

第6回アジアジュニア・ユース オリエンテーリング選手権大会 報告書

The 6th Asian Junior and Youth
Orienteering Championships
Report

2025年8月26日～31日
愛知県設楽町



公益社団法人 日本オリエンテーリング協会

目 次

1. 大会概要
2. アジアジュニアユースオリエンテーリング選手権報告 強化委員会ジュニア小委員会・チームオフィシャル 宮本樹
3. U16 選手報告
4. U18 選手報告
5. U20 選手報告
6. チームオフィシャル報告
7. 写 真 集
8. 地 図
9. 対策地図

大会概要

大 会 名: 2025 年 アジアジュニア・ユースオリエンテーリング選手権大会
(Asian Junior & Youth Orienteering Championships 2025)

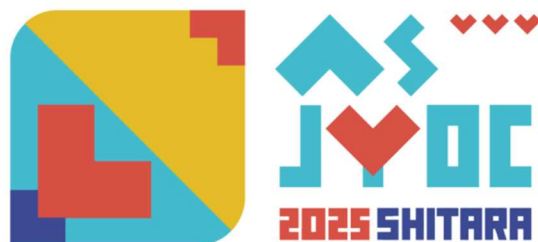
開 催 地: 愛知県設楽町・新城市

詳 細 日 程: 8 月 27 日(水) スプリント競技(個人)、開会式

8 月 29 日(金) スプリントリレー競技(団体)

8 月 30 日(土) ミドルディスタンス競技(団体)、閉会式、バンケット

大会ホームページ: <https://www.asjyoc2025.jp/>



この大会は、アジア地区の若い選手育成の目的で、2015 年に第 1 回が開催されました。2019 年の山梨県での開催以降 COVID-19 のため中止が続き、前回 4 年ぶりの単独開催は 2023 年香港でした。その後、毎年開催となり 2024 年 12 月はタイで開催(アジア選手権としてシニアの選手権も同時開催)されました。

AsJYOC2025では、U20(20 歳以下),U18(18 歳以下),U16(16 歳以下),U14(14 歳以下)の年齢別選手権となっており、それぞれ 男女別個人種目(ミドルディスタンス・スプリント)と 4 人 1 チームの男女混合リレー団体種目(スプリントリレー)が行われました。今回の大会参加国と地域は、日本のほか中国、台湾、香港、韓国。日本は全ての年齢、種目に選手を派遣し、優勝又は上位入賞を目指しました。次回は、2026 年11月に中国桂林でアジア選手権と同時開催されます。

アジアジュニアユースオリエンテーリング選手権(AsJYOC2025)報告

JOA 強化委員会ジュニア小委員会

帯同オフィシャル 宮本樹

2025 年 8 月 26 日～30 日に愛知県設楽町・新城市で開催された AsJYOC に、日本から男子選手が各世代 6 名ずつの 24 名、女子選手が W14 に 3 名、W16 に 2 名、W18 に 4 名、W20 に 6 名の 15 名、選手総勢 39 名で参加した。今大会の選手選考は JWOC と同様の走力基準と中高選手権や全日本大会の成績、日本ランキングなどを用いて行い、一部女子選手は追加の選考を実施した。

表 1 AsJYOC 日本代表選手

クラス	氏名	所属	生年	選考方法
W20	高木 優彩	京都女子大学/京女 OLC	2006	選考会
	佐々木 結佳	早稲田大学/ES 関東 C	2006	選考会
	田谷 夏姫	筑波大学/京葉 OL クラブ	2005	ポイント
	山本 美沙	筑波大学/渋谷で走る会	2006	ポイント
	野村 優衣	奈良女子大学/OLP 兵庫	2006	ポイント
	久島 典子	京都大学/京大 OLC	2005	追加選考レース
M20	斉藤 大己	筑波大学	2005	事前内定
	石原 尋季	京都工芸繊維大学/ 京大 OLC	2005	事前内定
	大石 涼太	日本大学/東大 OLK/ 静岡 OLC	2005	選考会
	尾藤 碩	京都大学/練馬 OLC	2005	選考会
	中村 涼太	東京理科大学/ 早大 OC/ES 関東 C	2005	スプリントレース
	篠原 本	早稲田大学/早大 OC	2005	ポイント
W18	藤原 菜夏子	中央大学附属高等学校 WILDLIFE	2007	選考会
	鈴木 聡実	東北大学/東北大 OLC	2007	追加選考
	渡邊 心葉	中央大学附属高等学校 WILDLIFE	2007	追加選考
	椎名 皆咲	中央大学附属高等学校 WILDLIFE	2008	追加選考
M18	小坂 眺慧	桐朋高等学校/桐朋 IK	2008	選考会
	畑田 裕志	桐朋高等学校/桐朋 IK/ 練馬 OLC	2008	選考会
	宮脇 滉直	桐朋高等学校/桐朋 IK/ 練馬 OLC	2008	スプリントレース

	水野 舞人	千葉県立千葉高等学校/ ES 関東 C	2008	強化委員会推薦
	内田 善太郎	桐朋高等学校/桐朋 IK	2008	強化委員会推薦
	澄川 祐樹	麻布高等学校/横浜 OLC	2008	強化委員会推薦
W16	石井 百花	宝塚市立美座小学校/ OLP 兵庫	2013	選考会
	勝田 夏妃	信州大学附属松本中学校/ 松本オリエンテーリングクラブ	2010	選考会
M16	伊藤 道隆	麻布中学校/ES 関東 C	2010	選考会
	野本 凜太郎	東海高等学校/ OLC ルーパー	2009	選考会
	西川 稜真	東海中学校/ OLC ルーパー	2010	スプリントレース
	林 剛広	麻布高等学校	2009	強化委員会推薦
	橋本 敏	神戸高等学校/OLP 兵庫	2009	強化委員会推薦
	東 遼次	麻布中学校/ES 関東 C	2010	強化委員会推薦
W14	源後 彩乃	板橋区立高島第三小学校/ みちの会	2013	選考会
	勝田 有美	松本市立開智小学校/ 松本オリエンテーリングクラブ	2013	選考会
	植松 里咲子	八王子市立石川中学校/ 入間市 OLC	2012	追加選考
M14	星野 道太郎	桐朋中学校	2011	選考会
	清水 溪杜	尾道市立美木中学校	2011	選考会
	西野 航平	桐朋中学校	2011	スプリントレース
	内山 尊	麻布中学校	2011	強化委員会推薦
	植松 健人	桐朋中学校	2011	強化委員会推薦
	白石 太郎	入間市 OLC	2013	強化委員会推薦

○ 遠征日程

日程は以下の通りである。本戦期間の 3 日前に三河地域に集合し、日本チーム独自トレーニングキャンプと大会公式トレーニングキャンプを実施した。本戦期間前に集合することでチームとしての団結を高めることができた。

8/23(土)集合

PM:日本チームトレキャン(フォレスト)

8/24(日)AM:日本チームトレキャン(スプリント)

PM:大会公式トレキャン(フォレスト)

8/25(月)AM:大会公式トレキャン(スプリント)

PM:大会公式トレキャン(フォレスト)

8/26(火)AM:スプリント種目モデルイベント

PM:ミドル種目モデルイベント

8/27(水)スプリント種目・開会式

8/28(木)レストデー

8/29(金)スプリントリレー種目

8/30(土)ミドル種目・閉会式・バンケット

8/31(日)解散・併設大会参加



○ スプリント個人種目 @新城総合公園

公園内の陸上競技場や庭園を使用したコースであった。人工柵を用いたマクロなルートチョイスや基本的なナビゲーションスキルが問われた。W20 では佐々木が、W16 では石井が、M16 では西川が優勝した。M20 の中村やM14 の西野も健闘した。

W20 3.3km 30m↑ 14 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	佐々木 結佳	Japan	0:15:21	5:07	100.0
2	山本 美沙	Japan	0:15:54	5:18	103.6
3	Mila Lu	Japan	0:16:05	5:22	104.8
4	Hengfeng Yu	China	0:16:06	5:22	104.9
5	高木 優彩	Japan	0:16:49	5:36	109.6
6	Zhaoting Jiang	China	0:17:01	5:40	110.9
8	田谷 夏姫	Japan	0:17:56	5:59	116.8
12	野村 優衣	Japan	0:19:35	6:08	127.6
13	久島 典子	Japan	0:23:14	6:09	151.4



W18 2.9km 30m↑ 13 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Man Hei Meri Yau	Hong Kong China	0:14:40	5:03	100.0
2	Shenyuan Zhang	China	0:15:40	5:24	106.8
3	Yiu Yiu	Hong Kong China	0:15:52	5:28	108.2
4	Xinyue Zhang	China	0:16:45	5:47	114.2
5	MinKyung Koo	Republic of Korea	0:17:54	6:10	122.0

6	Qiyong Peng	China	0:18:10	6:16	123.9
13	藤原 菜夏子	Japan	0:20:12	6:58	137.7
15	椎名 皆咲	Japan	0:23:54	8:14	163.0
16	渡邊 心葉	Japan	0:24:45	8:32	168.8
	鈴木 聡実	Japan	DISQ		



W16 2.8 km 28m↑ 13 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	石井 百花	Japan	0:13:43	4:54	100.0
2	Jerika Kong	Hong Kong China	0:14:29	5:10	105.6
3	Yi Lian	China	0:15:03	5:23	109.7
4	Soki Wang	Hong Kong China	0:15:12	5:26	110.8
5	LU Yi Fei	Chinese Taipei	0:16:05	5:45	117.3
6	Shu Yu Chung	Chinese Taipei	0:17:11	6:08	125.3
10	勝田 夏妃	Japan	0:18:01	6:26	131.3



W14 2.4 km 14m↑ 13 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Jiayi Chen	China	0:13:06	5:28	100.0
2	Zhaoxuan Chen	China	0:13:35	5:40	103.7
3	Yau Yeung Chow	Hong Kong China	0:14:35	6:05	111.3
4	Yi Amanda Yuen	Hong Kong China	0:14:36	6:05	111.5
5	Zixin Lu	China	0:14:51	6:11	113.4
6	Hiu Nam Choy	Hong Kong China	0:14:56	6:13	114.0
8	植松 里咲子	Japan	0:16:48	7:00	128.2
9	源後 彩乃	Japan	0:18:20	7:38	139.9
11	勝田 有美	Japan	0:22:08	9:13	169.0



M20 3.3 km 32m↑ 17 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Junjie Qiu	China	0:13:59	4:14	100.0
2	中村 涼太	Japan	0:14:06	4:16	100.8
3	Jihao Qiu	China	0:14:10	4:18	101.3
4	斉藤 大己	Japan	0:14:14	4:19	101.8
5	大石 涼太	Japan	0:15:09	4:35	108.3
6	Yiyao Liang	China	0:15:34	4:43	111.3
7	篠原 本	Japan	0:15:44	4:46	112.5
	尾藤 碩	Japan	DISQ		
	石原 尋季	Japan	DISQ		



M18 3.1 km 32m↑ 17コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Alok Woo	Hong Kong China	0:13:56	4:30	100.0
2	Yubo Zhi	China	0:14:03	4:32	100.8
3	Pui Lok Siu	Hong Kong China	0:14:30	4:41	104.1
4	小坂 暁慧	Japan	0:14:40	4:44	105.3
5	水野 舞人	Japan	0:14:41	4:44	105.4
6	畑田 裕志	Japan	0:15:15	4:55	109.4
9	内田 善大郎	Japan	0:16:22	5:17	117.5
12	宮脇 滉直	Japan	0:17:04	5:30	122.5
13	澄川 祐樹	Japan	0:17:34	5:40	126.1



M16 2.9 km 28m↑ 14 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	西川 稜真	Japan	0:12:02	4:09	100.0
2	Ho Lam Marcus Cheung	Hong Kong China	0:12:16	4:14	101.9
3	Jia Shang Cho	Chinese Taipei	0:12:26	4:17	103.3
4	伊藤 道隆	Japan	0:12:49	4:25	106.5
5	Keng Kiu Wong	Hong Kong China	0:12:51	4:26	106.8
6	Cheuk Yiu Janos Au	Hong Kong China	0:12:59	4:29	107.9
7	野本 凜太郎	Japan	0:13:37	4:42	113.2
12	橋本 敏	Japan	0:14:27	4:59	120.1
15	林 剛広	Japan	0:15:03	5:11	125.1
16	東 遼次	Japan	0:15:55	5:29	132.3


M14 2.6 km 16m↑ 16 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Weixu Li	China	0:12:35	4:50	100.0
2	Yixiang Zeng	China	0:13:05	5:02	104.0
3	西野 航平	Japan	0:13:19	5:07	105.8
3	Cheuk Nam Janko Au	Hong Kong China	0:13:19	5:07	105.8
5	Jiangtian Hou	China	0:13:38	5:15	108.3
6	Kin Hay Hendrick Ku	Hong Kong China	0:13:46	5:18	109.4
8	清水 溪杜	Japan	0:14:36	5:37	116.0
10	星野 道太郎	Japan	0:15:38	6:01	124.2

11	植松 健人	Japan	0:15:47	6:04	125.4
13	内山 尊	Japan	0:21:45	8:22	172.8
15	白石 太郎	Japan	0:22:08	9:13	169.0



○ スプリントリレー種目

スプリントリレーは1チーム男女2名ずつ計4名で構成される。各カテゴリーにおいて各国3チームエントリーできるが、人数のそろわなかった W/M18、W/M16、W/M14 クラスでは他国メンバーとの混成チームで出場した。メンバー選考は基本的にスプリント種目の結果をもとに行った。

M/W20 5か国/11チーム出場

1、4走 2.3-2.4km 48m↑ 18コントロール

2、3走 3.0 km 62m↑ 22コントロール

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km
1	Japan1	1:01:46	5:50
	山本 美沙	0:14:13	6:11
	斉藤 大己	0:16:23	5:28
	中村 涼太	0:16:28	5:29
	佐々木 結佳	0:14:40	6:23
2	China1	1:05:37	6:11
	Hengfeng Yu	0:15:23	6:41
	Jihao Qiu	0:17:04	5:41
	Junjie Qiu	0:17:10	5:43
	Mila Lu	0:15:59	6:57
	Japan2	1:05:55	6:13
	高木 優彩	0:15:22	6:41
	篠原 本	0:17:01	5:40
	大石 涼太	0:15:44	5:15
	田谷 夏姫	0:17:46	7:43
3	Chinese Taipei 1	1:10:22	6:38
	Yun Jen Lin	0:15:22	6:41
	Yi Nong Li	0:17:01	5:40
	Yang Tien Pi	0:15:44	5:15
	LI Chia Pin	0:17:46	7:43
	Japan3	1:10:23	6:38
	久島 典子	0:19:03	8:17
	尾藤 碩	0:16:17	5:26
	石原 尋季	0:16:02	5:21
	野村 優衣	0:19:00	8:16



M/W18 4 国/5 チーム出場

1、4 走 1.7-1.8km 44m↑ 13 コントロール

2、3 走 2.3-2.4km 48m↑ 18 コントロール

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km
1	Hong Kong China 1	0:47:30	8:59
	Man Hei Meri Yau	0:11:39	6:39
	Alok Woo	0:12:10	5:11
	Pui Lok Siu	0:12:21	5:15
	Yiu Yiu	0:11:19	6:28
2	China1	0:50:31	4:46
	Xinyue Zhang	0:13:36	7:46
	Yange Zhu	0:12:36	5:22
	Yubo Zhi	0:13:24	5:42
	Shenyuan Zhang	0:10:54	6:14
	M/W18 Mix1	0:50:54	4:48
	野本 凜太郎	0:10:27	5:58
	宮脇 滉直	0:13:23	5:42
	Tsz Hong Tsui	0:16:06	6:51
	澄川 祐樹	0:10:56	6:15
3	Japan1	0:53:13	5:01
	藤原 菜夏子	0:13:37	7:47
	小坂 咲慧	0:11:51	5:03
	水野 舞人	0:12:41	5:24
	椎名 皆咲	0:15:02	8:35
	Japan2	0:59:07	5:35
	鈴木 聡実	0:14:40	8:23
	内田 善大郎	0:18:29	7:52
	畑田 裕志	0:11:40	4:58
	渡邊 心葉	0:14:16	8:09



