



世界スキーオリエンテーリング選手権大会

World Ski Orienteering Championships 2022

ジュニア世界スキーオリエンテーリング世界選手権大会

Junior Ski Orienteering Championships 2022

欧州ユーススキーオリエンテーリング選手権大会

European Youth Ski Orienteering Championships 2022

日本代表チーム遠征報告書



公益社団法人 日本オリエンテーリング協会
スキーオリエンテーリング委員会

【大会概要】

・主催 :国際オリエンテーリング連盟 (International Orienteering Federation)

・期間 :2022年3月15日-3月19日

・場所 :フィンランド・ケミおよびケミンマ

・大会ホームページ :<https://wsoc2022.com/>

・日程 :	WSOC	JWSOC & EYSOC
3/14	モデルイベント	モデルイベント
3/15	スプリント	スプリント
3/16	パシュート	ミドル
3/17	休養日	休養日
3/18	ミドル	ロング
3/19	国別対抗スプリントリレー	国別対抗リレー

《日本選手団》

① 世界スキーオリエンテーリング選手権 (WSOC)

・女子 (1名)

氏名	佐野 響 (さの ひびき)
生年月日	1997年7月26日
所属	筑波大学大学院
出身高校	中央大学附属高等学校 (東京都小金井市)

・男子 (3名)

氏名	石原 湧樹 (いしはら ゆうき)
生年月日	1997年2月7日
所属	アークコミュニケーションズスキーチーム
出身高校	北海道旭川東高等学校 (北海道旭川市)

氏名	清水 嘉人 (しみず よしと)
生年月日	2000年3月9日
所属	北海道大学
出身高校	神奈川県立湘南高等学校 (神奈川県藤沢市)
出身地	神奈川県藤沢市

氏名	青木 雅実 (あおき まさみ)
生年月日	1995年8月16日
所属	大阪大学
出身高校	東海高等学校 (愛知県名古屋市)
出身地	愛知県岩倉市

② ジュニア世界スキーオリエンテーリング選手権 (JWSOC)

氏名 寺嶋 謙一郎 (てらしま けんいちろう)
生年月日 2004 年 1 月 19 日
所属 豊島学院高校 (東京都豊島区)
出身地 東京都江戸川区

③ 欧州ユーススキーオリエンテーリング選手権 (EYSOC) 《オープン参加》

氏名 高島 怜也 (たかしま れいや)
生年月日 2005 年 7 月 25 日
所属 アークコミュニケーションズスキーチーム
高校 つくば開成国際高等学校柏分校 (千葉県柏市)
出身地 茨城県つくば市所属

帯同役員 (2 名)

寺嶋一樹 (日本オリエンテーリング協会強化委員)

寺嶋貴美江 (静岡県オリエンテーリング協会 鍼灸マッサージ師)



【成績】

<https://wsoc2022.com/results/>

《WSOC》

・スプリント男子結果

1 Saarela Ville Petteri (FIN)	0:11:47
42 石原湧樹 (日本)	0:13:53
52 青木雅実 (日本)	0:19:13
54 清水嘉人 (日本)	0:20:35

・スプリント女子結果

1 Kudre Schnyder Daisy (EST)	0:11:36
36 佐野 響 (日本)	0:18:09

・パシュート男子結果

1 Jorgen Baklid (NOR)	1:09:02
28 石原湧樹 (日本)	1:19:27
49 青木雅実 (日本)	1:51:53
50 清水嘉人 (日本)	1:52:34

・パシュート女子結果

1 Linda Lindkvist (SWE)	1:10:45
32 佐野 響 (日本)	1:59:59

・ミドル男子結果

1 Stanimir Belomazhev (BUL)	0:40:45
40 石原湧樹 (日本)	0:49:54
50 清水嘉人 (日本)	1:02:10
51 青木雅実 (日本)	1:16:51

・ミドル女子結果

1 Daisy Kudre Schnyder (EST)	0:36:43
36 佐野 響 (日本)	1:00:48

・国別対抗スプリントリレー結果

1 ノルウェー	0:39:49
12 日本	0:52:20 (女子:佐野 響/男子:石原湧樹)

《JWSOC》

・スプリント男子結果

1 Niklas Ekstrom (FIN)	11:10
10 寺嶋謙一郎 (日本)	12:11

・ミドル男子結果

1 Niklas Ekstrom (FIN)	0:28:59
24 寺嶋謙一郎 (日本)	0:35:44
・ロング男子結果	
1 Niklas Ekstrom (FIN)	1:06:04
13 寺嶋謙一郎 (日本)	1:15:15
・3 人リレー男子結果	
1 フィンランド	1:18:02
日本+スウェーデン	1:11:34 (2 走で終了)
寺嶋謙一郎 + Alva Engstroem	

《EYSOC》

・スプリント男子結果	
1 Tim Lundberg (SWE)	9:23
31 高島怜也 (日本)	21:29
・ミドル男子結果	
1 Pyy Riissanen (FIN)	18:01
30 高島怜也 (日本)	43:22
・ロング男子結果	
1 Pyy Riissanen (FIN)	46:44
30 Reiya Takashima (日本)	2:12:54
・3 人リレー男子結果	
1 フィンランド	46:48
8 オーストリア+日本	1:22:02
Maximilian Rass + Marie Varga + 高島怜也	



現地の新聞でも 1 面に記事が掲載！

【現地からの広報(facebook) より】

現地より、JOA 公式 Facebook に発信・掲載された記事（抜粋）です。

3月14日

オリエンティアの皆様

スキーオリエンテーリング世界選手権が始まりました。本日はモデルイベント。選手たちは、地図、テレイン、スタート&フィニッシュ、コントロールの設置状況、EMI-tag（EMIT のタッチフリー）そしてクロスカントリースキーならではのワックスチェックを行いました。欧州を中心に約 15 カ国から選手団が続々と集まり、気分が高まります。アジアからは、日本とカザフスタンが参加。今回のウクライナ情勢により、ロシアとベラルーシは参加が認められませんでした。日本の宿舎はノルウェーとオーストリアが同宿です。

明日は初戦、スプリントレースです。

3月15日

大会最初のレースはスプリント競技。ジュニア世界スキーオリエンテーリング選手権（JWSOC）で寺嶋謙一郎選手が 10 位。メダル圏内まで 30 秒という素晴らしい成績でした。ゴール後、レグ線沿いの複雑なナロートラックを避け素早くワイドトラックを進むルートに切り替えたことが功を奏したと嬉しそうに語った寺嶋選手、多くの北欧勢にも競り勝ち、レース前の意気込み通り「これが日本代表の力だ！」というのを示せた、と胸をはりました。世界スキーオリエンテーリング選手権（WSOC）には男子 3 名、女子 1 名が出走しましたが、エースの石原湧樹選手は 1 カ所のミスに泣き、青木選手も小さなミスを重ね、また清水嘉人選手は序盤にポールを折る不運もあり実力を発揮できませんでした。佐野選手は、小さなミスはあったものの、フィンランドでのトレーニングキャンプの成果もあり、マップコンタクトが向上し、またスピードも上げられるようになったとのことで、ベストの状態に近いと前を向きました。

明日は、WSOC がパシュート競技。スプリント競技 1 位の選手から成績のタイム差でスタートし、フィニッシュ順で成績が決まります。スプリントのタイム差は僅か数分、パシュートの距離は男子 18km、女子 15km と長く、順位を大きく上げることも可能です。エース石原選手は、レース内容自体は悪くないとパシュートでの巻き返しを誓っていました。JWSOC はミドル競技で、寺嶋選手はスプリントに続き上位進出を狙っています。欧州ユース選手権の高島選手含め、日本選手はコンディションもよく、好成績を期待したいものです。ぜひ応援をよろしくお願い致します。

《選手のコメント》

- ・石原湧樹（WSOC：アークコミュニケーションズスキーチーム）：1 カ所の大きなミスが響き、悔しいです。明日は集団の中でスタートになります。ゴボウ抜きできるよう頑張ります。
- ・青木雅実（WSOC：大阪大学）：マップコンタクトが外れたときに現在地ロストしてしまったのが大きな失敗だった。また、距離の感覚が時々間違っていた。明日は長いレースなので、集中を切らさないようにしたい。
- ・清水嘉人（WSOC：北海道大学）：序盤でポールを折って満足にスキーができない状態となり、レースを楽しむことができませんでした。明日は最後尾から、ひとりでも多く前の選手にくらいついていきたいです。
- ・佐野 響（WSOC：筑波大学）：今までで一番スピードを出してナビゲーションができたので、小さなミスがあったことが悔しいです。明日は、ナビゲーション面でのミスを最大限なくし、ベストなレースをしたいです。
- ・寺嶋謙一郎（JWSOC：豊島学院高校）：普段のレースと同じようにリラックスしてレースができた。マップコンタクトを頻繁に丁寧に行うことがよかったと思う。明日は 8.6km と 10 キロないので体力は持つと思う。ナビもスプリントと同じようなイメージで行いスピードを出せるようにしたい。
- ・高島怜也（EYSOC：つくば開成国際高等学校柏分校）：今日はコースが複雑過ぎず楽しめました。ミドルは縮尺が小さいため迷わないようにしたいです。

3月16日

WSOC : パシュート JWSOC&EYSOC ミドル

世界スキーオリエンテーリング選手権 (WSOC) は 2 戦目となるパシュート競技が実施された。

男子では、前日のスプリント 42 位と出遅れた石原湧樹選手、パシュートはスプリントのタイム差 2 分 6 秒の 42 番手のスタート。スタート直後、アルペンスキー場の直登部分で猛ダッシュ、数人を抜いてレース開始、その後も魂の入った走りで順位を上げ 28 位でフィニッシュした。青木、清水は前半でロスがあったものの、後半は立て直しフィニッシュした。女子の佐野選手は、前半ライバルのドイツ人選手に先行したが、2 ループ目で痛恨のミスで抜き返された。しかし、最後まで力強い走りで完走した。

ジュニア世界選手権 (JWSOC) 、前日のスプリントで 10 位の寺嶋選手は、中盤にミスがあり出遅れ、さらに 10 番コントロール付近でポールを折ってしまい厳しいレースとなり、トップから 6 分 45 秒差の 24 位、ゴール後「思うように力を発揮できなかった」と肩を落とした。

欧州ユース選手権 (EYSOC) オープン参加の高島選手は、14 時過ぎの出走となった。堅実なレースであったが、最後、小さなミスをしたが、最後まで力を振り絞り、チームメンバー全員が応援する中完走した。

レース後スーパーで買い出し中、店内でスマホのアラームが鳴り響き、東北で地震があったことを知った。日本の皆様の無事を祈念しております。

3 月 17 日は休養日、翌 18 日は WSOC がミドル、JWSOC と EYSOC はロング (マスタート) です。

引き続き、応援よろしくお願いします。

《写真》夜、オーロラを見ることができました。厳寒かつ静寂の中、選手たちは神秘的な光景を飽きることなく見つめておりました。



《選手のコメント》

- ・石原湧樹 (WSOC : アークコミュニケーションズスキーチーム) : 堅実なレースでゴボーマキを達成できました。最後に詰め甘い部分が出てしまったので、ミドルでは最後まで抜かりないレースをしたいです。
- ・青木雅実 (WSOC : 大阪大学) : 初めのマップで 2 回も現ロスして彷徨ってしまったのが本当に失敗だった。しかし、その後は大きなミスなく纏めれたと思うので、ミドルはその状態を維持して攻めて行きたいです。
- ・清水嘉人 (WSOC : 北海道大学) : 大きくツボってしまったレッグが 2 つあり、大反省です。非常に細かくネットワークが踏まれたエリアに突っ込み、完全に現ロスしてしまいました。明後日のミドルでは修正します!
- ・佐野 響 (WSOC : 筑波大学) : 「これこそがスキー O だ! 」と感じるレースで、完走に時間がかかりましたがとても楽しめました。密なネットワークではスピード感が落ちてしまいました。もったいないミスはありましたが、自分のできることをやりきれたと思います。1:10000 の地図、密なワイドトラックへの対応は上手くできたと思います。今日のレースをミドルに活かしたいです。

- ・寺嶋謙一郎（JWSOC：豊島学院高校）：7→8 でショートカットの跡に進んでしまい現在地が分からなくなり焦ってしまいました。その後も10でポールを折ってしまい思うように力を発揮出来ませんでした。ロングでは上位の選手にくらいついていきたいです。
- ・高島怜也（EYSOC：つくば開成国際高等学校柏分校）：小縮尺で迷わないように慎重にできました。モービル道でも速度を上げられるようにしたいです。

3月18日

オリエンティアの皆様

おはようございます。

本日のスキーオリエンテーリング選手権大会ですが、WSOC はミドル、JWSOC & EYSOC はマスタート（ロング）となります。WSOC は高速レースとなりますが、しっかりとしたナビゲーションが求められるでしょう。またJWSOC と EYSOC はマスタートで JWSOC が3 マップ、EYSOC が2 マップとなります。

前日の休養日を、選手たちはクロカンコースで滑ったり、サウナでくつろいだり、買い物で気分転換したり、チームトレーナーからマッサージや鍼治療を受けたりと本日のレースに備えました。明日の天候が若干読めないこともあり、どのワックスを選択するか、レースギリギリに判断し、会場にてワックスをすることとなります。このあたりもスキーオリエンテーリングの面白さであり難しさでもあります。

応援よろしくをお願いします。

3月18日

この日は、WSOC がミドルディスタンス競技、JWSOC および EYSOC がロング・ディスタンス競技（マスタート）が行われた。朝方、気温はそれほど低くないものの吹雪となったが、スタート時には雪はやみ、良いコンディションでレースが始まった。

WSOC は、男子 12.7km（アップ 170m）、女子 10.1km（アップ 140m）。この日も高速レースとなり、小さなミスやほんの少しのルートチョイスの優劣が、タイム差となり、レッグごとに順位が動く見せ場の多いレースとなった。男子は、最後の最後にルートチョイスの違いで、Belomazhev 選手（ブルガリア）が差し切り、感動的なゴールシーンとなりました。女子は世界ランキング 1 位の Daisy Kudre Schnyder 選手（エストニア）が貫禄の勝利。日本選手は、石原選手が中盤のミスも響き 40 位でフィニッシュした。清水選手は、丁寧なナビゲーションで堅実にまとめ、石原選手とほぼ同時に会場に姿を現し、大きな声援のなかフィニッシュした。青木選手は、スペクテータコントロール直後の急な上り坂をパワフルな滑りで駆け上がり会場を沸かせた。女子は佐野が約 60 分でフィニッシュ。自身で満足できるレース内容であったと明るい表情でレースを振り返った。

JWSOC は男子 19.2km（アップ 200m）、地図交換 2 回のタフなレースとなった。寺嶋は序盤から 10-15 位の集団でレースを進めた。北欧勢と競い合う展開となったが、最後まで粘り、13 位でフィニッシュした。

EYSOC は、13km の難コースに高島が挑戦した。肉体的にも精神的にもつらいレースとなったが、見事完走、この遠征での成長が形となり自信を得た様子だった。

会場では、日本のスキーオリエンテーリング関係者と zoom でつながり、JOA 大里副会長からもエールが届いた。

明日は最終日、リレー競技が実施される。WSOC がミックススプリントリレー。日本は、1,3,5 走を佐野、2, 4, 6 走を石原がつなぐ。スタートは 10:00（日本時間 17:00）。JWSOC と EYSOC はそれぞれスウェーデン、オーストリアとのミックスでオープン参加となります。

