



ジュニア世界スキーオリエンテーリング選手権大会 2023 ヨーロッパスキーオリエンテーリング選手権大会 2023 兼 スキーオリエンテーリングワールドカップ第二戦 報告書

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



スポーツ振興基金
独立行政法人日本スポーツ振興センター

ジュニア世界スキーオリエンテーリング選手権大会 2023

ヨーロッパスキーオリエンテーリング選手権大会 2023 兼

スキーオリエンテーリングワールドカップ第二戦 報告書

大会名：

ジュニア世界スキーオリエンテーリング選手権大会 2023 (Junior World Ski Orienteering Championships 2023)

ヨーロッパスキーオリエンテーリング選手権大会 2023 (European Ski Orienteering Championships 2023 & Ski Orienteering World Cup Round 2)

主催：国際オリエンテング連盟 (IOF)

期間：2023 年 1 月 31 日-2 月 5 日

場所：ラトビア共和国・マドナ

参加国：11 (チェコ、エストニア、フィンランド、日本、ラトビア、リトアニア、ノルウェー、スウェーデン、スイス、トルコ、ウクライナ)

大会ホームページ：<https://esoc2023.lv/>

日程と種目：

1 月 31 日 (火) スプリント (男子・女子) (個人戦)

2 月 1 日 (水) ミドル (男子・女子) (個人戦)

2 月 3 日 (金) ロング (男子・女子) (個人戦)

2 月 4 日 (土) リレー (男子・女子) (団体戦)

2 月 5 日 (日) スプリントリレー (男女ミックス) (団体戦) ※ESOC のみ

◆日本代表選手団

① ジュニア世界スキーオリエンテーリング選手権

・女子（1名）

岩淵七海（いわぶち ななみ）

生年月日 2008 年 12 月 23 日

所属 八幡平市立松尾中学校（2 年生）岩手県オリエンテーリング協会

出身地 岩手県八幡平市

・男子（2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

出身高校 豊島学院高等学校（東京都豊島区）

出身地 東京都江戸川区

岩淵 泳人（いわぶち えいと）

生年月日 2005 年 12 月 22 日

所属 岩手県立盛岡第三高等学校（2 年生）岩手県オリエンテーリング協会

出身地 岩手県八幡平市

② ヨーロッパスキーオリエンテーリング選手権兼ワールドカップ第2戦

・女子（1名）

荒町 美希（あらまち みき）

生年月日 1997 年 7 月 26 日

所属 北海道大学

出身高校 中央大学附属高等学校（東京都小金井市）

・男子（2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）

清水 嘉人（しみず よしと）

生年月日 2000 年 3 月 9 日

所属 札幌 OLC / 札幌農学校

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

常同役員（2 名）

静岡県オリエンテーリング協会 鍼灸あんまマッサージ指圧師 寺嶋貴美江

岩手県オリエンテーリング協会 岩渕貴光



◆結 果

① ジュニア世界スキーオリエンテーリング選手権大会

・スプリント（2023/1/31）

女子

1 Ella Turesson（SWE） 15:19

36 岩渕七海（日本） 38:41

男子

1 Albin Gezelius（SWE） 13:07

28 寺嶋謙一郎（日本） 16:12

34 岩渕泳人（日本） 24:18

・ミドル（2023/2/1）

女子

1 Alina Niggli（SUI） 24:48

37 岩渕七海（日本） 91:57

男子

1 Teodor Mo Hjelseth（NOR） 23:41

30 寺嶋謙一郎（日本） 28:40

34 岩渕泳人（日本） 53:43

・マススタート（ロング）（2023/2/3）

女子

1 Lotte Line Ekstrom（FIN） 57:38

岩渕七海（日本） DNF

男子

1 Teodor Mo Hjelseth（NOR） 54:27

14 寺嶋謙一郎（日本） 61:16

26 岩渕泳人（日本） 84:08

・リレー（2023/2/4）

男子

1 フィンランド 1 91:31

2 スイス 93:25

3 スウェーデン 1 93:41

8 日本 176:32（寺嶋謙一郎 / 岩渕泳人 / 岩渕七海）

② ヨーロッパスキージョーエンターリング選手権兼ワールドカップ第2戦

・スプリント（2023/1/31）

女子

1 Daisy Kudre Schnyder(EST) 14:26

31 荒町美希（日本） 31:06

男子

1 Jonatan Stahl(SWE) 14:16

44 清水嘉人（日本） 22:43

- 石原湧樹（日本） mp

・ミドル（2023/02/1）

女子

1 Daisy Kudre Schnyder（Estonia） 32:41

31 荒町美希（日本） 1:06:35

男子

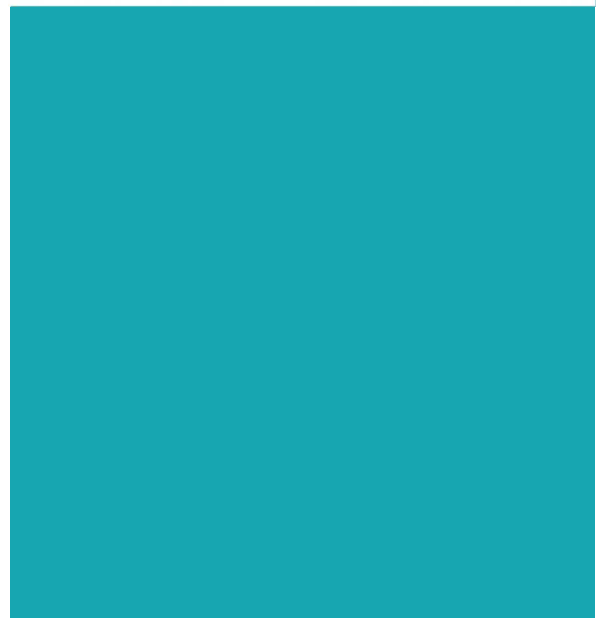
1 Linus Rapp（Sweden） 35:48

48 石原湧樹（日本） 49:34

51 清水嘉人（日本） 54:14



W21



・ロング (2023/2/3)