M/W16 6 か国/9 チーム出場

1、4 走 1.7-1.8km 50m↑ 13 コントロール

2、3 走 2.2-2.3km 56m↑ 16 コントロール

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km
1	Japan1	0:52:27	6:33
	石井 百花	0:12:22	7:04
	西川 稜真	0:12:10	5:24
	伊藤 道隆	0:12:17	5:28
	勝田 夏妃	0:15:37	8:55
2	Hong Kong China 2	0:53:15	6:39
	Xiuqi Elise Han	0:14:51	8:29
	Cheuk Yiu Janos Au	0:11:51	5:16
	Man Hay Lo	0:12:30	5:33
	Pui Ching Chung	0:14:02	8:01
	Hong Kong China 1	0:54:31	6:49
	Jerika Kong	0:12:22	7:04
	Ho Lam Marcus Cheung	0:13:30	6:00
	Keng Kiu Wong	0:12:42	5:39
	Soki Wang	0:15:56	9:06
3	China1	0:57:17	7:10
	Najia Xie	0:15:02	8:35

Jiangshuo Wang	0:13:53	6:10
Changyu Chen	0:13:56	6:12
Yi Lian	0:14:25	8:14
M/W16 Mix1	DISQ	
Huang TzuHsuan	0:19:12	10:58
林 剛広	0:13:31	6:00
Mianxiao He	P6	
東 遼次	0:14:46	8:26
M/W16 Mix2	DISQ	
Yifei Huang	0:20:36	11:46
Kin To Tsoi	0:15:40	6:58
Yuqiao Ge	P10	
橋本 敏	0:11:38	6:39



M/W14 5 개국/8 팀出場

1、4 走 1.6-1.7km 40m↑ 11 コントロール

2、3 走 1.7-1.8km 50m↑ 13 コントロール

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km
1	China1	0:48:01	7:04
	Zhaoxuan Chen	0:12:18	7:27
	Yixiang Zeng	0:11:53	6:47
	Weixu Li	0:12:37	7:13
	Jiayi Chen	0:11:11	6:47
	China3	0:51:33	7:35
	Yaxin Jin	0:11:34	7:01
	Yifan Li	0:13:16	7:35

	Yichen Liu	0:13:15	7:34
	Sunxin Chen	0:13:26	8:08
	China2	0:53:18	7:50
	Lingxi Hao	0:11:48	7:09
	Yunshan Long	0:16:05	9:11
	Jiangtian Hou	0:12:35	7:11
	Zixin Lu	0:12:48	7:45
2	Japan1	0:54:27	8:00
	源後 彩乃	0:12:02	7:18
	西野 航平	0:12:10	6:57
	清水 溪杜	0:14:51	8:29
	植松 里咲子	0:15:23	9:19
3	Hong Kong China 1	0:57:34	8:28
	Yi Amanda Yuen	0:15:29	9:23
	Cheuk Nam Janko Au	0:12:22	7:04
	Kin Hay Hendrick Ku	0:16:24	9:22
	Yau Yeung Chow	0:13:18	8:04
	M/W14 Mix1	1:02:39	9:13
	勝田 有美	0:19:59	12:07
	星野 道太朗	0:14:11	8:06
	Jia Jin Cho	0:16:19	9:19
	内山 尊	0:12:08	7:21
	M/W14 Mix2	DISQ	
	植松 健人	0:12:20	7:28
	Sai Cheung Wong	0:15:27	8:50
	白石 太郎	0:18:52	10:47
		DNS	



○ ミドル個人種目

ミドル種目は「つくし原山」で開催された。急峻ながら尾根上は緩く広がっており、分岐する尾根沢を正確にとらえる難しさがあるトレインであった。5 クラスで優勝するなど活躍した。

W20 2.7km 130m↑ 11コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	佐々木 結佳	Japan	0:27:58	10:21	100.0
2	HengFeng Yu	China	0:28:38	10:36	102.4
3	山本 美沙	Japan	0:28:40	10:37	102.5
4	Pui Yuet Siu	Hong Kong China	0:29:09	10:48	104.2
5	田谷 夏姫	Japan	0:29:21	10:52	104.9
6	Yun Jen Lin	Chinese Taipei	0:35:42	13:13	127.7
7	野村 優衣	Japan	0:37:56	14:03	135.6
9	高木 優彩	Japan	0:40:00	14:49	143.0
	久島 典子	Japan	DISQ		



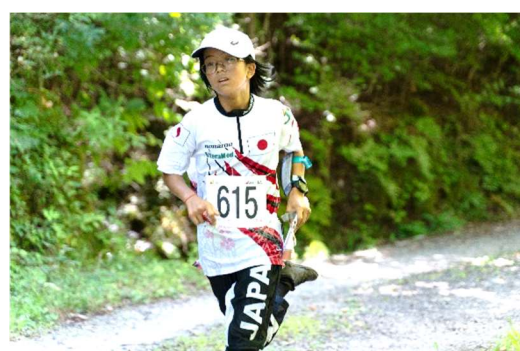
W18 2.4km 140m↑ 8コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Yiu Yiu	Hong Kong China	0:36:53	15:22	100.0
2	Man Hei Meri Yau	Hong Kong China	0:38:30	16:02	104.4
3	Yuanyue Fang	China	0:41:16	17:12	111.9
4	Shenyuan Zhang	China	0:42:49	17:50	116.1
5	渡邊 心葉	Japan	0:45:08	18:48	122.4
6	PinAn Hsieh	Chinese Taipei	0:51:01	21:15	138.3
9	椎名 皆咲	Japan	0:53:48	22:25	145.9
10	藤原 菜夏子	Japan	0:58:03	24:11	157.4
16	鈴木 聡実	Japan	1:08:23	28:30	185.4



W16 2.1km 90m↑ 9コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	石井 百花	Japan	0:18:36	8:51	100.0
2	Jerika Kong	Hong Kong China	0:20:01	9:32	107.6
3	Lejia Geng	China	0:23:51	11:21	128.2
4	Pui Ching Chung	Hong Kong China	0:23:54	11:23	128.5
5	勝田 夏妃	Japan	0:24:38	11:44	132.4
6	Soki Wang	Hong Kong China	0:25:24	12:06	136.6



W14 1.7km 70m↑ 6 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	勝田 有美	Japan	0:21:14	12:29	100.0
2	Jia Yi Chen	China	0:21:28	12:38	101.1
3	Sunxin Chen	China	0:22:40	13:20	106.8
4	Lingxi Hao	China	0:23:14	13:40	109.4
5	Zhaoxuan Chen	China	0:23:39	13:55	111.4
6	植松 里咲子	Japan	0:25:31	15:01	120.2
7	Hiu Nam Choy	Hong Kong China	0:27:04	15:55	127.5
8	源後 彩乃	Japan	0:27:05	15:56	127.6



M20 3.5km 210m↑ 11 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	石原 尋季	Japan	0:30:46	8:47	100.0
2	斉藤 大己	Japan	0:31:37	9:02	102.8
3	大石 涼太	Japan	0:34:01	9:43	110.6
4	中村 涼太	Japan	0:35:41	10:12	116.0
5	YiYao Liang	China	0:41:50	11:57	136.0
6	Kun Dao	China	0:41:56	11:59	136.3
9	篠原 本	Japan	0:48:03	13:44	156.2
10	尾藤 碩	Japan	0:48:38	13:54	158.1



M18 3.0km 180m↑ 10コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	畑田 裕志	Japan	0:26:04	8:41	100.0
2	水野 舞人	Japan	0:28:02	9:21	107.5
3	Pui Lok Siu	Hong Kong China	0:29:13	9:44	112.1
4	小坂 暁慧	Japan	0:29:15	9:45	112.2
5	YuBo Zhi	China	0:32:25	10:48	124.4
6	Alok Woo	Hong Kong China	0:32:55	10:58	126.3
7	澄川 祐樹	Japan	0:35:07	11:42	134.7
16	内田 善一郎	Japan	0:54:08	18:03	207.7
	宮脇 滉直	Japan	DISQ		



M16 2.3km 130m↑ 9 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	野本 凜太郎	Japan	0:19:52	8:38	100.0
2	Cheuk Yiu Janos Au	Hong Kong China	0:20:01	8:42	100.8
3	Tsz chun Kwong	Hong Kong China	0:21:22	9:17	107.6
4	Yu Man	Hong Kong China	0:21:49	9:29	109.8
5	Ho Lam Marcus Cheung	Hong Kong China	0:22:03	9:35	111.0
6	Changyu Chen	China	0:22:31	9:47	113.3
7	伊藤 道隆	Japan	0:22:45	9:53	114.5
9	橋本 敏	Japan	0:25:56	11:17	130.5
11	西川 稜真	Japan	0:26:55	11:42	135.5
12	東 遼次	Japan	0:26:57	11:43	135.7
13	林 剛広	Japan	0:27:41	12:02	139.3



M14 1.8km 70m↑ 8コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	内山 尊	Japan	0:18:07	10:04	100.0
2	Weixu Li	China	0:19:15	10:42	106.3
3	Jiangtian Hou	China	0:19:29	10:49	107.5
4	Yichen Liu	China	0:20:33	11:25	113.4
5	清水 溪杜	Japan	0:21:30	11:57	118.7
6	Yunshan Long	China	0:23:35	13:06	130.2
7	星野 道太郎	Japan	0:24:35	13:39	135.7
13	西野 航平	Japan	0:41:54	23:17	231.3
14	白石 太郎	Japan	0:42:39	23:42	235.4
	植松 健人	Japan	DISQ		



○ 総括

日本開催での AsJYOC であったため、トレインやコースになじみがあることもあり各クラスで好成績を収めることができた。一方で、スプリント種目ではジュニアクラスを中心に中国や香港が台頭している。スプリント種目では特に走力の差が如実にタイム差として出やすい。選手選考にあたり走力基準を設けているが、この基準タイムを切ることを目標にするのではなく、加点タイムを目標に継続的なトレーニングを期待したい。今回代表として集った仲間たちと切磋琢磨しつつ時には一緒にトレーニングするなどしてお互いに高めあってほしい。

香港、タイに引き続きトレイン研究を熱心に行っていた選手が好成績を収めた。香港チームは事前に日本でトレーニングをしており、日本のトレイン対策をしっかりと行っている。来年は中国開催であるが、実際に中国のトレインに入ることは難しいかもしれないが、衛星写真や各種公開情報をもとにトレイン予想をしたり、中国でのオリエンテーリング情報を収集するなどの対策が求められるだろう。

最後に本大会の出場にご理解いただいた選手の保護者、ご支援いただいた各関係者、タイでの開催に尽力していただいた運営者の皆さんに感謝をいたします。

引き続きジュニアチームへのご支援をいただきますと幸いです。



選手報告

W14 植松里咲子(八王子市立石川中学校/入間市 OLC)

①取り組み

陸上部では1,000m×4本や、300m×3本を実施。部活がない日は2～3kmランをし、8月はAsJYOCまでに約40キロ走った。また8月の栃木での練習では、ランオブをお願いし、アドバイスをもらった。

②結果

・スプリント 8位 16:48(+4:04)

6-7で植え込みを柵だと勘違いし、戸惑ってしまった。後半は速く走れたが、最初の方を慎重に行き過ぎてタイムロスしたのが悔やまれる。

・スプリントリレー 15:23(+4:40)

初めてのリレーでは、4走だったので緊張した。スタートからミスをしてしまい、個人順位としては6人中5位、チームとしては1つ順位を落としてしまい、申し訳なかった。

・ミドル 6位 25:31(+3:51)

正置を意識しすぎたので、スピードに乗れなかった。

③今後の目標

スプリントはいままであまり大会に出ていなかったもので、これから経験を積み、周りのスピードにも焦らないようにしたい。ミドルは整置に時間をかけすぎないこと、逆に場所がわからなくなりそうだったら、整置をするまで動かないようにする。体力面では登りも走り続けられるように坂ダッシュを練習したい。

④大会を終えて

オリエンテーリングを始めてまだ1年たっていませんが、このような大会に出させていただきありがとうございました。また来年も出られるように、トレーニングを積んでいきたいです。

W14 勝田有美(松本市立開智小学校/松本オリエンテーリングクラブ)

大会までの取り組み

朝のランニング(基本的な体力づくり、ペースの追い込み)

地図ランニング(レース中をイメージ、想定した練習)

地図の机上練習(直進、地形読みアタックとイメトレ)

100mの陸上大会の練習(短距離トレーニング)

JOA合宿、大会の参加(実践)

結果

スプリント W14 クラス 11位 点数 30点

スタ1で整置と地図を見るのをなんとなくで走ってしまい、3分という大きなミスをしてしまった。その後も、焦って小さなミスを繰り返してしまった。でも、ミスした分、走力で補っていた部分もあるはずだから、もっともっと走っておけば良かったと思う。

スプリントリレー mix1 1:02:39 点数 32点

レース中は途中まで順調に行けていたため、注意して地図をみないで、アタックの仕方を決めたのに、ミスして別のところから行って迷ってしまった。他にも、物や人に惑わされることがあった。もっと、自分のいる位

置を確実にできていればこのロスも無くせていたと思う。

ミドル(フォレスト) W14 クラス 優勝 点数 87 点

スプリント系の結果から反省し、「自分が納得できるレース」をするために、基本の整置、特徴物、特徴的なものの、地形を正しく読むなど、意識して走って優勝することが出来た。でも、自分のいる場所をずっと確実に出来ていたわけではないから、もっと自信をもって走っていたら、それ以上の記録を残せていたと思う。

これからの目標

来年も AsJYOC に出場して、今年よりいい結果を残すこと。そのためには運動量と練習量を増やすことが必要だと思う。例えば毎日 5 時に起きて、3km 以上平均キロ 6 ペースで走る。、地図を見る習慣を付け、机上練習にもっと取り組む。、JOA 合宿や、大会には出来るだけ参加し、実践を積み重ねる。など、今からでも出来る事にたくさん取り組みたい。

最後に大会中、そして大会前から支えて下さった皆さまにお礼を言いたいと思います。まず、チームオフィシャルの皆さま。大会前から合宿でお世話になったり、スケジュールを考えて建ててくださったり、大会中の体のケアなど、とてもお世話になりました。藤原さん、宮脇さん。スプリントの時に慰めてくれたり、他にもいろいろとありがとうございました。西川さんは各テレインの地図や、対策地図などすごく参考になったし助かりました。佐々木さんはいろんなことを教えてくれたりアドバイスしてくれてありがとうございました。星野さん、内山さん。リレーの時はありがとうございました。同部屋のみんなは一緒に高めあったり、近くで支えてくれてありがとう。日本チームの皆さん。応援して頂いたり、誕生日を祝っていただいたり、お話したり出来てとても嬉しかったです。私が AsJYOC でこの結果を残せたのも皆さんの支えがあったからです。本当にありがとうございました。

W14 源後彩乃 (板橋区立高島第三小学校/みちの会)

初めての国際大会で緊張しましたが、大きなミスをしったりせずペナらないでレースができてよかったと思いました。そして新しく友達ができたり、友達だった人とも仲を深められたりしてとても良かったです。

スプリントでは、納得できるレースができましたがいい成績を残せなかったのもので、今度からは体力をつけて長い間走り続けられるようにしたいです。

スプリントリレーでは、地図をうまく読んで最短ルートを考え、長い間走り続けられ、自分が納得できるレースができてよかったと思いました。これからもスプリントをやるときはこのようなレースがしたいです。

ミドルでは、自分なりにまとめられたレースができましたがいい成績を残せなかったのもので、山道を走る練習や地図を読む練習をして、もっと速いオリエンテーリングをしたいと思いました。

来年の AsJYOC を目指して努力を続けていきたいと思います。

ご支援、応援、ありがとうございました。

M14 内山尊 (麻布中学校)

今回は初めての AsJYOC 出場で緊張した。

1.大会前の取り組みと目標

スプリントとスプリントリレーは西川さん達が対策地図を作ってくださったのでそれを確認したり、ストリート

ビューなどを参考にしたりしてテレインのおおまかなイメージをつけた。ミドルも対策地図を見た。目標に関しては、全てにおいて完走すること、DISQしないことを目指した。