応援よろしくをお願いします。

《選手のコメント》

- ・石原湧樹（WSOC：アークコミュニケーションズスキーチーム）：狭い圧雪道等でうまくスピードを上げられず、またミスもあり全体的に振るわないレースでした。明日は切り替えて、1 走ごと集中して全力で走りきります。
 - ・青木雅実（WSOC：大阪大学）：一昨日の結果から上手くまとめられるのではと思っていたが、見事に失敗してしまった。個人戦は終わってしまったので明日は全力でサポートしたい。
- 清水嘉人（WSOC：北海道大学）：これまでのレースでは大きく現ロスするなど不完全燃焼感がありましたが、今回は納得のいくレースができました。ナビゲーションの負荷が高いレグが少なく、終始落ち着いたことが良かったと思います。
- ・佐野 響（WSOC：筑波大学）：今日のレースは自分の実力を出し切れませんでした。ルートチョイスを今までより慎重に行い、自分の中でのベストルートを選び、正しくナビゲーションすることができました。滑走面での課題は残りますが、今季最後の個人戦で納得のいくレースができました。明日のスプリントリレーはハイペースなレース展開になるとは思いますが、周りに流されずに自分のレースをし、2 人とも最高のレースだったと笑い合えるようにしたいです。
 - ・寺嶋謙一郎（JWSOC：豊島学院高校）：マススタートで、前から 1 列目でスタートしました。1 枚目は周りに選手がたくさんいてスピードが速く、小さなミスをいくつかしてしまいました。2 枚目、3 枚目は周りに選手は見えるものの一人で滑る時間も多くて落ち着いてナビゲーションできました。海外選手はナロートラックでも滑るのが速く離されることもありましたが、ナビゲーションで上手く抜かすということもできました。最終の順位は 13 位で思っていたよりも上で満足しています。
 - ・高島怜也（EYSOC：つくば開成国際高等学校柏分校）：今日はスキーが遅い+完全に迷う+ミス等で 29 位との差 1 時間半（なかなかない）という 30 位でした。ただ、もともとは完走するつもりはなかったロングで完走できて良かったです。明日はチームに迷惑をかけないよう、DISQ だけは気をつけたいと思います。

3月19日

オリエンティアの皆様

最終日はリレー競技。世界スキーオリエンテーリング選手権（WSOC）は、スプリントリレー。男女各 1 名のチームで各国 2 チームまで参加でき、良い方の順位が国の順位となります。13 カ国、22 チームが参加しました。選手は 1 走女子、2 走男子、3 走女子、4 走男子、5 走女子、アンカーが男子と 2 人で計 6 回走ります。ウイニングタイムは 40 分と超高速レースです。

日本は、佐野、石原の 1 チームが参加。レースは、北欧勢を中心にトップ争い。日本はトップからは引き離されるが、粘りのレースでライバル国のドイツを逆転、12 位でのフィニッシュ（全体では 19 位）となりました。この日は、チーム全体で選手をサポート。青木は、ジュニア寺嶋、ユース高島含め 4 選手のスキーワックスを担当、完璧な仕事ぶりで、最高の板を準備した。清水は、チェンジオーバーゾーンのすぐ横でゴールして、次の出走までの数分間にスキー板に液体ワックスを塗り込み、スキー板がさらに滑るよう調製。オフィシャルの寺嶋貴美江は、ポールやスキー板の破損の備え、コーチングゾーンで予備板 & ポールを持ちコース脇に待機。午後のレースに出場の高島は、アリーナと日本チームのワクシングルームとの伝令係を務めるなど、WSOC 日本チームが 1 秒を削り出せるようチーム一丸で取り組んだ。順位こそ 12 位であるが、レースの内容は、両選手とも持てる実力を最大限発揮できたとのことで、レース後は晴れ晴れとした表情が印象的であった。

ジュニア世界選手権（JWSOC）と欧州ユース選手権（EYSOC）は男女とも 3 名リレーであるため日本は正規チームは出場できなかったが、他国の選手とのミックスチームでオープン参加することができた。JWSOC 寺

嶋選手はスウェーデン W17 選手と、EYSOC 高島選手はオーストリアの選手とチームを組んでリレーに参加することができた。若い選手にとっては、このような交流も得がたい経験となったに違いない。

今回は、コロナ禍での開催となり、主催者も各方面との調整含め大変苦労されて大会を準備されたとのこと。さすが世界選手権という質の高いレースが提供され、選手たちもそれに応えるように連日白熱したレースを繰り広げた。フィンランドオリエンテーリング連盟の方には心から敬意を表したい。

次回は、2024 年オーストリアでの開催となります。

この 1 週間、日本から力強い応援、本当にありがとうございました。

【選手からの報告】

青木 雅実

まずは COVID-19 の流行などで国内のレースも困難が存在する中、WSOC に参加する機会と多大なるご支援をいただき誠にありがとうございます。おかげさまで出国から出場して帰国まで無事に行うことができました。とても貴重な、そして素晴らしい経験をすることができました。

2 年前の WSOC は結果的に開催されませんでした。選考会でそもそも出場権を得られませんでした。今年はその時とは異なり 2 年分のスキー O の経験を積み、少しは成長しているつもりで臨みました。今回の大会の目標としては、トップ比 140% で回ることでした。スプリント・パシュート・ミドルの三種目に出場し、すべて完走することはできました。しかし、目標に対してはどのレースも届きませんでした。振り返ると、現在地ロストやナビゲーションの失敗を繰り返してしまい、一つのレースを通して実力を十分に発揮するということが上手くできず、非常に残念でした。ただ、それでもレースの一部においてはうまく実力通りの走りができ、そこには手ごたえを感じました。

最も印象に残っているのはパシュートです。42 個ものポストと 3 枚目の地図があり、私にとっては長丁場でした。テレインは広く、公共モビル道がでこぼこした、適度にアップダウンのあるものでした。初日のスプリントのタイム差での出走のため、競り合う相手のいない出走となってしまったのは寂しかったです。一枚目の地図で現在地ロストしてしまい、ナロートラックの網目の中でさまよってしまいました。しかし二枚目以降ではナビゲーションのミスもなくスムーズに回ることができ、42 個ものポストも、集中を切らさずに走ることができました。2 枚目以降の走りを 1 レース通して実現したかったと思います。

結果は残念ではありましたが、海外でのレースは非常に楽しかったです。滑りやすい雪や広いテレインの中で一流の選手たちと滑るのはとても面白く、もっと海外のレースをしたいと思わせるくらいでした。近隣住民の方々もとても親切で何度も助けられていました。

今回の大会で、改めて世界の選手たちとの差を感じさせられました。とりわけパワーとナビゲーション力の不足を痛感しました。この 3 月で大学を卒業し就職した人間にとって、練習時間の確保やレースへの参加は今までよりも高いハードルを越えなければなりません。しかしそれでも、自分のできる範囲でトレーニングを続けていきたいと思います。フィンランドで感じた悔しさと楽しさを忘れず、出来る事を取り組んでいきます。



石原 湧樹

目標とその達成度合い

今大会の目標は 20 位以内であった。これは私の昨年の成績（WSOC202 ミドル 37 位、スプリント 52 位）と比較して非常に野心的な目標だった。しかし、夏以降、昨年より多くのトレーニングを積んで走力を上げられていたこと、また 1 月以降、WSOC 前に合計 1 か月半欧州に滞在しスキーO の実践練習を多くこなしたことから、全てがうまくいけば達成不可能ではないかもしれないと考え設定した次第である。

結果、スプリント 42 位、パシュート 28 位、ミドル 40 位と、目標は達成できなかった。スプリントとミドルでは愚かなミスをして大きくタイムロスをしてしまったことが主な要因である。スプリントとミドルでの愚かなミスに共通しているのは、太い圧雪路の登りを思い切り走った後のミスだったということである。それに加えてスプリントでは、地図上で離れている圧雪路が実際にはつながっているという地図の間違いがあり、それによって混乱してしまった。もっとも、それが原因でミスしたのは GPS を見る限り私だけだったし、もっと冷静に地図と現地を見ていればミスすることはなかったはずだ。少なくともミドルでのミスは、思い切り走った後で脳のはたらきが鈍ったことが原因と考えられる。ナビゲーション能力の向上によりスピードを出せるようになったことの裏返しとも捉えられるが、今後は、心肺能力を向上させるとともに思い切り走りすぎないように気を付けることが必要だと考えられる。

パシュートでは、大きなミスもなく実力を十分発揮できた試合だった。20 位という野心的な目標は達成できなかったが、WSOC2021 ミドルの自身のトップ比率 129%、20 位のトップ比率 113%に対し、今回の自身のトップ比率 115%、20 位のトップ比率 109%と、大きく近づくことができた。これはまぎれもなく長期間の欧州遠征の成果で、ナビゲーション能力を大きく向上させることができたことによると考えられる。一方で、大会一週間前のトレーニングキャンプ中に原因不明の腹痛と肩の痛みを生じ 3 日間運動できなかったことで、万全のコンディションではなかったことは、少し影響している。このレースについて、次に詳しく報告する。

最も印象に残ったレース

パシュートは、優勝想定 60 分、実走 17.8km、地図交換会場で 2 回のレースだった。まず前日の対策として、トラックプロフィールや、スプリントでマップアウトした選手の GPS をよく見て使われるエリアと圧雪路を推定した。謙一郎選手がスマホを駆使して地図画像を合成し、テライン西側に夏道を利用した圧雪路と複雑なネ

ットワークがあると予想していたが、まさにその通りであった。何か大きく有利になることはないが、複雑なネットワークを見てうるたえることなく落ち着いて処理することができた。地図交換は、穴の開いたマップウォールが TOM で提示されたため、丸めた地図が入っているのかと思いきや、穴を無視して三つ折りの地図がホチキスでマップウォールに留められていた。個人的には、紙に丸め癖が残らないのでマップホルダーに入れやすくて良かった。ワックスはモデルイベント時に行ったテストに基づいて決定した。

前日のスプリントでひとつ大きなミスをしたことが響いて、首位と 2 分 6 秒差の 42 番目スタートだった。かつ、前後 30 秒以内に 10 人以上がひしめく状態で、彼らは自分より巡航が遅い（と私が決めつけている）選手たちだったので、スタート直後からモービルトラックなどでスピードを落とさざるを得ない状態になることを危惧していた。幸い、マップウォールとスタートフラッグまでが広いゲレンデ直登だったので、そこで思い切り飛ばし、4 人ほど抜いてスタートすることができた。結果的にこれが成功し、序盤からスムーズに回ることもできた。

2 枚目の終盤までは、複雑なネットワークでマップコンタクトが切れることもなく、主要なルートチョイスも成功し、ほぼミスなく順調に回ることもできた。順位は一時 26 位に上がっていたようである。しかし 2 枚目の終盤、45-50 分を過ぎたあたりから、頭と身体が鈍化していることを感じ始めた。その結果、29 番手前で分岐の覚え違いで 1 分のミスをしたほか、33 番手前の重要で簡単なショートカットを見逃す、38 番のルートがよく見えず減速するなどして、後続の 1 人に抜かされた。彼との動きを比較して走りではもう勝てなくなっているとわかったので、最後のルートチョイスをわざと変えたが、差を広げられてゴールした。1 時間を超える長いレースの経験不足で、頭のスタミナが足りなかったことと、前述したコンディショニングの少しの不良が影響したと思われる、その点は悔やまれる結果となった。しかし全体的には今季鍛え続けた地図読み能力を遺憾なく発揮することができ、及第点を与えられる試合だったと思う。

この大会を踏まえた今後の活動について

前述したように、今季は今大会を含めて合計約 2 か月欧州に遠征し、地図読み能力を大きく向上させることができた。当たり前だが、スキー O が速くなるためにはたくさんスキー O をすることが一番である。今後もスキー O の機会を可能な限り多くもちたい。また愚かなミスをしたところに関しては、心がけで改善できるところが大きいので常に心掛けて改善しようと思う。一方で、今後必ずしもこのような時間の使い方ができるとは限らず、また自分自身が 5 年間競技を続け、一定の水準に達したとしたならば、それ以上の実力向上は今まで以上に難しくなるとも考えられる。その水準をもう一段階上げるには、まず走力の強化が必要である。今まで走力自慢でやってきたが、今回パシュートでは、地図読みがほぼすべてうまくいった結果の 28 位であるから、それ以上を求めると走力をまず強化しなければならない。また、長めのレースでは頭のスタミナ不足が課題なので、地図読み走やフット O などでも長い時間の地図読みを鍛えていきたい。



佐野 響

今回の世界選手権大会は学生最後の世界大会として意気込んでいた。ナビゲーション面でのミスがなくことが今大会の目標であった。また、ワールドカップポイントを全種目で取得すること、ワールドランキング 2 桁入りを目指していた。結果は、自分が滑ることのできる最大のスピードで正しくナビゲーションをすることができ、ワールドカップポイントを全種目で取得し、ワールドランキングは 93 位になることができた。また、今まではワールドランキングポイントは 3 桁が最高であったが、全種目で 1000 点以上を獲得でき、自身のスキーオリエンテーリング力の向上を感じた。大会直前にトレーニングキャンプ期間があり、マップコンタクトを頻繁にする実践的な練習ができた事が功を奏したと思う。

本大会はどれも印象深いレースであったが、ここではパシュート競技について述べたい。一番の目玉はスタート直後のゲレンデ直登である。ゲレンデを 30m 登って地図を取り、更に 1 つ目のコントロールに行くまでに 15m 登るといふかなりアグレッシブなコースだった。ちなみにミドルではスペクターの後に 25m の壁を登ったり、スプリントリレーではその壁を 3 度下ったりと今までのスキー O の大会では類を見ないほどの斜度を楽しめる大会だった。パシュート競技では、地図交換が 3 度あり、2 度は会場南の林を大きく回り、最後の 1 周は会場周辺のスプリントエリアを回るコースだった。ほぼ最終走者としての出走だったので他の選手と併走する区間はなかったが、たまに出会う選手の滑りの速さに驚かされた。レース中はできるだけ速く滑るのはもちろんであるが、ナビゲーションでのミスなくすことを目標としていたため、頻繁なマップコンタクトを心掛けた。ナビゲーションでのミスは一度であったが、滑りながらベストルートを見つけることが十分にできず、このコースは合っているのだろうかと不安になる場面が多くあった。また、GPS を見ると自分にとってのベストルートを選択できていない場面があった。正しいナビゲーションのために、ナロートラックに入る前に道を覚えきること、方向の感覚を大切にすること、登り下りを気にすることを意識した。今回のテレインでは植生の違いはわかりにくいだろうと考え、あまり気にしないことにした。この意識を常にすることで今回の結果が得られたと思う。しかし、巡航の遅さや後半の疲れという課題は残るため、今後強化が必要であると感じた。密なネットワークでは不安な気持ちもあり巡航が更に落ちてしまうことがわかったため、意識しすぎないことも必要であると考え。ナロートラックとワイドトラックから成るコースはこれぞスキー O というもので、とても楽しかった。

社会人になるにあたり、この先どの程度スキー O 及びトレーニングに時間をとれるかはわからないが、これからも

スキーOに関わっていきたい。思い返してみると、大学1年生の冬に初めてクロスカンリースキーの板を履いてから、スキーO委員会をはじめとする関係者の皆様に大変お世話になった。あれよあれよという間に道具が揃い、大会や合宿では滑り方を一から教えていただき、いつでも相談できる人々に囲まれていた。皆さんがいなければここまで成長することも、楽しく活動することもできなかったと思うと感謝してもしきれない。これからは、選手として活動することはもちろん、5年間の海外遠征で得た経験を伝え、後進の育成にも取り組みたいと思う。



Photographer: Risto Luodonpää

清水 嘉人

北海道大学オリエンテーリング部4年の清水嘉人です。スキーオリエンテーリング世界選手権（WSOC）は、今年の2月末にチェコで開催された「スキーオリエンテーリング世界大学選手権（WUSOC）」に続く海外レースでした。世界王者を決める大会ということで、テレビ、選手、コース、演出、応援等レベルが高かった、ということが強く印象に残っています。そのような環境に選手として参加したことで、大変貴重な経験をする事が出来ました。

大会前の目標は、「自分の持っている力を出し切る」というものでした。客観的な指標に基づいた目標ではなく、すこし逃げが入っているように思っていました。ただ、最低限完走すること、大きなミスをしないうことを心掛け、一人でも多くの選手を抜かし、最大限良い成績を目指してレースに臨みました。その目標は、全てのレースではありませんが、概ね達成できたのではないかと考えています。初日のスプリント競技では競技中に転倒した際ポールを折り、翌日のパシュートでは数回完全に現在地をロストするなど満足いかない内容でしたが、最終レースとなったミドルでは自分で納得のいくレース内容、結果とすることができたためです。細かなミスはいくつもありませんでしたが、大きくミスをする事なく、また精神面でも終始落ち着いてレースを行うことができました。

最も印象に残ったレースは、大きく現在地をロストしてしまったパシュートです。その理由は、今まで目にしたことが無い複雑なネットワークに驚いたこと、そしてそのエリアにルートプランが無いまま突入するという愚行を犯し完全に現在地がわからなくなったことです。レース序盤の最初のロングレグ（2→3）が、いままで見たことが無い複雑なネットワークとなっているエリアを横断するものとなっていました。これが世界選手権か、難しすぎるぞ…分