女子

1 Daisy Kudre Schnyder(EST) 67:30

23 荒町美希 (日本) 168:47

男子

1 Jorgen Baklid(NOR) 74:04

38 石原湧樹 (日本) 90:07

44 清水嘉人 (日本) 99:36

・リレー (2023/2/4)

男子

1 フィンランド 1 99:43

2 スイス 2 102:06

3 ノルウェー 2 102:45

13 日本 173:31 (石原湧樹 / 清水嘉人 / 荒町美希)

・ミックススプリントリレー (2023/2/5)

1 ノルウェー 43:03

2 エストニア 43:31

3 スウェーデン 43:55

11 日本 57:48 (石原湧樹 / 荒町美希)

◆事前準備

・エントリー

12月の選考会で代表選手選考会後、ジュニア選手3選手を決定した。各学校、海外遠征への課外活動への理解もえられ、昨年と比べCOVID-19の制限も減り、少しずつ、以前と同じような状況に戻りつつあると感じた。

・航空券、宿舎手配

COVID-19の影響で、便数減少、燃料高騰があり、航空代金は遠征費の中では大きく占めた。ただ、帰国時は、ワクチン3回接種であれば、アプリ導入により入国時もスムーズとなり、制限がずいぶん緩和されたことは大変助かった。

今大会のイベントセンターは、バイアスロンやローラースキーの国際大会も行われるスポーツスタジアムで開催され、宿舎は、運よくイベントセンター内の貸コテージを日本チームだけで借り上げることができ、感染防止にも役立った。食事は三食自炊となったが、日本食なども選手に提供されやすい環境となったことも大変よかった。

・共通資材準備

ワックス、アイロン、バイスなどはWorldCup第2戦参加の石原湧樹選手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。また、岩淵貴光さんのご協力により、ワックス台を現地まで持参していただいたことで経費削減にもなった。会場ではワックスキャビンをレンタルしたが、会場内に宿舎を確保できたおかげで、時間的制約なくスキー板のワックスを行い仕上げることもできたのはよかった。

・事前ミーティング（1on1ミーティング）

1月の飯豊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い目標設定などの1on1ミーティングを実施した。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を中心とし、また初遠征の向けての不安点などの解消に努めた。また、選手たちには、アンチドーピングやインテグリティ・コンプライアンス教育を実施し、日本代表選手としての大切な心構えもしっかりと事前に知識を得ることができた。不参加の選手にはオンラインで参加してもらった。

◆大会期間中

・各競技における選手・オフィシャルの動き

5日間で4レースが開催された。今回はレース3日前に現地入りしたが、時差ボケや移動の疲れを感じる選手には、レース前後にボディケアでマッサージや鍼治療を行い、コンディショニング調整した。時差がないヨーロッパ選手と比べ、時差や移動の疲労蓄積は大きなダメージとつながるので、遠征スケジュールは要検討であると感じた。

レースに向けては、チームオフィシャルミーティング（TOM）には石原湧樹選手が出席し、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。今回は会場内宿舎のため、移動の負担がなく、選手各自も行動計画を立てやすかったのがよかった。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。

ロングレースでは、選手全員それぞれが補給を準備したが、レース途中でのエネルギー補給の重要さの認識度が統一されておらず、補給をしなかったことによる集中力の低下、低体温など今後への課題が残るかたちとなった。

フィニッシュ後については、次のレースに備えての保温（着替え）、エネルギー補給などが大切である。もっと体調管理については「自分の体は自分で守る」ことの重要性を認識してもらいたいと思う。

・スキー板などの準備

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。今シーズンからフッ素フリーワックスのみとなり、ワックステストを繰り返しチームで共有することができた。また、ハンドストラクチャーについては、岩渕貴光さんに協力いただいたことで、選手の負担がへり、より競技に集中できるようになったのは大変よかった。

・補食や栄養管理

バナナ、オレンジジュース、パンを準備した。選手自身もジェルなど用意していた。レースに備えるための食事と栄養についたは、もっと貪欲的に学んでほしいと思う（レース前の食事と栄養とタイミング、レース中の補給、レース後のリカバリー食）。





選手からの報告

岩淵泳人（岩手県立盛岡第三高等学校）

<準備>

今大会に向けてスキージョーリングの勉強を主に頑張りました。これまではこの競技の大切なことなどを全く知らない状態でやっていたので、本当に 1 からのことでした。勉強を通してやるべきことやコツなどを、オンライン講習会のビデオを使って学びました。フットのジョーリングも夏場は少しだけ出場しましたが、まったくの別物に感じました。

<目標と達成度>

今大会は初めてのスキージョーリングの世界大会ということで、漠然ながら全力で滑ること、全日程を体調を崩さず、準備をしっかりして出場することを目標にがんばりました。大会では世界との圧倒的な差を見せつけられましたが、全競技で全力で滑ることが出来て良かったし、何よりもゴールしたあとの達成感であったり、楽しかったと思えたのが良かったと思います。