2.結果

スプリント M14 第 13 位

スプリントリレー4 走 W14 第 4 位(台湾との混合チーム)

ミドル M14 第 1 位

3.反省振り返り・印象に残ったこと

スプリント・リレーに関しては走力の問題が大きいと考えている。もちろん地図読みやルートチョイスなどもあった。自分で自分を急かして、「止まって読んで走る」ができなかった。ミドルに関しては道走りレグが遅かった。目的としているポストの置かれている地形などを詳しく読めなかったところもあった。地図持っていっぱいランニングします。大会中はずっと腰と膝が痛かったのでストレッチしようと思った。運についての講義が印象に残った。

4.今後の目標

AsJYOC2026 出場を目指して、ランニングをして走力向上、机上で地図読みトレーニング、大会にたくさん出る。

5.最後に

全てが良い思い出になり楽しかった。このような大会を開催して下さった運営者の皆様方、チームオフィシャルの方々所属クラブの皆さんや家族その他この大会に携わった方、支援・応援して下さった方々、全てに感謝を申し上げたい。

M14 西野航平（桐朋中学校）

応援ありがとうございました。

結果は

スプリント 3位／16人

リレー 2位／7チーム

ミドル 13位／16人

でした。

スプリント、ミドルでは個人的には不完全燃焼だなと感じています。

スプリントは1位との差が44秒に対し自分のミスタイムが1分もありましたが、足の速い海外勢に巡行速度で勝てたので良かったです。

ミドルはいつもどおりにやれば優勝できと思っていたのですが、緊張で前が見えていなかったために1ポで20分ミスをしてしまい、優勝を逃してしまいました。1ポのミスの後も疲れてだれてしまいました。1ポ以降のミス率が少ないのは良かったです。

リレーは個人的には良いレースが出来ましたが、1、2、3番を中国に独占されたのは悔しいです。4番でしたが、2チーム参考記録になったための2位なので複雑な気持ちです。

来年の中国開催のAsJYOC2026に出て、次こそは優勝したいと思っています。

M14 清水 溪杜（尾道市立美木中学校）

大会までの取組

私は、ASJYOC に向けて、普段は体力づくりをし、週末にオリエンテーリングの大会や練習会に出ていました。

しかしトレキャン一週間前まで発熱し、コンディションを崩してしまいました。今後は体作りだけではなく体調管理、生活習慣も意識していこうと思います

結果の分析

今大会の成績を見てまず感じたのは、小さな地図読みミスと体力不足です。

このように思う理由として、sprint 初日のラップセンターを見てみると、序盤こそ 3 位で走っていましたが、マップフリップの直後、大幅に順位を落としてしまいました。原因としては、ルートミスでオーバーランしてしまい、体力を無駄に削ってしまったことです。最終的に 8 位という平凡な順位になってしまいました

ですが forest では、ミスをしたコントロール以外では最後まで走りきれたので 5 位入賞を果たせたと思います。

これからの目標

まず、スタミナ、走力アップのため、毎日走り込み月間 100km を目指します。M16 の 1500m 最大加点 3pt の 5:00 を目指し、並行して、走りながらの地図読みを練習します。そして来年までに西川選手や伊藤選手と渡り合えるレベルを目指して精進していきます。

M14 植松健人（桐朋中学校）

①取り組み

夏休み以降毎日 5 キロランを実施。(1,500m=5:25、3,000m=11:28)

参加した大会や練習会では、先輩方と振り返りをしてもらった。

②結果

スプリント 11 位 15:47:スタートから 1 ポイント目で早くもロスをしてしまった。ミス率も高く、きちんと地図が読めていない箇所も多かった。

スプリントリレー:混合チームで出場。前日のスプリントでミスした 1 ポイント目はミスしないように意識できた。メンバーに迷惑をかけたくなかったので慎重さも必要だったが、ミス抜きタイムではトップなのに、ミス率が高すぎてもったいない走りだった。

ミドル:1 ポイント目でパンチが記録されていないというミスをしてしまった。ポイントを見つけたときに満足して、そのまま行ってしまった可能性がある。それ以外は 5 から 6 ポイントで整地をきちんとしていなかったからか、ミスをしてしまった。悔いが残る結果になった。

③今後の目標・終わりに

初めてのアジア大会で緊張するかもしれないと思ったが、リラックスしてレースを行うことが出来た。しかしレース前に余裕をもって動くことができなかったのも、これからの大会では事前準備もしっかりしたいと思う。自分の弱点が上手く掴めていないまま AsJYOC に来たが、トレーニングキャンプでそれが見えてきた。今後には生かせる 8 日間だった。

今回は本当に素晴らしい経験をさせていただきありがとうございました。

M14 白石太郎（入間市 OLC）

代表に選ばれたとき、地図を読む練習のほかにもどんなことをしたらよいのか、わかりませんでした。オンラインミーティングがあり、そのときコーチが「朝と夜走る練習もあるよ」と言われたので、夏休みの朝と晩、グラウンドや、長い上り階段や、上り下りがある森の道を走りました。

大会では、とにかくミスなく落ち着くことを心がけました。

順位はひどかったけど、完走でき、気を付けていたこともできて、それはとても良かったです。でも、コースが難しいと感じました。

もっとナビゲーションが上達したいです。もっと強くなりたいです。

M14 星野道太郎（桐朋中学校）

大会までの準備

- ・まずは体力作りに月 100 キロメートル走ることを目標にしていたが、怠ってしまい月 70 キロから 80 キロほどしか走れなかった。

- ・大会にたくさん出て技術的な面でも向上されたかったが、定期考査などを踏まえて計画性になっておらず、あまり技術を向上しなかった。

大会の反省

- ・まずはスプリント

トレキャンの時の朝スプなどに比べたらコンディションがよくて、自分としてはまずまずのタイムを出したと思ったが、体力が足りずスプリントリレーの代表にもなれなかった

- ・次にスプリントリレー

スプリントよりかはコンディションが悪かった。それに登りがあり、そこで差をつけられてしまった。考えてみれば坂を登る練習をしていなかったと気づき、次の試合までにやっておきたい。

- ・最後にミドル

全体的に見て道を使うことが多いコースだったと振り返っている。だから体力がないと遅くなってしまった。また、ラストは集中が切れてしまって地図の読みが浅くなってしまった。ラップセンターを見たら下りで大差をつけられていて、下りも練習しなければならないと思った。

次までの目標

- ・今度こそ月 100 キロメートル走り、M16 の 1500 メートルの基準を超えたい。

- ・家の近くの坂で登りと下りの練習をしたい。

- ・また、普段の部活でも先輩から技術的なことを聞いて糧にしたい。

W16 石井百花（宝塚市立美座小学校／OLP 兵庫）

大会に向けて

去年の AsJYOC W16 クラスのフォレストで 2 位という結果に終わり悔しかったので、今年こそ優勝したいと思い、14 クラスではなく 16 クラスでの参加を希望しました。スプリントは去年 10 位だったので今年は 3 位以内にはなりたいと思い、去年よりたくさんスプリントの大会に出ました。

JOA 合宿に 3 回、8 月にはトータスジュニア合宿にも参加し、小牧さんからフォレストの地形の使い方や直進、ウォーミングアップの方法を教えてもらいました。

フィジカルは、日々の体幹トレーニング、ランニングは 6 月 110 キロ 7 月 65 キロ、8 月は 10 時のレース時間に合わせて地図読み走やジョギングをしました。

結果

スプリント 1 位 スプリントリレー 1 位 フォレスト 1 位

前日からの準備やウォーミングアップがしっかりできて、レースに集中することができていたことが良い結果につながりました。スプリント、フォレスト共にミスはたくさんありましたが、小さく抑えることができ、ミスを気にすることなくレースができて最後までしっかり走り切ることができました。

スプリントでは細かいところが読めていないまま走り出してしまうことが多かったのが反省点です。

フォレストではチェックポイントやアタックポイントの置き方が雑だったこと、アタックした時のイメージが足りなかったことが反省点です。

地図読み、プランニングの練習が不足していたと思います。

今後の目標

来年も AsJYOC の W16 クラスで優勝したい。

全日本ミドルの W20E で入賞したい。

今後の取り組み

毎週 25 キロ走る。

週に一回ポイント練習をする。

プランニングの練習をする。

W16 勝田夏妃(信州大学附属松本中学校/松本オリエンテーリングクラブ)

取り組み

ランニングをするようにして体力をつけたり、地図読みをしたりしました。なんとなくでやっていたコンパス直進のやり方や線状特徴物への当て方も教えてもらいました。

結果

結果は、スプリント 10 位、スプリントリレー優勝、フォレスト 5 位でした。

スプリントは、ルートプランニングなど色々な部分で失敗して、満足する結果は出せませんでした。

スプリントリレーは、逃げ切ることはできましたが、前 3 人より 3 分も遅く、実力不足を感じました。

フォレストでは、読みきれていないまま他の人についていってミスをしたりして、もう少し各所で頑張っていたら結果は上がっていたかも、と悔しい結果でした。

全体的に、走力、地図読みのスピードやミスの多さなどは大きな課題だと思いました。

目標

今回わかった課題などを改善し、来年も出場して、スプリントで入賞と、フォレストで 3 位に入りたいです。

M16 伊藤道隆(麻布中学校/ES 関東 C)

今回の大会は、私が出場した、初めての国際的な大会となりました。大会までは、スプリント、ミドルともに、スピードレースとなることが、これまでの傾向から見てわかっていたため、大会の 1 ヶ月前ぐらいから、短い距離を実際のスプリントのレースの速度で走るということを意識して走るようにしました。そのおかげもあり、スプリント、そしてスプリントリレーでは、海外の選手のスピードに食らいついて 4 位、1 位という高

成績を得ることができました。また、机上面では、同じクラスの西川選手が作ってくれた地図をもとに、Google マップで現地とすり合わせをしたりなどのことをしました。

結果については、苦手だと思っていたスプリントで海外の選手と競り合うことができ、自信がつけましたが、得意だと思っていたミドルで緊張をしていたのか、直進の手順の1手を忘れてズレて、計4分ミスをし7位とまだ課題が残る結果となりました。

これからの目標は、スプリントで、最後の方で体力がなく力尽きてしまったため、最後まで走り切ることができる体力をつけること、そして、緊張したときにも力を発揮できるように、技術を体に染み込ませることだと考えます。そのためにも、月120kmほど走り1500m5分切りを目指すこと、そして技術面で練習を積み重ねることを目標に、日々のランニングや、オリエンテーリングの大会に出たいと考えます。

最後に、これまで自分を支えてくださった全ての人々に感謝を述べたいと思います。本当にありがとうございました。

M16 西川稜真(東海中学校/OLC ルーパー)

1. 目標・きっかけ

もちろん目標は全種目金メダルでした。昨年石川・野本先輩がタイでの大会に出場したことで現在愛知県在住の伊藤樹さん含め多くの愛知県の方・東海 OB の方が運営に関わっていることにも心動かされました。お世話になった人たちに恩返しする、という意味で新帯さんから送って頂き愛知県のハチマキをつけて走りました。

2. 本戦への作戦

スプリント: 新城総合公園に開催が変更

→ 過去地図入手、またストリートビュー確認が必要

- ・スプリント練習(公園・市街地など)を週2・3回ほど行った。
- ・コースセッター(伊藤樹さん)の特徴→立ち禁設置する、コース中2・3回ほどロングレグを置きルートチョイス(候補4ルートほど)を問わせる
- ・それ以外で無酸素トレーニングなどフィジカル強化も行った。走るのが舗装された道メインでスピード勝負になることを予想した。
- ・ストリートビューをくまなく確認よく使われる特徴物の確認やメモリーの量を増やした。
- ・予想コースも15ほど組んだが、ブリテン4から片面の2mapになることが分かりそのレイアウト予想や予想コース作成がM20の話聞くくらいしかできずもう少し考えられそうだった。
- ・過去のコースを森清・早川先輩や菅谷さんから頂いた。ありがとうございました。

スプリントリレー: つぐ高原グリーンパーク開催、入ったことある人少なめ、また要項から地図の大きな仕上がり変更→対策が特に必要

- ・またストリートビューは少ないもののYouTubeに紹介動画があったためそれをM/W16メンバーと確認した
- ・渡れない水域や藪など注意するように話しておいた。スプリントからメンバーが確定し4走の勝田さんがスプリントはあまり速くないとわかっていたため1-3走で差を広げ最後逃げ切りという流れを作ることが作戦になった。
- ・コースセッターの稲森先輩は技術的なコース、難易度は比較的高めのコースを出してくるため、気の抜けな

いコース設定になっていると予想

ミドル:面の木園地の北部分+つぐ高原グリーンパークにつながるまでの新規地図

・急峻・岩がちなトレイン 白い

・また面の木園地には何回か入ったことがあるため、その際の地図や過去の練習会の地図など集めた。

・予想コースなど 15 コースほど作成し、終盤の下ろし方や序盤の回しなど予想した。大学生の意見なども取り入れた。

・コースセッターの伊藤しょうたさんはルートチョイスが好きということが分かっていたため、難易度は抑えめでどのレグにもルートチョイスが存在しそれを見つけて判断できるかを課題にすると予想

3.結果分析

スプリント:優勝(1/23 位)12:02 2 位と 14 秒差

優勝できました。目標達成できてよかったです。トレキャンではスピードがあまり出せていなく体力面で不安がありました。ですがレース中時計を確認したら道上で 3:50/km 出せていました。アップもしっかりできていた(15 分以上集中してランニング)ことが良かったと思います。またトレキャンでは少し控えてモディベで身体を動かしつつ足のケアをして疲労感を抜くことができたところもよかったのだと思います。課題点はルートチョイスで、掲載された観戦ガイドを見たところ 2-3 で陸上競技場大巻きルートをとってしまい 20 秒以上ロスしていました。ミス率が他上位選手と比べて 5%ほど高いため、来年は、ミス率を 3%台に抑えて優勝することを目標にします。

Google ストリートビューの確認や施設の利用状況、地図レイアウト予想などの対策がナビゲーションで活きたと思います。そのためナビゲーションでミスをすることはなかったです。

スプリントリレー:優勝 Japan1 2 走 12:10(1/9 位)

スプリントリレーも優勝できました。1 走の石井さんとチェンジオーバーした際は香港 1 の 2 走と並走状態でしたが香港君が 4-5 を山登りルート(通称:男ルート)でおそらく行きそこからは一人のレースになり細かいミスがいくつかあったもののビジュアルを 1 位通過することができ 3 走に渡すときは 2 位と 1:20 秒差開けることができ、チームの作戦だった「1-3 走で差を大きく開けて 4 走の負担を少しでも減らす」ということを達成することができ、とてもよかったです。3 走の伊藤も差をさらに開けてくれて、結果全員良いレースができて優勝することができ(実は日本チーム U16 スプリントリレー優勝は初!)価値ある勝利ができたと思います。

ミドル:11 位 (11/22 位)26:55 トップと+7:03

ミドルでの優勝はかないませんでした。理由はスタ地区の下見から帰る際に足を捻りスピードが全く出せなかったからです。またそれによりスタートがギリギリになり集中できていなかったこともあります。帰りの下り道で根っこにつまずいてその際に足を捻りかなり痛くなり、ゆっくり歩いて拠点でテーピングを巻いてもらいました。しかしどうしても出走したかったのでオフィシャルには相談しなかったのはよくなかったと思っています。もしレース中に何かあるといけないので、せめて戻ってきたときに報告するべきでした。

コースも対策通りで自分の得意な走る部分が多いミドルだったのと指導などお世話になったいとしょーさんのコースで勝てなかったのはとても申し訳なく思いました。終わったあと東海のメンバーに泣きながら支えてもらいました。

4.まとめ

今回の AsJYOC ではスプリント・スプリントリレー優勝の二冠を(14 歳で)達成できました。中学 3 年で 2

冠は史上初？だと思いますが3個下の石井選手は3冠を今回達成してしまったので、来年ももちろん3冠目指して頑張ります。また再来年の高2は JWOC2027/ポーランドを目指そうと考えているので、おそらく今回のスプリントの結果から来年の AsJYOC(中国開催)も代表選考されると思うのでさらに1段階上のレベルでも戦えるような技術・走力を身に着けていこうと思います。走力での目標は 3000m 10:30 台、1500m 4:45 切ることにします。今は捻挫によりあまり走れていませんが徐々に週走行距離を 55,60km まで上げていこうと思います。

