

第 23 回  
オリエンテーリング世界選手権大会  
報告書

2006 年 7 月 28 日 ~ 8 月 6 日

Aarhus, Denmark

## 代表団メンバー

男子 村越真、松澤俊行、円井基史、高橋善徳、紺野俊介、小泉成行、加藤弘之  
女子 加納尚子、元木友子、番場洋子、皆川美紀子、朴峠周子  
スタッフ :ロブ・プロウライト、渡辺円香

はじめに

社団法人 日本オリエンテーリング協会  
強化委員長 宮川達哉

昨年夏には、日本のオリエンティアの皆様にご用意していただいた「世界選手権地元開催」という素晴らしい舞台で、大いなる挑戦をさせていただきました。今年は、デンマークという北欧の地に舞台を移し戦ってまいりました。われわれとしましては、このような取り組みを継続して行うことが出来たことにまずは評価し、活躍した選手を讃え、支援を頂いた関係の皆さんに厚くお礼申し上げる次第です。

地元開催の昨年に比較すれば、多少物足りない結果に見えますが、海外での戦いの歴史を顧みれば、確実に進歩の軌跡があったと感じています。昨年の大会を期に、第一線を退いた選手などいる中、躍進する若手や、ベテランの復活など、全体としては、持てる力を十分発揮したと評価できる内容だったと思います。

さて、強化委員会としましては、今年は、この世界選手権での日本代表チームの成績向上のみならず、我が国におけるオリエンテーリングの競技力向上に向け、さまざまな取り組みをはじめたまさにスタートラインの年だったと思います。継続的な日本代表チームの強化を旗印に掲げ、代表選手のみならず、それに続く若手やジュニアへのアプローチ、そして、決定的に不足している指導者の養成、さらに、医科学的なアプローチを含め、日本オリエンテーリングのレベルアップを目指した活動を始めようとしています。グローバルな意味での日本オリエンテーリングの成績向上を求め、今、何ができるのか、これからも模索し、実行をしていきたいと考えています。

最後になりましたが、今回の世界選手権遠征に際しまして、多大なるご支援を頂戴いたしましたことを重ねてお礼申し上げます。今後とも、ご支援よろしく願いたします。

2006年8月

## WOC 2006 Report

Rob Plowright Coach

After the success of the Japanese Team at WOC 2005 it was natural to hope that similar results could also be achieved in Denmark. There was no home ground advantage this time but at least the terrain was reasonably similar to Japanese terrain. I left Japan thinking that most of the athletes had the ability to qualify for finals and top 20 relay results were possible.

Unfortunately the results did not reach my expectations. It is important to try to understand why it didn't happen. There are several reasons.

- Many experienced athletes retired after WOC 2005. There was only one of the women from the WOC 2005 team running in individual races (Bamba) and in the men's team there were three athletes from 2005 who did not run in 2006. So in some ways the team was quite inexperienced.
- There were many more competitors at WOC 2006 compared to WOC 2005. For example in the men's the qualification races in Denmark had around 38 runners compared to only 28 in Japan
- Orienteering in Europe is becoming more and more professional. Many Scandinavian clubs support good runners with sponsorship, training, travel expenses, part time jobs, etc. Many good runners from other European countries spend time in Scandinavia running for such clubs. So the standard of orienteering is steadily improving. It is becoming much tougher to qualify for WOC finals than it was a few years ago.

So perhaps our expectations were too high. The good results at WOC 2005 made us think we could do the same again, but in reality it was always going to be a much tougher task to qualify and get good results at a WOC outside Japan.

Despite some disappointment there were several very good results that should be noted.

- Yoko Bamba qualified for the final in both her individual races. After her success at WOC 2005 (and qualifying for the long final at the European Championships in Estonia in May) it seems she is able to confidently run qualification races. Now she needs to focus on running her best in finals. A top 30 result in the near future is quite achievable.
- Mikiko Minagawa qualified for the sprint final. This was a repeat of her qualification for the sprint final last year. A good result in the sprint race at the recent World University Championships confirms her potential.
- Toshiyuki Matsuzawa and Shigeyuki Koizumi both came very close to qualifying in the long and sprint. It is worth noting that in terms of percentage behind the winner the qualification cut off is further behind for the women. The fact that no men qualified while two women did does not mean the men are worse than the women, it just means it is harder to qualify in the men's.

So now the important thing is to think about how to improve. As mentioned above, orienteering is becoming more professional. This means that if Japanese orienteers are to achieve good results internationally we need to take a more professional approach.

There are two aspects to this. Firstly there needs to be a more professional approach taken to the support and development of elite orienteering in Japan. Secondly the athletes themselves need to take a more professional approach to their own orienteering careers.

#### Elite Support and development

It would be understandable for the average orienteer in Japan to feel disappointed by the results at WOC 2006 but really they should not be. All the athletes spent a lot of time training and competing and striving to get better. Many of them have done all this while working a full time job. All of them have paid almost much everything themselves: Japanese training camp costs, WOC entry fee and accommodation costs, air travel to Denmark, etc.

It is worth making a quick comparison with Australia, which has been quite successful at the international level despite the fact that it is only a small orienteering country and is a long way from Europe (very similar to Japan). In Australia an athlete going to WOC gets entry fees and accommodation paid, as well as about 50% of their travel expenses. On top this there are some financial support available for elite activities (competitions, training camps, coach education etc) within Australia. The Orienteering Federation of Australia gets some funding from the government that helps with these costs, but much of the money that supports national teams and elite development comes from membership fees and a tax on entry fees to events in Australia.

I would suggest that if Japanese orienteers think it is important to have a strong and successful national team then they need to consider giving them more support. You cannot complain about disappointing results if there is no support for the team.

#### Athletes

It is very clear to me that to be internationally successful at orienteering requires a very high degree of commitment. It really is almost impossible to become a successful athlete and have a full time job as well. Especially in Japan where most full time jobs require working extraordinarily long hours. If Japanese orienteers want to combine full time work and training then they should understand that the sorts of results achieved in Denmark are about as good as they can hope for. To improve beyond that level would require a change of attitude: a greater commitment to orienteering and less commitment to a career. Some Japanese orienteers have started to make such decisions. Matsuzawa quit his job and is now

studying which gives him more time to train. Bamba changed from a career type job to office work in order to work less hours. Minagawa this year took time off work and study to spend several months training in Scandinavia. It is not surprising that these three athletes were some of the best performers at WOC in Denmark.