岐の数が少ないルートはどこだ…などと考えている中、少し前にスタートした日本チームの青木選手に追いつき、青木選手が複雑なエリアに入ってしまったことを認識したときにはすっかり、冷静に地図を読むことが出来ない心理状態になっていました。複雑なルートを避けて北側に巻くルートも一瞬見えましたが、かなり大きく巻くためそのルートを選択する勇気が出ませんでした。その結果「とりあえずポストの方角に進めばなんとか途中でリロケートできるだろう」と考えるに至り、5分ほど現在地が把握出来ない状態で滑り続け、最終的には8ポを見てリロケートしました。レース後にGPSを見返すと、かなりの数の上位選手は自分が選択しなかった複雑なエリアを北に大きく巻くルートを滑っていました。全レースを通じて最大のミスをしたことに加え、自身の実力を理解した上でルートを選択することの重要性、そして自分の決断力の弱さを実感したことも大きな経験になったと考えています。

今後、さらなるスキー技術の向上、そして地図読みに力を入れて活動したいと考えています。自身の実力をなんとか発揮することができたと感じているWSOCでしたが、その実力はスキー、地図読みの両方で欧州の選手や他の日本人選手より劣っていると云わざるを得ません。オフシーズンに筋トレを行い、速く滑るために必要な筋力をつけたいと考えています。加えて、サムリーディングが出来ない地図読みに対応するため、マップホルダーを着用して読図走をすること等に取り組みます。ゆくゆく欧州の選手と競えるような選手になることを目指して、オフシーズンに定期的なトレーニングを行います。また、部活の後輩たちにスキーOに取り組んでもらえるよう、情報提供や魅力を伝える、というようなことも行っていきたいと思っています。

最後になりますが、日本から応援をいただいた皆様、大会参加にあたり寄付を頂いた皆様、帯同して下さったオフィシャルの皆様、様々なアドバイスや指導をして下さったスキーO関係者の皆様、本当にありがとうございました。



Photographer: Risto Luodonpää



↑レース後、大里さんからねぎらいの言葉が。

寺嶋 謙一郎

目標

今大会が僕にとってスキーO 初めての国際大会であること、過去にJWSOCに出場した選手があまりいないことがあり、世界の中で自分がどのくらいの立ち位置にいるかわからなかったため目標を立てにくい部分もあったが、

過去に石原徳選手が出場した EYSOC や日本人選手の多数出場歴がある WSOC の成績を参考にして以下の目標を立てた。

- ・エントリー43 人中およそ半数の 20 位以内に入る。
- ・滑走中のマップコンタクトを意識してミスのない滑りをする。
- ・ワイドトラックや地図読みのない場所ではできるだけスピードを出して滑る。
- ・他の選手との交流や現地の観光などをして海外遠征を楽しむ。

目標の達成度合い

スプリント 10 位、ロング 13 位と自分が予想していたより良い順位をとることができ、世界の中でも十分戦っていけるということを実感した。もう少し速くなれば入賞するのも夢ではないと思った。また、ナビゲーションに関してもナロートラックが密集するエリアでも一つ一つ分岐を確認しながら進むことで安定してナビゲーションできた。スプリントではワイドトラックを上手く利用したルートを選択して 1 つのレッグで 4 人抜かすこともできた。スキーの技術に関しては、他の選手に離されてしまうこともあり、もっと速く滑れるように技術を高めないといけないと思った。大会前後に観光やサウナを楽しんだり、リレーでスウェーデンの W17 の選手とミックスリレーをしたり、競技以外でも海外遠征を楽しむことができた。

印象に残ったレース

ロング (マススタート)

直線距離 14.3km、実装距離 19.5km

コントロール数 31、アップ 200m

ウイニングタイム 70 分、マップ交換 2 回

・結果

1	Ekstrom Niklas	フィンランド	1:06:04
13	寺嶋謙一郎	日本	1:15:15 (+9:10)

・感想

レース前日にスタート位置の希望を出すことができ、前を希望していたので最前列からスタートすることができた。△→①では集団の先頭のあたりにいたのだが、1 カ所ワイドトラックからワイドトラックに乗り換える道を見逃してしまい、少し先頭から遅れてしまった。マススタートで周りにたくさん選手がいるハイスピードなレースで、1 枚目の前半あたりまではついて行くのに必死になってしまい、何カ所か道を見逃したり、遠回りのルートを行ってしまったりなど小さなミスがあって少し悔しかった。その後は、スピードを出しつつ地図もしっかり読むということを心がけて一つ一つこなしていった。

1 回目の地図交換の時にコーチゾーンで水をもらうことにしていたのだが、タイミングがたまたま 30 分前にスタートしていた怜也さんと被ってしまい受け取ることができなかった。受け取るつもりだったので少し動揺してしまっただが、気持ちを切り替えて 2 周目に入っていた。2 周目は、1 周目とパターン振りが違うだけでほぼ同じ回しなので大きなミスなくすんなりとまわることができた。

2 周目から 3 周目に入るタイミングではコーチからゼリーとスポーツドリンクを受け取ることができた。スイス選手 2 人とほぼ同時に 3 周目に入っていたのだがその 2 人は滑るのが速く、だんだん離されてしまった。その後にももう一人の選手に抜かされてしまい「抜かされてばっかだな」と思いながらゴールに向かったのだが、ゴールしたときに 13 位と聞いてそんなに上位にいたんだと少し驚いた。スキー技術ではまだ海外選手に劣るが、レース中に現口スなど大きなミスはなかった、安定したナビゲーションがこのような 13 位という良い結果を出すことができたのでは

ないかと考えている。

今後の活動について

まず、海外選手とスキーマの滑る速さ(特にナロートラックでのダブルポール)に差を感じたのでスキーマの技術、体力ともに高める必要がある。ランニングやローラースキーマだけでなく筋トレも十分に行って、ナロートラックの上り坂でもパワフルに進めるようにしたい。また、スキーマの先端が新雪や枝に引っかかってしまうことがあったため、冬場にスキーマを履いて狭い道をスピードを上げて進む練習をしたいと思った。

ナビゲーションではルートプランに時間がかかったり、地図を読むときに一旦ポールを止めて読んだりしていたので、これからは地図を見てからルートをすぐに決める練習やポールをつきながら地図を読む練習が必要だと思った。

最後に

日本からご支援、ご声援いただいたスキーマO 関係者、スポンサーの方々に感謝します。ありがとうございました。



高島 怜也

今大会には、EYSOC にオープン参加した。スプリント・ミドル・ロング・リレー (3レグ) があった EYSOC のレースの目標は、全レース完走することだった。当初は、ロングは日本では経験したことのない距離であり、リレーは日本でチームが組めないこともあり、完走できないのではないかと考えていたが、結果、全レースを完走することができ、リレーではオーストリアチームと組んで出場・完走することができたので、目標は達成できたと思う。

大会3日目に行われたEYSOCのロングディスタンス競技では、完全な現在地ロストやミス、スキーマの走力など課題を多く見つけることができた。距離は最短13km、コントロール数は24個であった。また、今大会のテレインは常設クスカントリーコースが集まるエリアで、ワイドトラックの多いテレインだったため、特にスタート直後は、現在位置の把握と、目的のワイドトラックを見つけることが必要だった。

この日の朝は天気が良くなく、少し吹雪いていたため、スタート前にはスタッフがスノーモービルでトラックを踏み直していた。ただ、スノーモービルトラックの総延長は44kmもあり、すべてを踏み直すことはできていなかった。

林の中のトラックは薄く雪がかぶっている感じだったが、周りに風を遮るものがない湿地帯ではトラックはほぼ消えていた。前の選手たちが通ったスキーの跡がたくさん残っている感じだった。

最初のミスは、スタートから1番コントロールへ向かうときに、少し遠回りになった上にナロートラックに入り忘れ、少し戻ることになった。

1枚目のその先は、ベストルートを考えながらできた。しかし、途中1回あるマップ交換までに約1時間かかっていた。マップウォールでは、地図が残り1枚だったため、見つけやすかった。

2枚目では、17番から18番へ向かうレグで迷ってしまった。1枚目で一度そのエリアに入っているのだが、そのエリアに入る前の湿地帯で、スノーモービルのトラックが消えており、スキーの跡しか残っていなかったことによりショートカットの道に騙され、1本早く道に入ってしまった。さらに、整置をしっかりとしていなかったため、すぐに気がつかなかったことが原因だった。普段現在位置は、曲がり方や分岐などのトラックの形、次の分岐が出てくるまでの距離などを把握しているため、想像通りに分岐が出てこないとわかった。すでにあまりタイムを意識していなかったこともあり、特徴的な形のトラックを見つけれないかと、進んでみたが、うまく見つけることはできなかった。この時はまだ、ショートカット道によって1本早く入ってしまったことに気づいていなかったため、一度湿地帯まで出て、もう一度入り直すなどしていた。しかしこれ以上わからないところで迷っていても余計にわからなくなるため、ワイドトラックまで戻り、別の道から入ることにした。ワイドトラックから、普段通り分岐などを確認しながら向かうと、さっき迷っていたエリアに着き、ようやくどこで迷っていたのか、どの道から入ってきてしまったのかを理解することができた。

これによってこのレグで20分ほどかかってしまったため、今後は地図読み、オリエンテーリング能力をもっと上げることが必要だと感じた。しかし、あとでGPSトラッキングを確認してみると、この迷う前の、15番についた時点で、すでにほかの選手は全員フィニッシュしており、スキーの速さも大きな課題であるとわかった。

この後も、直線的な道で1本遠い道から入ってしまうところがあり、最短ルートで行くことができなかった。普段トラックの形や分岐の出方から現在位置を把握していることから、迷わないようにするため、また、道を通り過ぎてしまうことがないようにするための方法として、一つは、直線的なトラックを使わず、あえて分岐の多いトラックを選ぶと良いのではないかと考えた。直線的な道だと、道を1本見落としてしまったり、見落としたのではないかと思ったりすることで現地口ストの原因となり、また、通り過ぎて戻ることにもなる。そこで分岐の多い、特徴的なトラックを使ったルートにすることで、分岐の出るタイミングを確認しながら進むことができ、もし間違っても次の分岐ですぐに気づきやすいと思った。ただ、直線的な道よりスキーの速度は遅くなるため、タイムを意識しようとすると、難しいかもしれないとも思った。

結果は、29位との差が1時間近くも開く30位であったが、制限時間内に、DISQなく完走することができ、自信につながった。

今後は今大会で見えたことを日本のスキーオリエンテーリングの大会・イベントの開催に活かせるようにしていきたい。特にトラックの圧雪状態が良く、とても滑りやすかったため、お手本にしたいと思った。今回エミタグの使い勝手があまり良くないことも分かったため、今後はSIタグを導入していきたい。他にも様々なことを知ることができ、日本での世界選手権開催のときの参考にもなった。今後は、スノーモービル技術と、地図読み能力は特に、運営をするうえでも大切になってくるため、上達を目指して、練習していきたい。

最後に、今大会の遠征のためにご支援いただいた皆様、ご寄付いただいた皆様に深く感謝いたします。日本チームを応援していただき、ありがとうございました。



【チームオフィシャルからの報告】

寺嶋 一樹

《事前準備》

・エントリーおよび支払い

12月の選考会で代表選手決定後、COVID-19流行に伴う制限（特に帰国後の隔離など）も大きく、各選手の参加意向をヒアリングし、選手団を確定した。残念ながら、数名の選手が参加を断念せざるを得なかった。寺嶋謙一郎はWSOCへの参加権利を得ていたが今回はJWSOCに専念することとした。また、日本代表ではないが、高島怜也をEYSOCにオープン参加させることとなった。チームオフィシャルとして、寺嶋一樹、寺嶋貴美江が帯同することとなった。JOA事務局清水さんの尽力で、期日までにO-Eventorからのエントリーと支払いを行った。

・ウェア・共通資材準備

遠征のたびに、フットOの代表オーバーウェアを貸与していたが、生地が薄くスキーシーズン用としては不適であり、選手から厚手のウェアの要望が強かった。オフィシャルとスキーO委員会では、スポンサー様（アークコミュニケーション、かなめ測量）の支援を得て、ぎりぎり遠征までにオーバーウェアをそろえることができた。現地では本当に役立った。

ワックス、アイロン、バイスなどは石原湧樹を中心にチームとしての資材を揃え持参することができた。会場ではワックスキャビンをレンタルし、ワックステーブルなどもうまく調達できた。キャビン内、ホテル内では電源もあり、スキー板のワックスを行い仕上げることができた。



・航空券、宿舍手配

COVID-19の影響で、便数の減少があること、帰国後の自主隔離期間による仕事や学業への影響が考えられたが、オミクロン株の特性が考慮され、隔離期間は短縮されたことは大変助かった。2月の大学選手権から渡欧したメンバーはそれほど大きな問題は生じなかったが、2月下旬にロシアがウクライナ侵攻を開始してから状況が悪化した。フィンエアーが全便キャンセルとなり、急遽南回りの航空便を予約しなおすなど、第2陣、第3陣の渡航日程に影響が見られた。同様に帰国時にもフライトキャンセルに伴う変更も複数メンバーで生じた。

宿舍については、Bulletinに記載されたホテルに各チームが予約することとなり、一番安いホテルを予約したが、これが大当たり。8人用のアパートメントを日本チームだけで借り上げることができた。食事は3食ともホテルが準備してくれたが、アパートメントにはキッチンもあり便利であった。サウナ、洗濯機完備と大会期間中リラックスしながら滞在できたことは大変ありがたかった。ホテル本棟にはノルウェー、オーストリアも宿泊しており、交流を持つことができた。

・事前ミーティング（チーム打ち合わせ・1on1ミーティング）

チームの打ち合わせは、12月末の蔵王合宿でスキー委員会と大まかな内容を協議し、2月の安比合宿では選手とのミーティングを行い、行動や持参物などの最終打ち合わせを行った。不参加の選手にはオンラインで参加してもらった。また、選手には心理的競技能力のテストを実施し、それを参照しながら目標設定などの1on1ミーティングを実施した。どちらかといえば選手がそれぞれ目標などを自分なりの言葉で明確化できているかの確認が中心としてあとは不安点などの解消に努めた。

《大会期間中》

・スキー板などの準備

ホテル内のワックスルームと会場のレンタルワックスキャビンを利用しスキー板の準備を行った。モデルイベント会場では、強豪国は、かなりのスキー板を持ち込んでワックステストを繰り返していた。日本は各選手 2 セット、石原選手は 3 セットを持参しており、経験豊富な石原、青木を中心に天気予報をじっくり見ながら、ワックスを決めて、準備を行った。

・各競技における選手・オフィシャルの動き

チームオフィシャルミーティング（TOM）での説明をもとに、選手団の動き、スキー板やポールの動きを前夜に決めた。今回は 3 つの選手権が時間帯を分けて実施されたため、車 2 台とうまく使い、行動を計画していった。またウォーミングアップ用のスキー板やポールを会場内の Equipment 指定場所におき破損など不測の事態に備えるなど、行動計画を立て皆で共有した。フィニッシュ後、次のレースに備えエネルギー補給などができるようキャビン内に補食や温かい飲み物も準備した。

Quarantine：大まかにいえばフット O と同じく、スタート時の公正性を保つため、一定時刻以降にスタートする選手は Quarantine に入らなければならない。ただし板は受け渡しが可能となっていた。オフィシャルが 2 名いたため、スプリントとパシュートでは 1 名は Quarantine 内に、もう 1 名は外で対応した。アップ用の板・ポールを Quarantine 内から外に出して、Equipment に置いた。

Coaching：Equipemnt 近くにはコーチングゾーンがあり、折れたポールを手渡し、給水などを行うことができた。このあたりについては選手のスピードが速いので、どのタイミングで誰が来るのかを把握するのが大変だった。GPS を見たりタイムを頭で計算したりしたが、なかなか最初はタイミング良くいかず反省点。次に、各チームともスペシャルドリンクを用意していた。公式給水は水をカップに入れていたが、スプリントの時は凍ってしまっていた。WSOC パシュートおよび JWSOC/EYSOC では給水時に各チームとも積極的に給水を行っていた。液体の内容、容器の形状、渡すタイミングなど日本チームは工夫が足りなかった。今回の教訓を活かし、次回はスムーズに給水・捕球ができるよう準備と練習を行ないたい。



コース内 Equipmet での予備スキー設置の様子（Photographer: Risto Luodonpää）



SWE チームの給水用ホルダー

・補食等

バナナ、オレンジジュース、パンを準備した。選手自身もアクエリアス、ジェルなど用意していた。アクエリアスの粉末はチームとしてもっと持参しても良かった。カップラーメンやうどんは寒い中食べて精神的に元気になったような気がする。