M16 野本凜太郎(東海高等学校/OLC ルーパー)

この度は AsJYOC2025 出場にあたり、たくさんのご支援ありがとうございました。

2024 年の AsJYOC で結果を残せず、今年こそは優勝するという明確な目標を持って臨みました。海外と違い、テレインへの慣れが必要ない地元の愛知開催ということで純粋な技術と走力を高めてきました。スプリントではメダル獲得を目標にしたものの、後半失速し続け 7 位で終わりました。あと少しで入賞と考ええると悔しいですが、ルートチョイスでも走りでも負けていたと感じたので満足しています。この結果によりリレーでは混成チームになりました。

ミドルでは完璧なレースをして優勝することができました。スタートしてすぐ全容を把握してペース配分を考え、理想の走りをしました。最低でも1分差はつけたと思っていたのにたったの 9 秒差だったことは驚きでした。

スプリントでもミドルでも自分よりも速い人たちの走りを直で見て、自分はまだまだ強くなれるのだろうと思いました。今回の経験を糧に来年の AsJYOC で 3 冠を取ることを目指して努力したいと思います。これからも応援よろしくお願いします。

M16 東 遼次(麻布中学校/ES 関東 C)

大会結果

スプリントは緊張と暑さで序盤からあまり頭が回らず地図読みがうまくできていなかったにも関わらず、一度落ち着かずそのまま続けたため後半での大きなナビゲーションミスを引き起こしてしまった。ミドルはターゲットにしていたレースであったため、良い結果を残したかったが、ナビゲーションはうまく行っていたのに序盤でペースを思うように上げられず、その焦りから後半ペースが上がってきたところでポスト番号を見間違えてしまうミスをしてしまい 4 分ほどのミスをして、入賞争いから一気に外れてしまった。

今後の目標

フォレストで伊藤選手に勝ち続けること。近い目標としては、FRENSON でミドル・リレーで 2 冠をすること。そのために走力の強化。具体的には月 100 キロの維持を目標にランニングをする。そして地図読みの技術の強化をする。大会や合宿に積極的に参加して経験を積む。

M16 橋本敏

AsJYOC への出場は今回が初めてでした。AsJYOC へ向けて、普段からランニングトレーニングを欠かさずに続け、周辺地域でのスプリントトレーニングを行いました。加えて、チームメイトと力を借り、対象テレインの地図読みや対策地図の作成などの対策をしてきました。

スプリントでは、巡航速度は悪くなかったものの、ルートチョイスのミスやポスト番号の見間違い等のミスが

重なり、理想のレースができず、自分の技術不足を自覚しました。

フォレストミドルでは、コンタリングをするタイミングや地点をうまく判断できず、他の選手が速く進む中で、自分だけ遅れてしまう形になってしまいました。

これら二つに共通していることは、「手続き」に基づくレースではなく、「感覚」を頼りにしたレースをしている点です。

これを解決するためには、個人での練習を繰り返し、多くのレースに出て、思考力を使い自らの手続きを定着させることが必要です。今までの練習は継続しながら、もっと場数を踏み、今回の屈辱を忘れずに励みます。これからも変わらぬ応援をよろしくお願いします。

M16 林 剛広（麻布高等学校）

今回の AsJYOC に向けて、ランニングによる走力強化や、本戦のトレインの旧図などを用いた読図の練習などの対策をしてきました。本戦の結果はスプリント 16 位、ミドル 13 位と、目標に大きく届かない結果となってしまいました。スプリントでは、序盤から読図が甘かったことによるミスが多発してしまい、思うようなレースができませんでした。周りの選手と比べて走力に差があることに加えて、読図力に大きな差があることを痛感しました。ミドルでは、序盤での小さなミスから焦りが生じて、それが原因で大きなミスへとつながってしまい約 5 分のミスタイムを計上してしまいました。

今回の結果を受け、今まで以上にトレーニングを重ねより一層の走力強化を図ります。さらに、日頃から机上での読図と読図走をすることや、市街地等でのスプリント練習にも取り組んでいきます。これからも変わらぬ応援をよろしくお願いします。

W18 鈴木聡実（東北大学/東北大 OLC）

4 月にオリエンテーリングを始めたばかりで、何から取り組めばよいか分からなかったため、大学の練習会やトレーニングに積極的に参加しました。また、ストリートビューや対策地図を活用して対策を行いました。スプリントやスプリントリレーでは、周囲の選手の速さに焦ってしまい、深く考えずに目に入ったコースを選んでしまうことがありました。今後は、走力を高めて自分のペースを確立し、走りながら冷静にルートを判断できるよう、読図走の練習に取り組めます。

ミドルでは、周囲の地形をよく確認し、視野を広く保つことを意識しました。その結果、大きなロスをせず進めましたが、読図に集中するあまり、速度が落ちてしまったことが反省点です。今後は、読図と走力のバランスを意識して、練習に取り組めます。

今回の大会を通して、自分の様々な課題に気づくことができました。この経験を糧に、より良い結果を目指して取り組んでいきます。多くの方に支えられ、充実した時間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。

W18 椎名 皆咲(中央大学附属高等学校 WILDLIFE)

直前のトレキャンを含めレース全体で走力不足、特に上り坂での失速が課題でした。普段のトレーニングは平地でのランニングが多く、起伏のある地形での練習が不足していました。

ナビゲーション面でもフォレスト競技 3→4 間で地図と現地的一致が出来ていなかったことによるミスで 3 分のミスタイムが着くなど経験不足を感じました。

スプリント競技ではロングレッグでレッグ線の周辺しか見えておらず最適ルートは全く見えていなかったため地図を広く見ることを習慣づける必要があると思いました。

リレー競技では細かい地図読みで悩み止まることが多くブレーキになってしまいましたが、結果的に何とか表彰台に乗ることが出来るタイムで帰って来ることができて良かった。

今回の経験を踏まえ見えきた課題からより良いレースができることを目指します。

今回大会に参加するに当たって支援して頂いた方々に感謝いたします。ありがとうございました。

W18 藤原 菜夏子(中央大学附属高等学校 WILDLIFE)

今回は、香港以来の2度目のAsJYOCだったため、精神面については比較的落ち着いていられました。しかし、フィジカル面の不足を実感する場面が多かったです。

スプリントでは、立ち入り禁止のエリアに入らないことを意識し過ぎてしまった結果、全体的にあまりスピードを出すことができませんでした。その上、小さなミスも重なってしまいました。スピードを出しながらの細かい読図ができないため、それをできるように今後努力していきたいと思います。

スプリントリレーは、2年前にメダルを逃し悔しい思いをしたため、今回は必ずメダルを取ろうと思っていました。そのために、特にビジュアル前後のポストに気をつけながら、絶対にペナをしないように心がけました。チームメイトに助けられ、メダルを獲得することができたため良かったです。

ミドルでは、大きなミスをしてしまい、結果を残すことができませんでした。アップが多いルートをチョイスしてしまったり、複数のルートを検討せずにはじめに見えたルートを選んでしまったりと、ミスが目立ちました。今後プランを立てる時には、もう少し広い視野を持ち、時間をかけようと思います。

W18 渡邊 心葉(中央大学附属高等学校 WILDLIFE)

今回のAsJYOCでは、追加選考により代表として参加した。初めての国際大会であり、レース前は同じクラスの選手の多さに圧倒され、アップを行ってもスタート直後は体が動かしにくかった。普段は大会で緊張しない方だが、スプリントリレーでは自分のミスが他人に影響することを強く意識してしまい、特に緊張したため、今後は緊張を和らげる方法を確立したい。スプリントでは細かい地図読みが不十分で、またDISQを避けようと慎重になりすぎたため、入賞には及ばなかった。さらに走力不足が大きな課題であると痛感した。スプリントリレーではチームメイトやオフィシャルの助言により落ち着いて臨むことができ、無事完走できて安心した。翌日のミドルでは、前日までの結果から入賞は難しいと考えていたが、スタートが最後であったことやロングレッグのルートチョイスが上手くいき、入賞を果たすことができた。一方で登りでの走力不足が課題として残り、今後はランニングやトレイルランニングを日常的に取り入れ、改善を図りたい。

M18 内田善太郎(桐朋高等学校/桐朋 IK)

大会に向けての取り組み

等高線がつまっている設楽テレイン対策として、坂ダッシュ等の登り練を中心としてランニングメニューをおこなった。また直前のクラブ合宿やトレキャンで正確な読図・直進をおこなうための練習をおこなったり、対策地図を用いた読図走や市街地スプリント練をおこなったりした。

結果分析

スプリント 9 位 16:22(+2:26)

ベストルートを選択できなかったり人口柵を見落とししたりしてミスタイムがついてしまった。いつもより巡行をあげてレースを行うことが出来たが、その分地図を丁寧に読むことがおろそかになっていた。早いベストルートの選択・立入禁止等の把握ができるための机上トレーニングが今後必要であると感じた。

スプリントリレー Japan2 2 走 4 位 (18:29)

前半は普段通りの走りができたが、緊張が原因か真逆の方向の道に進んでしまい、更に焦りから足元の確認を怠った結果捻挫をしてしまった。はじめての国際大会のリレーということもあり想像以上に緊張をしてしまった。

ミドル 16 位 (54:08)

高い順位を目標として臨んだミドルであったが、P→1で3分ミスをしてしまい、そのミスをカバーしなければと思った結果以降のレッグでもミスタイムが増幅してしまう結果となった。原因としてはスピードを意識しすぎるあまりコントロール円内の意識がおろそかになってしまったことがあげられる。アタックの正確さを今後あげていきたい。

大会を終えて・謝辞

大会運営の皆さんをはじめ、クラブの仲間、オフィシャルの皆さんや日本選手には大変お世話になりました。本当にありがとうございます。レースの相談等に乗っていただいたり、けがの早急な処置をおこなっていただいたりしたおかげで大会期間中走りきることが出来ました。またこの場で戦えるようにこれからも精進します。応援ありがとうございました。

M18 澄川祐樹(麻布高等学校/横浜 OLC)

今年の AsJYOC へ向けては主にスランプからの脱却と8月に開催されることから予想される暑さへの対策が主な課題としてありました。スランプに対しては場数を踏んで感覚をとり戻そうとし、暑さへも慣れと当日は朝にとにかく水を飲むことと忘れがちな塩分を意識していました。結果については率直に言ってとても残念なものでした。原因としては高校最後の AsJYOC であることから気持ちが前に出すぎて最初のミスが焦りにつながってしまったやスピードが足りなかったためと考えられます。高校最後の AsJYOC としては非常に残念であるし支援、応援してくださった方に対して情けない結果となってしまいました。残りの大会で堂々とした成績を出しすっきりと引退し、大学でもオリエンを頑張れるようにしていきたいと思います。最後にこの大会の開催に協力していただいた方々と私の出場を支援してくださった方々そして応援していただいたすべての方に感謝申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。

M18 畑田裕志(桐朋高等学校/桐朋 IK/練馬 OLC)

結果

Sprint 6 位 15:15(+1:21)

Sprint Relay Japan2 3 走(M18W20Y) 1 位 11:40(+0:00)

Middle 1 位 26:04(+0:00)

大会に向けて

今大会はターゲットを定めずに行きました。理由は自分の中のターゲットレースは JWOC の次は全日本であること、そして自分は優勝するに十分な実力をすでに持っていると思っていたからです。ターゲットレースは基本的にはフォレストミドルであるので練習メニューを組みました。ジョグは不整地で、ポイント練は週 2~3 回、また 7 月には北高尾で Ruy's loop と呼ばれる 3km ↑ 300m のトレイルのループコースを回るなどしていました。

Middle 3.0km ↑ 180m 優勝設定 35min

モデイベでトレイルの走行可能性は非常に高いことはわかったが Bulletin では 30 分だった優勝設定が TOM で 35 分に変更されたことで相当な難易度かつタフなコースが作られていると予想していた。実際はコースのうち体感 9 割は道走りかつどのルートを選んでも道走りだったので何とも言えないと感じだった。とはいえ実行ミスやアタックミスの多発で実走は 4.5km までかさんでしまった。うまい人は 3.7km とからしい。他にもトレーニングを十分積んだつもりだったが 5-6-7 では歩き続けてしまったのでペース配分は見直すべき点ではあるなと感じた。

終わりに

応援してくださった皆様、そして今大会の運営者の皆様本当にありがとうございました。

今後 2028 年の JWOC に向けてより一層の努力を続けていこうと思っているのでよろしくお願いします。

M18 小坂 咲慧(桐朋高等学校/桐朋 IK)

大会に向けての取り組み

フィジカル面は陸上で都大会に出場することを目標に具体的には jog の距離を増やしたりして対応した。しかし技術面では直前に西川君が作った地図を大まかに見るだけで準備不足であった。

結果分析

スプリント 4位(トップ+0:44)

3度目の国際大会で今までよりも緊張しなかった。ただ地図上で読み切れなかった箇所があり、それによって 30 秒ほどロスしてしまった。また、ミスが怖くて確認のために何回も止まったりしてしまった。持ち前の走力でカバーしたが、メダルが欲しかった。

スプリントリレー 2走 同一パターン内1位

1走の選手が6位で帰ってきたので、自分が順位を上げねばと思い、読図が追いついている区間では、3:30/km前後で走れたので良かった。結果同一パターン内で他の選手に 30 秒差をつけるいいレースができた。

ミドル 4位(トップ+3:11)

序盤にミスを重ねてしまい、心が重くなったがそこから切り替えてレースをうまくまとめることができた。最後のランニング区間では、ほとんど上位ラップを取れて走力を生かし切れて良かった。3 位の選手と 2 秒差でかなり悔しい思いをした。

大会を終えて・これから

中高最後の AsJYOC が終わった。結果としては全種目入賞で良い出来だったと思う。来年の JWOC を目指すかは正直まだ迷っている。成績が良くて現役で大学に入れそうなら、また目指したいと思う。

M18 水野舞人(千葉県立千葉高等学校/ES 関東 C)

今大会で3度目となるAsJYOC出場となりました。今年はスプリント系のレースが大半を占めることから、大会前はスプリント対策にフォーカスし、1ヶ月前から週あたり2~3本のスプリント練習(大会参加含む)を継続してきました。フォレストは、6月のJOA合宿を最後に全く練習をしていなかったため、トレキャン期間中に基本的な技術の確認を中心に行い、フォレストの感覚を思い出す機会としました。

結果としては、全種目において入賞することができ、個人として過去最高の成績を残すことができました。また、レース当日のスケジュール管理や精神面の自己管理への意識をこれまでの大会より高めたことも成功の一因だったと考えています。一方で、今回重視していたスプリント系レースでは自分の走力の未熟さを思い知らされることとなりました。この経験を糧に、今後控える中高選手権大会や全日本大会でより好成績を残せるよう努力を続けていきたいです。

最後に、このような素晴らしい大会を作り上げてくださった関係者の皆さま、そして支援してくださった全ての皆さまに感謝申し上げます。

M18 宮脇 滉直(桐朋高等学校/桐朋 IK/練馬 OLC)

<AsJYOCに向けての取り組み>

・読図面

昨年の設楽大会の地図や対策地図の読み込みをメインにやりました。

・フィジカル面

昨年の設楽大会で傾斜がかなりきつことが分かっていたがジムに入会してトレッドミルで傾斜トレーニングをする機会を多くしました。また、足のけがをした時でも心拍数のあげられる水泳トレーニングも取り入れました。

<AsJYOCの結果について>

・スプリント(12位/21人中)

一昨日にした足の打撲の痛みのために鎮痛剤を飲んでの出走でした。今回のターゲットレースはミドルであつたので、無理をしないことを頭に入れてのレースでした。あまりスピードを出していなかったにも関わらずかなりミスが目立ったレースとなり自分の対策不足を痛感しました。

・スプリントリレーMix-M18(パターン内5位/19人中)