<印象に残ったレース>

最も印象に残ったのは 3 日目のロングでした。長い距離でしたが、周回で補給をしませんでした。その結果、1 周目と 2 週目の前半は良かったものの、最後の 2〜3km は疲労が溜まってきてとても辛かったです。ですが、集中力を切らすことなく最後まで全力で滑り、26 位という 1 つ上の順位になれたのが、本当に嬉しかったです。そしてこのレースでは最高に達成感を味わえました。

<今後の活動について>

本大会で学んだことを、3 月の全日本選手権や大学生で競技を続けていた場合にぜひ繋げたいです。そのために、まずは技術もそうですが、体力や筋力を鍛えて行きたいと思います。

<謝辞>

最後に本大会に関わってくださった、応援してくださった全ての人に感謝します。ありがとうございました。



岩渕七海（八幡平市立松尾中学校）

<事前準備>

まず今大会に出場するにあたって準備した事は、夏からフットの大会に出て地図に慣れ、ナビゲーション練習をしたり、ランニングやバイク、スキー練習を通して体力作りを行ったりした。

<目標と達成度>

今大会の目標は自分にできる精一杯の滑りをする事で一番頑張りたいレースはロングだった。

スキーは得意で地図読みが不得意なのでロングが自分に合っているのかと思っていたが、ロングでは焦って現在地の把握ができなかったり、集中力が切れたりして2枚目のマップを完走することが出来なかった。自分に出来る滑りはしたが練習不足だったと思った。

<印象に残ったレース>

最も印象に残ったレースはリレーでスプリント、ミドル、ロングで思い通りに滑ることが出来なかった反省を活かして、丁寧にナビゲーションをし、一つ一つ確実にポイントを回り、納得の行くレースになった。出場した4つのレースの中で完走することが出来なかったロングも楽しんで滑れたので良かったと思う。

<今後の活動について>

来シーズンは受験を控えていてまだ分からないが、これからもスキーオリエンテーリングを続けて再び国際大会を目指したいと思う。そのためにこの大会で感じた自分に足りない部分や、反省を活かして改善できるように練習していきたい。

<お礼>

最後に今大会に出場するに当たってたくさんの方々にご支援、ご寄付、応援して頂きました。本当にありがとうございました。



寺嶋謙一郎（東京農業大学/ES 関東 C）

<事前準備>

昨年出場した JWSOC でスキーの滑るスピードに海外選手との差を感じたため、昨シーズン終了後からスキーの滑走力強化に取り組んだ。大学に入学後競技スキー部に入り、ローラースキーでのヒルクライムやスピード練習など高校時代よりも練習時間、強度を増やしてスキーの滑走力強化をした。オリエンテーリングの面では、地図読みやフット O を行った。ただ、北海道の大学に進学したことにより昨年よりもフット O をする機会が減ってしまった。

<目標と達成度>

昨年出場した JWSOC ではスプリント 10 位、ロングで 13 位であった。そのため今年の大会では 6 位入賞を目標に大会に臨んだ。昨年は、大会前に約 2 週間のトレーニングキャンプでいくつかの大会での実戦や海外トレインでの練習をして、かなり調子の上がっている状態で臨んでいた。一方、今年は、現地入りしたのがスプリントレースの 2 日前で、移動の疲れや時差ボケなど体調が万全に整う前から大会が始まってしまったという感じがあり、大会前半のスプリントで 28 位、ミドルでは 30 位と思うような結果を出すことができなかった。ロングではトレインに慣れてきたことや調子が上がってきたことがあり、今大会で最高順位の 14 位を収めることができた。またリレーでは 1 走を担当し、レース中盤あたりから集団から離されてしまったものの大きなミスなく完走した。



<印象に残ったレース>

印象に残っているレースはマススタートで行われたロングだ。スプリント、ミドルではミスがあったりうまくスピードに乗れていなかったりしていたが、ロングではトレインに慣れてきたこともあり順位としては 14 位で自分の中で満足のできるレースだった。レース前日にスタート→1 の予想レグとそこまでのルートを立てていて、本番も大体予想していた場所に 1 ポがあったため、スタートから 1 枚目が終わってマップ交換をするまでは集団で行くことができた。また、1 枚目の途中では左右に

分かれるルートで自分だけが他選手と違うルートを取り、他選手に先行できた場面もあった。2枚目は個人的に遠いと思うコース振りで1人か2人で滑ることが多かったが、大きくミスをしたり、疲れによってペースを落としたりすることなくゴールすることができた。ロングでは他国選手がスプリント、ミドルほどスピードをあげて滑っていなかったので自分のスキーとナビゲーションが追いつくペースで集団になっていたのが良かったと考えている。

<今後の活動について>

今大会で感じた課題として、昨年よりもスキーの滑走スピードは速くなったが、スキーO特有のカーブが連続するナロートラックでの滑走技術や、滑りながらの読図、マップコンタクトに課題があると感じた。

今後の活動としてベースの体カトレーニングやローラースキーの練習はもちろんであるが、ローラースキーの練習ではマップホルダーをつけて読図走の練習や、ナロートラックを意識してダブルポールや片足スケーティングの練習を取り入れようと思う。また、昨年よりもフットの大会、合宿の参加数を増やしてナビゲーション力を強化したい。