But such decisions are hard to make, especially in a country where having a good career and showing full dedication to ones job are such important parts of the culture. Perhaps it would be easier for the athletes to make changes if there was more support for the national team as mentioned above.

For now all Japanese orienteers should be proud of the effort made by the team members. They may not have performed as well as hope, but they tried their hardest and performed as well as they could. No more than ever the team needs the support of all Japanese orienteers in order to improve more.

## Middle Qualification

## 男子 A

Plac.	Name	Nation	Time
1	Matthias Merz	SUI	28:40,5
2	Jamie Stevenson	GBR	29:27,4
3	Jonne Lakanen	FIN	29:29,9
15	Philippe Adamski	FRA	31:47,8
26	Shin Murakoshi	JPN	36:21,2

## 男子 B

Plac.	Name	Nation	Time
1	Jarkko Huovila	FIN	27:26,8
2	Francois Gonon	FRA	28:36,8
3	Valentin Novikov	RUS	28:53,2
15	Rob Walter	AUS	31:22,6
19	Hiroyuki Kato	JPN	33:57,2

## 男子 C

Plac.	Name	Nation	Time
1	Thierry Gueorgiou	FRA	27:00,9
2	Emil Wingstedt	SWE	27:05,7
3	Pasi Ikonen	FIN	28:01,1
15	Tomas Kuzminskis	LTU	30:06,3
30	Shunsuke Konno	JPN	38:21,9

## 女子 A

Plac.	Name	Nation	Time
1	Minna Kauppi	FIN	28:58,8
2	Marianne Andersen	NOR	29:54,4
3	Jenny Johansson	SWE	30:20,2
15	Dace Gaigala	LAT	37:40,3
28	Shuko Hotoge	JPN	53:13,2

## 女子 B

Plac.	Name	Nation	Time
1	Helena Jansson	SWE	31:44,1
2	Tania Robinson	NZL	31:51,8
3	Anni-Maija Fincke	FIN	32:07,3
15	Iliana Shandurkova	BUL	35:36,8
33	Naoko Kanoh	JPN	57:53,6

## 女子 C

Plac.	Name	Nation	Time
1	Simone Niggli-Luder	SUI	29:07,3
2	Kajsa Nilsson	SWE	29:41,1
3	Heli Jukkola	FIN	30:45,5
12	Yoko Bamba	JPN	34:49,2
15	Rachael Elder	GBR	35:23,4

Long Qualification

男子 A

Plac.	Name	Nation	Time
1	Jani Lakanen	FIN	00:58:21.10
2	Michal Smola	CZE	01:00:15.70
3	Thierry Gueorgiou	FRA	01:00:17.30
15	Zoltan Denes	HUN	01:10:35.90
<hr/>			
25	Yoshinori Takahashi	JPN	01:18:46.30

男子 B

Plac.	Name	Nation	Time
1	Valentin Novikov	RUS	01:00:52.40
2	Francois Gonon	FRA	01:01:26.50
3	Holger Hott Johansen	NOR	01:01:53.50
15	Andrei Zhuravlev	BLR	01:11:14.90
<hr/>			
20	Shunsuke Konno	JPN	01:15:23.90

男子 C

Plac.	Name	Nation	Time
1	Anders Nordberg	NOR	01:00:55.90
2	Chris Terkelsen	DEN	01:01:45.90
3	Christian Ott	SUI	01:02:23.00
15	Vitek Pospisil	SVK	01:10:05.40
<hr/>			
17	Toshiyuki Matsuzawa	JPN	01:10:49.10

女子 A

Plac.	Name	Nation	Time
1	Tanja Riabkina	RUS	00:48:57.30
2	Martina Fritschy	SUI	00:50:21.50
3	Maria Rantala	FIN	00:50:50.20
15	Mingyue Zhu	CHN	00:59:07.90
<hr/>			
24	Naoko Kanoh	JPN	01:10:05.90

女子 B

Plac.	Name	Nation	Time
1	Simone Niggli-Luder	SUI	00:47:27.60
2	Vroni Konig-Salmi	SUI	00:47:31.40
3	Emma Engstrand	SWE	00:47:56.80
15	Yoko Bamba	JPN	00:57:46.00
<hr/>			

女子 C

Plac.	Name	Nation	Time
1	Heli Jukkola	FIN	00:47:50.20
2	Dana Brozkova	CZE	00:48:20.40
3	Karin Schmalfeld	GER	00:50:27.20
15	Jenny Whitehead	GBR	00:58:11.10
<hr/>			
28	Mikiko Minagawa	JPN	01:28:28.40

## Sprint Qualification

## 男子 A

Plac.	Name	Nation	Time
1	Emil Wingstedt	SWE	13:55,0
2	Matthias Muller	SUI	14:22,8
3	Christian Nielsen	DEN	14:23,6
15	Marcin Richert	POL	16:09,7
32	Motofumi Marui	JPN	20:34,7

## 男子 B

Plac.	Name	Nation	Time
1	Daniel Hubmann	SUI	14:11,4
2	Andrey Khramov	RUS	14:20,0
3	Claus Bloch	DEN	14:31,9
15	David Shepherd	AUS	15:37,1
24	Hiroyuki Kato	JPN	17:10,6

## 男子 C

Plac.	Name	Nation	Time
1	Fabian Hertner	SUI	15:11,4
2	Pieter Hendrickx	BEL	15:28,6
3	Pavlo Ushkvarok	UKR	15:33,4
15	Axel Fischer	GER	16:27,1
16	Shigeyuki Koizumi	JPN	16:52,4

## 女子 A

Plac.	Name	Nation	Time
1	Anne Margrethe Hausken	NOR	14:32,3
2	Anni-Maija Fincke	FIN	14:58,1
3	Sara Gemperle	SUI	15:12,4
15	Antoniya Grigorova	BUL	17:35,6
28	Shuko Hotoke	JPN	21:00,4

## 女子 B

Plac.	Name	Nation	Time
1	Minna Kauppi	FIN	14:45,3
2	Helen Bridle	GBR	15:07,7
3	Kajsa Nilsson	SWE	15:07,9
15	Mikiko Minagawa	JPN	17:28,9

