

スキーオリエンテーリング

NEWS LETTER

vol.04

岩渕・阿部選手 ジュニア世界スキーオリエンテーリング選手権大会で大健闘！！

2025年3月20日～23日フィンランド・POSIOにて開催されたジュニア世界スキーオリエンテーリング大会には、岩渕七海選手（ライフイト/盛岡第四高校）阿部藍凜選手（ライフイト/安代中学校）の中高生コンビが参加しました。

ジュニア世界スキーO選手権大会 2025

開催日：2025年3月20-23日

開催地：フィンランド・ポシオ

●W20（スプリント）

1. Mattias Larsson 14:43

27. 岩渕七海 33:10

28. 阿部藍凜 33:31

●W20（ミドル）

1. Johanna Naskali 29:46 Finland

24. 阿部藍凜 49:09

26. 岩渕七海 54:35

●W20（ロング）

1. Pyry Riissanen 1:02:46 Finland

26. 岩渕七海 1:41:24

27. 阿部藍凜 1:56:35



阿部藍凜選手



岩渕七海選手

2025年度(2025-2026)スキーオリエンテーリング強化選手の指定



2025年4月16日に公開した「スキーオリエンテーリング 2025年度強化選手の指定について」に基づき、世界ランキングあるいは日本ランキングにおいて所定の資格を満たした選手を、強化選手として指定されました。指定期間は2026年3月まで。

《A 強化選手》

・男子

石原 湧樹（アークコミュニケーションズスキーチーム）

《B 強化選手》

・女子

荒町 美希（北海道オリエンテーリング協会）

佐野 響（デジタル庁/桐嶺会）

高野 澄佳（大阪 OLC）

・男子

石原 拓巳（横浜スキークラブ）

小浦 姿（北大 OLC）

佐賀 太一（北海道オリエンテーリング協会）

清水 嘉人（札幌 OLC）

寺嶋 謙一郎（東京農業大学/ES 関東 C）※U23

道坂 怜生（大阪 OLC）

《U20 強化選手》

岩渕 七海（岩手県オリエンテーリング協会）

阿部 藍凜（Life8）



❄️ 2025 スキーO ワールドカップ第2戦（ドイツ） 結果

大会日程：2025年2月15日～17日 開催場所：Ruhpolding, Germany



ルポーディングのバイアスロン競技場を会場に開催されたワールドカップ。小雪の影響で雪はかなり少なめで、クロスカントリースキーコースは人工雪のハードバーン、モービルトラックは氷 or 薄い新雪など、状況はかなり厳しい中での開催となりました。コースは雪不足のため整備されたクロスカントリースキーコースと、そこから数本伸びたモービルトラックを用いて行われましたが、日本人選手のクロカン力不足を感じる結果となったようです。そのほか、コントロール回りや分岐の手前、地図交換前後、ワイドからナローに入るところ、などまだまだ速くなるための改善の余地はありそうです！

2025.2.15 Sprint

Women

39 佐野 響 21:25

40 荒町美希 24:31

酒井佳子 MP

2025.2.16 Middle

Women

37 酒井佳子 1:09:56

38 佐野 響 1:11:38

39 荒町美希 1:22:18

Men

50 石原拓巳 56:13

2025.2.17 LONG（マスタート）

Women

34 佐野 響 1:33:11

35 酒井佳子 1:38:06

36 荒町美希 1:57:12

Men

42 石原拓巳 1:31:37



❄️ 2025 ジュニア世界スキーオリエンテーリング選手権大会（JWSOC・フィンランド）

大会日程：2025年3月19日～23日 開催場所：Posio, Finland

中1、高1でありながらJWSOCに参加したジュニアの阿部選手と岩渕選手（結果は上記参照）。岩渕選手は2年ぶり2度目の参加となりましたが、初挑戦の阿部選手とともにすべての競技で成績を残すことができました。特に本格的なロングディスタンス競技でも、最後まで諦めず完走しリザルトを残すことができました！オフィシャルの岩渕貴光さん、サポートの阿部由貴さんには、ワックスや食事などで選手のために尽力いただいたおかげもあり、選手は皆心身ともに万全にレースに集中できたようです。サポートお疲れさまでした！まだまだ伸びしろいっぱいのフレッシュな選手たちの今後の活躍に期待します！