《成績》

各選手とも、競技に真摯に向き合い、頑張りを見せた。WSOC では石原選手のパシュートはスプリントの出遅れをカバーして順位を上げるなど、今後の活路を予感させるものとなった。リレーは、チーム一丸となって選手のサポートをするなか、選手もそれに応え自分たちの実力を最大限発揮するなど気持ちの入ったレースをすることが出来た。各選手ともこの大会に向けて可能な限りの準備を行い、それぞれの目標に向けてスタートラインにたつことが出来た。とはいえ強豪国の選手とは、このところ差は縮まって来てはいるが、なかなか超えていけない状況が続いており一層の努力と創意工夫が求められる。JSWOC では海外初出場の寺嶋選手がスプリント 10 位、ロング 13 位と好成績を挙げた。スプリントでは同宿のノルウェー選手全員に勝つなど少々驚きの結果となった。今後の更なる成長に期待したい。EYSOC では、高島選手が全レースを完走した。体力的な不安からロングの完走は難しいのではと考えていたが、ガッツを見せた。

《他国との競技力の差と今後の改善について》

・クロスカンリースキー能力：フット O で走力がない場合、国際大会で好成績が望めないのと同様、スキーオリエンテーリングでは、クロスカンリースキーで速く走れなければ成績を押し上げるのは難しい。日本チームのフット O 出身の選手は、かなり努力をしてスキー技術が向上したが、まだまだ外国選手と差が見られる。スキー経験

者にとっても、ナロートラックで速く走らせる技術と体力も必要となる。短期間には難しいと思われるが、グリーンシーズンでのトレーニング、ローラースキーによる鍛錬、シーズン当初でのまとまった滑り込み、クロスカントリースキーのレースへの出場など総合的に取り組み、それぞれの選手がさらなる走力向上に取り組む必要がある。またナロートラックへ入る、出る、コーナを曲がる、細かい上り下りでスピードを落とさないことはスキーオリエンテーリング独特なものでありスキルを磨いていく必要がある。あとは急登、激斜面を降りるのも怖いが必要で大きく差が開くためトレーニングが必要である。

- ・ナビゲーション能力：特にクロカンスキー出身者にとっては基本的なナビゲーションのスキルアップが必要である。フット O 出身者にしても、地図を読むタイミングとその時間が大変短いため、その中で効率的にルートプランとナビゲーションができるようにできなければならない。基本的な地図読み能力を磨くことがベースとなるため、地図読みを体系的に身につけるプログラムが必要と感じた、その上で、各自にとってのルート選択の戦略とルートプランの単純化をフット O 以上に極めていく必要があるだろう。滑らせながら地図コンタクトを増やせるような工夫も必要なのか。いずれにしても、ナビゲーション能力の向上は絶対に必要であり、グリーンシーズンからローラースキーとオリエンテーリング技術を磨く複合的なトレーニング機会を増やしていく必要があると感じた。
- ・サポート体制：上を見たらキリはないが、①本大会へのエントリー、宿舎予約、レンタカー手配、トレキャン、事前レースの手配などのロジ部分、②ワックスなどスキーの準備、③現地での選手支援（当日のスタートサポート、レース中の不測の事態への対応（予備ポール、スキー板の準備）、給水・補給への対応それぞれでレベルを上げる必要がある。④広報の迅速性とレベルアップ。今回は、①について本大会はチームオフィシャルと JOA 事務局で実施したが、トレキャンなどは石原選手に頼ることになってしまった。②についてもオフィシャルは何もできなかった。③については、今回経験したことで勝手がようやくわかった。④についてはその日のうちになんとか Facebook を更新するだけで手一杯。一部成績とスタートリストを木村さんがあげてくれたが、誰が何を担当するか委員会内で事前に取り決めは必要だった。また Twitter、Instagram への対応も不足していた。以上、次回以降、チームとして選手が 1 分 1 秒を削れるよう、またオリエンティアや外部への情報発信体制を整えるべきだろう。
- ・EMITag/SIAC：ナビゲーションとも絡むが、日本では通常の E-card でのパンチでのレースが多く、コントロールで一旦止まってしまうが、海外では SIAC か TMITag で止まることなくレースは進む。機材の準備手配や運営の難しさなど難しい部分もあるが、そういう環境が日本でもあればよいと純粹に思った。選手に聞いたところ、EMITag はデバイスが大きく、光しかフィードバックがなく、このためデバイスが小さく音でもフィードバックがある SIAC の方が好ましいと思っている選手が多かった。幸い日本では SIAC を保有するクラブもあり、活用をぜひお願いしたい。

《その他》

今回は、新型コロナに加え、ロシアのウクライナ侵攻の影響が大変大きかった。特にウクライナ侵攻はフライトに深刻な影響を及ぼし、3 月に出発した第 2 陣、第 3 陣は予定していたフィンエアがロシア上空を飛行できない影響もあり、直前にキャンセルになり慌てて他便を予約し直す事態となった。帰国便でもフィンエアやスカンジナビア航空がキャンセルになるなど、帰国まで気が抜けない状況であった。この大会には、ロシアとベラルーシは参加が認められなかった。バルト 3 国などの選手はウクライナ国旗を頬にペインティングして競技する選手も見られた。

コロナについては、日本と欧州の状況はその対応が全く異なっていた。サッカー日本代表の吉田選手が日本の状況が欧州とは違いが大いとの問題提起をしていたが、私もその違いに愕然とした。出発前、日本での PCR 検査は不要でフィンランド入国時はワクチン接種証明があれば入国でき、また隔離期間もない状況だった（加

えて WSOC はワクチン接種なしでも特別に入国できる措置が取られた)。マスクをしている市民は多くない(というかあまり見かけない)。一方、日本への帰国時には、出発 72 時間前に PCR 検査が必須であり、経済的にも、時間的にも負担は大きかった。選手選考が行なわれた 12 月には入国後の自主隔離が 14 日間であったが、その後オミクロン株の特性を踏まえ、10 日間となり、7 日間となり、PCR 検査結果で 3 日間に短縮されたが、ここは選手にとってもやはり負担となった。12 月の段階で自主隔離期間が長すぎて遠征を断念、辞退した選手もいた。コロナに対する対応はなにが良いかは一概に言えず、その国の行政によるものではあるし、文化的な違いもあるとも理解してるが、遠征を計画し、出入国した我々としては、ただそこに大きな差があると感じた。

いずれにしても、戦争、コロナなど通常ではない状況下でも、関係者の努力もあり、なんとか参加でき、無事に終了し、そして帰国できたことに感謝したい。またスキーを満身に滑れないオフィシャル 2 名を快く受け入れてくれた選手たちにも感謝したい。

寺嶋 貴美江

《コンディショニングケア総数》

今回、チームオフィシャル兼、鍼灸あん摩マッサージ指圧師として日本チームのコンディショニングトレーナーとして ASOC や AsJYOC 帯同以来、はじめて WSOC 帯同した。

トレーニングキャンプ期間から本戦でのコンディショニングケアは、以下のとおり。

3/3	マッサージ 2	鍼灸 1
3/5	マッサージ 1	
3/8		鍼灸 2
3/11	マッサージ 1	鍼灸 2
3/13	マッサージ 1	
3/15		鍼灸 1
3/17	マッサージ 4	鍼灸 1
3/18	マッサージ 1	

* 総数 マッサージ 10 鍼灸 7

《事前トレーニングキャンプ期間》

トレキャン中のアレンジ(宿・地図手配)などはすべて石原選手に頼ることになってしまったが、今までの海外でのスキーO 活動でさまざまな繋がりを得ているのは、素晴らしい財産だと感じた。現地のクラブやコーチのサポートは日本チームにとっても、素晴らしい環境だった。



・三食自炊生活

事前トレーニングキャンプは選手 4 名が参加することになったが、3/4～3/12 まで 9 泊 10 日、三食自炊生活となった。身体のケアと同様に大切なのは、栄養管理。日本から約米 7Kg 持参し、パンやパスタなど意外にもエネルギー源となる「炭水化物」=糖質として、米飯メニューをとり入れた。選手が無理せずおいしく「糖質」を食べられるようパン・パスタ・米でメニューを工夫。日々のトレーニングでは、エネルギー不足にならないためにもトレーニング前だけでなく、大量のエネルギーを消耗したトレーニング後にも必要量の炭水化物を摂取することが大切で、効率よくカラダづくりをしていくことが出来る。乳製品や卵、肉、魚など高タンパク質な食事を積極的に摂り入れたり、具たくさん汁物やスープで栄養価 UP したりすることを心掛けた。

和風ダシをきかせた親子丼やひじきの煮物は好評だったように思う。



・コンディショニング

トレキャン中に一番大事なことは本戦に向けてのパフォーマンスの確認として、無理をせず疲労を残さないこと、怪我をしないことだ。

約 2 週間のトレキャン中は、現地大会に出場するなど比較的強度の高い練習を継続できたが、トレーニング量や頻度を調整（テーパリング）することで蓄積された疲労を取り除くように、身体のパフォーマンスが向上を努められたと思う。長時間の車移動や宿舎移動なども身体への負担となるものだ。選手の希望に応じて、鍼灸・マッサージやストレッチ始動を行った。不測の事態（急病や怪我）への病院対応は、コロナ禍でのフローチャートなどを共有しておくことで最善の対応も可能と思われた。

全体的にトレキャン中はリラックスムードで過ごせ、日本チームのチームビルディングには素晴らしい期間だった。

《直前大会～WSOC 期間中》

本戦中は、ホテルのサウナ付アパートメントハウスで日本チームだけで過ごすことができたのはよかった。朝夕の食事はホテル本館で、ランチはセルフでサンドイッチをつくり 3 食不自由なく過ごせた。アパートメントハウスでは、選手はほどよい距離感でリラックスして過ごせたのは素晴らしい環境だった。

・コンディショニング

パフォーマンスを決める要因は体力、技術、メンタル、天候、ストレスレベルなど様々ある。

本戦直前の体調リサーチし、また選手個々の要望でケアを行った。レースが続く中、疲労を残さないようにパフォーマンス維持をしていくためには、コンディショニングケアすることで、疲労が溜まって固くなった筋肉を和らげ、動きを改善していくことでさらなるパフォーマンス UP に繋がる。

レースに向けてのピーキングは、大きく分けて 3 つのアプローチがある。「テーパリング」「栄養管理」「メンタル準備」であるが、身体への不安が少しでも軽減されれば、心理的に余裕を持たせることによってパフォーマンスを発揮できると思う。ただメンタル面でのケアについては今後の課題としておきたい。

《スキーオリエンテーリング選手と怪我》

競技の特性上、オーバーユースによる筋疲労から慢性的な痛みや怪我が多くみられると感じている。スケートリングでの下半身の動作と共に、ナロートラックではダブルポールで上半身もダイナミックに酷使する。ポールで雪を捉えて押す力、肩周りや肘・手首など上半身の使い方、下半身と上半身の良い連動性により大きな推進力を生むが、そのジョイント部である体幹や腰、背中にも大きな負荷がかかる。特に上腕三頭筋や股関節周囲の小殿筋の筋疲労からくる不調が多くみられる。

フォームの修正などでも改善できるものもあるし、何より自分自身の身体の特徴を知ることにもっと貪欲になってほしい。“故障しそうなサイン”を察知し、筋肉の疲労を和らげてケガを予防するには、東洋医学の得意分野でもあるので、自分自身のパフォーマンスアップのためにもっとケアにも目を向けてもらいたい。

《今後に向けて》

スキーオリエンテーリングでの好成績は、スキー技術×ナビゲーション能力はいうまでもないが、近年スキーオリエンテーリング界も、他スポーツと例に漏れず高速化が進んでおり、Mass stat レース（一斉スタート）でのスタートダッシュ、ゴール前のスピード力（スプリント能力）と、高速レースで集団についていけるだけの持久力を身につけることが必須となっている。

心肺と筋肉に負荷を与えるトレーニングをグリーンシーズンにもっととりいれることに必要性を感じた。強弱をつけて負荷を与えることにより、心肺機能と筋持久力を高めることも意識的に取り組んでほしい。また、筋力トレーニングを行う際、Max ストレングスを高めるパワー系と、速い動きを長時間維持できるしなやかな筋力と、平行して鍛える必要がある。筋力トレーニングを行いながら、柔軟性、可動域、筋持久力を維持することも忘れずに。それがパフォーマンス向上は勿論、怪我や故障のリスク軽減にもつながる。



大会最終日、お世話になったフィンランドジュニアコーチのトミーさんと記念撮影。

《最後に》

最後に、このようなコロナ禍でも今大会開催され日本チームとして参加でき、また遠征のためにご支援いただいた皆さま、ご寄付いただいた皆さまに深く感謝いたします。また、日本チームオーバーウェア製作にスキーO 委員会をはじめ、スポンサーのアークコミュニケーションズ様およびかなめ測量様には深く感謝いたします。ありがとうございました。

【謝辞】

今回の遠征では、日本オリエンテリング協会事務局・スキーオリエンテリング委員会の皆様にはエントリー手続き、資材提供その他ご支援いただきました。またスキーオリエンテリング愛好者をはじめオリエンティアの皆様には、経済的な支援をはじめ、物資、トレーニング、アドバイス、応援をいただき選手にとって大変力になりました。今回、オーバーウェアをご提供いただいたアークコミュニケーションズ様およびかなめ測量様には深く感謝致します。

【ご寄付の御礼】

本大会に際し、下記の方々より計 275,000 円のご寄付をいただきました。全額を選手全員の大会参加費用に充当させていただきました。この場をお借りして、改めて御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

選手一同

ご寄付をくださった方々（五十音順）

いいでカヌークラブ様

大里真理子様

荻田育徳様

木谷弥彦様

黒田幹朗様

後藤孔要様

柴田達真様

茅野耕始様

平野弘幸様

本間岳様

本間美希様

本間美帆様

他匿名の皆様

発行者 公益社団法人日本オリエンテリング協会 スキーオリエンテリング委員会

発行日 2022年5月8日



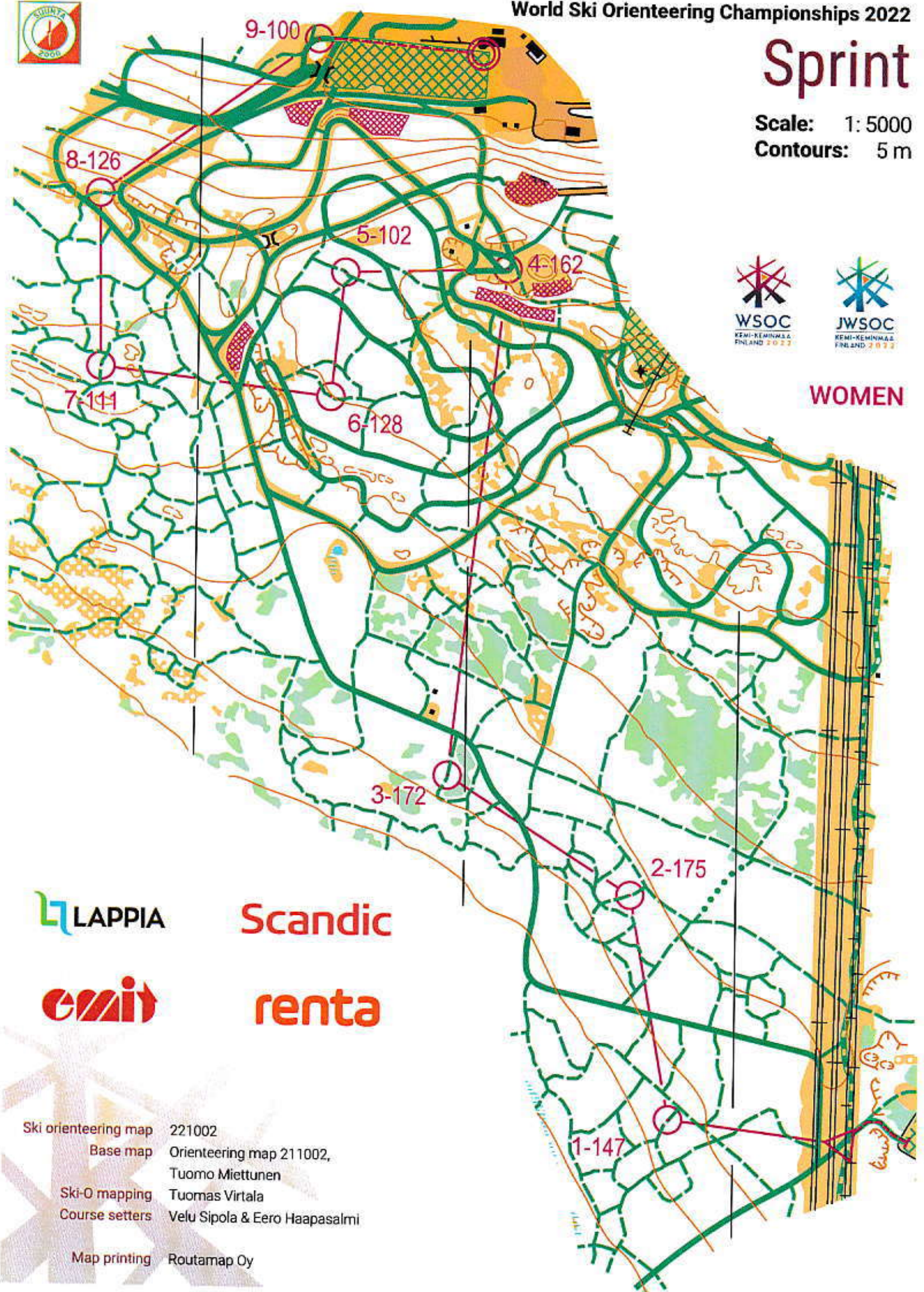
Sprint

Scale: 1: 5000

Contours: 5 m



WOMEN



Scandic



renta

Ski orienteering map 221002
 Base map Orienteering map 21 1002,
 Tuomo Miettunen
 Ski-O mapping Tuomas Virtala
 Course setters Velu Sipola & Eero Haapasalmi
 Map printing Routamap Oy