## 女子 C

Plac.	Name	Nation	Time
1	Simone Niggli-Luder	SUI	13:55,8
2	Hanny Allston	AUS	14:49,6
3	Karolina A. Hojsgaard	SWE	15:21,5
15	Samantha Saeger	USA	17:25,4



### Sprint Final

男子

Plac.	Name	Nation	Time
1	Emil Wingstedt	SWE	13:35,3
2	Daniel Hubmann	SUI	13:36,3
3	Claus Bloch	DEN	13:37,0
4	Jonne Lakanen	FIN	13:47,8
5	Matthias Muller	SUI	13:50,9
6	Yuri Omelchenko	UKR	13:59,7

女子

Plac.	Name	Nation	Time
1	Hanny Allston	AUS	13:13,3
2	Simone Niggli-Luder	SUI	13:19,1
3	Kajsa Nilsson	SWE	13:24,3
4	Lena Eliasson	SWE	13:29,4
5	Minna Kauppi	FIN	13:48,7
6	Helen Bridle	GBR	14:13,6
41	Mikiko Minagawa	JPN	17:17,5

### Long Distance Final

男子

Plac.	Name	Nation	Time
1	Jani Lakanen	FIN	01:45:01,0
2	Marc Lauenstein	SUI	01:46:10,5
3	Andrey Khramov	RUS	01:46:41,2
4	Michal Smola	CZE	01:47:18,8
5	Olle Karner	EST	01:47:46,5
6	Francois Gonon	FRA	01:49:04,1

女子

Plac.	Name	Nation	Time
1	Simone Niggli-Luder	SUI	01:19:50,4
2	Marianne Andersen	NOR	01:20:16,1
3	Dana Brozkova	CZE	01:22:42,4
4	Heli Jukkola	FIN	01:24:06,6
5	Birte Riddervold	NOR	01:24:17,4
6	Anne Margrethe Hausken	NOR	01:24:27,1
37	Yoko Bamba	JPN	01:42:09,5

Middle Distance Final

男子

Plac.	Name	Nation	Time
1	Holger Hott Johansen	NOR	35:49,4
2	Jarkko Huovila	FIN	35:58,3
3	Jamie Stevenson	GBR	36:00,0
4	Thierry Gueorgiou	FRA	36:20,5
5	Valentin Novikov	RUS	36:43,5
6	Daniel Hubmann	SUI	36:45,2

女子

Plac.	Name	Nation	Time
1	Simone Niggli-Luder	SUI	33:58,1
2	Marianne Andersen	NOR	34:20,5
3	Tanja Riabkina	RUS	36:13,9
4	Minna Kauppi	FIN	36:24,9
5	Heli Jukkola	FIN	37:20,7
6	Mari Fasting	NOR	37:24,3
36	Yoko Bamba	JPN	44:53,6

Relay, Men - Results

	Team	Time
1	Russia	2:11:41
2	Finland	2:15:44
3	Sweden	2:18:22
4	Switzerland	2:19:25
5	Czech Republic	2:22:55
6	Norway	2:23:14
24	Japan	2:51:37

Relay, Women - Results

	Team	Time
1	Finland	2:21:05
2	Sweden	2:22:16
3	Switzerland	2:22:55
4	Australia	2:26:02
5	Czech Republic	2:26:54
6	Norway	2:27:00
25	Japan	3:12:02

## 世界選手権報告

村越真

のべ 3 人の予選通過者を出した昨年の世界選手権に比べると、予選通過なしの男子の結果にはがっかりした日本人オリエンティアも多いことだろう。ホームトレインのアドバンテージがどの程度あったかは定かでないが、ヨーロッパから遠く離れた日本で、中位の層が薄かったことは、昨年の好成績の隠れた要因の一つであった。そのために、今回の世界選手権に臨むにあたって、見通しがやや甘かったことは否めない。

今回の結果を乗り越えていくことは、正直かなり難しい問題だと思う。スプリントでは小泉が 16 位、ロングでは松澤が 17 位と、いずれも予選通過ぎりぎりのラインまでは近づいている。半年間ナショナルチームに参加し、彼らのトレーニングやオリエンテーリングにけるエネルギーをみている限り、彼らはフルタイムワーカーとして最大限の努力をしてきた。確かに方法論の点で改善の余地はあるだろう。また明確な目標設定とそれにとまなうコーチングによって、個人のエネルギーと努力をさらに生かすことは可能だ。それによって、予選通過は当たり前前のラインまで持って行くことは、そう難しくない。フルタイムワーカーとして、それが大きな目標である。そう割り切るなら、それも一つの選択肢だろう。

一方で、その上を目指し、日本のオリエンティアをワクワクさせるためには、それとは全く異なったアプローチが必要になる。現在世界のトップ 20 の多くはワールドカップにもフル出場し、プロとは言わないまでも、フルタイムワーカーであるものはほとんどいない。同じレベルの結果を期待することなど、現在の環境下ではどだい無理な話なのである。

もちろん、僕がこの文章で主張したいことは、「だから結果が出ません」という言い訳ではない。もし日本のオリエンテーリング組織が、あるいはオリエンティアたちが、もっと上の結果を望むなら、若い競技者が競技に打ち込める環境づくりが欠かせないということをお願いしたいのだ。これは選手個人の努力の範囲を超えている。

日本で開催する以上、入賞です。入賞ってというのは 6 位までですからね。」そう前会長の小野清子氏に釘を刺された時、僕は内心「20 年後にもう一度世界選手権を開催する時には絶対に入賞させてみますよ。」と思ったものだ。1 年が過ぎてしまった。環境整備に 19 年は決して長くないが、不可能な期間でもない。

「崖っ淵もまだ崖の上」

松澤俊行

まずは日本チームを応援して下さった皆様、この一年間選手を鍛えてくれてデンマークへも帯同してくれたロブ・ブローライト氏をはじめとする強化スタッフの皆様、そして競技者として刺激を与え続けてくれるチームメイトおよびトレーニングパートナーの皆様に御礼申し上げます。ありがとうございました。

自分にとって5回目の世界選手権(WOC)が終了しました。今回の結果は

ロング予選 :70分50秒 組内17位

(組内1位と9分53秒差・予選通過ボーダーラインの15位と44秒差)

リレー : 56分34秒 2走として28位でタッチを受け、25位で3走にタッチ

(同じコースを走った選手の内トップタイムと9分07秒差)