出走する前に序盤は抑え目に入って後半上げるというプランを立てていたにもかかわらず、気持ちが高ぶってしまい前半からかなり飛ばしてしまった。後半少しばてた印象だがミスはほとんどなく自分の中ではかなり質の良いレースができたと感じました。

・ミドル(途中棄権)

自分にとってのターゲットレース。アップ時点で体の動きもかなり良く、調子が絶好調であつたから飛ばしすぎてしまっていた感もあったが、ミスはなくとてもストレスフリーに走れていました。対策も一番力を入れていたし一番自信のある競技だったので捻挫のために途中棄権しなければならなかったのはとても悔しかったです。

<今後について>

まずは AsJYOC でしてしまった捻挫をいち早く治すことに尽力したいです。そのあとは全日本に向けトレーニング、対策に力を入れたいと思っており、全日本が終わった後は大学入試に力を入れ、再来年の JWOC を目指したいと思っています。

W20 佐々木結佳（早稲田大学/ES 関東 C）

大会に向けての取り組み

大会や練習会への参加、ストリート O を行った。大会は暑いことが予想されたため、暑さに慣れるよう昼間にジョグを行った。心拍数を上げるトレーニングができていなかった。対策として、スプリントではストリートビューを見たり、フォレストではトレインの地図を眺めたりした。

レース結果

・スプリント 1 位

冷静にいつも通りのレースをしようという気持ちで走った。アタックから逆算して考えることができたレッグはうまくいった。前半に競技場の出入り口を把握したことはよかったと思う。トレキャン期間中テニスコートがよく使われていたため本戦でも使われるのではないかという勝手な考えと周囲の人に影響されルートチョイスで 20 秒以上のミスをした。目の前のレッグに集中することが必要だった。走力も、スピードを出した状態で地図を読む力も足りないと感じた。

・スプリントリレー 1 位

どの順位でバトンを渡されてもいいようにレース前にいろいろな状況を想定しておいた。1、2、3 走が 2 位と大きな差をつけてくれたため絶対に DISQ しないようポスト番号の確認を徹底し、いつも通りのスプリントをした。スプリントの登りでペースが落ちてしまうことが課題。

・ミドル 1 位

スタートしてすぐ地図を見たときそこまで難易度の高いレッグはなさそうだと思い、ミスをしないように走るということを第一に考えた。4→5→6→7 の尾根たどりを特に慎重に行った。ただ 1 位ラップがほとんどついていなかったのがフォレストの地図読み力をあげてスピードを出して走れるようにならなくてはと思った。

今後の目標

まずは全日本ミドルロングやインカレなど、国内の大会で入賞することを目指す。来年の AsJYOC でも三冠を達成したい。

大会を終えて・謝辞

日本チーム、オフィシャルの皆様、大会運営者の皆様、応援してくださった方々、たくさんの方に支えていただいたおかげで貴重な経験ができました。ありがとうございました。

W20 田谷 夏姫（筑波大学/京葉 OL クラブ）

今回の AsJYOC では、3 つのレースの中でも特にミドルに重点を置いて対策を行いました。また、トレーニングキャンプ期間中はコンディションを整えることを意識しました。しかし結果として、スプリントリレーやスプリントでは思うような走りができませんでした。その大きな要因としては特に暑さへの適応ができなかったためだと感じています。いかなる気候状況にも対応できるように、日頃のトレーニングを強化する必要があります。

あると感じました。ターゲットとしていたミドルにおいても 5 位に留まり、目標としていた結果を残すことはできませんでした。タイムが伸びなかった主な理由はルートチョイスのミスにあると考えています。わずかなミスが勝敗に繋がってしまう大会であるという意識が足りていませんでした。

今回の経験を糧とし、今後も日頃の練習を大切に、フィジカルや技術力の向上に努めていきます。

W20 久島 典子(京都大学/京大 OLC)

AsJYOC 報告書 W20 久島典子

今回の AsJYOC への出場は、最後の一枠をかけた選考を経て決まりました。その過程で得た絆もあり、応援して送り出してくれた仲間の分も頑張らなければいけないと気を引き締めて臨みました。

普段の練習では、走行距離を意識的に増やすとともに、読図走やスプリントトレーニングなど、より実践的な練習を心がけました。また、トレーニングキャンプでは、直進の精度の向上と、現地と地図の対応を練習し、自分の中で今までになかった感覚がつかめたように感じています。何日間も連続して練習できたことで、思ったことをすぐに実践し、得たものを定着させるという、とてもありがたい機会をいただきました。

大会結果としては、満足のいく結果を残すことができず、悔しいものとなりました。スプリントにおいては、読図の甘さとルート検討をする前に脱出してしまう悪癖のためミスを重ね、焦りも相まって落ち着いたレースができませんでした。切り替えて臨んだフォレストにおいては、練習の成果もあって良いレースができており、うまくいっているという感覚によって生じた油断が、ポストを飛ばすという残念な結果につながってしまったと反省しています。

今後は苦手なスプリントを克服するために、読図走や先読みのタイミングを練習するとともに、ルート検討の仕方を一から考え直してみたいと思っています。そしてこれらはフォレストの練習にもつながってくると思います。総じて、残念な結果とはなってしまいましたが、濃密な練習期間や様々な選手との交流は自分にとって非常に有意義であったと確信しています。このような貴重な経験をさせていただけたことに感謝し、これからの成長につなげていきたいと思っています。

W20 山本 美沙(筑波大学/渋谷で走る会)

・取り組み

スプリントに向けては、スプセレもあったので大学でのスプリント練習を週に 2.3 回行っていた。また毎週トラックで練習することでスピードの強化を目指しトレーニングしていた。ミドルに対しては特に特別なトレーニングはしていないが、ジョグすることでベースの体力を伸ばすことを意識していた。また双方の対策として、対策地図を見たりストリートビューを見たりした。

・結果

スプリント 2 位

落ち着いたレースをしようと考えていて、その実行はできたつもりだったが、スピードを上げたことで地図を読みきれない部分が出てきてルートチョイスミスを重ねてしまった。

スプリントリレー 1 位

個人的にもこのスプリントリレーの一走が、AsJYOC を通して最も良いレースとなった。スプリント 3 位の選手が同スタートにいたが、落ち着いて自分のレースをすることだけを考え、スタート後競り合う中でも冷静にレースを進めることができた。チームとしてもとても良い流れで走順をつなぎ、優勝することができたと

ても嬉しかった。

ミドル 3 位

スタート前に忘れ物をし、スタートがぎりぎりになってしまったのが一番悪かった。そのせいでスタート前に疲れすぎ、落ち着く時間がなかったため確実に自分がこなせるルート取りをしようと考えたが、3-4 で足の疲労感からみ直感的に見えた短いルートを選んでしまい、ルートチョイスとアタックミスで 4 分強かミスタイムがついてしまった。巻き返そうとしたが差は縮められなかった。準備不足と冷静さを欠いたレースがこの結果に結びついてしまった。

・今後の目標

結局全レース実力通りの結果だったと思う。スプリントリレーでは、スプリントに伸び代があることが分かりルートチョイスの幅を広げることなど今後の取り組みたいことが浮き彫りになった。ミドルについては、まずはプランを考え冷静にレースを進めるという当たり前の重要性を再確認した。今後の目標は、来年の JWOC に向けて、国内の重要レースで確実に結果を残せる実力と、基本的なことはいつでも実行できる土台を身につけることだ。

・謝辞

走りがいのあるコースを提供してくださり、私たちのために競技の場を設けてくれた、大会開催にご尽力くださった全ての方に感謝申し上げます。また大会期間中私たちを支えてくださったオフィシャルの方々が、特にご飯の改善をお願いしてくださるなど生活環境を整えてくださったおかげで、万全の体調で大会を迎えることができました。本当にありがとうございました。

W20 高木 優彩(京女 OLC/京都女子大学)

大会に向けては週 30 km を目標にランニングし、読図を意識したスプリントジョグや週 1 回のトレランを実施した。トレイン対策は過去地図や映像確認に留まり、自らコースを組むなどの工夫が不足していた。結果はスプリント 5 位、リレー(2 軍 1 走)は序盤集団に食らいつけたが大きなミスで崩れ、ミドル(9 位)では△→1 でミスし自信を失った。いずれも走力は出せた一方で、読図スピードやルート判断の精度不足が明確な課題となった。来年の AsJYOC や JWOC に挑戦する権利はあるが、国際大会に出場する覚悟や取り組みの深さがまだ足りないと痛感している。今年度はインカレロングで選手権クラスを走らせてもらえることになった。まずはそこに向け、本気でオリエンテーリングに向き合い、課題克服に努めたい。オフィシャル含め応援してくださった方々に感謝するとともに、この経験を糧に精進していく。今後ともよろしくお願いいたします。

W20 野村 優衣(奈良女子大学/OLP 兵庫)

この度は AsJYOC2025 出場にあたり、たくさんの応援やご支援をいただきありがとうございました。AsJYOC に向けてフィジカルトレーニングや手続きの見直し、机上での対策に取り組んできました。また、6 月の JWOC では実力不足の他に連戦での疲労の蓄積、思うようにいかなかったレースから気持ちが切り替えられないなどが原因となり、後半になるにつれて苦しいレースとなってしまったという反省がありました。今回は自分なりに疲労の抜き方やメンタル面のコントロールについても対策をして臨みました。スプリント、スプリントリレーは手続きの甘さやルートチョイスミスが目立ち、納得ができる結果は残せませんでした。苦手意識があった最終種目のミドルでは今までのレースを一旦忘れ、トレーニングキャンプやモデル

イベントで感じたことを意識し終始落ち着いてレースを進めることができました。それでもやはりミスがあり入賞には届きませんでしたがこれが今の自分の実力だったと思います。

今回の AsJYOC を通して、結果としてはまだ現れないものの成長が感じられ、自分の課題も以前より明確に見えてきました。今回の経験を糧に、向上心と目的を持ってトレーニングに取り組み続けます。今後も変わらず応援していただけると嬉しいです。

M20 石原 尋季（京都工芸繊維大学/京大 OLC）

1. 大会に向けての取り組み

第 30 回京京立大会の業務で忙しく、特に AsJYOC に向けた特別な取り組みはしていません。8 月中頃に所属地域クラブの合宿に参加して、質の高い練習をする事ができ、良い精神状態でトレーニングキャンプに臨む事が出来ました。

2. 結果分析

スプリント 結果なし

スプリントの肝は読み切ったからのレース終盤の加速だと思っており、概ね作戦通りにレースを進める事が出来ました。ただ終盤の加速が不十分だった事、細かい通行禁止エリアを読めていなかった事から、体力不足と読図力や実行能力の技術不足を感じました。

スプリントリレー 全体 5 位(トップ+9 分)

個人の結果分析としては、実力通りのレースが出来たと考えています。反省は 2 つあり、①30 秒ミスと②最終盤の加速の不十分さ、です。レース途中、細かい読図の後の気の緩みで集中力を欠いた事と、最終盤で体力を限界まで追い込む精神力が不十分だった事が 2 つの反省点の要因です。

ミドル 1 位

コース全体を通して登りが多く、1 位を取れたのは激斜への慣れや、登り特有のフィジカルが他選手に比べて優れていた為だと思います。レース内容自体はアタックミスや不要な減速がかなり多く、今振り返ると未熟な部分が多かったなという印象です。ただ、今回の激斜などのしんどい減速要因にぶつかるコースで、逃げ出さずレースをまとめきれた事は良かったなと思います。

3. これから・目指すもの

近いうちに国内でトップレベルの選手の一人になることが目標です。がんばります。

4. 大会を終えて・謝辞

スプリントで敗北し全種目優勝という目標は達成出来ませんでした。しかし、トレーニングキャンプ～大会期間中は自身のオリエンテーリングと向きあって技の改善を模索する時間が多く、成長も感じられ、とても密度の濃い時間を過ごす事が出来ました。今大会に参加し培った事が今後の競技生活や自身の糧になるよう精進して参ります。

最後になりますが、応援してくださった皆様、大会前から大会期間中まで選手に寄り添いサポートしてくださったオフィシャルの皆様、ありがとうございました。

M20 大石 涼太(日本大学/東大 OLK/静岡 OLC)

大会に向けての取り組み

目標をスプリント入賞、ミドル優勝としました。その目標に対して、ナビゲーション能力が課題であったため、机上だけでなく走りながら地図読みを行い、読図力の向上に努めました。また、6月に怪我をしてしまい1か月ほど走れなかったため、心肺機能の回復に努めました。

結果

結果はスプリントは5位、リレーは2軍で3位相当、ミドル3位でした。

スプリントでは地図の読み込みが足りず、遠回りをしてしまうことや途中で止まってしまいスピードを出せませんでした。

スプリントリレーでは個人1位をとることができ嬉しかったです。スタ1での30秒ミスで焦ってしまいましたが、その後は冷静に地図を読み、走力でミスをカバーすることができました。

ミドルでは優勝したいという気持ちが強く、地図読みが疎かになってしまいました。また、アップを避けようとしたことで適切なルート選択ができず、甘さが出てしまいました。

スプリント、ミドルともに入賞することはできましたが、トップには大差をつけられてしまったため悔しさを感じています。

今後の目標

スプリントとミドルともにナビゲーションが追い付かず、走力でミスをごまかしているため、ナビゲーションを強化することでインカレ等の大会で結果を残したいです。

大会を終えて

大会関係者の皆様、代表メンバーやチームオフィシャル、応援して下さった皆様に支えられていると実感しました。本当にありがとうございました。今後も本大会の悔しさを糧に努力していきます。

M20 篠原 本(早稲田大学/早大 OC)

取り組み

今回のAsJYOCでは、大会準備から本番までの期間を通してナビゲーションの実行能力向上を目標としていた。そのため、スプリント・フォレストともに練習会・大会への参加頻度を増やし、復習を特に行った。また、大会当日が暑くなることを想定し、日中の走力トレーニングを意識的に実施した。

結果

自身としては全種目で悔しさが残る結果となった。

スプリントでは、転倒によるミスタイムが入賞を逃した直接的要因とはなったが、その他の部分で走行時のルートファインディングに大きな課題を感じるレースであった。さらに以降のスプリントリレー、ミドルにおいても現地の状況に対応したルートチョイスを実行できていなかったと考える。

一方で、全種目を通して最も収穫となったことは、これまで課題であったスタート時の精神的な弱さの対処法を見つけることができたことだ。AsJYOCというターゲットレースで、自分が理想とするレースの入りを複数回再現できたことは良かった。

参考記録とはなったが、スプリントリレーで大石・高木・田谷とチームを組み、完走できて良かったと思う。ありがとう。

今後に向けて

AsJYOC2025 では大した結果を残せなかったが、今後の競技力向上に繋がる貴重な結果を得ることができた。大学オリエンテーリングの残り期間が1年半となり、これから迎えるインカレを見据えて、トレーニングを行っていききたい。

謝辞

最後に、AsJYOC 出場に際し支援・応援してくださった皆様、大会を運営していただいた皆様、様々な場面で支えていただいたチームオフィシャルや強化委員会・ジュニア委員会の皆様、そして共に戦った選手のみんなに最大限の感謝を伝えたいと思います。ありがとうございました！

M20 中村 涼太(東京理科大学/早大 OC/ES 関東 C)

ジュニアとして迎える最後の国際大会は私にとってかけがえのないものとなりました。同世代の選手のみならず下の世代との交流もあり、これからのオリエンテーリング競技のモチベーションとなりました。トレーニングキャンプやその他自分での調整は概ね満足していましたが、レースを振り返ると勝ち切ることができない不甲斐ないレースでばかりで調整がうまくいっていなかったと感じました。期待に応えることができず申し訳ないと思いました。

大会期間中のサポートや多大なるご支援、何よりも会場での応援が原動力になりました。ありがとうございました。また代表トリムを着て走れるように精進します。

M20 斉藤 大己(筑波大学)