選手からの大会を経てのコメントです。

🌟 阿部藍凜選手

初めての海外のレースに出てみて、日本より地図がとても細かくて、難しかったです。特に、ロングレースでは、10→11の所ですごく迷ってしまい、同じ道を何回も往復してしまいました。スキーをしながらナビゲーションを考えることが難しいので次の課題にし、練習に取り組みます。本当にありがとうございました。

🌟 岩渕七海選手

目標の1つであった全レース完走は達成できましたが、納得のいくレースにすることは出来ませんでした。スキーとナビゲーションのバランスがつかめず、大きなミスが多々あることや、ルートチョイスがまだまだ拙いこと、スキーの能力不足など課題がたくさんあるので、日々のトレーニングやフットOで能力を伸ばしていきたいと思います。ご支援してくださった皆様、本当にありがとうございました！



2025 スキーO ワールドカップ第3戦（フィンランド）結果

大会日程：2025年3月20日～23日 開催場所：Posio, Finland



出国前にレース・練習の機会があり、各選手が自信を持って迎えたワールドカップ。特に今回は、大会直前にフィンランドでトレーニングキャンプを行ったことで、良い調子で大会本番を迎えられた選手が多かったものと思われます。トレインは、南北に走る道路によって分断され、西側のフラットなエリアでスプリントリレーとスプリント、東側の微地形が複雑なエリアでのミドル・ロングとなりました。微地形のエリアに張り巡らされた細かなネットワークは、日本ではなかなか経験できず、苦戦する選手が多かったようです。岩渕貴光さん・阿部由貴さんにはワックス、TOM 参加、ご飯準備、撮影、応援、毎日ありがとうございました。

スプリントリレー（2025/03/20）

1. Sweden 47:06
2. Finland 47:25
3. Norway 47:44
10. Japan1(高野澄佳-石原湧樹) 1:01:06
- Japan2(佐野響-寺嶋謙一郎) 1:11:56
- Japan3 (岩渕七海-道坂怜生) 1:19:18

スプリント(2025/03/21)

Men

34. 石原湧樹 18:24
44. 寺嶋謙一郎 18:51
50. 道坂怜生 19:38
56. 清水嘉人 22:46
57. 佐賀太一 24:17

Women

32. 高野澄佳 20:51
33. 佐野響 23:19

ミドル(2025/03/22)

Women

33. 佐野響 54:31
- 高野澄佳 P1



石原選手から高野選手へチェンジオーバー



佐野響選手



佐賀太一選手



道坂怜生選手



清水嘉人選手



寺嶋謙一郎選手

Men

- 41.石原湧樹 42:37
- 52.道坂怜生 50:20
- 53.清水嘉人 51:48
- 54.寺嶋謙一郎 54:26
- 57.佐賀太一 1:09:25