というものでした。順位としては物足りませんが、トップタイムとの差で見ると両種目とも世界選手権における自己最高成績です。実際レース中の感触も良く、たとえミスをして「気が付き、気にせず」という冴えている時に特有の精神状態で歩を進めることができました。だからこそ現在の課題もはっきり感じ取ることができ、「まだまだ力を伸ばせる」という手応えを得ています。

昨年は「ホームゲーム」のWOCながらさほど良い結果を残せず、この一年間「燃え尽き感」に襲われることがしばしばでした。恐らく、今年度のWOCで好感触を得られずにいたら本当に燃え尽きてしまったことと思います。でも、「アウェイゲーム」でホームゲーム以上の接戦をしたことで、次回以降も挑戦する意義を見出すことができました。

ここからさらなる高みに登ろうとすれば、勾配は一層きつくなることでしょう。それでも、「WOC個人戦で20位以内・リレーで6位以内」という目標達成に向け、忍耐強く歩み続けようと考えています。

幸いこの先5年のWOCはウクライナ・チェコ・ハンガリー・ノルウェー・フランスと自分好みのテレインを有する国での開催が続きます。7年後の開催地にはスイスが名乗りを挙げているとも聞きました。スイスは自分にとって初の国際大会となった1994年世界大学選手権の開催国で、残念ながら代表入りを逃した2003年WOCの開催国でもあります。そうした「因縁」のある地で開催される2013年のWOCを競技生活の集大成とすることを考え始めました。

何はともあれ、今後も意欲の源泉が尽きることはありません。観戦して下さる皆様に「接戦」「善戦」以上のものをお見せすることを約束します。今後も一層のご声援をいただきますようお願い申し上げます。

2006年8月6日 ノルウェー・クリスチャンサンへ向かう船の中にて

## WOC2006 (デンマーク)を終えて考えること

円井基史

僕が海外でオリエンテーリングをしたのはこれまで2回だけです。1回目は2003年のスイスでの世界選手権のとき。2回目今回、2006年デンマークでの世界選手権。2003年、世界選手権の代表(補欠)になったとき、当時の僕が後進に伝えるべきことは、インカレノーシード JWOC もユニバも経験したことのない、B級オリエンティアが、どうやって全日本代表への道を切り開いたか、だと思いました。そして今回僕が後進に伝えるべきことは、2005年秋から2006年春までの1年半の期間、競技(オリエンテーリング)から離れ、日々朝9時から夜24時まで学業(博士論文)に没頭していた人間が、どうやって世界選手権代表の座を勝ち取ったか、になるかと思います。(残念ながら、どうやって世界選手権の決勝へ進んだか、どうやって決勝1位になれたか、は伝えることができません。)

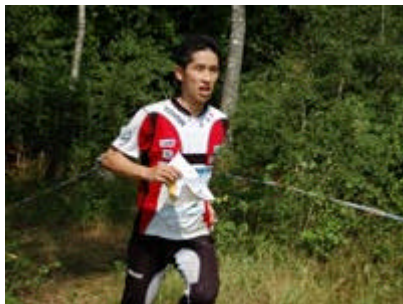
しかし、世界選手権で自身のベストパフォーマンスをした上で予選落ちしていくチームメイトを見て、17kmのロング決勝コースを走るトップ選手のスピードを見て、今回この世界選手権を終えて、僕が最も関心を寄せ、今ここに記したいのは、「今後のトレーニングについて」です。そして日本チームに対する、そして競技者たる自分に対する個人的な(あるいは悲観的な極論かもしれない)結論についてです。そこに至るまではいくつかのデータによる考察や推測を経ているのですが(例えば今回のチームメイトの紺野選手や村越選手に行ったインタビューは価値あるものでした)、結論を先に言うなら、それは、「日本男子選手は、現状の生活(多くがフルタイム(1日8時間勤務)以上の仕事に就いている)の中で、どんなにトレーニングをがんばっても、世界選手権での優勝、入賞争い、そして10位ですら、到底、不可能だろう」ということです。言い方を変えれば、「フルタイム以上の仕事を続けるのであれば、達成できる現実的目標は、予選通過レベルだろう」ということです。我々(日本男子選手)の前には大きく2つあるいは3つの選択肢があると思います。1つは、フルタイム(1日8時間勤務)以下の仕事(あるいは学業)に就き(そして可能なら本場北欧へ渡り)、世界選手権で入賞、10位、20位を目指す道。2つ目は、これまで通りフルタイム以上の仕事を続け、予選通過(決勝では40~45位程度)を目指す道。最後の道は、世界選手権に参加しないこと。

今後のトレーニングについて。僕はロングで10位という目標を3年ほど前に立てたのですが、今となっては、そこに至るまでのトレーニングが、果たして自分に可能かという疑問が生じてきます。今はまだ有益なデータが得られておらず、憶測の域でしかないのですが、僕の今いる現在地から目標(例えばロング10位)に到達するためには、「長期に渡るプラン(目的意識)と強度管理が徹底されたフィジカルトレーニングを年間600~800時間(うちオリエンテーリングが100時間程度)、机上の読図トレーニングを年間200~300時間、合計で年間800~1100時間程度のトレーニングを今後5年間ほど行う必要があるだろう」というのが個人的な見解です(高橋選手より教えてもらったヤニヤカネン(今回の男子ロングチャンプ)のトレーニングを参考にしました)(もちろん、これだけのトレーニングを積んでも、目標を達成できるという確約はありませんが)。僕自身は、この3年間ほど、年間500~600時間ほどのトレーニング(机上トレーニング含む)(移動時間を削るため、オリエンテーリング量は少ない)を続けてきました。今後僕が行うべきトレーニングの道は、1)フィジカルトレーニング量を2~3割増すこと、2)長期プラン、強度管理をより徹底すること、3)オリエンテーリング量をこれまでの2~3倍に増やすこと、4)読図トレーニング