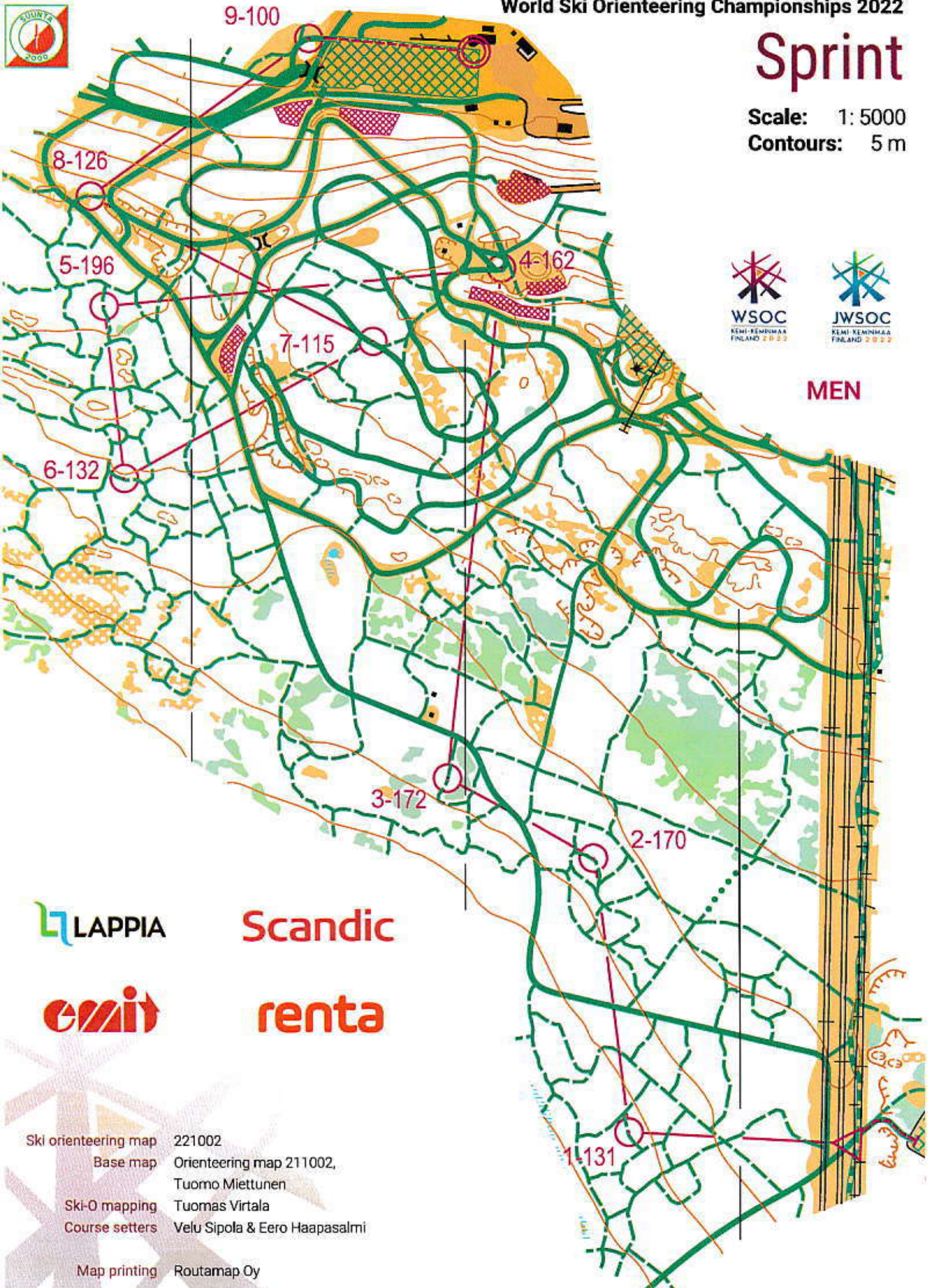
Sprint

Scale: 1:5000

Contours: 5 m



MEN



LAPPIA

Scandic



renta

Ski orienteering map 221002
 Base map Orienteering map 211002,
 Tuomo Miettunen
 Ski-O mapping Tuomas Virtala
 Course setters Velu Sipola & Eero Haapasalmi
 Map printing Routamap Oy

Pursuit

WOMEN

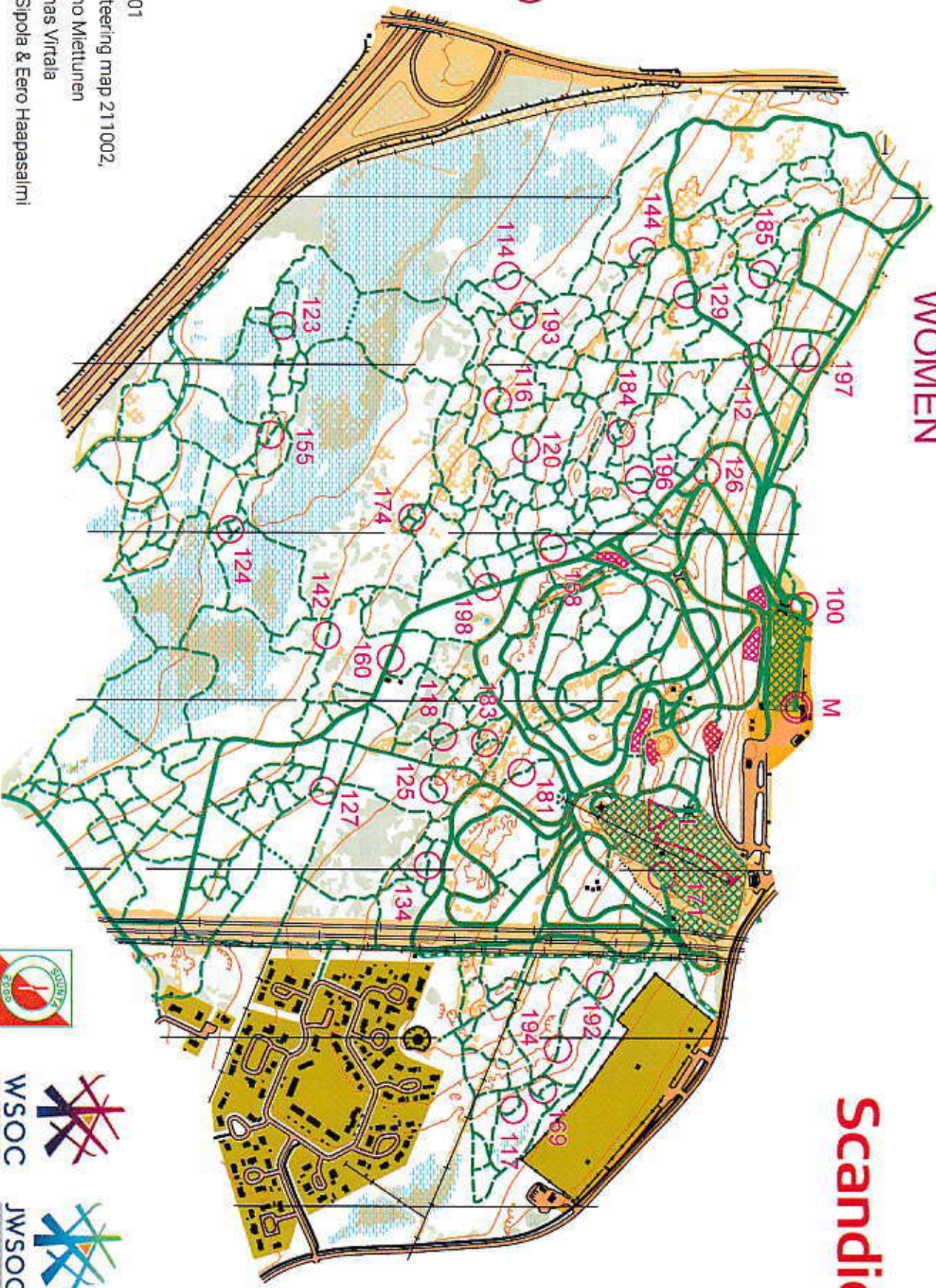
renta LAPPILA



Scale: 1:10 000
Contours: 5 m

Scandic

(1-2)	183	118	(3)	181
	160	118		125
	116	174		198
	144	120		158
	185	129		126
	112	197		100
	196	184		117
	193	114		169
	155	123		124
	142	124		127
	134	117		171
	194	169		
	192			



Ski orienteering map

221001

Base map

Orienteering map 211002.

Ski-O mapping

Tuomo Miettunen

Course setters

Velu Sipola & Eero Haapasalmi

Map printing

Routamap Oy



WSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2022



JWSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2022

Pursuit

MEN

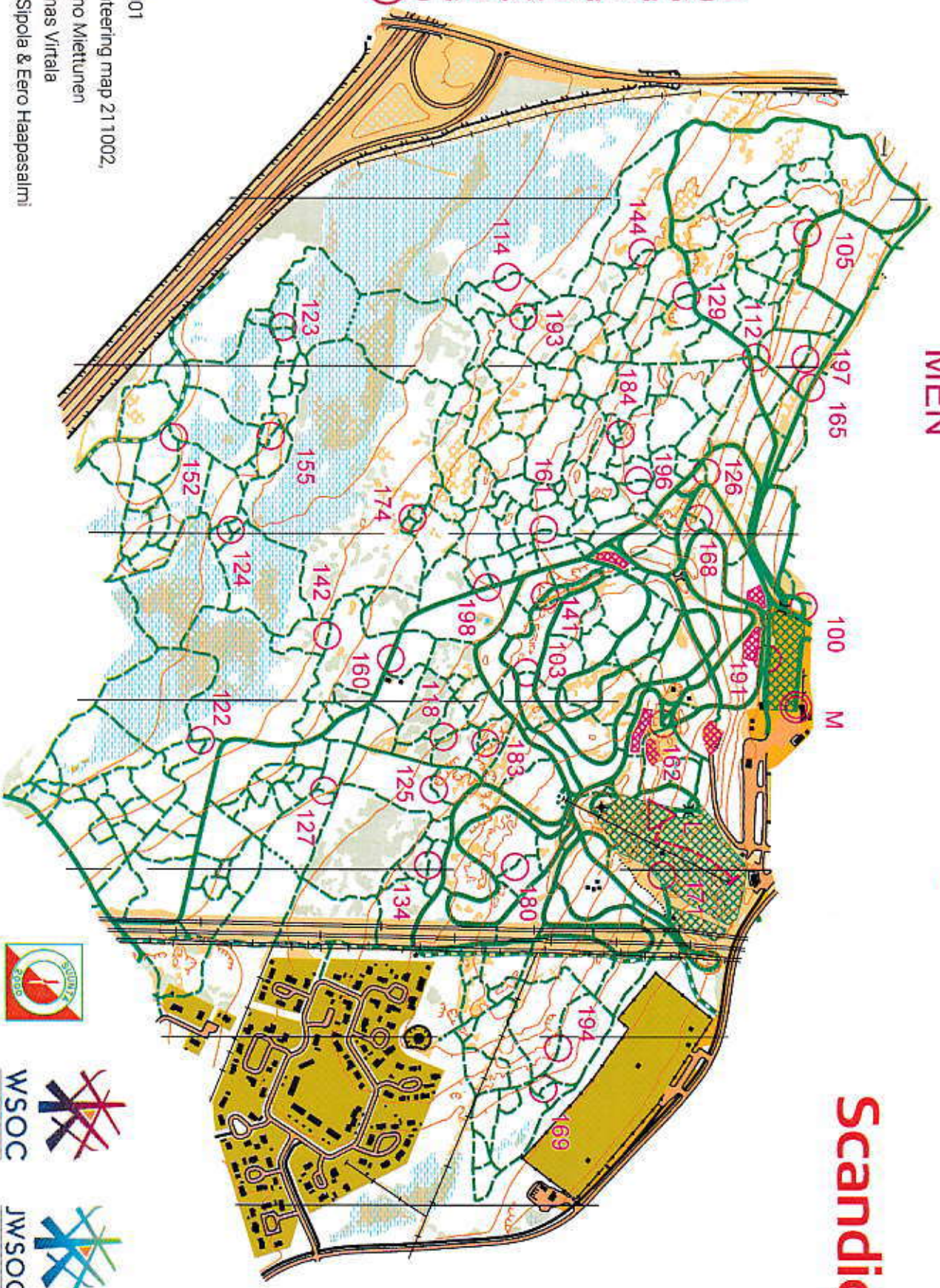
renta LAPPILA



Scale: 1:10 000
Contours: 5 m

Scandic

▽ (1-2)	183	118	(3)	180
	160		125	
	144	174	198	
	105	129	161	
(1)	165	(2)	191	
	112	197	162	
	184	196	103	
	114	193	141	
	123	155	126	
	152	122	100	
	124			
	142			
	127			
	169	134		
		194		
	171			