来年開かれるオーストリア JWSOC は、私がジュニアで出場できる最後の年となる。今年達成できなかった6位入賞を目標に、トレーニングを続けていく。

<謝辞>

今大会の期間中にはオフィシャルとして帯同していただいた岩渕貴光さん、寺嶋貴美江さんにお世話になりました。またワールドカップと一緒に遠征していた石原湧樹さん、清水嘉人さんにはチームオフィシャルミーティングや車の運転などでお世話になりました。最後に、日本からご支援、ご声援いただいたスキー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。

荒町美希（北海道大学）

<事前準備と目標とその達成度>

今大会は初めての国際大会でした。そのうえ、スキーOを始めてから日も浅く、どのような目標を立てたらよいのか難しかったです。そのため、具体的な順位やトップ比ではなく、一番不安のあるロングで完走すること、そしてナビゲーション能力の向上を目標にしました。大会の1か月前から競技やルートチョイスについて、信原さんや石原選手にオンライン講義をしていただきました。また、過去の大会の地図を印刷し、時間を計りながらルートを記入、それを信原さんと清水選手に添削して頂く机上トレーニングを行ってきました。

結果は全種目完走でした。最初のスプリント、ミドルでは、ワイドトラックを積極的に使い、慎重に滑ったので大きなミスなく、それぞれトップ比204%、215%でゴール。タイムとしては決して良くありませんが、ナビゲーションにも自信がついてきて、ナロートラックを怖がらず使えるようになりました。ロングでは、さらに速さを求めた結果、自分のナビゲーション能力とかみ合わず現ロスを繰り返しましたが、最終日のスプリントリレーでは、ほとんど止まらず地図を読めていたので目標は十分に達成できたのではないかと考えています。

<印象に残ったレース>

ラトビア大会で最も印象に残ったレースはロングです。それまでのスプリントやミドルでは丁寧に分岐を見て、順調にナビゲーションできていました。そこからさらに速くなりたい、メリハリをつけてトップ比を縮めたい、と意気込んで臨んだのがロングでした。しかし、完走という当初の目標こそ達成できたものの、最初に大きなミスで現ロスし、長い時間さまよいました。原因ははっきりしていて、スプリントとミドルの手ごたえから、スピードを上げようと思っていたところのマスタートであったために、自分のナビゲーション能力をはるかに超えたスピードで滑ってしまったことです。そのあとも焦りから細かいネットワークで何度も現ロスを繰り返してしまい、トップ比はそれまでの2レースよりも大きい250%でした。完走した嬉しさはなく、ただただ悔しかったです。それでも、制限時間を気にして焦ったおかげで、地図読みと移動をうまくメリハリをつけられた場面もあり、何

かつかめそうな手ごたえも感じたレースでした。実際、リレーやその後の WCup 第 3 戦ノルウェー大会では、タイムも縮まり、大きく成長したと思います。

<今後に向けて>

今大会では、地図読みに関してはもちろん、スキー技術・体力にも海外の選手と大きな差を感じました。夏場からランニング、ローラーをしっかりと行い、技術・体力をつけていきたいです。来年度も、可能な限りスキーO のイベントに参加して、地図読みの技術を伸ばしていきたいと思います。

<謝辞>

日本から応援してくださった皆様、帯同してくださったオフィシャルの方々、地図読みや技術に関してアドバイスをしてくださった選手、スキーO 関係者の皆様、本当にありがとうございました。



石原湧樹（アークコミュニケーションズ）

<準備>

スキーの面では、昨年の国際大会で、特にワイドトラックでのスケーティングで上位陣との差を感じたため、今季は夏季のローラースキーから主にスケーティング走法の改善と持久力強化に力を入れた。これによって巡航は上昇したが、後述するように、これが今大会においては必ずしも結果に結びつきはしなかった。オリエンテーリング面では、夏はフットO や机上地図読み、読図走を行った。冬はスキーO の実戦のほか、ナビゲーション練習として8の字読図走などを行った。

<目標と達成度>

私は昨年の世界選手権で 28 位、そして今大会に先立って行われたワールドカップ第 1 戦で 27 位であった。そのため、個人戦で 20 位を目標として臨んだ。しかし結果としてスプリントがミスパンチ（時間は 38 位相当）、ミドルが 48 位、ロングが 38 位と達成には遠く及ばなかった。スケーティング走法の改善などにより巡航は昨年より上がっているが、その分

ミスが多くなった結果である。特にミドルでは、ここ 2-3 年の自分のレースからは考えにくいようなミスを連発しており、後から考えれば多くの場合でマップコンタクトが疎かになっていた。自分のナビゲーション能力を過信し、それが耐えうる以上のスピードを出そうとして結果的にマップコンタクトを減らしてしまったのではないかと考えている。試合で良い結果を出そうとすると感情的になってしまいがちだが、レース中は身の丈に合わないスピードアップはせず、粛々と正しい手続きを踏むべきであった。20 位以内のラップを出すことができていないレッグも多くあり、適切なスピード制御を行っていれば少なくとも 20 位に近づくことはできたはずである。よく（緑の線以外の）地図を読んでいれば防げたミスもあったように思う。

<印象に残ったレース>

個人戦では苦戦ばかりの今大会であったが、大会後半に行われたリレーとスプリントリレーでは良い塩梅に肩の力を抜くことができ、また複雑に交差したワイドトラックに慣れたこともあり良いレースをすることができた。リレーでは、スタート直後にナロートラックの登りがあると予想していたので渋滞を避けるために飛び出し、トップで森に入ることになった。その後ルートミスがあったが、中盤で板を折るまでは集団から離れずにレースを進めることができた。板を交換してからは主に独走だったが、マップコンタクトを切らさずに確実に進めてライバルを追い上げることができた。最後のループで再度板を折ってしまい残念だったが、ウムスタートにならず完走することができて良かった。