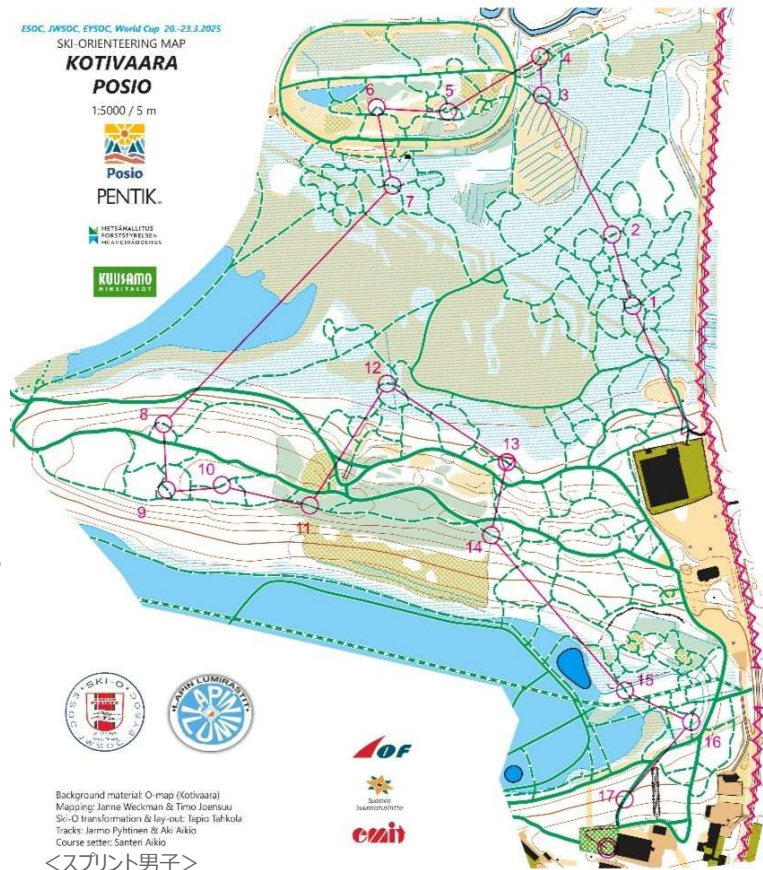
ロング(2025/03/23)

Women

- 31.高野澄佳 2:00:42
- 32.佐野 響 2:18:25

Men

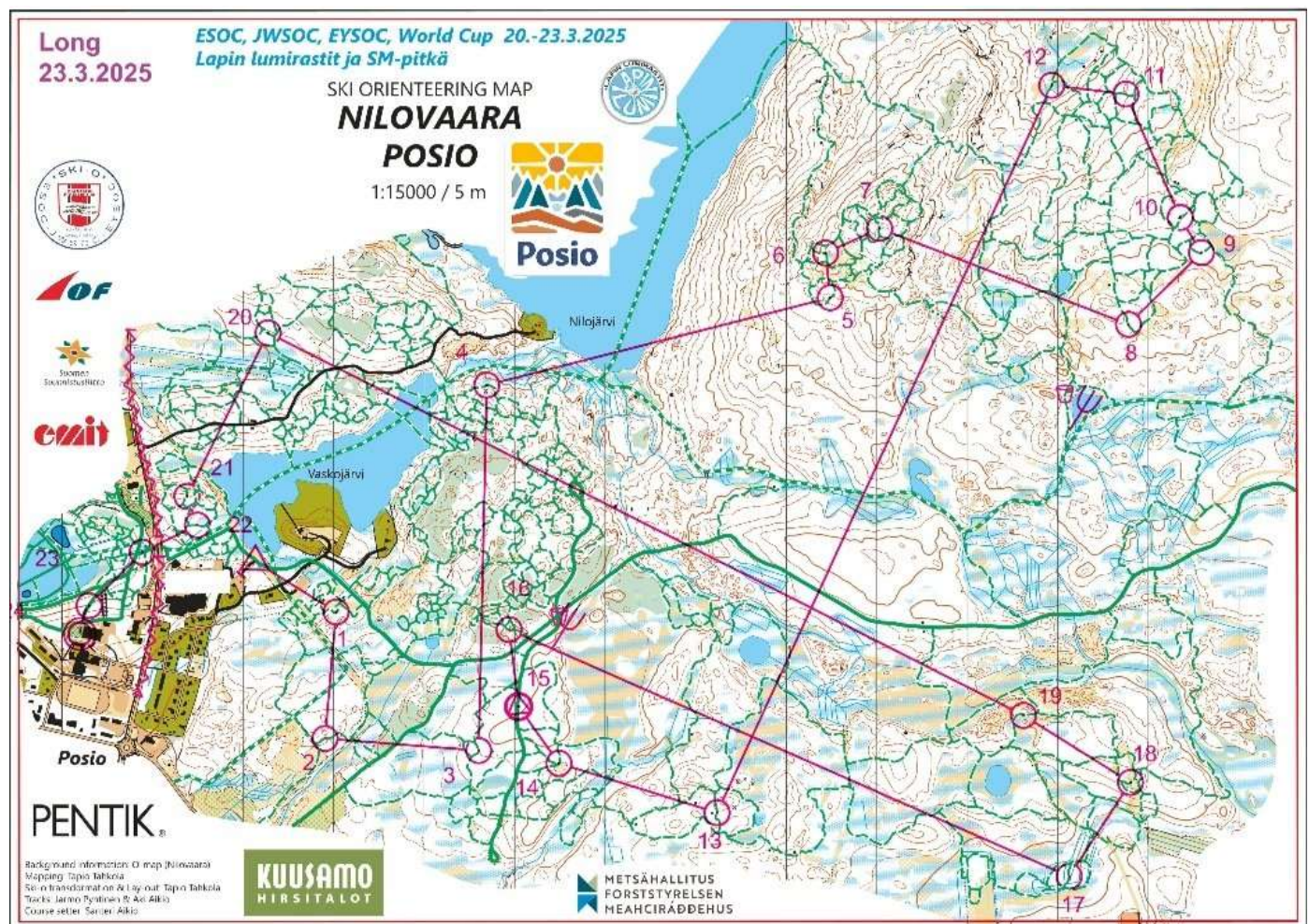
- 41.石原湧樹 1:42:59
- 43.寺嶋謙一郎 1:44:16
- 45.道坂怜生 1:49:39
- 51.清水嘉人 2:13:30
- 52.佐賀太一 2:13:36