ジュニア最後の大会ということもあり、全種目優勝を目標に掲げて臨みました。JWOC が終わり、AsJYOC を意識する期間になってからは、主にスプリントをメインにトレーニングをしました。毎週のポイント練や実際のスプリントトレーニングなどを中心に行い、着実に実力をつけることができましたと思います。フォレストに関しては練習機会があまり確保できなかったのですが、すでに十分な実力があるという考えのもと直前練習で技術面や体力面の調整をして、いかに実力を発揮するのかということをメインに対策をしました。結果として「個人スプリント4位」「スプリントリレー優勝」「ミドル2位」という結果に終わりました。スプリントでは痛いミスが有りましたが、それを含めすべてのレースで実力通りの走りだったと実感しました。フィジカル強化以外の面での伸びしろを感じることができたので今後につなげていきたいです。この先はインカレや全日本、ユニバーなどを目標に活動していくので応援よろしくお願いします。

M20 尾藤 碩(京都大学/練馬 OLC)

ジュニア最後の大会として臨みました。しかしながら、JWOC 選考に落ちてから競技のモチベーションが消失し、目指すところも定まらないまま参加を決めた大会でもありました。

競技についても、全く実力を発揮できなかった、ただただ情けないものでした。

AsJYOC2019 に参加して以来、数多くの方から多大な応援をしていただき、競技を続けられたことに深く

感謝し、改めてお礼申し上げます。

この報告書の余白は、他の選手に埋めていただこうと思います。



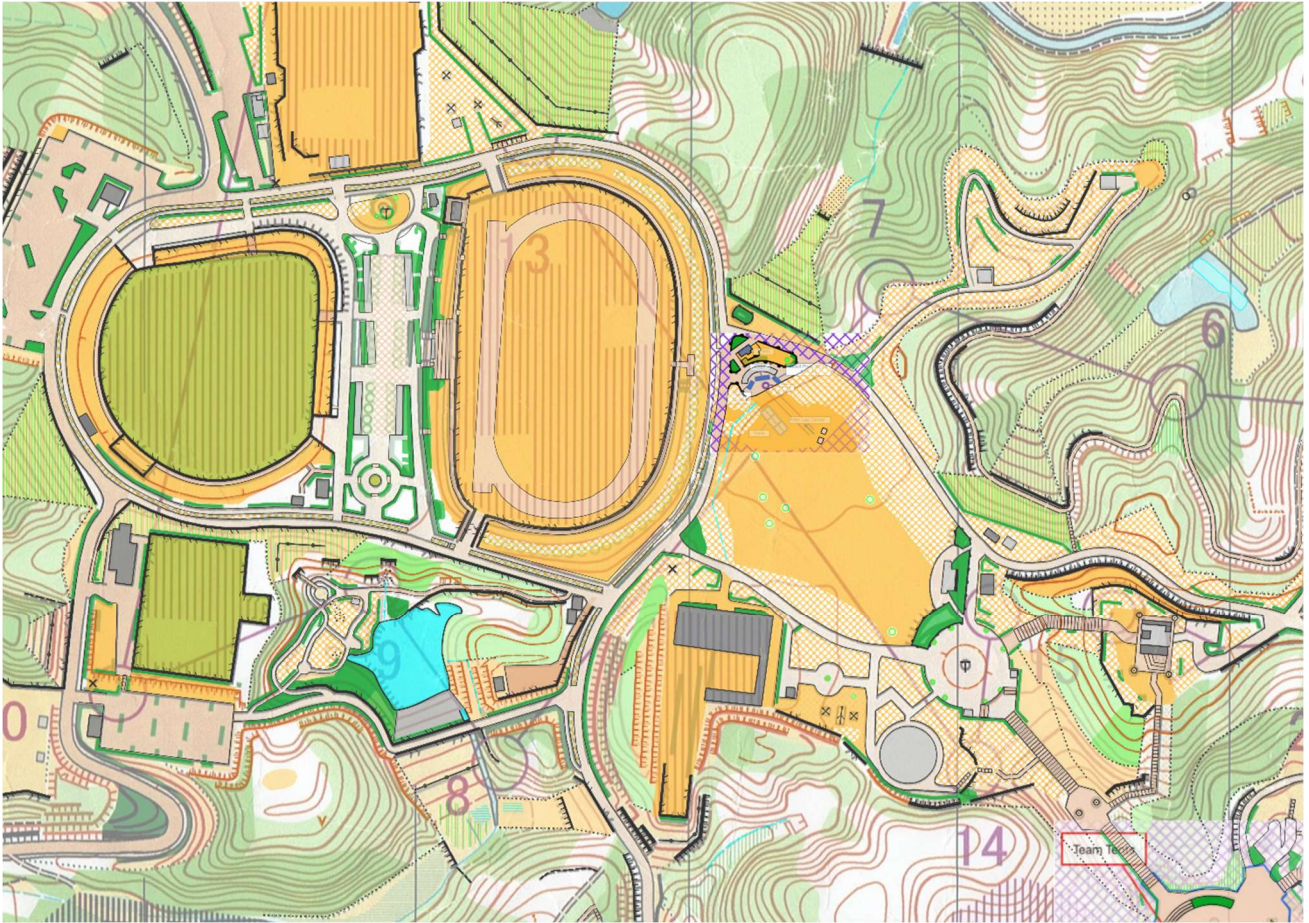
対策地図

M16 西川稜真(東海中学校/OLC ルーパー)

本戦への対策と作戦として対策地図を作製

スプリント:

新城総合公園に開催が変更→過去地図入手、またストリートビュー確認が必要

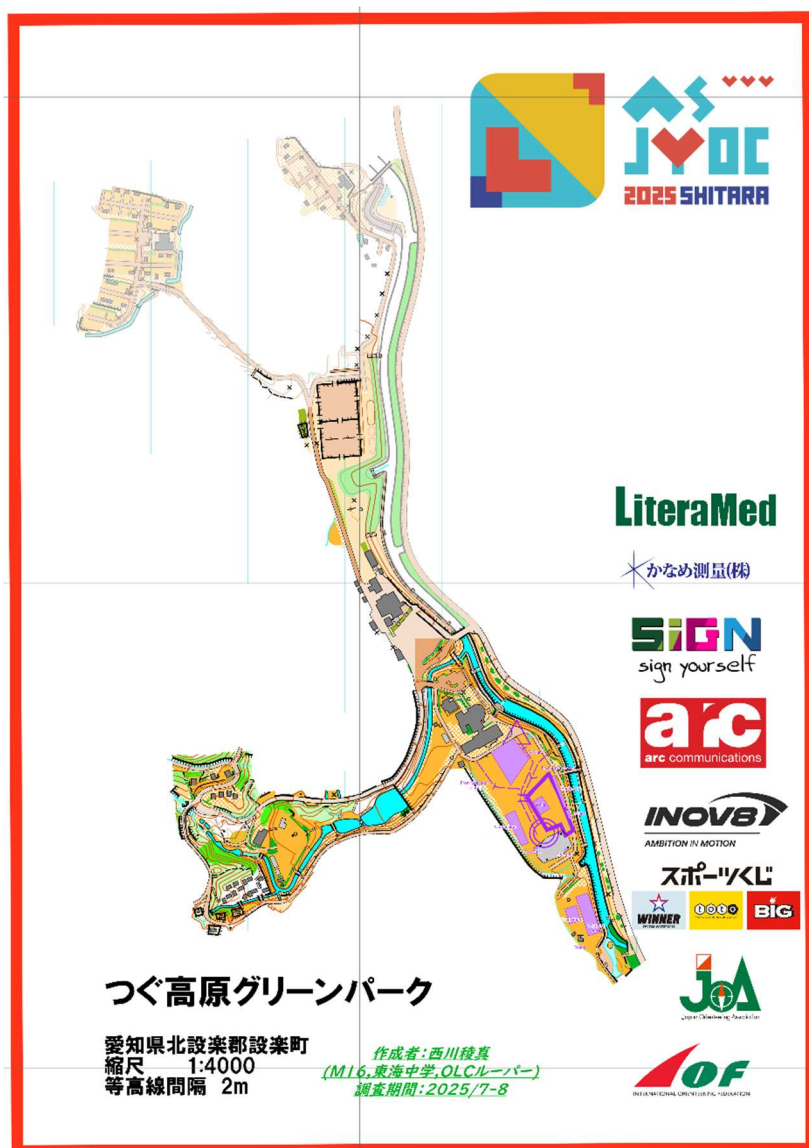


対策地図

- ・スプリント練習(公園・市街地など)を週 2・3 回ほど行った。
- ・コースセッター(伊藤樹さん)の特徴→立ち禁設置する、コース中 2・3 回ほどロングレッグを置きルートチョイス(候補 4 ルートほど)を問わせる
- ・それ以外で無酸素トレーニングなどフィジカル強化も行った。走るのが舗装された道メインでスピード勝負になることを予想した。
- ・ストリートビューをくまなく確認よく使われる特徴物の確認やメモリーの量を増やした。
- ・予想コースも 15 ほど組んだが、ブリテン 4 から片面の 2map になることが分かりそのレイアウト予想や予想コース作成がM20 の話を聞くくらいしかできずもう少し考えられそうだった。
- ・過去のコースを森清・早川先輩や菅谷さんから頂いた。ありがとうございました。

スプリントリレー:

つぐ高原グリーンパーク開催、入ったことある人少なめ、また要項から地図の大きな仕上がり変更→対策が特に必要

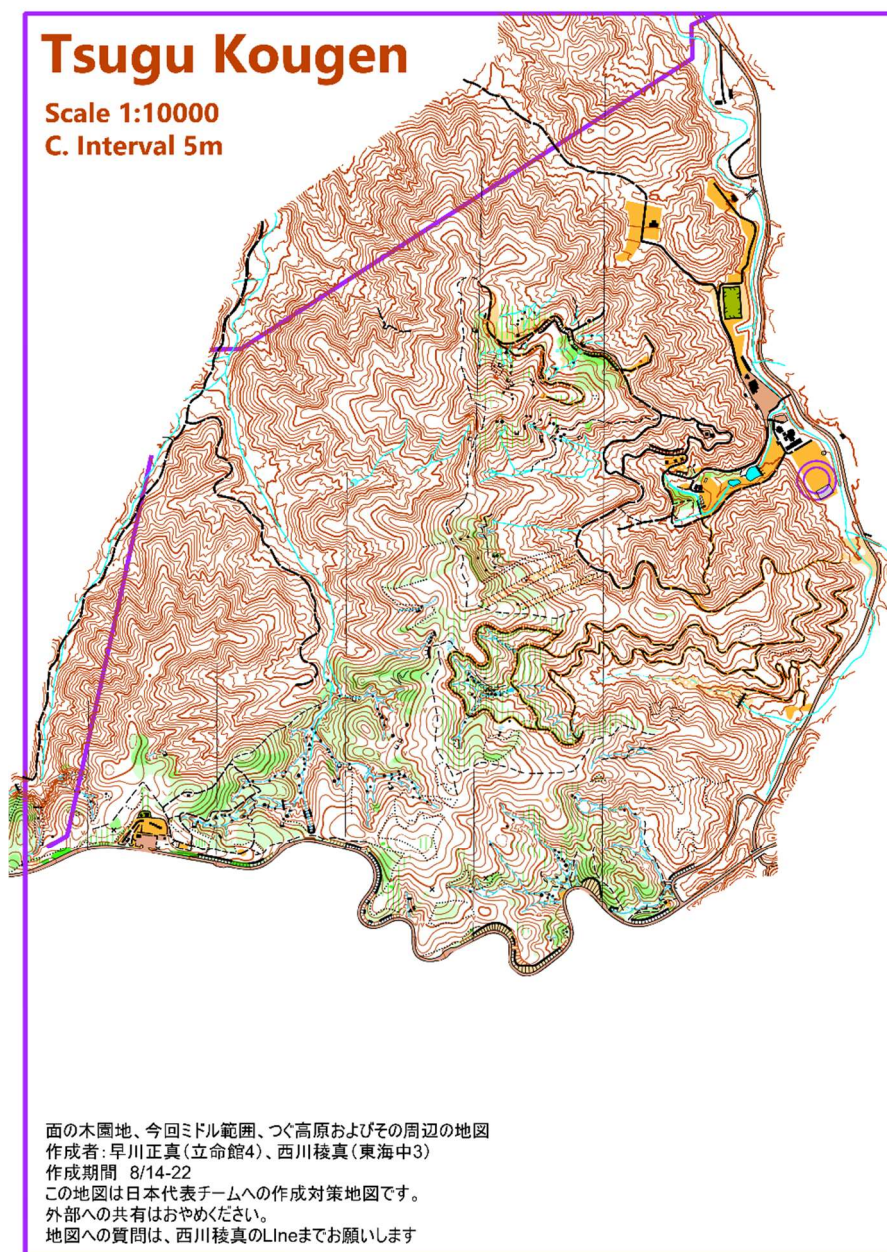


対策地図↓

- ・ストリートビューは少ないものの YouTube に紹介動画があったためそれを M/W16メンバーと確認した
- ・渡れない水域や藪など注意するように話しておいた。スプリントからメンバーが確定し4走の勝田さんがスプリントはあまり速くないとわかっていたため 1-3 走で差を広げ最後逃げ切りという流れを作ることが作戦になった。
- ・コースセッターの稲森先輩は技術的なコース、難易度は比較的高めのコースを出してくるため、気の抜けないコース設定になっていると予想

ミドル:

面の木園地の北部分+つぐ高原グリーンパークにつながるまでの新規地図



対策地図↓

- ・急峻・岩がちなトレイン 白い
- ・また面の木園地には何回か入ったことがあるため、その際の地図や過去の練習会の地図など集めた。
- ・予想コースなど 15 コースほど作成し、終盤の下ろし方や序盤の回しなど予想した。大学生の意見なども取り入れた。
- ・コースセッターの伊藤しょうたさんはルートチョイスが好きということが分かっていたため、難易度は抑えめでどのレグにもルートチョイスが存在しそれを見つけて判断できるかを課題にすると予想

チームオフィシャル報告

AsJYOC 2025 チームリーダー報告

ASJYOC 日本代表チームリーダー
寺嶋一樹(ES 関東 C)

年齢が U14 から U20 まで幅広く、また人数も総勢 43 名(選手 39 名、チームオフィシャル 4 名)と大所帯の日本チームであったが、チーム一丸となって競技に向き合うことができ、素晴らしい結果となったことを、素直に喜ぶたい。好成績を収めた選手の皆さん、おめでとうございます。悔しい思いをした選手の皆さんも多いと思います。今回の得がたい経験を次の機会に活かしていただければと願っております。

(1)強化とリクルート活動

- ・AsJYOC は毎年開催されるため、継続的な強化が必要となる。今回に向けての取り組みは、AsJYOC2024 前から、合宿を実施し、フィジカル強化、ナビゲーションスキルの向上に取り組んできた。2025 年に入ってから、合宿を継続的に実施し、地図読み、直進技術の向上を含むスキルアップに努めてきた。JWOC や AsJYOC に向けての真剣な取り組みのなかで、多くの選手においてパフォーマンスの向上が見られた。
- ・奇数年開催の AsJYOC はリレー種目がスプリントリレーとなっている。この種目は、男子 2 名、女子 2 名、計 4 名でチームを構成するため、女子選手が少ない年代ではチームを構成できないことがある。このため、女子選手のリクルート活動は重要で、各所のオリエンテーリング大会に出場した選手(例えば W18 には早生まれの大学 1 年生が出場できる)、女子オリエンテーリング部員がいる高校、オリエンティア 2 世などアプローチを行って、選手を増やすための活動を行ってきた。新たにオリエンテーリングを始める選手もいたが、合宿などを通じて、チームメイトとの人間関係も深まり、結果としてアスリートとして成長していく姿を見ることができたのは素晴らしいことであった。
- ・オリエンテーリングそして AsJYOC の持つ価値について、今後も様々な場面で発信することが重要と考える。

(2)AsJYOC 主催者とのコミュニケーション

- ・今回、国内開催ということで、運営者には知人が多く、コミュニケーションは容易で助かった。
- ・一方、JWOC および AsJYOC などジュニア・ユース世代の大会については、IOF 大会でもレギュレーションが変更になることが多く、キャッチアップできていないケースも散見されたため、要望を出すこともあった。
- ・スプリントリレーチーム数：以前は 2 チームが参加できる大会が多かったが、最近の JWOC は各国 3 チーム参加できることとなっている(つまり参加選手全員が出走できる)。AsJYOC2025 の初期の Bulletin では 2 チームであったため、JWOC を例に 3 チームとして欲しい旨要望し、変更となった。
- ・AsOC2024 や JWOC2025 でもリレーが組めない選手は他国の選手とミックスチームが構成されてきた。AsJYOC は 3 レースしかなく、リレーを走れないと、個人戦 2 レースしか走れないこととなる。どの国の若い選手にとっては、ひとつひとつのレースが成長の場となるため、ミックスチームでの出