スプリントリレーもコースは単純であるがミスなく確実に回り、1 走の際はトップ集団の中でレースをすることができた。トップ比率はリレーの板を折るまでは 111%、スプリントリレーの 1 走は 109%と良い数字であった。



<今後の活動>

来季は世界選手権が行われる。ここで 20 位以内に入ることを目標とする。そのためには、読図、ナビゲーション能力を強化する必要があり、スキー O だけでなくフット O や MTBO で身体を追い込みながら確実にナビゲーションを行う訓練が必要と思われる。また、スキー能力の向上自体はいつでも必要なことなので、今後も引き続き行う。

<謝辞>

大会に帯同していただいた寺嶋貴美江さんと岩渕貴光さんに大変お世話になりました。寺嶋さんには炊事や SNS 発信などをたくさんのことを行っていただいたことで、我々選手が競技に集中できる環境が整いました。また私は移動直後にマッサージを行っていただき、身体の強張りが改善しました。岩渕さんには、ハンドストラクチャーの試験などをしていただき、試合前に必要な作業を減らすことができました。JOA、同スキーオリエンテーリング委員会のみなさまには申込作業や助成金の支給で大変お世話になりました。その他多くの日本のスキーオリエンテーリング関係者のみなさまが国内大会や合宿の開催で貴重な練習機会を作ってくださったり、メールなどで応援のお言葉をくださったりして我々の大きな力になりました。アークコミュニケーションズと同スキーチームのみなさまの支援のおかげで競技を続けられております。家族や友人が日本から応援してくれました。以上の方々に深く感謝申し上げます。

本当に有難うございました。

清水嘉人(札幌 OLC / 札幌農学校)

<今大会に向けて準備したこと>

最も重視したことはスキー技術向上です。昨年度の大会に参加した際から最大の課題でありました。そのため、主に冬シーズンになってからですが近場のスキーコースで技術向上に取り組みました。その結果、国際大会に出る他国選手や石原選手とは以前大きな差があるものの、昨年よりは圧倒的に速く滑ることができるようになったと感じています。

<今大会の目標とその達成度>

「トップ比 130%」というのが目標でしたが、最終的には第 2 戦第 3 戦ともに最高 134%と、目標は達成できませんでした。スキー技術とナビゲーションの実力双方を勘案するとおそらくこれが今の実力値だ、と受けて止めています。ナビゲーションでミスをしないことを考えるのは現実的ではありませんが、例えば第 3 戦のスプリントであと 30 秒速ければ 130%を切れていました。このレースでは勝負レッグで負けルートを選んでしまったこと、地図交換でマップホルダーに地図を入れるのに失敗していたことを考えると、実現不可能な目標では無かったように思います。だからこそ一度は実現したかったな、と感じています。

<第 2 戦で印象に残ったレース>

マススタートロングが意外と楽しかったことが印象に残っています。大会が始まるまでは完走できるか自信がなく、全選手がゴールした後にトレインの中に自分一人だけの GPS が残り人の気配がないトレインでレースする…という事態をかなり恐れていました。実際は序盤に小集団についていくことができ、またやる気をなくして適当にスキーをしていた？ノルウェー人がいたためそのようなことにはなりません。それ以上に競る楽しさ、ナビゲーションの楽しさを感じることが出来ました。スタート直後の他の選手の速さに圧倒されたこと、その中できちんと自分のルートチョイスをした結果別のルートを取った石原さんと同じタイムだったこと、長いフォーキングだったトップ選手たちが我々の集団を抜いていくときの圧倒的な速さ、一瞬現在地が分からなくなったタイミングで小集団と石原さんに置いていかれて二度と追いつくことが出来なかったこと等、スキーオリエンテーリングの醍醐味が詰まっているような気がしました。ずっと集団について行けるだけの実力をつけて再度挑戦したいです。

<第 3 戦で印象に残ったレース>

第 3 戦のノルウェーでは、最終レースのパシュートが最も印象に残っています。トップ集団と競うことはできませんでしたが、自分の 10 数秒後に出走したノルウェー人と競ったことが良い思い出となったからです。最後先行して会場に入りましたがあっさり抜かれ、5 秒差で負けてしまいました。悪い思い出ではなく楽しかったものとして記憶に残っていますが、そのよう

な状況になる前に「こちらのルートを選択していれば」「ここでコケなければ…」「地図入れ……」（スタート時手間取り、マップウォール横ですでに抜かされてしまった）と、普段より悔しさもありました。そのような点も含めて記憶に残っています。

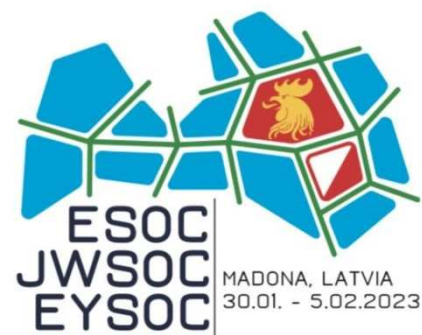
＜この大会を終えて今後の活動について＞

振り返ると引き続き「走力」に課題がありますが、「ルートチョイス」「ナビゲーション」にも改善の余地があることに気がつきました。モービル道を使った最短ルートを選択するよりもナビゲーションが簡単なルートを選択する傾向があり、また地図読みがスムーズにできないことから、同じような走力がある選手からじわじわ遅れていることも課題ではないかと思っています。それらの課題をできるだけ解決し、もう少し「攻めた」レースが出来たら、と思っています。来年の目標は「トップ比 120%前半」として、オフシーズンから筋力トレーニングやローラースキー練習を行いたいと思います。