(アナリシス含む)量を(かなり(10倍程度に))増やすこと、になるでしょう

上記のトレーニングを実行するためには、膨大な時間が必要となります。つまりは、トレーニング以外(特に仕事)に対するコミットメント、姿勢、考え方を改めなければならないでしょう(これまでのような朝 9時から夜 24時までパソコンに向かって作業している生活では、上記トレーニングの実行はほぼ不可能です)。もっと言えば、人生に対するコミットメントを考え直す必要があります。それができるかどうかです。一番の問題はそこなのです。僕は長年そこで悩んできました。そしてこれまで、そしておそらくこれからも僕自身が出した答えは、「オリエンテーリングにコミットしない(人生をオリエンテーリングに懸けない)」というものです。これはつまり、世界選手権で10位になることは到底不可能な夢物語で、せいぜい予選通過が関の山だ、ということを示しています。

そうは言うものの、心の奥底では、競技にコミットする生活への憧れが、長年に渡ってあり続け、そして今でも(あるいは今だからこそ)、2年間くらい、期間限定的に、競技にコミットする(生活のすべてを競技中心とする)人生」に対する憧れ(あるいは現実性のある欲求)が存在します(あ、でも2年間じゃ目標達成には足りないな)。憧れを憧れのままにするかどうかは、今後の自分が決めるでしょう



2006 年世界選手権に参加して

高橋善徳

5 回目の世界選手権が終わりました。今年はデンマーク第 2 の都市、オーフスを基点にシルケボーという地域の山々を舞台にした世界選手権でした。デンマークは北欧ではあるものの、今回世界選手権が行われたテラインはとて日本の地形に似ていて、日本チームにとって有利なテラインであったと思います。

5 月にぎっくり腰になってしまい、体調的に不完全状態のまま世界選手権を迎えました。私はロング種目に出場しましたが、去年の成績 (ミドル種目決勝進出 39 位) には遠く及ばない成績で予選敗退でした。長いこと競技を続けていると、良い時悪い時は当然あります。今回の成績は自分自身納得できないものでしたが、今後へのモチベーションを得るにはとても有意義な大会でした。

オリエンテーリングの世界選手権に出場する選手は、ほとんどが社会人でありオリエンテーリングのプロ選手というのは少数派です。選手は活躍したからといって、経済的な恩恵を受けるわけではありません。でも、彼ら (私達も) は世界にチャレンジするというポジティブな気持ちと達成感を求めて、自分の人生をコントロールし、色んなものと折り合いをつけて世界選手権に臨んでいます。本当に必死になって競技を続けている彼らを見て、この舞台に立つということのすばらしさとか、意味深さを感じました。自分の人生を掛けて準備している人たちの中でもう一度走りたい。そして、感動して震えが繰るような結果を出してみたい。心のそこからそう思いました。

しかしながら、来年は世界選手権への挑戦を見送る予定です。これから 1 年間は自分を見つめなおしたり、周りの人と一緒に過ごしたりする時間を大切にしたいと思います。

最後になりましたが、今回の遠征に際しまして多額の援助、声援をいただきましてありがとうございました。高橋の活動はこれからも続きます。引き続きご指導のほどよろしくお願いたします。

#### 初 の 試 み - パブリックビューイングの集い -

今回の世界選手権の特徴は、メディアへのアピールを強く意識した世界選手権であったといえよう。その際たるものが、インターネットを介した全世界への動画配信であった。会場やテライン内で撮影された映像が、即世界中へ配信され日本でもリアルタイムで選手の活躍を見ることが出来た。

日本では、サッカーのワールドカップさながらの興奮で大型スクリーンとプロジェクターを使用したパブリックビューイングを企画、応援に熱中していた。



世界選手権を終えて思うこと

紺野俊介

今年の世界選手権(以下、WOC)が終わってしまいました。出場種目であるミドル・ロングで決勝進出という目標は達成することは出来ませんでした、悔いだけは残りました。

4回目の出場でしたが、日本でしっかり結果を出して、代表に選ばれたという点では、過去3回にはなかった状況でした。いつもギリギリで代表選ばれ、出場は1種目のみでしたが、今年は4月に代表に決まり2種目出場とこれまでとは違った状況・立場で臨むWOCでありました。

デンマークのテレインは矢板に似ているということが分かって、矢板で開催の大会(関東リレー、全日本大会、4月選考会)で結果を残せていたのは、自分の中で自信になっていました。北欧独特のテレインに比べて、日本で経験できるテレインでしたので、現地での対応も問題ないと思っていました。通常、海外テレインの場合、現地での適応に不安を感じることがありますが、この点に不安を一切感じなかったのは準備において楽でした。

不安なのは、体調面でした。しっかりと調整してベストな体調で臨む、そうすれば、結果は出せる!と自分の中では考えておりました。が……

昨年ミドル決勝40位という結果を上回ることが、自分の中では最低限の目標でありました。上回ることで、昨年の結果がまぐれで決勝に残ったのでは無いことを証明したかったのですが(勝手な見栄ですが)、世の中そんなに甘くありませんでした。結果は予選落ち、実力不足な部分はありますが、自分の走りが全く出来ませんでした。

不安視していた体調(調整)が上手く合わなかったみたいです。レース内容も悪い点は色々ありましたが、良い点もありました。一瞬ですが、世界のトップ選手と並走して走り、自分の圧倒的なパワー不足を感じることが出来たことは良かったと思います。パワー不足については、ロング予選を走り、他の決勝種目の観戦しながらも、何度も感じました。

気を取り直して臨んだロング予選、結果は予選落ちですが、気持ちよく走れ、力は出せたのでやや満足です。ミドルの不甲斐ないレースもあり、どちらから言うと守りのレース内容でした。思い切ったルートはなく、不安を感じないルートチョイスに徹しました。序盤の遅れはありましたが、ミドルより体も動き、最後まで走りきれました。

予選翌日、持病の左太腿が痛んでしまったのは残念でした。これも自分の調整に問題があったことだと思います。とりあえず、次に向けて課題が見つかりましたので、また、少しずつ頑張ろうと思います。

最後に、今回オフィシャルとして、参加したロブさん、円香さんありがとうございました。また、一緒に参加した選手の皆さん、国内合宿でお世話になった方々、応援して頂いた方々、その他多くの方々ありがとうございました。

次の目標に向けて頑張っている人、一緒に切磋琢磨して頑張ってください!