Ski orienteering map 221001

Base map Orienteering map 211002, Tuomo Miettunen

Ski-O mapping Tuomas Virtala

Course setters Veli Sipilä & Eero Haapasalmi

Map printing Routamap Oy





World Ski Orienteering Championships 2022

Middle

Scale: 1: 10 000

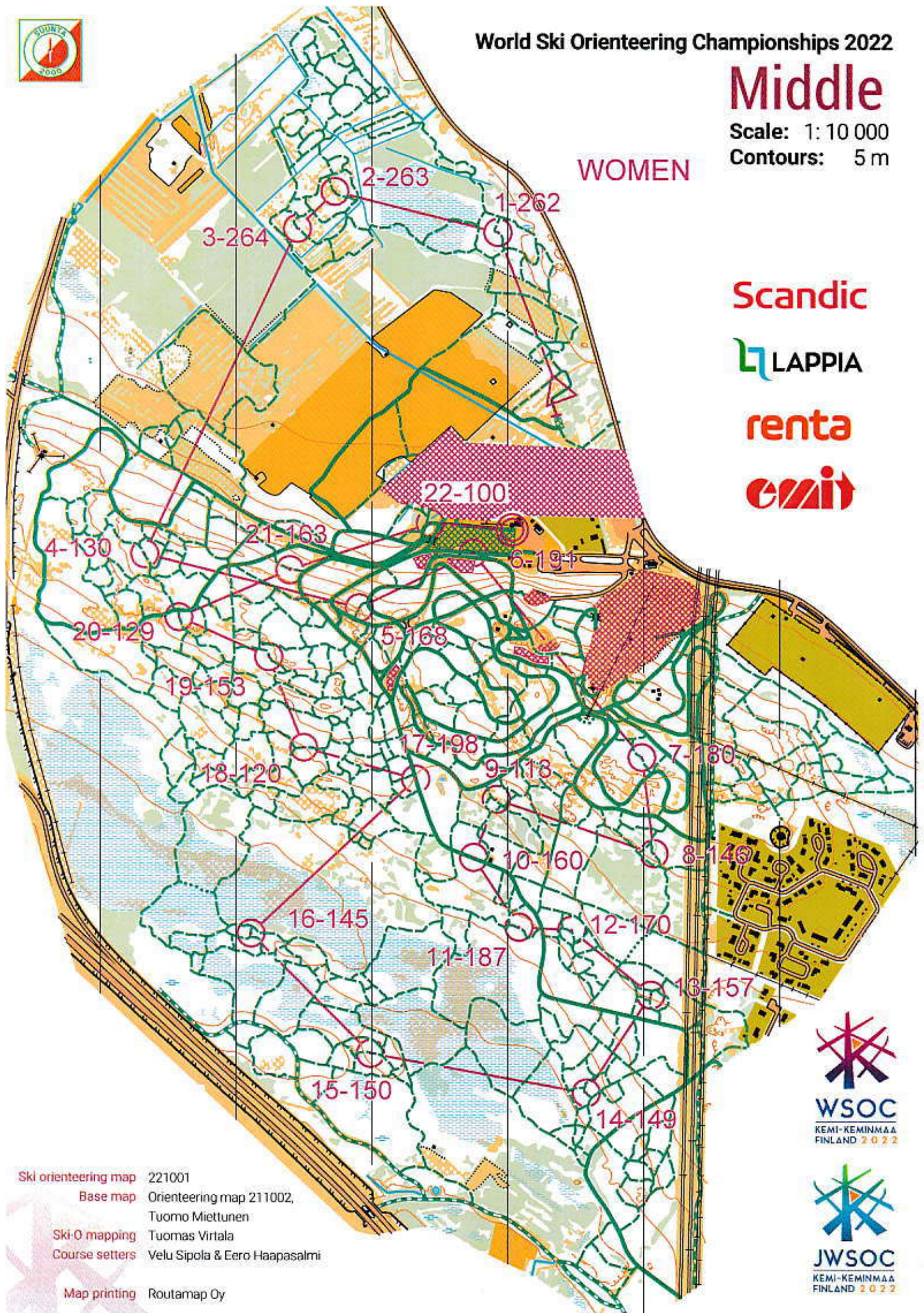
Contours: 5 m

WOMEN

Scandic



renta



- Ski orienteering map 221001
- Base map Orienteering map 211002, Tuomo Miettunen
- Ski-O mapping Tuomas Virtala
- Course setters Velu Sipola & Eero Haapasalmi
- Map printing Routamap Oy





World Ski Orienteering Championships 2022

Middle

Scale: 1:10 000

Contours: 5 m

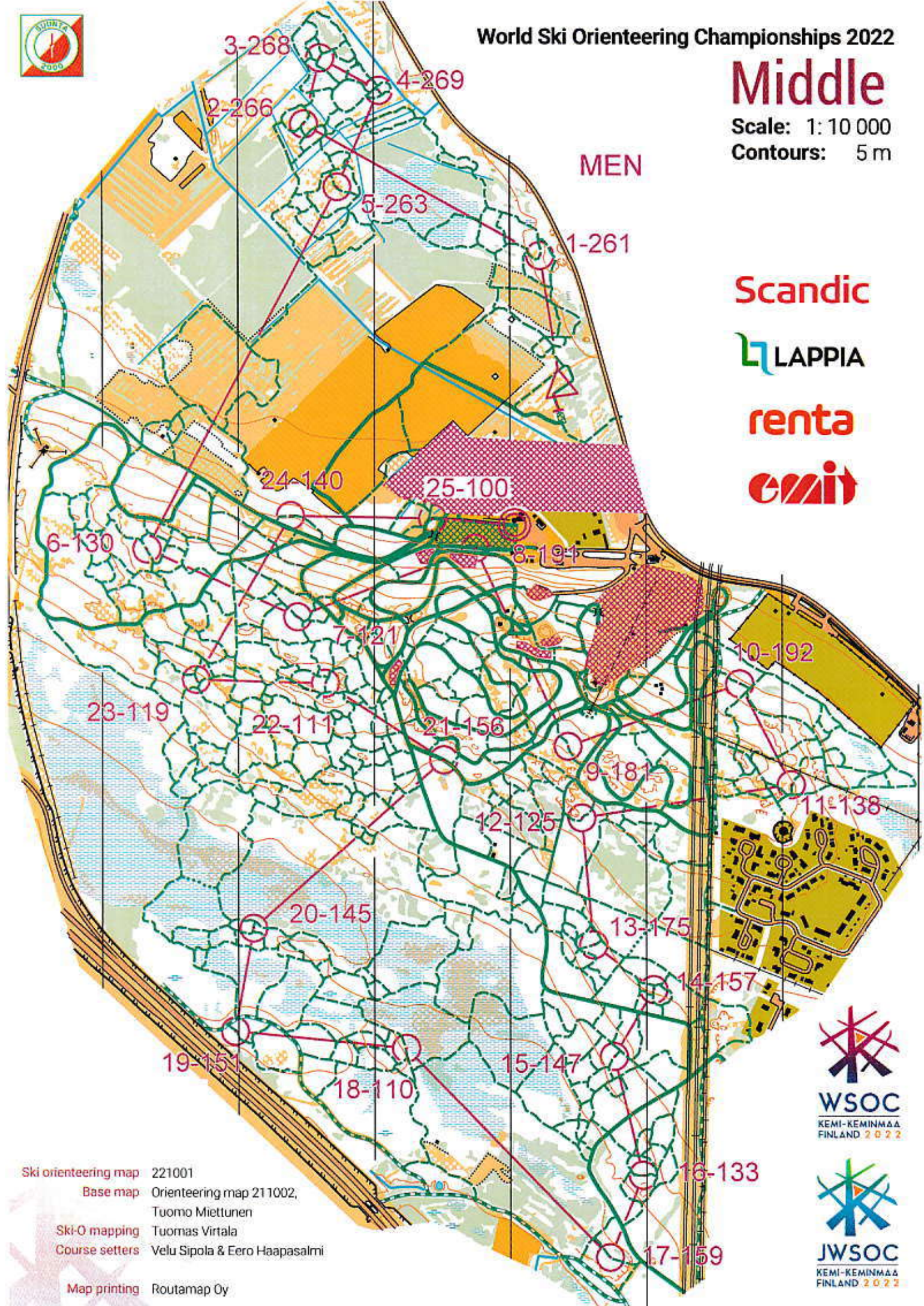
MEN

Scandic

LAPPIA

renta

emiti



Ski orienteering map 221001
 Base map Orienteering map 211002,
 Tuomo Miettunen
 Ski-O mapping Tuomas Virtala
 Course setters Velu Sipola & Eero Haapasalmi
 Map printing Routamap Oy

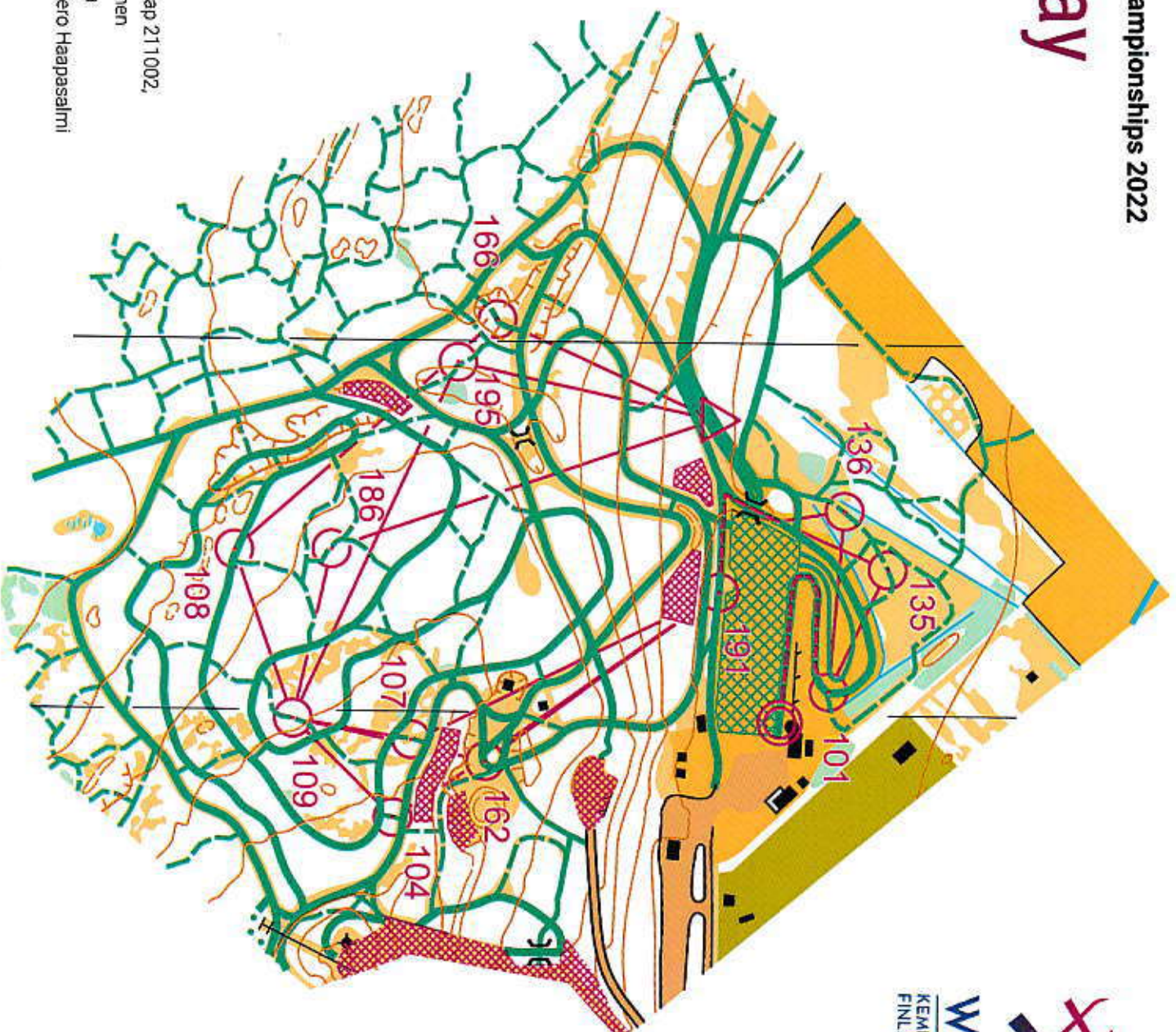


Sprint relay

Scale: 1:5000
Contours: 5 m

WOMEN

1	166	195	186
2	108		
3	109		
4	104	162	107
5	191		
6	1		
7	(1)	(2)	(3)
	135	136	135
8	101		



Ski orienteering map 221002

Base map

Orienteering map 211002,

Tuomo Miettunen

Ski-O mapping

Tuomas Virtala

Course setters

Velu Sipola & Eero Haapasalmi

Map printing

Routamap Oy



WSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2022



JWSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2022

renta

Scandic



LAPPILA

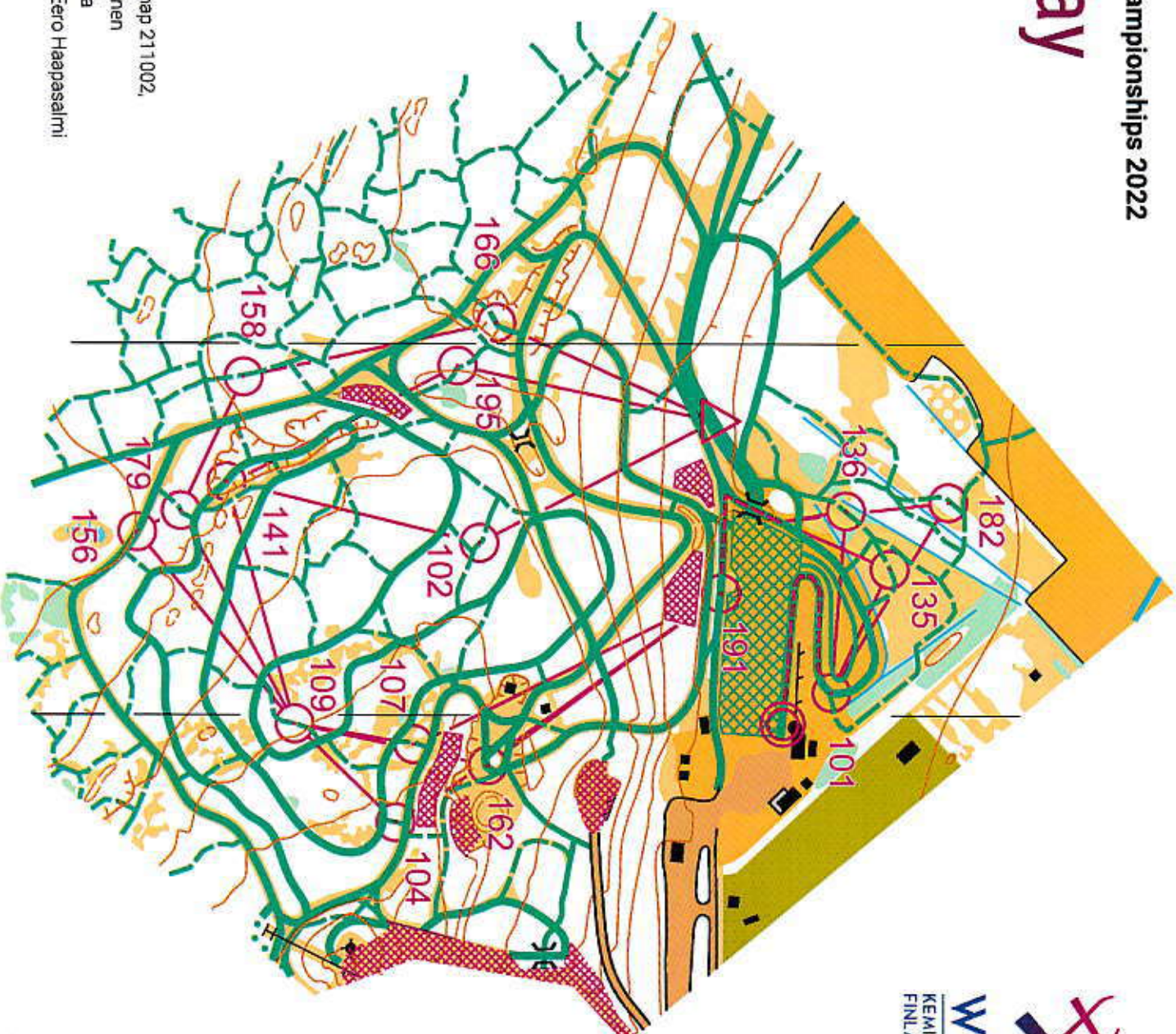


Sprint relay

Scale: 1 : 5000
Contours: 5 m

MEN

1	166	195	102
2	158	156	141
3	179		
4	109		
5	104	162	107
6	191		
7	1		
8	(1)	(2)	(3)
	136	135	182
9	101		