＜謝辞＞

沢山の応援をしてくださった皆様・友人・親類、競技面で様々サポート頂いたスキーO 関係者の皆様、皆様のご支援ご声援があってこそ、今回大変貴重な経験をすることができました。本当にありがとうございました。





各レースの報告

1月31日（火）スプリント（男子・女子）（個人戦）

初日はスプリント競技。雪が少ない状況だったところ、前日のモデルイベントでは重く湿った雪が降り積もった。当日は天候がころころと変わり、気温の変化も激しく、ワックスの選択はなかなか難しい状況だった。テレインは、非常に密にクロスカントリーコースが張り巡らされ、ワイドトラックが多く高速レースとなった。

今回、JWSOC 初参加の岩渕七海選手と岩渕泳人選手。海外初レースながらクロスカントリースキーの経験と国内での練習成果もあり堂々のフィニッシュ。ミスがあったものの明日のミドルに向けて、集中していきたいと前向きな姿勢だった。寺嶋謙一郎選手は、1 分後の Albin Gezelius 選手と並走する場面もあり手ごたえがあったようだが、後半のルートプランで大幅に遅れを取り 28 位でゴール。悔しい結果となった。

Wcup 第 2 戦は、石原湧樹選手は、序盤でミスパンチ。不本意な結果となり明日のミドルレースに向けて切り替え、奮起。清水嘉人選手は、他国選手との並走で現在地ロスト。出遅れるかたちになったが、後半は丁寧なナビゲーションができ明日からのレースに士気を高めた。荒町美希選手も、今回海外初レース。落ち着いてナビゲーションをし、大きなミスもなくフィニッシュ。

夜は、Madona 中心地、市役所前広場でオープニングセレモニーが行われた。各国入場後、視聴挨拶や IOF 挨拶や、ファイアーアクションやダンスで歓迎!!!

《JWSOC》

・岩渕七海(八幡平市立松尾中学校)：焦って迷ったり、コース選択を間違ってしまったりしたが楽しめたので良かった。明日は納得が行く滑りが出来るようにしたい。

・岩渕泳人(盛岡第三高等学校)：初めての海外でのレースだったが、無事に完走することが出来て良かった。しかしスタート前に少しバタバタした部分があった。持ち物チェックだけでなく、自分の服装に気を配って明日は滑りたい。レース中では、自分の勘違いで 1 箇所かなりタイムロスしてしまったので、声に出すようにして集中を切らさないと同時にみずを減らしたい。

・寺嶋謙一郎(東京農業大学/ES 関東 C)：今日はほとんどミスがありませんでしたが、12→13 で遠回りルートを選んでしまいトップと差が開いたので悔しいレースでした。上手くいったレッグもあったのでそのイメージを持ちながら明日も頑張ります！

《World Cup round2》

・石原湧樹(アークコミュニケーションズ)：目に飛び込んできた隣ホに引っかかってしまいました。そうでなくてもタイムがあまり良くありません。ここからなんとか調子を上げていきたいです。

・清水嘉人(札幌 OLC/札幌農学校)：序盤で現ロスをするなど、納得の行くレースではありませんでした。追いつかれた時にその人を意識しない、丁寧に地図を読む等、今日の反省を活かして、ミドルは安定感のあるレースをしたいです。