<スプリント男子>



現地では毎晩のように肉眼でオーロラを見ることができました



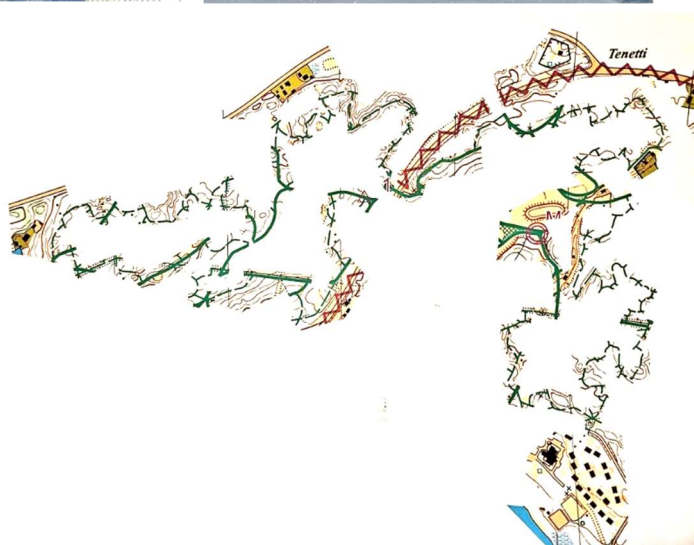
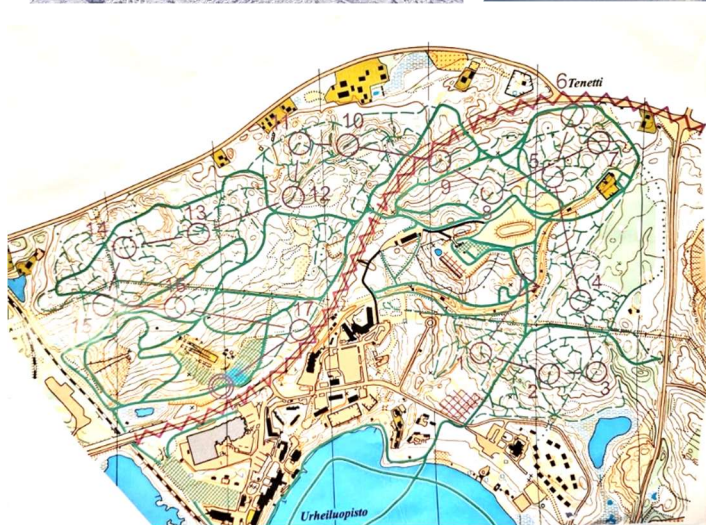
<ロング男子>