### スプリント競技

#### 評価点

・成績の向上 EOC04 トップ差+3 '05 トップ比 122% WOC06 トップ差+1 '41 トップ比 111%

・ナビゲーション技術の自信 (スプリント技術の蓄積)

ルートプラン指針に従って落ち着いてプランできた

1)道を回れるときは道

2)コントロールを遠くから見るようにアタック

過度の緊張から脱出し落ち着いてレースに臨めた

#### 反省点

・コースのヨミを失敗 :服装やシューズに関する情報がない 何でも良い

・フィジカルをもっと強く :5000m15 分台で決勝 30 位台は見据えられる

・パンチング :パンチングで止まると再加速によるパワーロスが大きい

### リレー競技

#### 評価点

・ナビゲーション技術への自信を高めた

・リレーの走り(集団で走る)への自信を高めた

・大きな緊張もなぐ迎えられた

#### 反省点

・リレーの走り(集団に付く)技術の水準が低い

どの選手がどのように走り それにどう対応して走るか

・フィジカル強化

国内の基準ではなく WOC やユッコラなど世界基準の

距離に対応したトレーニングの不足

### チーム全体

#### 評価点

・世界の舞台に慣れており 臆することはなかった。

・現地では各自のペースを尊重して調整 生活できた

・さまざまなトレーニングによるナビゲーション技術の向上 :特に速いスピードの中でのナビゲーションに対応できる

#### 反省点

・リレー選考をもっと早い段階で行えないのか :よりよい準備を行う準備時間が多くとれる

・フィジカル強化 :選手の声をもっと極端に国内の強化策に反映するべき

応援・ご支援ありがとうございました。

7月29日～8月6日に、デンマーク オーフスにて行われました、世界オリエンテーリング選手権(World Orienteering Championships;WOC)に参加してまいりました。

今年は、オリエンテーリングの本場、北欧での開催ということで、大会会場には巨大スクリーンが設置され、森の中に設置された約10個のTVカメラからの映像とともに、選手に装着を義務づけられたGPSからの情報によって、観戦に対する配慮が見られました(ネットでも同様の映像を見ることが出来ました)。大会会場には、5000人程度の観客が集まった外、大会期間中は、毎晩、30分程度の特集番組が組まれており 関心の高さが感じられました。

大会には、40カ国から400人の選手が参加し、世界一を競いました。個人種目は、3種目。体力を要するロング競技、技術を問われるミドル競技、スピードを競うスプリント競技があります。それぞれ、大会期間中に予選が行われ、各予選組の中で上位15名が決勝に進むことができます。各組35名程度が参加しました。

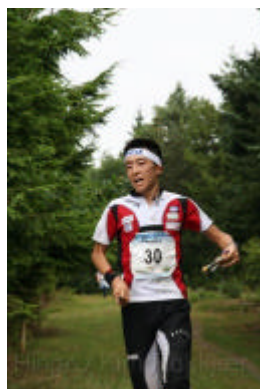
日本は、世界トップレベルからは差があり 決勝進出が大きな目標でありました。(サッカーのワールドカップと一緒ぐらいのイメージ)

私は、ミドルとスプリント競技に参加しました。決勝進出を目標に望みましたが、ミドル競技19位、スプリント競技24位と 決勝進出はなりませんでした。レース内容としては、大きな口走はなく、自分の走りを行うことが出来ました。しかしながら、山の中でトップ選手と一緒にいるところもありましたが、やはりトップ選手の走りは、どんな不整地であっても 力強く走っていました、急な斜面でも難なく登る姿に、フィジカル面で圧倒的な差を見せ付けられました。

世界選手権への初の参加となりましたが、世界のトップ選手との大きな差は、体力面でありました。今後も精進を重ね、決勝の舞台で、海外選手と戦えるように精進していきます。

ご支援、ご声援を頂き、ありがとうございました。

これからもがんばりますので、ご声援よろしく お願い致します。



今回、WOCに出ることになった。実に8年ぶりにこの資格を得たことになる。

昨年の愛知WOCまで、周囲の盛上がりはすごかった。自分もその中にいて、今度こそ、と思いつつ準備はしてきたのだが、代表選手になることはできなかった。

愛知の後、自分の取り組みは実際本気ではなかったのかと自問してみて、何か結果を、かたちにしないと、ほんとに今までの10年近くは無駄になってしまうのではないかと、という気持ちになった。そんなことはない。今までの自分は無駄ではない、と言い切るためにも、ほんとに今年はWOCに出るんだ。

以上の気持ちが、今年に向けての出発点だった。

とはいえ選考会は不安定なレースの連続。代表選考は通ったが、その先についてはやはり結構な不安、準備不足をかかえた状態のまま、本番になってしまった。

ミドル、ロングと出場して、ともに予選通過はならなかったが、その内容はかなり異なる。

ミドルについては、緩い地形への対応(基本動作の雑さ)と危機予測が足りなかったのが最大の問題点だった。しかしそのミスはひろげてしまったのが、いまだ海外レースに対する精神的な不安や、漠然と「速くはしらなければならない」と思いこんでいたあせりだったと思う。しかし精神的な要因が解決されれば通過できたか、とすると、前半ではアタック付近での判断の速さ(いわゆるキレ)がなく、自分の技術面の弱いところが出てしまったこともあり、通過はやや難しかったかと思える。

ロングについては、ほぼ走力の問題があったと考えている。精神的には日本で「普通」にレースをした時のような、まあまあ「いい」状態だった。「普通」にレースできることは前提条件なので、この時点でやっとそのレベルになったのではまだ足りないし、「まあまあ」ではもちろん日本であってもいけないけど。

しかし、その先の「攻めて」走るレベルでいければ通過できる、と実感できた、ということは大きい。過去のようない高い壁ではなく、取れるレースで落とされた、という感じが強くなったのだ。やっと競えるレベルにはなった。のではあるが。

8年前、右も左もわからないような状態で、走りきることさえできなかったのを思い出す。

あれから比べれば、やっとまともにレースできるようになった。それについては、なんとか自分を納得させることができそうだ。

遠征直前の7月、有志で壮行会をひらいていただいた。ずっと自分ひとりで走ってきたと思っていたのだが、周囲の友人知人がこんなに応援してくれていたのに、いまさらながら気がついたようだ。自分を応援してくれたすべての人、これを読んでいただいたすべての人に心から感謝したい。人生、無駄なことなんかないよね。