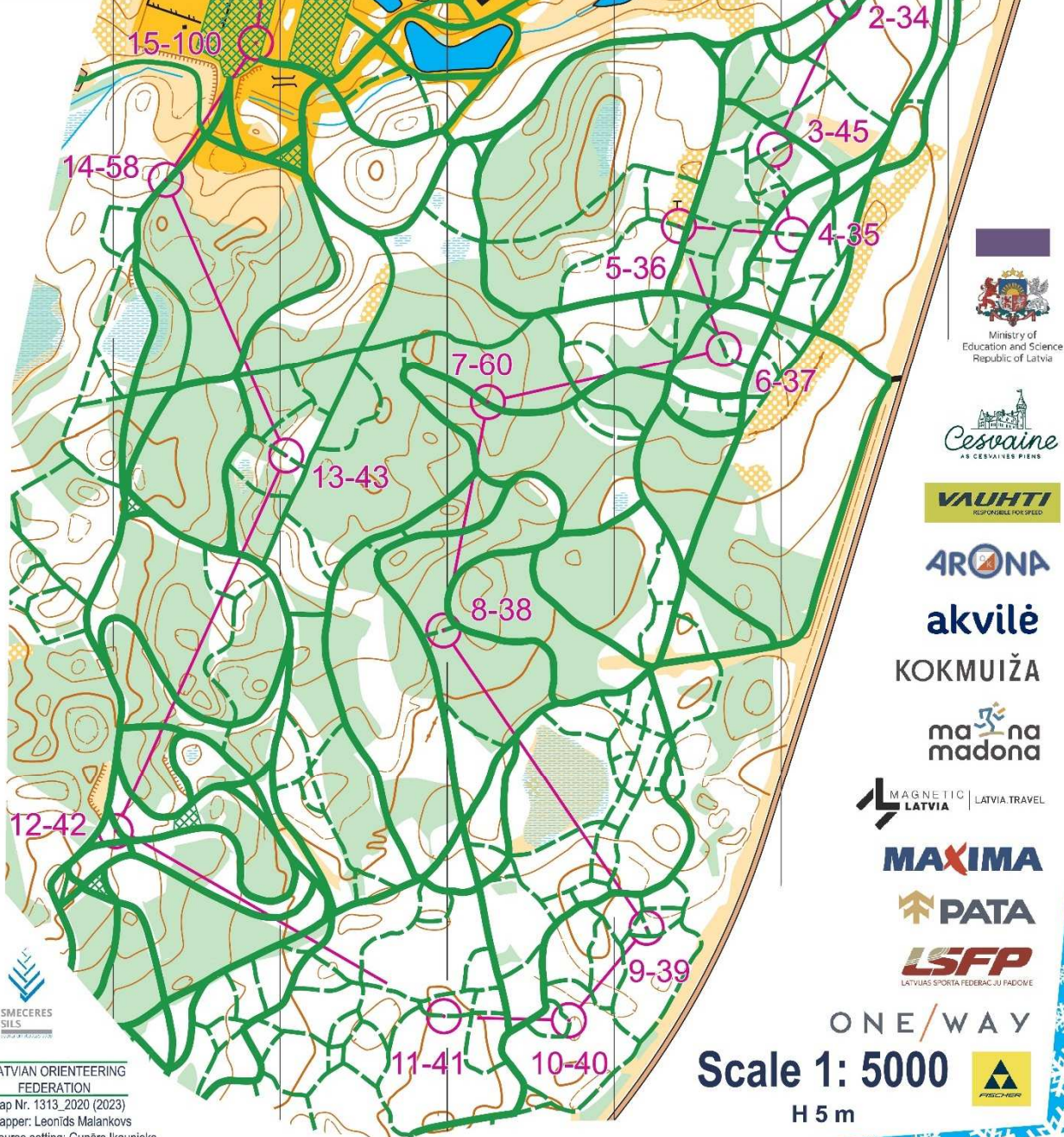
・荒町美希(北海道大学)：初戦なので慎重に滑りました。何回かミスをしたものの、すぐに気づき大きなミスとならず良かったです。ただ、止まっている時間が長いので、自分の現在地と次の CP の把握がもっとできるように頑張りたいです。



JANUARY 31

SPRINT

W21,M20



Ministry of Education and Science
Republic of Latvia



ONE / WAY

Scale 1: 5000

H 5 m



LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION
Map Nr. 1313_2020 (2023)
Mapper: Leonids Malankovs
Course setting: Gunārs Ikaunieks



JANUARY 31



SPRINT

W20



Ministry of Education and Science
Republic of Latvia



akvilē

KOKMUIŽA



LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJAS PADOME

ONE / WAY

Scale 1: 5000

H 5 m



LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION
Map Nr. 1313_2020 (2023)
Mapper: Leonīds Malankovs
Course setting: Gunārs Ikaunieks



ESOC
JWSOC
EYSOC

MAJONA, LATVIA
30.01 - 3.02.2023

JANUARY 31



LATVIAN ORIENTEERING FEDERATION



M21



Ministry of
Education and Science
Republic of Latvia



akvilē
KOKMUIŽA



ONE / WAY

Scale 1: 5000

H 5 m



LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 1313_2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malinkovs

Course setting: Gunārs Ikaunieks

2月1日(水) ミドル(男子・女子) (個人戦)

2日目はミドルレース。広範囲のクロスカンントリーコースと複雑なモービルトラックの切替え、ルートプランと正確なナビゲーションが問われるコースとなった。細かな地形も相まってテクニカルなレースだった。

JWSOCでは、岩渕七海選手は、現在地ロストしたものの落ち着いてレースをすすめ笑顔でフィニッシュ。少しずつ自信に繋がっているようだった。岩渕泳人選手は、細かな地図への対応が難しくミスがあったものの最後までしっかりと自分のレースができた。寺嶋選手は少しずつ体調が上向いてきているものの、なかなか結果が出ずに悔しい結果となった。まだまだ、タイム短縮への改善の余地があると感じた様子だった。

Wcupでは、清水選手は「スキーオリエンテーリングが楽しい！」とレースを振り返るものの、現在地ロストなどミスも重ね悔しさが残り、ロングに向けて更なる向上と結果を目指したい様子。石原選手は序盤にレースの波に乗れなかったものの、ラス前～ラスポで集団バックから勇気出して抜け出し、最短最速ルートで巻き返し後続を突き放した。荒町選手は、少しずつ自分自身のレース感覚を身に着けているようで自信につながっていた。

Wcup 男子では、最後の最後にルートチョイスの違いで入賞ラインでの大逆転があり、非常に盛り上がった。

《JWSOC》

・岩渕七海(八幡平市立松尾中学校)：今日も迷った。自分のいるところが分からなくなって焦った。でも時間内に完走できたし、楽しめたので良かったです。

・岩渕泳人(盛岡第三高等学校)：今日のレースは地図が細かくて難しかった。そのせいもあってか道の本数を読み間違えることも何度かあった。焦って読むとどんどん遅くなるので落ち着くことを心がけたい。ロングは楽しみながら完走を目指して頑張りたいです。