Ski orienteering map

221002

Base map

Orienteering map 211002,

Tuomo Miettunen

Ski-O mapping

Tuomas Virtala

Course setters

Velu Sipola & Ero Haapasalmi

Map printing

Routamap Oy



WSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2022



JWSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2022

renta

Scandic



LAPPILA





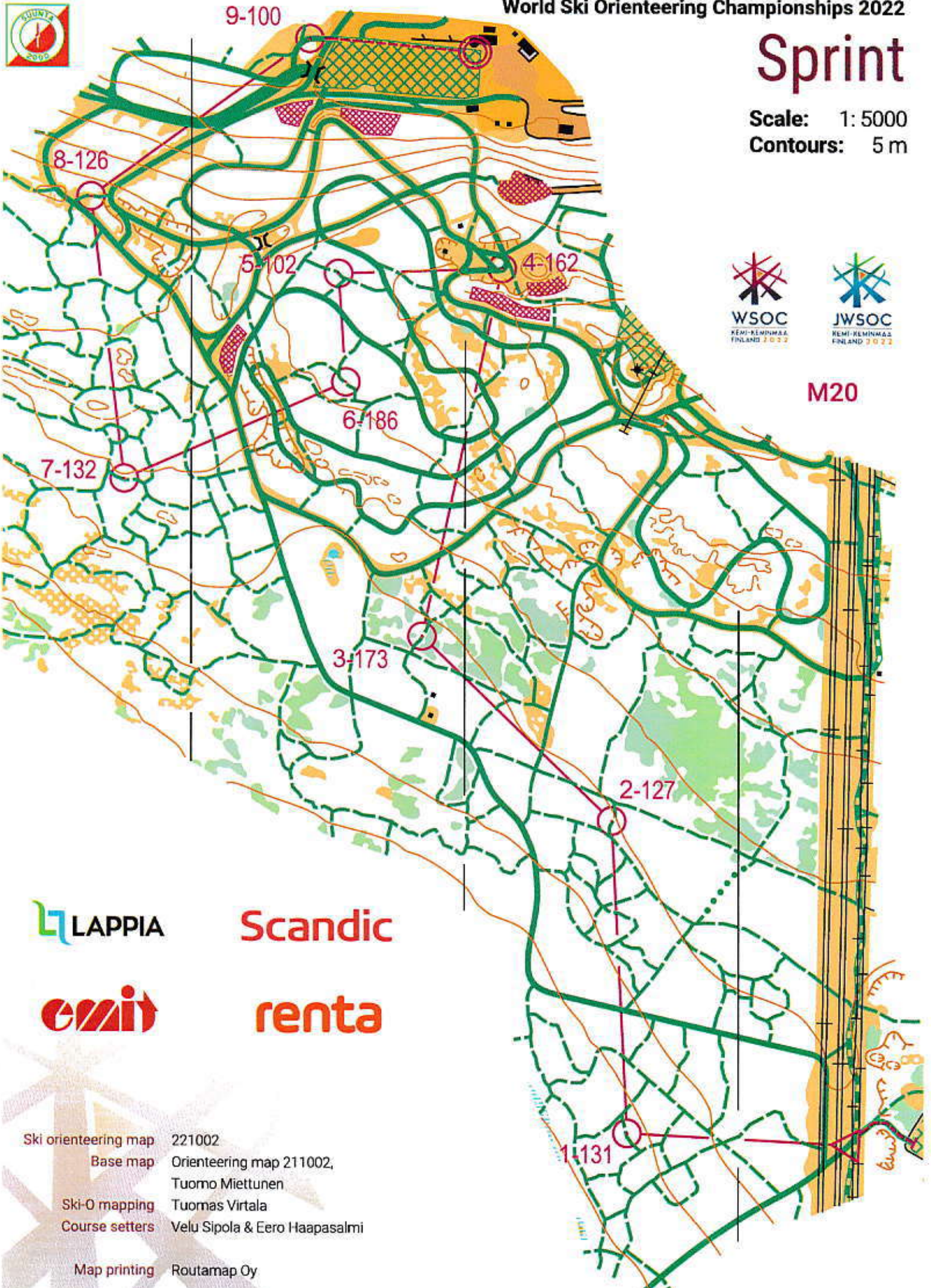
Sprint

Scale: 1:5000

Contours: 5 m



M20



Scandic



renta

Ski orienteering map 221002
 Base map Orienteering map 211002,
 Tuomo Miettunen
 Ski-O mapping Tuomas Virtala
 Course setters Velu Sipola & Eero Haapasalmi
 Map printing Routamap Oy

Middle

Scale: 1: 10 000

Contours: 5 m

M20



WSOC
KEMI-KEMINNA
FINLAND 2022

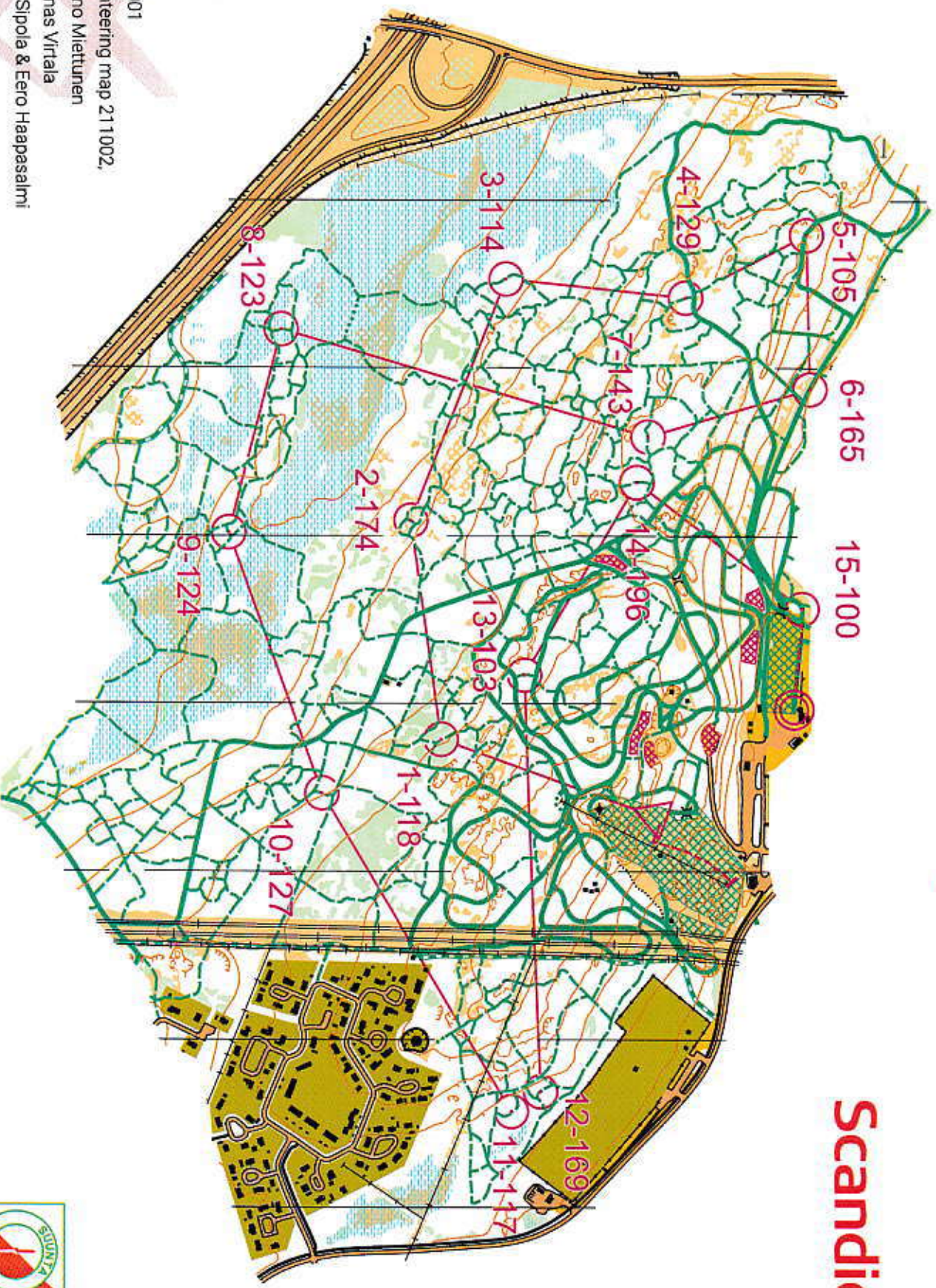


JWSOC
KEMI-KEMINNA
FINLAND 2022

renta LAPPILA



Scandic



Ski orienteering map 221001

Base map Orienteering map 211002.

Tuomo Miettunen

Ski-O mapping Tuomas Virtala

Course setters Veli Sipilä & Eero Haapasalmi

Map printing Routamap Oy



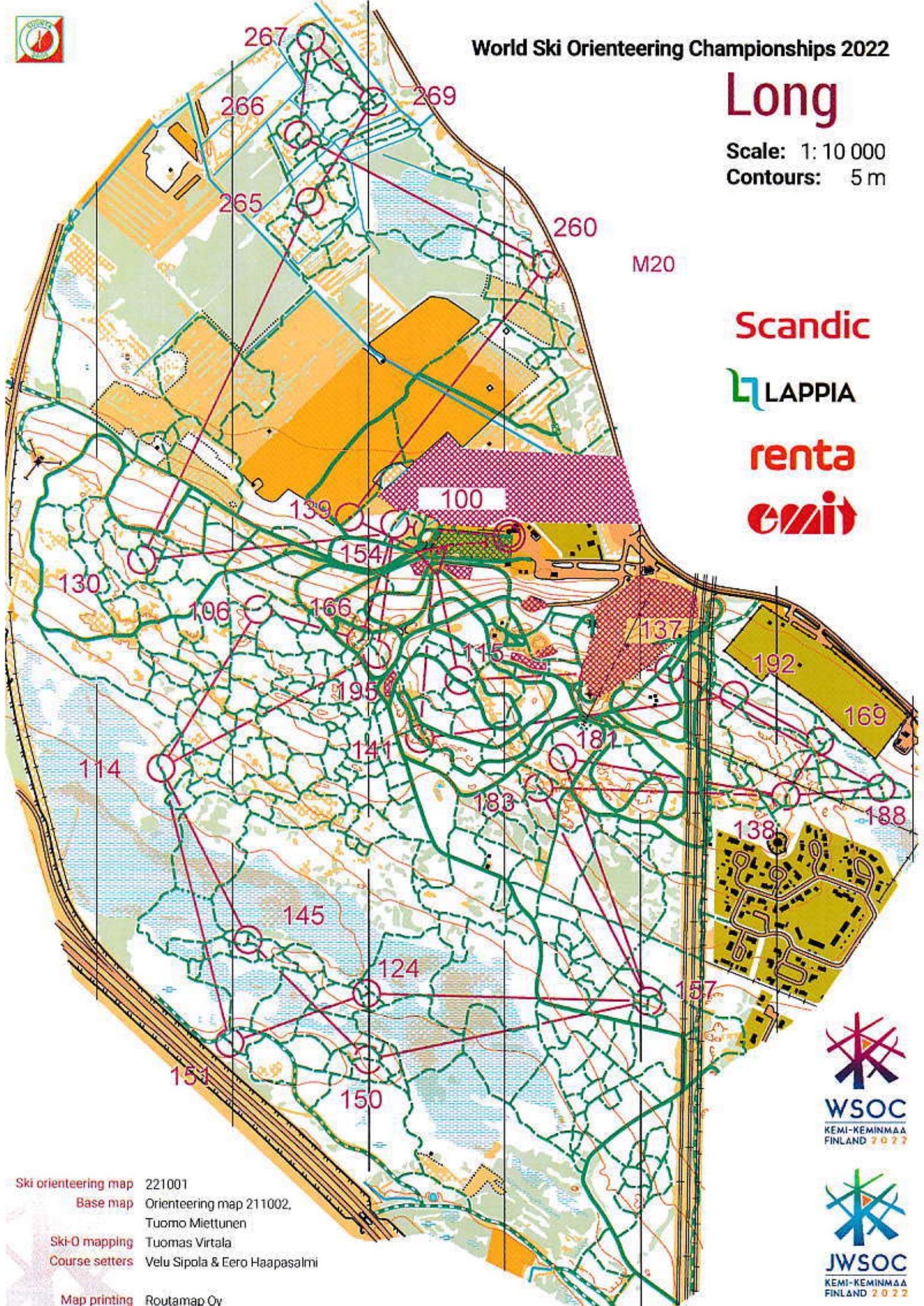


World Ski Orienteering Championships 2022

Long

Scale: 1:10 000

Contours: 5 m



M20

Scandic



renta



Ski orienteering map 221001
 Base map Orienteering map 211002,
 Tuomo Miettunen
 Ski-O mapping Tuomas Virtala
 Course setters Velu Sipilä & Eero Haapasalmi
 Map printing Routamap Oy



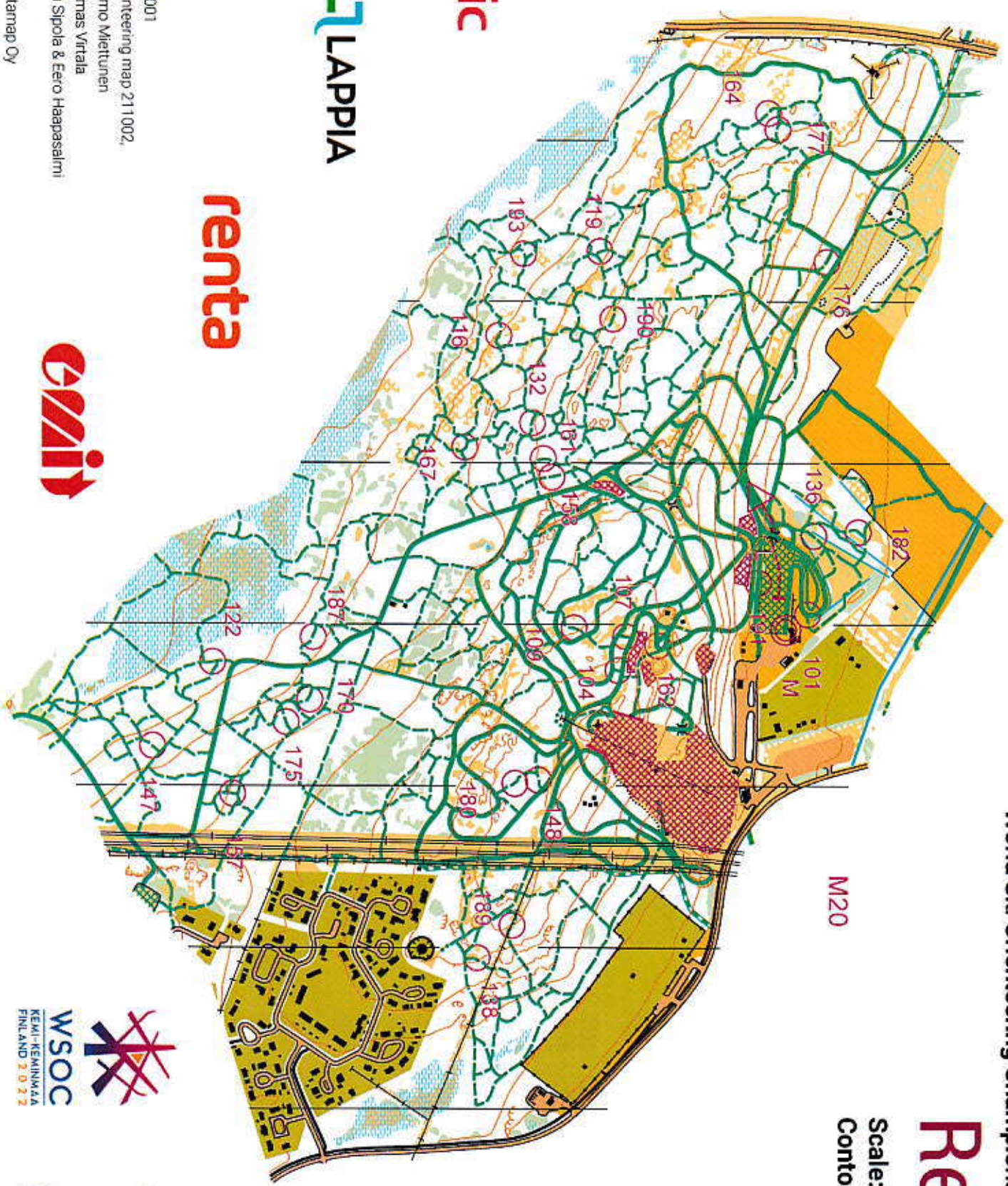


World Ski Orienteering Championships 2022

Relay

Scale: 1:10 000
Contours: 5 m

M20



Scandic



renta



Ski orienteering map 221001

Base map Orienteering map 211002.