ロングは、1/15000 の地図で Men25.1Km ↑ 240m 24 コントロール、Women21.3Km ↑ 160m 16 コントロール、ミドルからさらにナロートラックの割合が増え、微地形での読図力と細かなナビゲーション力とクロカンスキー力が求められました。

❄️ フィンランド強化合宿報告（2025/3/14-19）

フィンランド人コーチ Tommi 指導の元、Vuokatti でワールドカップ第 3 戦前に 3 年ぶりのトレーニングキャンプを開催しました。Vuokatti はフット O 世界選手権大会が開催された地でもあり、冬はたくさんのクロスカントリースキーコースに加えて、たくさんの SkiO ネットワークが存在し、アップダウンもあるので SkiO トレーニングは最高の場所でした。チェコ人の Johanka 選手も加わり、3 日間の午前午後の二部練でトレーニングを行いました。コリダアではマップコンタクトとナビゲーションの良い練習になりました。参加者は石原（湧）、道坂、高野、寺嶋（謙）、清水、佐野で自炊生活をしながらのトレーニングとなりました。

ジュニア選手は Kuusamo（ルカ）で 16km クロスカントリースキーコースを滑ったり、クロスカントリースキーのワールドカップのコースを 1 周したり、市民プールでクールダウンしたりして、大会直前はコンディショニング調整しました。フィンランドにはたくさんのスキーコースがあり、湖上でスキーをすることも新鮮だったとのこと。



❄️ グリーンシーズン ⌘ スキーオリエンテーリングイベント

夏のグリーンシーズンは、冬に向けて体力強化やローラースキーでの技術練習だけでなく、フット O でナビゲーショントレーニングをして、読図力・ナビゲーション力を身につけましょう。夏もナビゲーションスポーツを楽しもう！！

◇ 7 月 12 日 - 13 日 JOA スキー O サマーキャンプ @ 長野県「ブランシュたかやま他」 ※申込締切 6/30

スキーオリエンテーリングのパフォーマンス向上を目的にサマーキャンプを開催します。

・ローラースキー・ナビゲーション（ブランシュたかやままでのフット O 他）・フィジカルトレーニングなど。ふるってご参加ください！

エントリーはこちらから ⇨ <https://japan-o-entry.com/event/view/2162>

◇ 9 月 13 日 - 15 日 JOA スキー O 強化合宿 @ 長野県木島平村

サマーノルディック大会（クラシカル・フリー・ラン）に参加しながら、ローラースキー基礎練習・フィジカルトレーニングを行います。詳細は Japan-O-entry をご覧ください。⇨ <https://japan-o-entry.com/event/view/2183>

SkiO

2025－2026

イベントカレンダー

【2025年】

- 7/12-13 JOAサマーキャンプ
- 9/13-15 JOAローラースキー合宿
- 11/22-24(仮) 初すべり合宿（北海道旭岳）
- 12/13-14 北海道選手権（北海道ルスツ）
※日本ランキング

【2026年】

- 1/24-25(仮) 初心者講習会（栃木県奥日光）
- 2/11 北陸SkiOin小松（石川県小松市）
- 2/14-15 信濃川河川敷大会（新潟県長岡造形大学）
※日本ランキング
- 2/28 全日本選手権スプリント（北海道ルスツ）
※日本ランキング
- 3/1-6 世界選手権（北海道ルスツ）
- 3/7 全日本選手権ミドル（北海道ルスツ）
※日本ランキング
- 3/14-15 体験会（兵庫県ハチ高原）
- 3/20-22 初心者講習会（山形県飯豊）

その他、北海道東川町、岩手県安比高原、長野県木島平にて体験会を実施予定

各イベントは日程や内容が変更になる場合がありますので、最新の情報はHPでご確認ください

SKI
ORIENTEERING

2026年3月1日～6日・北海道ルスツ
世界スキーオリエンテーリング選手権大会開催