## 世界選手権を終えて

元木 友子

今回は、自身 3回目となる世界選手権でしたが、仕事の都合がつかず当初選ばれていたスプリント、ロング種目を断念しリレーのみの参加となりました。

スプリントはともかく、ロングは自分をとりまく状況から見て、世界と戦える最大にして最後のチャンスかもしれないと思っていただけに残念でした。ただ、長い時間をかけて、リレーを走る事を決めてからは、むしろ開き直ってチームの為に頑張ろうと思いました。

レースの1週間前はまだ日本にいた為、昨年の愛知 WOC のリレートレインで最後の調整をしました。そのころには番場さんのミドル予選通過の知らせも入っていました。遠く離れたデンマークで戦っている選手の様子を想像しながら愛知でトレーニングをするのはとても不思議な感覚でした。

デンマークのトレインは、事前に村越さんやトレキャン組の情報通り日本のトレインに似ている感じがしました。リレーまでにトレインに入れるのは3日間だけだったので、調整中は意識的にいいイメージを作る事を心がけました。当日は、(逆に不安になってしまうくらい)今まで出たどの大会よりもリラックスしていました。1走 27位、2走で 24位まで順位を上げてのタッチでしたが、序盤と終盤に大きくルートミスをした部分があり結果は一つ順位を下げての 25位でのゴールでした。

普段自分はあまり選択した事を後悔することがないのですが、正直なところ今回ばかりは、「本当はリレーのようなチームとして結果が残る種目こそ、準備不足の自分が出るべきではなかったのでは」と反省しています。この反省を生かして来年以降は選手、スタッフなど何らかの形で日本チームに貢献していきたいです。

最後に今回世界選手権に参加するにあたり NT のスタッフの方を始め多くの方々にご迷惑をおかけしてしまい、申し訳ありませんでした。また、途中参加の自分を快くチームに迎え入れてくれた選手の皆さん、現地で常に選手の事を考えたサポートをしてくれたオフィシャルのロブさんと円香さんに心からお礼を言いたいと思います。本当にありがとうございました。



### 1.はじめに

応援していただいたたくさんの方々、この1年間練習をサポートして下さったチームオフィシャルの皆様、いろいろとアドバイスを下さった皆様、ありがとうございました。また、素晴らしい練習環境・待遇を提供していただいている職場の関係者の皆様にも感謝します。

### 2.総括

2006年世界選手権の最低限にして最大の目標は、去年の勢いを消さないこと=確実に予選を通過することでした。結果は、参加した2種目で予選を通過することができ、ロング決勝37位、ミドル決勝36位でした。去年の自分の成績(ミドル27位)を超えることは出来ませんでした。完全アウェーの世界選手権で確実に予選を通過でき、決勝でも他国の選手と戦えたという今年の実績は次につながる良い結果でした。

### 3.目標

2005年の世界選手権以前、私は予選通過が大きな壁だと感じていました。しかし、2005年の地元開催大会で女子全員が予選を通過し「予選は通過できるもの、日本人も世界と戦えるもの」と自信を感じることが出来ました。せっかく得た自信を失わないために、今年の結果はとて重要であり「絶対に決勝を走らなければならない」と思って一年過ごしてきました。

### 4.目標に対する課題

私が予選を通過するためにすべきことは非常にクリアであり、フィジカルを強くすることのみでした。連戦の試合に耐えられる体をつくる、予選を通過するだけの60分を走りきるだけの体力をつける、アスリートの体になる、というのが私の課題でした。体力をつけるためには、とにかく練習時間を確保する必要があり、2005年秋に一大決心をして環境をかえるべく働いた結果、非常に恵まれたことに、「短時間労働正社員」という待遇を認めていただくことが出来ました。昨年12月に短時間正社員になってからは、練習時間も十分に確保でき、1月から6月までの6ヶ月では260時間の練習をこなすことが出来ました。

### 5.結果と次に向けての目標

今年はロング・ミドルともに予選を通過でき、予選を通過するのに十分な体力をつける、という目標を達成できました。一方、決勝で戦えるか、というと、まだそこには全ての要素が足りないことが分かりました。体力的には、私は昨年度1年間で425時間しか練習しておらず、トップクラスの700時間には程遠く、更なる練習量アップが必須です。また、精神的にも、どんな状態でもアグレッシブに走る、色々なシチュエーションで自分をコントロールする、といったことが必要と感じました。技術的にも、コントロール周りでもっとキレのある動きをする、そこでの一秒を大事にする意識が、いると思いました。また一年かけてこれらの要素をつぶしていき、来年こそは30位以内を目指したいと思います。

皆川美紀子

今回の WOC は、2 回目であるが、挑戦的な大会であった。長期海外遠征中の調整、出場種目が増えたこと、まったく去年とは状況が違う中で、いかに自分のパフォーマンスが出せるか、力が試される大会であった。また、2005 年に予選通過者を多数出した結果は、地の利ではないかという疑問にどう答えを出すのか問われる大会でもあったと思う

私の中で今年の WOC の位置づけは、経験の年。もちろん目標は持っていたが、これから先、WOC を目指すことに向けて価値のある経験をしたかった。

北欧でトレーニングをしながら、WOC への調整を行っていたが、WOC に集中しきることが難しかった。WOC のためにというよりも、トレーニングをしたいという気持ちの方が大きかった。その中で、自分のピーキング方法は、確立できていなかったと思う

ロングの予選を通過できなかったときに痛感した。自分は通過できるという自信があっても、思い切ったレースができなかった。実力通りを WOC で出すことは、きわめて難しい。技術を持っていることと、それを出すことは、また別である。そんなことは、以前から知っていたことだが、自分の実力をレース中に出すためには、どうすればいいのかが、具体的なイメージを持っていなかったことが負けであったと思う。たぶん出来るだろうという思いがあったのだろう

そして、スプリントでは、自分に自信を持たせることと、レースのイメージを具体的に考える。しかも、良いイメージを自分の頭の中に作り上げることにした。そのかいあって、予選は通過できた。予選をクリアしたときは、通過できた安心感が大きかった。しかしもうそのレベルではなく、来年は予選通過は当たり前、決勝でどう走るかにもっと集中したい。決勝は、去年より順位を上げたものの、体力面でも技術面でも、世界との差を感じた。やはり WOC の選手にもなるとオーラが違う。この人たちとガチンコ勝負が出来ること自体、わくわくすること。来年こそは、もっと強くなって勝負を挑みたい。