Tuomo Miettunen

Sk-O mapping Tuomas Virtala

Course setters Velu Sipola & Eero Haapasalmi

Map printing Roulamap Oy



WSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2.0.22



JWSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2.0.22

M20



158	161	132	
167	116	193	
119	190	164	
	177		
	176		
	109		
170	175	187	
	157		
	147		
	122		
138		189	
148	180	148	
162	107	104	
	191		
	136		182 (3)
	101		



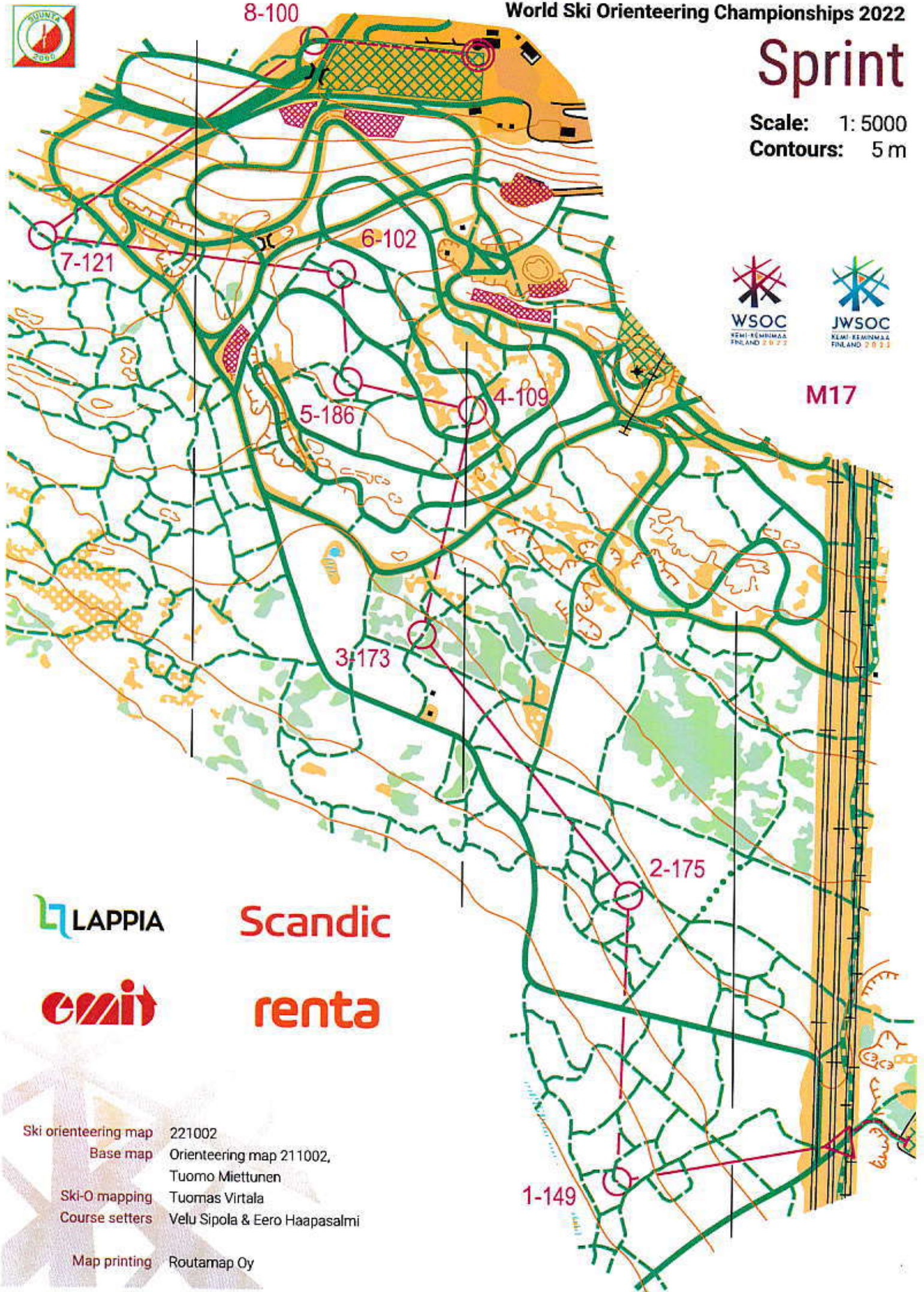
Sprint

Scale: 1:5000

Contours: 5 m



M17



Scandic



renta

Ski orienteering map 221002
 Base map Orienteering map 211002,
 Tuomo Miettunen
 Ski-O mapping Tuomas Virtala
 Course setters Velu Sipola & Eero Haapasalmi
 Map printing Routamap Oy

Middle

Scale: 1:10 000

Contours: 5 m

M17



WSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2022



JWSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2022

Ski orienteering map 221001

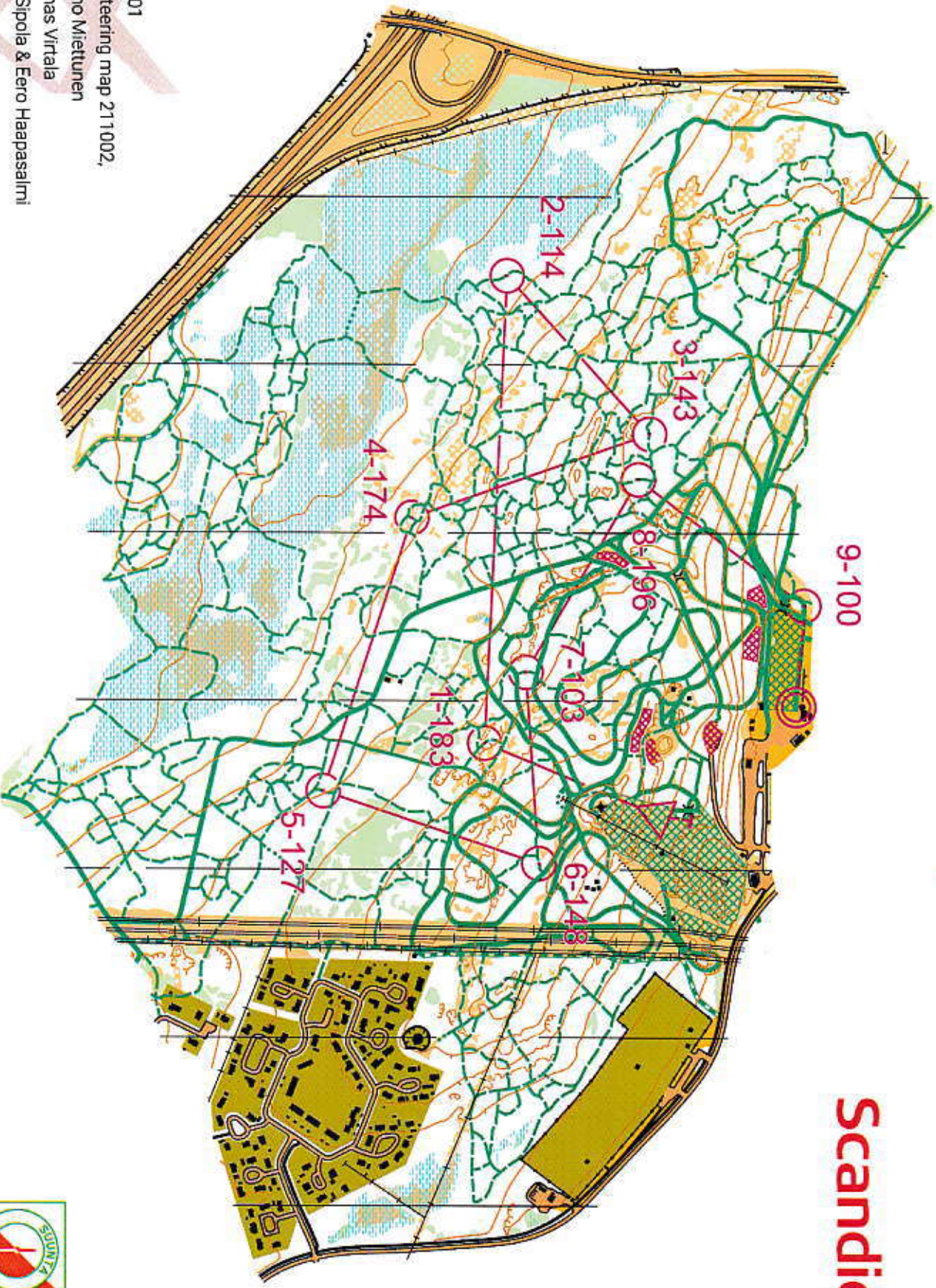
Base map Orienteering map 211002,

Tuomo Miettunen

Ski-O mapping Tuomas Virtala

Course setters Velu Sipola & Ero Haapasalmi

Map printing Routamap Oy



renta



Scandic





World Ski Orienteering Championships 2022

Long

Scale: 1: 10 000

Contours: 5 m

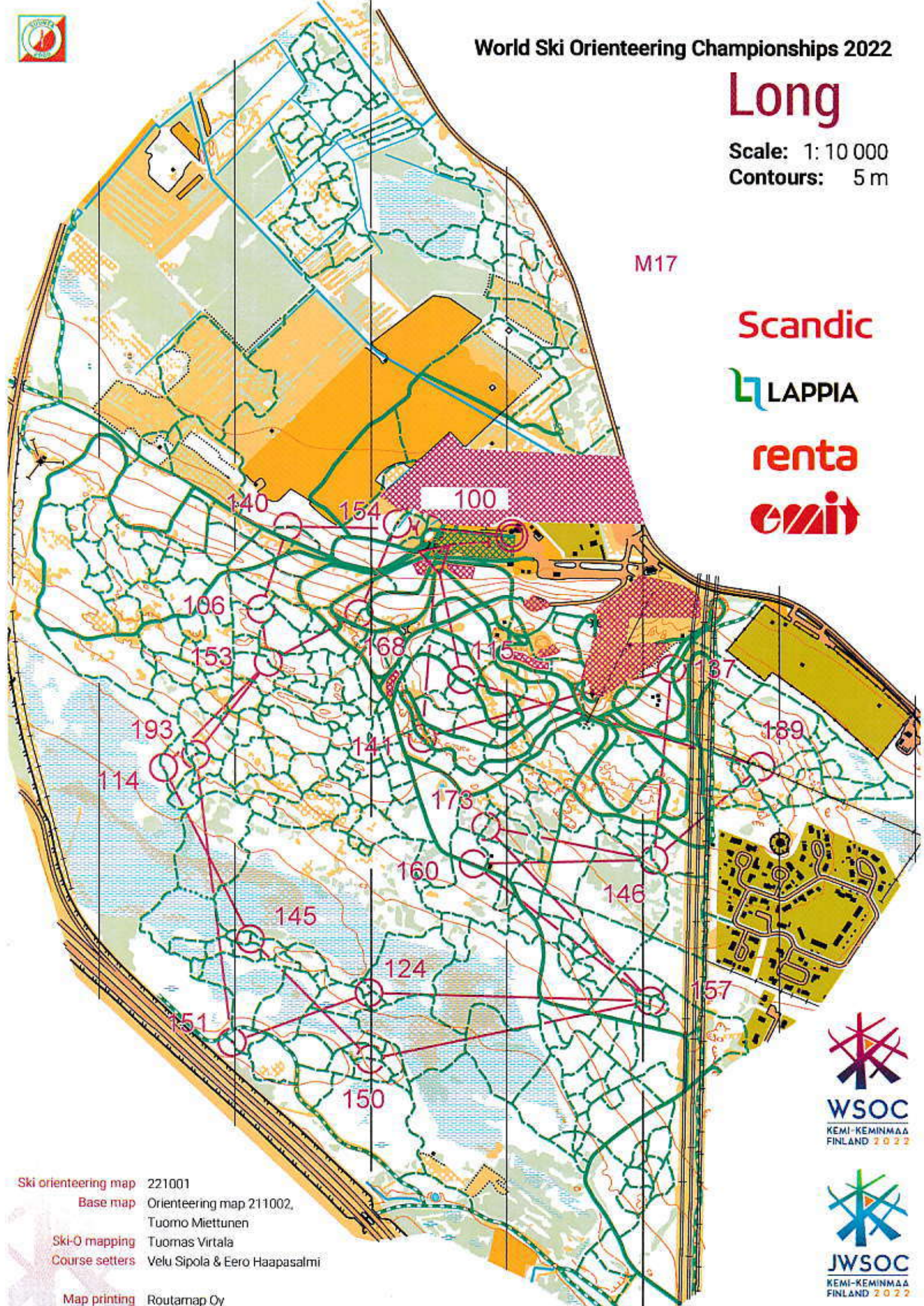
M17

Scandic

LAPPIA

renta

emitt



Ski orienteering map 221001
 Base map Orienteering map 211002,
 Tuomo Miettunen
 Ski-O mapping Tuomas Virtala
 Course setters Velu Sipola & Eero Haapasalmi
 Map printing Routamap Oy

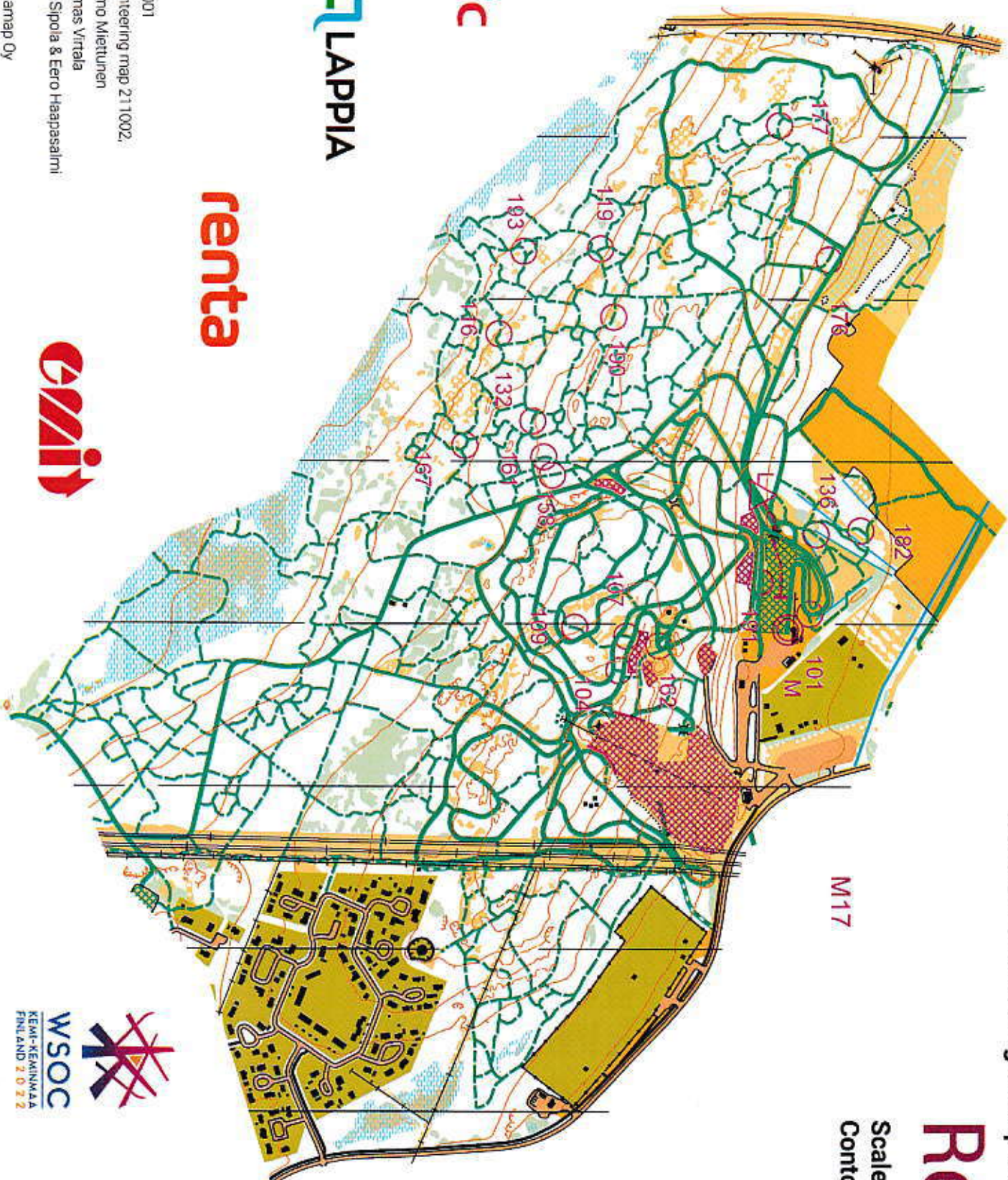




World Ski Orienteering Championships 2022

Relay

Scale: 1:10 000
Contours: 5 m



Scandic



renta

Ski orienteering map 221001
Base map Orienteering map 211002,
Tuomo Miettunen
Ski-O mapping Tuomas Virtala
Course setters Veli Sipilä & Eero Haapasalmi

Map printing Routamap Oy



WSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2022



JWSOC
KEMI-KEMINMÄÄ
FINLAND 2022

M17



158	161	132	
193	167	116	
119	190	119	
	177		
	176		
	109		
162	107	104	
	191		
	136		182 (3)
	101		