走を要望した。我々が伝えたからかどうかわからないが、正規チームが組めなかった選手も出走機会を頂けたので本当に良かった。

・熱中症対策についても、レース前後の給水、コース上の給水ポイントの増加について要望を行った。また、宿舎で毎日必要十分量の氷を提供もお願いした。おかげで、レース後直ぐにアイシングするなど必要な対応を取ることができた。運営者もテント、大型扇風機などの用意など熱中症対策も十分行われ熱中症を避けることができたのはよかった。

・大会期間中、指定宿舎から提供される食事の質および量が、若いアスリートにとっては全く不足するものであった。選手からもこれでは体が持たない、レースに向けて準備できない、なんとかして欲しいと求められた。このため運営者に対して速やかなる改善を(申し訳ないくらい)極めて強く求めた。結果、必要なエネルギー、タンパク質など食事内容を劇的に改善いただけたので、本当に有り難かった。

・運営者の皆様には、選手ファーストで、迅速に、柔軟により環境を整えていただけました。心から感謝しております。

(3)国際交流

・今回は、4カ国のみでの参加で若干さみしい結果となった。AsJYOC2024ではシンガポールやタイなども参加していたので、今後参加国が増えることを期待したい。

・香港チームはAsJYOC2025に向けて、来日して合宿するなど準備を進めていた。日本のジュニア選手とも一部事前に交流が生まれた。一緒に練習することを通じて、オリエンテーリングを愛する気持ちや競技に対するモチベーションが上がるとよいなあといつも思っていた。

・大会期間を通じて、多くの選手が他国の選手と交流を深めることは本当に意義深いことである。チームとしても交換用の地図やファイルなどを、関係各所の皆様のご協力もあって準備できた。有り難いことでした。

(4)AsJYOC 課題

今回は大会に向けて、課題も発生した。

・夏の大会ということで、トレーニングキャンプと関東地区インカレ選考会の日程が重複し、実行委員会、関東学連、強化委員会の3者で調整いただくこととなった。結果として代表選手はトレーニングキャンプに参加でき、直前の調整がスムーズに進み好結果を得られたとも思います。一方で、選考会の日程変更によりご迷惑をかけてしまったケースもあるとのことで、心苦しく思っております。今後は、関係者での連携と情報共有を密にして、最大限の調整ができるよう心がけたいと考えます。難しい調整を行っていただいた皆様には感謝の気持ちしかありません。

・U14については、IOFが規定する年代別選手権ではないため、入賞してもメダルがなく、入賞選手たちは少し残念そうな表情を見せた。今回のAsJYOCは6回目となるが、U14が実施されたのが3大会、U14が実施されずU16から実施されたのが3大会と開催国によってU14の扱いがバラバラである。ユース世代にとって、次回はあるのかないのか、定まっていないことについては、望ましくなく、アジア連盟としてその扱いを一致させて欲しいと要望している。チームオフィシャルとしては、ユース世代は重要であるが、国内大会でも引率にはかなりのタスクが掛かったことを考慮すると、海外へ引率するのは、さらに責任が伴うということであり、U14世代の派遣については、体制の充実が必要で

あり、検討には慎重さも必要と考える。

- ・予算的には、助成がないため、ほぼ選手の自己負担となっている。物価高などで参加費も高騰する中、保護者の方に多額の参加費をご負担いただくこととなった。そのような中で、チームへの寄附を頂き、トレーニングキャンプの実施費用、熱中症対策費用などに充てることができたのは有り難かった。
- ・次回 AsJYOC2026 は中国桂林での開催となる。日中関係がギクシャクするなか、来年 11 月どのような形になっているか心配な面もあるが、AsJYOC を通じて、多くの選手が参加し、成長につながるよう取り組んでいきたい。
- ・各国ともフィジカルを強化してきている。特にスプリントでは、フィジカルの差、そして高速下でのナビゲーションが目に見える形で明らかになってきている。次回に向けて頑張ってもらいたい。

(6)謝辞

多くのオリエンティアの皆様、運営者の皆様、選手の保護者、先生はじめとする学校関係者、スポンサーの皆様、JOA 関係者の皆様など多くの方々のおかげで、全員元気に大会を終えることができました。心から感謝申し上げます。

○報告事項

スプリント競技における立ち入り禁止エリアへの侵入事案について

1)選手からの申告

大会終了後の 9/2 佐々木結佳選手(W20 スプリント競技優勝者)から、チームオフィシャルに相談が入った。

GPS 軌跡によりスプリントの競技の振り返りを行っていたなか、立ち入り禁止の駐車場を通っていた可能性が高いことに気がついた。このような場合どうしたらよいかということであった。

2)JOA 強化委員会内での検討

GPS 軌跡が必ずしも高精度ではない、また暑い中での高速レースでもあり、選手の記憶が曖昧な部分もあることも考慮しながら、地図、そこから見えるであろう景色などを基に、選手とのコミュニケーションを行った結果、選手自身として、やはり立ち入り禁止エリアを通行したと考えられる、との結論に至った。

このため、強化委員会として、事実関係を運営者に通知することとした。選手本人にもその旨知らせ、同時に、自分の行動を振り返り、正しい行動や振る舞いをすることはとても勇気が要ることで、今回の申告は立派な行動であったことを伝えた。



3)実行委員会での結論(9/11 付)
AsJYOC2025 日本チームオフィシャル
寺嶋様

このたびは丁寧なご連絡をいただき、誠にありがとうございます。

また、佐々木結佳選手が勇気を持って立入禁止区域への侵入を自己申告されたこと、そしてチームとしてその誠実な対応をとられたことに、心から敬意を表します。

実行委員会にて本件を慎重に検討いたしました。

ご指摘のルートは競技上アドバンテージをもたらすものではなく、危険性も確認されておりません。
また、大会中に全ての選手の侵入を監視できていたわけではなく、自己申告のみを根拠に失格処理を行うことは他の選手との公平性を欠く結果となります。
さらに、準優勝選手との差が大きいため、順位への影響もないと考えます。

以上の理由から、佐々木選手の成績に変更は行わず、公式結果はそのままいたします。

一方で、このような自ら申告したというスポーツマンシップとインテグリティは大変貴重であり、オリエンテーリング競技におけるフェアプレーの模範となるものです。
選手の今後の活動においても、この誠実さが必ず力になると確信しております。
改めて、日本チームならびに佐々木選手の誠実な対応に感謝申し上げます。

AsJYOC2025 実行委員会

○日本チーム直前合宿 スプリントリレーー斉スタート練習



○日本チーム直前合宿 スプリント練習

Yamabousi Team Japan Camp

Scale 1'4000
C.I 2m



"Mirai o kaeru no wa, itsu datte jibun da."
The one who can change the future, is always yourself.

Thanks to Mr. Itsuki Ito!

AsJYOC 2025チームオフィシャル報告

鍼灸師・按摩マッサージ指圧師
寺嶋貴美江(ES 関東 C)

AsJYOC2019北杜開催から6年ぶりに日本開催されたアジアジュニア・ユース選手権大会(以下AsJYOC)は、地の利を生かして、日本チームとして素晴らしい成績をおさめることができた。今年はU14クラスもあり、小学生4名を含む小学生から大学3年生までの選手39名+オフィシャル4名の大選手団であった。

以下、今回、チームオフィシャルとして取り組みと今後の課題をまとめる。大会期間中は、おもに選手のコンディショニング(怪我対応・マッサージ・ストレッチ・テーピング)についてまとめる。

○2024 年秋～直前合宿

2024 年 10 月 JOA ジュニア合宿を設楽町で開催し、早い段階で設楽町テレインでの練習をし、技術面だけでなく、トレーニング方法や栄養面、目標設定など共有することができた。

2025 年 4 月選考会以降の GW 合宿や 6 月合宿、直前合宿とあったが、「はやくなりたい」と意識が高い選手たちが集まる合宿では、基礎技術練習はもちろんだが、シニア選手からの刺激も多いと感じた。

日本チームとしては、公式トレーニングキャンプ前に直前合宿を行った(関東スプセレ日程の調整についてはほかの報告を参考)。技術面の最終確認の場でもあるが、なかなか選手全員が集まれる機会がない中、選手同士のコミュニケーションを深め、日本チームとしてチームビルディングしていく上でもとても有意義な時間と大切な場であると感じた。選手個々によって、性格も個性も十人十色。オフィシャルと選手、あるいは選手同士でのコミュニケーションが、チームをつくる上でとても重要で、そうしたコミュニケーションで団結力も深められる。メンバーがお互いを知り、日本代表チームとして、「目指すものを共有する」「ルールを正しく理解する」時間は、1 週間という短期間でイキイキと成長する姿をみることができたと思う。直前合宿時の選手の移動には、費用削減や選手負担を減らすために強化委員会スタッフをはじめ保護者の皆さまのご協力なしでは実現できなかった。心から感謝申し上げます。

○アンチ・ドーピング&インテグリティ教育

2025 年度は、JOA 主催の研修は早い段階で開催された。健康状況の把握に Google フォームでアンケートをとり、漢方薬やサプリメントについて安易な常用は防げたと感じる。アスリートとして「選手生命」にもかかわることであるので、今後も、ジュニア・ユース世代には早くから JOA としてもアンチ・ドーピングについては指導が必要と思われる。また、インテグリティ教育は日本代表選手として自覚をもって行動することの大切さを学ぶが、常日頃から意識して行動してもらえたらと思う。

○チーム備品:準備したチーム備品を以下にあげる

- ・日の丸大・小
- ・救急セット(絆創膏・湿布・ロキソニン・整腸剤・胃腸薬・体温計・テーピング・キネシオテープ類・コロナ/

インフルエンザ検査キットなど)

- ・アイシング用氷嚢 5 個
- ・ヨガマット 2 枚
- ・アイシング用クーラーBOX×2
- ・ブルーシート(3 畳分)×2 枚
- ・Helinox チェア 2 脚
- ・施術用マッサージベッド・屋外用マッサージベッド(キャンプコット)

○本戦期間中

大会期間中、毎日酷暑の中でのレースだった。塩タブレットや水や大量の氷などオフィシャルで十分準備した。テーピングは主にアリーナでサポート。マッサージ(ひとり約 15 分)はレース前や宿舎で対応。Quarantine 内では選手個人のスタート時間にあわせて行ったが選手数が多く十分満足いくものではなかった。大会期間中、JWOC2025や AsJYOC2024の経験もある選手が増えてきており、ウォームアップ&クーリングダウンを積極的に行っている様子が印象的だった。まだ競技を始めて間もないユース世代は、知識も乏しくストレッチの仕方から指導が必要であったが、今後はもっといかによい成績を出すためにも、レース以外にもレース前後の過ごし方や栄養面にも正しい知識を得て、セルフケアの方法も身に付けてほしいと思う。

今回の選手ケア総数は以下である。スプリントリレー夜は、16 人約 4 時間の対応となった(選手就寝時刻にも課題あり)

○選手ケア総数 : 68名

レース	マッサージ	テーピング	鍼
8/24(公式トレキャン)夜	3名	-	-
8/25(公式トレキャン)会場	1名	4名	-
8/26(モデルイベント)夜	7名	-	-
8/27(スプリント)Quarantine 内	7名	3名	-
8/27(スプリント)夜	3名	-	-
8/28(レストデー)夜	4名	-	-
8/29(リレー)Quarantine 内	4 名	3名	-
8/29(リレー)夜	16 名	-	-
8/30(ミドル)	5 名	4名	-
8/30(ミドル)レース後	-	4名	-
計	50名	18名	

○コンディショニングの役割

ジュニア・ユース世代でのコンディショニングについては、選手自身はまだ知識は乏しい。成長期にあたる選手にとっては、身長・体重の急増、ホルモンバランスの変化で体に変化するときでもある。特に筋骨格系の急激な成長に伴う柔軟性の低下が多くみられ、これに対応したコンディショニングが重要で

ある。

特に大会期間中は、適切な栄養、十分な休養、疲労回復、がポイントとなる。

成長期は特に 3 食では不足してしまうエネルギー量を、練習やレース直後のエネルギー補充できるようにカステラ・バナナ・オレンジジュース・牛乳など準備した。残念ながら大会期間中の宿舎での食事の内容・質ともに乏しいものであったため選手からの声もあり実行委員会側と交渉することになった(チームとしては想定外のこと)。疲労回復やレースに備えるためにはタンパク質(卵・納豆)や鉄分の十分な摂取が必要であり、動物性食品(牛肉、豚肉、鶏肉、魚)や緑黄色野菜(ホウレンソウ、ピーマンなど)を十分に摂取することは、絶対に必要で、決して欠かすことができないことである。交渉によって、実行委員会側で迅速な対応をしていただき、選手も満足できる食事内容になったことは本当によかった。酷暑の中でのレースに備え、水分摂取(電解質も含めて)を意識的に心がけたり、クーラーボックスと大量の水(宿舎からわけてもらう)を準備したりすることで、レース直後のアイシングや熱中症対策ができた。選手のパフォーマンスを確保するために大切なことだと感じる。



⇒



<改善前・朝食と夕食>

<改善後・夕食>

コンディショニングで、身体を整えること(フィジカル)と心を整えること(メンタル)は一体であると常々感じている。マッサージを行うことで、レース後の疲労回復やレース前の調整で身体パフォーマンスを最大限に引き出すのが一番の役割りだが、ジュニア・ユース世代は、マッサージのタッチケアは、メンタルケアにも重要な役割があったのではと思う。身体が楽になって「大丈夫だよ!」と声かけること、ひとりひとりと対話することで、レース前のストレスと不安の軽減し、集中力向上、モチベーション維持、感情コントロール、自己効力感の向上など、個々それぞれレースに集中できたなら幸いである。

○総括

今大会で優勝、そして入賞した選手の皆さん、おめでとうございます。表彰台での嬉しそうな笑顔はとても印象的だった。日本開催での AsJYOC で、これだけの結果を残せたことは高く評価できる内容で成功だったと言えると思う。

39名の未来ある若い選手たちの大会期間中 1 週間での成長は目を見張るものがあったと思う。伸びしろいっぱい選手の皆さんの今後の活躍ア楽しみである。レースをいつもどおりに臨むためには、体

力面・技術面だけでなくメンタル面も含めそれなりの準備と努力がないと、結果は簡単にひっくり返る、とも感じた。悔しい思いをした人はぜひ貪欲になって勝利を勝ち取るための努力を続け、それぞれの学びはぜひ今後に生かしてほしい。AsJYOC はアジア各国との選手交流も盛んで魅力的な大会だ。選手たちには、今回の大会で「オリエンテーリングがもっと楽しい！！」と感じたなら、その経験や体験を糧に、更なる飛躍をとげ、インターハイ、インカレ、そして世界に目を向け、JWOC や WUOC へと繋げてほしい。

○最後に

今回の AsOC & AsJYOC に向けて多くの皆さまのサポートがありました。特にジュニアの保護者の皆さまには、ご理解ご協力を賜り大変感謝しております。ありがとうございました。次回、アジアジュニア・ユース選手権大会は次回、アジア選手権大会兼アジアジュニアユース選手権大会は 2026 年11月7日から中国桂林で開催となります。今後も日本チームの活躍を祈願して今回の報告を終わります。アジア最強・ニッポン！

AsJYOC チームオフィシャル報告書

大栗由希(筑波大学大学院/ときわ走林会)

初めての国際大会でオフィシャルとして参加し、選手たちをサポートできるのか不安もありましたが、自分のできる範囲で力になれるよう努めました。

トレーニングキャンプから参加し、主に女子選手のランオブをしましたが、予想以上に W18 以下の選手はリラックスしており、それぞれが実力を発揮できているように感じました。一方で、W20 の選手は結果を意識しすぎている様子が見られ、トレキャンの時点から緊張や不安を抱えている選手もいました。そのため、本番では大きくタイムに差が出てしまい、精神的なサポート面で自分がもう少しアプローチできればよかったと感じています。