リレーは、1 走を走ったが、1 ポで集団から離れてしまった。集団からおいていかれたときのイメージは考えてあったので、わりと冷静に対処できた。しかし、早々に離されたのは悔しかった。もっと 1 走を極めたいという思いが大きくなった。

個人戦も、リレーも今回は、うまく出来なかったという思いの方が大きい。しかし、「だめだった。」で終わらせるわけではない。今回の長期遠征を通じて、そして WOC を走って、これからの課題は、どんどん見えてきた。この経験は、次に向けての投資であった。

最後になりましたが、強化スタッフの方々、応援してくださった皆様、一緒に頑張ってきたチームメンバー、オフィシャルの方々、本当にありがとうございました。今後も精進していきますので、よろしくお願いいたします。

## 世界選手権に出場して

朴峠周子

この世界選手権は、国内選考会に挑むことから全てが現在の自分に対する挑戦でした。これまで数々の世界大会で他国の選手と競い合う日本人選手と自分を比較しつつ、世界への挑戦を楽しみにしていました。自分を試そうと構えていました。明確な数値目標を果たすことを最大の目標とするには及びませんでしたが、これからの具体的な指標や技術・体力など諸々の要素、また、この舞台への姿勢や周囲の環境活用も含め、いかに多くのことを持ち帰ることができるか、ということ意識していました。とても贅沢な出場をさせていただいたと思っています。チャレンジングな立場であることにも非常に期待しており、日々ワクワクしながらトレーニングを積んできました。その数ヶ月の間にも自分の意識は変化していったことを感じています。

私のレースは、日本人代表選手としてお粗末な結果でした。ミドルは予選通過の選手と比較して141%のタイム、スプリントは同じく119%のタイム。この現実には頭にこびりつき、払拭することができませんでした。確かに、ここで客観的な現状を知ることは重要です。しかし今回出場するまでの取り組みを振り返り、「結果を残す」ための準備をしてきたのだろうかと考えました。半年、数ヶ月前から新たな取り組みを始めたばかりです。長い長い年月、中には人生をかけて勝負に挑んでいる選手もいる中で今の私がある結果を残そうなんて…。決して、自分をマイナス評価しているわけではありません。私には私なりの積み重ねがあります。しかし、世界の舞台とはこういうところです。また、トレーニングキャンプをすごしていく中で、私は自分の目的を見失っていったように感じます。走りだすその瞬間まで確かな気持ちで準備できるかどうか、海外大会・世界大会というチュエーションでの重要性と難しさも感じました。

オリエンテーリングを、そしてスポーツを始めて5年目。私の中に世界の舞台で競うための可能性が秘められていること、しかしそれは有限であること、両側面に改めて気付きました。可能性を最大限に広げ、活かしていけるタイミングを逃したくありません。これまでの4年間、目指すところは半年後・1年後に設けられていました。自分の意志で最大の目標を選択することができていたのだろうか、と今になって考えてしまいます。この先強くなるためには、2年、3年、5年…というスパンの目標とその中に継続した計画を立てていく必要があります。今回の挑戦、私の競技結果はちっぽけなものでしたが、まだまだ経験の少ない私に挫折という言葉は早すぎます。自分の取り組み姿勢を省み、そして新たな決意を持って貴重な第一歩を踏み出すことにつなげていくと確信しています。

未熟な私に向けて、たくさんのご支援と暖かい応援をいただいたこと、先達方からアドバイスをいただき、相談に乗ってくださったことに感謝いたします。また、同じ日本チームとして出場を共にした選手の皆さんの姿からも、同じ選手としての視線から多くのことを学び取りました。どうもありがとうございました。

これから目指す先、決して甘い夢の世界ではないことを体と心で感じました。確かな目標を再度設定し、必要な時間をかけて精進していきます。

WO C06 に参加して

渡辺円香

今回のデンマーク大会はサポートスタッフとして参加しました。

行ったことは、遠征中の諸費用の管理、トレキャン中の設置、撤収、大会中スタートエリアでの選手のサポート、女子選手同士のマッサージ(これは全員でやっていました)、食品の買出し、などでした。

トレーニング管理やコーチング、オフィシャルミーティングに関しては全てロブが行っていました。こちらのサポートはより負荷が高く重要なので、この面のサポートスタッフが少なくとももうあと一名は必要であったかと感じました。

私は何もできませんでしたが、緊張することの多い生活の中でも「普段通り感」を提供できたのではないかと思います。ひとえにこれも選手たちとは良く知った仲であったからでしょう。

また、私自身選手の傍らで何気にたくさんトレーニングが出来てしまいました。

女子の皆さんは今後もお互い高め合っていきましょう。男子の皆さんは国内では適当な目標値がなかなか無い状況ですが、ダントツに速くなれるようトレーニングを工夫してください。とりあえず体幹(背面需要)を強化してみてください。



© [Alternativet](#)



今回の遠征でご支援・ご協力をいただいた方々お世話になった方々

株式会社ジェネシスマッピングさま

株式会社リテラメッドさま

みちの会さま

三河オリエンテーリングクラブさま

静岡県オリエンテーリング協会さま

山形県オリエンテーリング協会さま

オリエンテーリングクラブ サンスーシさま

・WOCチームへの無償S機材貸し出し

東京大学オリエンテーリングクラブさま

・世界選手権選考会運営協力

LASBIM さま

木村治雄さま

上野山禎造さま

広江淳良さま

鹿島田浩二さま

浦瀬太郎さま

浦瀬香子さま

高橋明美さま

江部恭子さま

山口大助さま

尚、下記行事での収益を今回の遠征費用の一部としております。

ナショナルチャレンジ2006 矢板(4月8,9日)

WOC 最終選考会(5月27,28日)併設クラス

WOC 壮行会(7月9日)

ご参加のみなさま、運営にご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。

社団法人日本オリエンテーリング協会選手強化委員会

強化委員

強化スタッフ

宮川達哉(委員長)

Rob Plowright(テクニカルコーチ)

尾上秀雄

小林岳人(保険関係)

加賀屋博文

斎藤和助(資金管理)

西脇正展

樋口一志

山岸倫也

第 23 回オリエンテーリング世界選手権大会報告書

発行 :社団法人日本オリエンテーリング協会選手強化委員会 選手強化スタッフ

発行人 :宮川達哉

発行日 :2006 年 9 月 17 日