全体的にはチームの雰囲気も良く、大会後のバンケットでは他国の選手と楽しそうに交流する姿も見られました。今回の経験を通じて、うまくいった選手もそうでなかった選手も、それぞれが学びを得て今後に活かしてくれることを願っています。そして、いつか別の形で恩返しができるような選手へと成長してくれたら嬉しいです。

写真集

















地 図

モデルイベント
ミドル
スプリント
スプリントリレー

The 6th Asian Junior & Youth Orienteering Championships

2025/8/27



AsJYOC2025 Sprint

	W20	3.0 km	30 m
	60 m		
▷		◊	○
1 49	↗		┘
2 50	↘		┙
3 51	◇		└
4 52	▨		┐
5 53	↖		┌
6 39	○		●
7 40	×		○●
8 32	◁		└
	↺		

special symbols

× : Play equipment, AsJYOC Flag

120m



LiteraMed

sign
sign yourself

※かなめ測量(株)

arc
arc communications

INOV8
AMBITION IN MOTION

AsJYOC2025 Sprint

	W20	3.0 km	30 m
▷		◁	┐
9 41	↗		└
10 42	▨		○
11 54	↖		┘
12 33	×		○●
13 44	◊		○
14 48	↙	▨	└
	40 m		

スポーツクリ



スポーツ振興くじ助成事業



宮西山野精図

坂野山遊地図企画
Orienteering Map Making & Outdoor Event Producer ID

2+

The 6th Asian Junior & Youth Orienteering Championships

2025/8/27



AsJYOC2025 Sprint

M20	3.3 km	32 m
60 m		
1 34	◇	⊕
2 35	⊗	⊙
3 36	⚡	⊥
4 37	⚡	⊥
5 38	⚡	⊥
6 39	⊙	⊙
7 40	×	⊙
8 32	⚡	⊥

special symbols

× : Play equipment, AsJYOC Flag

120m

LiteraMed

SIGN
sign yourself

＊かなめ測量(株)

arc
arc communications

INOV8
AMBITION IN MOTION

AsJYOC2025 Sprint

M20	3.3 km	32 m
9 41	⚡	⊥
10 42	⊗	⊙
11 43	⊗	⊙
12 33	×	⊙
13 44	◇	⊙
14 45	⊗	⊙
15 46	⊗	⊙
16 47	⚡	⊙
17 48	⚡	⊥

スポ-ツクル

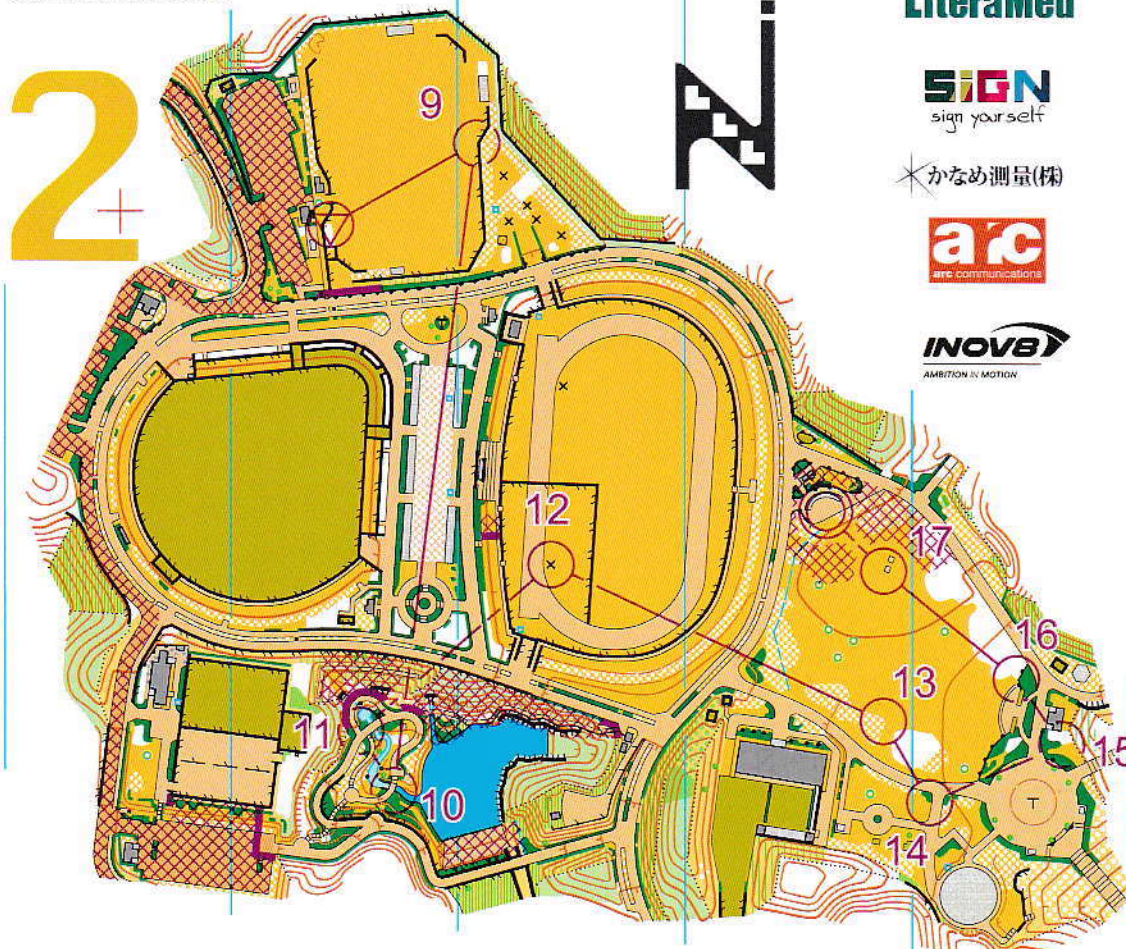
WINNER 0000 BIG
スポーツ振興くじ助成事業



宮西山野精図

坂野山遊地図企画
Orienteering Map Making & Outdoor Event Producer id

2+



コク高原 グリーンパーク

Tsugu Kougen
Green Park

R

R

R

The 6th Asian Junior & Youth Orienteering Championships 2025/8/29

special symbols

- × : AsJYOC Flag, cage tarp, etc.
- : Ash dump, fire pit

AsJYOC2025 Sprint Relay									
M18 W20 Y			2.3 km			48 m			
---			130 m			→△			
▷			↗			↘			
1	35	↑	■			▽			
2	36		■			▷			
3	37		■			△			
4	38		↖			⊥			
5	40		↖			⊥			
6	41		⬆			○			
7	43		↖			⊥			
8	44		↖			⊥			
9	45	↑	■			▷			
10	58	→	■			⊥			
11	32	→	■			⊥			
12	49		⊥			△			
13	48	↓	⊗			△			
14	50		⊥			⊥			
15	33		↖			✓			
○---			120 m			→			
						↺			

LiteraMed

SiGN
sign yourself

＊かなめ測量(株)

arc
arc communications

INOV8
AMBITION IN MOTION

宮西山野精図

坂野山遊地図企画
Orienteering Map Making & Outdoor Event Producer

スポーツくじ
BIG
スポーツ振興(公助成事業)



1

コク高原 グリーンパーク

Tsugu Kougen
Green Park

R

R

R

The 6th Asian Junior & Youth Orienteering Championships 2025/8/29



special symbols

- × : AsJYOC Flag, cage tarp, etc.
- : Ash dump, fire pit

LiteraMed

SiGN
sign yourself

✱ かなめ測量(株)

arc
arc communications

INOVA
AMBITION IN MOTION

宮西山野精図

坂野山遊地図企画
Orienteering Map Making & Outdoor-Event Producer Ltd

スポーツ「K」
WINNER 0000 BIG
スポーツ振興くじ助成事業



JYOC
2025 SHITARA



AsJYOC2025 Sprint Relay									
M18 W20 X		2.4 km			48 m				
▷									
16	60		×			○			
17	56		×			○			
18	57		⌋			✓			
○		90 m			⊗				

120m

2

コク高原 グリーンパーク

Tsugu Kougen
Green Park

R

R

R

The 6th Asian Junior & Youth Orienteering Championships 2025/8/29

special symbols

- × : AsJYOC Flag, cage tarp, etc.
- : Ash dump, fire pit

AsJYOC2025 Sprint Relay				
M20X		3.0 km		62 m
——		130 m		→△
▷		↗		↖
1 34	■			◁
2 36	■			▷
3 37	■			∧
4 38	↗			└
5 39	↗			┐
6 41	△			○
7 42	↗			└
8 44	↗			└
9 45	↑	■		▷
10 46	■			┐
11 47	■			┐
12 32	→	■		└
13 49	≡			∧
14 50	≡			└
15 33	↗			✓
○——		120 m		→
				↺

LiteraMed

SIGN
sign yourself

★かなめ測量(株)

arc
arc communications

INOVA
AMBITION IN MOTION

宮西山野精図

坂野山遊地図企画
Orienteering Map Making & Outdoor Events Producer

スポーツウジ
WINNER BORO BIG
スポーツ振興くに助成事業



120m

1

コク高原 グリーンパーク

Tsugu Kougen
Green Park

R

R

R

The 6th Asian Junior & Youth Orienteering Championships 2025/8/29

special symbols

- × : AsJYOC Flag, cage tarp, etc.
- : Ash dump, fire pit



LiteraMed

SiGN
sign yourself

※かなめ測量(株)

arc
arc communications

INOVA
AMBITION IN MOTION

宮西山野精図

坂野山遊地図企画
Orienteering Map Making & Outdoor Event Producer Ltd

スポーツ・ビル
BIG
スポーツ振興くじ助成事業

AsJYOC2025 Sprint Relay									
M20Y		3.0 km			62 m				
▷									
16	52		↗			✓			
17	48	↓	⊗			^			
18	53		∩						
19	54		↘			^			
20	55		≡			└			
21	56		×			○			
22	57		↖			✓			
○		90 m					○		

2



The 6th Asian Junior & Youth Orienteering Championships

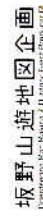
2025/8/30



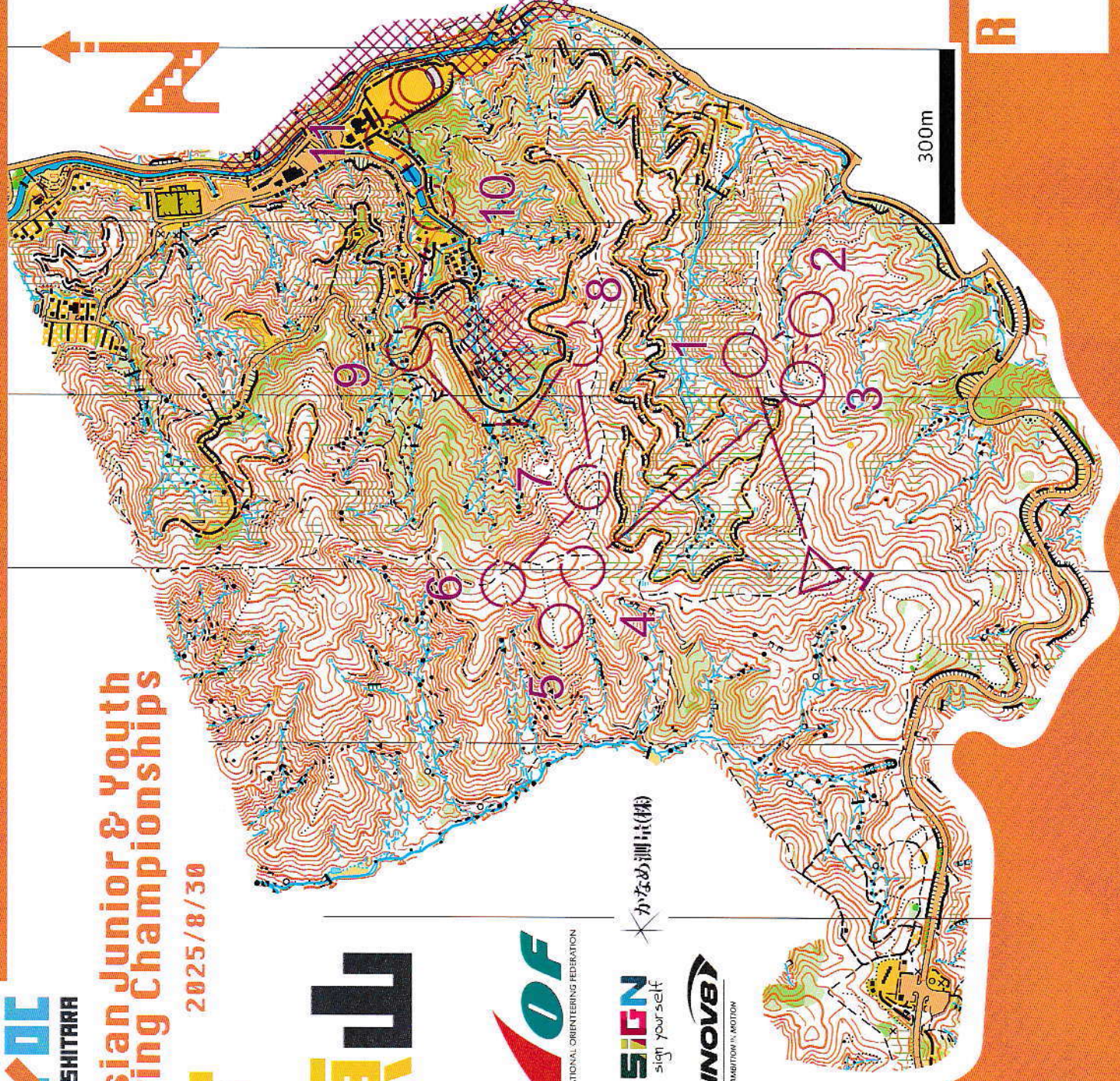
Tsugu Hibarayama



坂野山遊地圖企画



スボーツ振興くに助成事業



AsJYOC2025 Middle distance				
W20	2.7 km	130 m		
--- 90 m --->Δ				
Δ		○		
1 71	●	0.5 / 1.5	○	
2 72	⌋		⌋	
3 73	⌋		⌋	
4 74	●	1	○	
5 75	∪		⌋	
6 76	∪		⌋	
7 102	≡	1		☐
8 69	↓		⌋	○
9 70			∪	⌋
10 33	⌋		⌋	
11 62	⌋		⌋	
○ --- 120 m --->○				

special symbols

- o : Charcoal burning ground
- x : Cage trap, map board, etc.

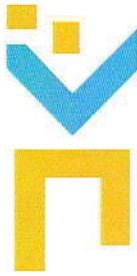
x : Cage trap, map board, etc.





The 6th Asian Junior & Youth Orienteering Championships

2025/8/30



絵原山

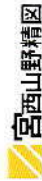
Tsugu Hibarayama



LiteraMed

sign your self

かなめ測量(株)



坂野山遊地区企画
Landscape, Park Safety & Recreation Team, Ltd.



スポーツ振興くじ製造事業



AsJYOC2025 Middle distance			
M20	3.5 km	210 m	
----	90 m	----	→△
△		○	
1 63	∩		∩
2 64	∩		∩
3 65	↖▲	1	○
4 66	∩		∩
5 67	↗	1	
6 68	▲	0.5	○
7 102	∩	1	▽
8 69	↓		○
9 70	∩		∩
10 33	↘	↘	
11 62	↘	↘	
○	----	120 m	→○

special symbols

- : Charcoal burning ground
- × : Cage trap, map board, etc.

R

R

R

AsJYOC2025日本チームへのご支援・ご寄附いただき

誠にありがとうございました！



JOA オフィシャルスポンサー サインジャパン 様



JOA オフィシャルスポンサー アークコミュニケーションズ 様



NPO 法人 M-nop 様

小林 岳人 様

佐々木 順 様

本間 晃 様



第6回アジアジュニア・ユース
オリエンテーリング選手権大会
報告書

The 6th Asian Junior and Youth
Orienteering Championships
Report

発行
公益社団法人 日本オリエンテーリング協会
2025年12月25日