・寺嶋謙一郎(東京農業大学/ES 関東 C)：今日は昨日より体が動いて、ナビゲーションもまあまあかなという感じでしたが昨日より順位が下で残念でした。5番6番の辺りとラス前からラスポでミスがあったり、マップコンタクトが瞬時にできてなかったりと各レッグで数秒程度上位選手と差があるのかなと思いました。ロングでは細かいロスを無くして集団の中で走れるように頑張りたいと思います！

《World Cup round2》

・荒町美希(北海道大学)：後半になるにつれて、自分の位置を見失うことも減り、思いっきり滑れた所もあり、楽しかったです。11付近で地図を回していなかったこともあり、進行方向がわからなくなって時間をロスしてしまいました。ロングは集中を切らさずメリハリのあるレースをしたいです。

・石原湧樹(アークコミュニケーションズ)：△1のミスから始まり大崩れしてしまいました。スプリントと違って身体はとてもよく動き板もとてもよく滑ったので残念です。中盤スウェーデン人とバックしたところやいくつかのショートカット、ルートチョイスはうまくいきました。ロングは落ち着いて頑張ります。

・清水嘉人(札幌 OLC/札幌農学校)：目標としていた1時間を切ることができ、まずまずな結果だと思っています。マップコンタクトも全体的には出来ている印象です。ただ、現在地ロストするなど分単位のミスが大きなミスを無くせておらず、ルートチョイスも改善の余地があります。これからのレースで改善したいです。



ESOC
JWSOC
EYSOC

HADOMA, LATVIA
30.01. - 3.02.2023

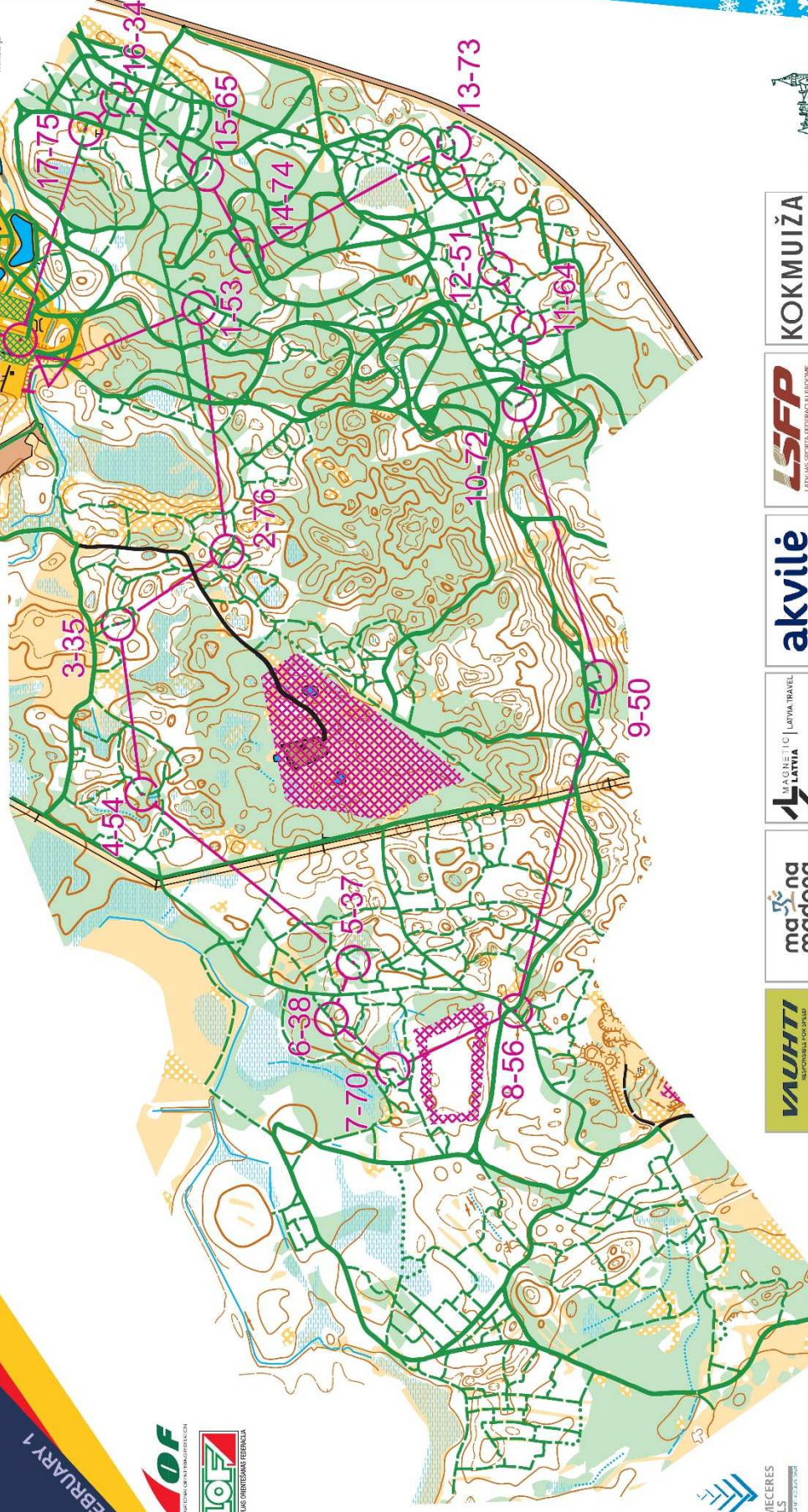
FEBRUARY 1

MIDDLE

Scale 1: 10 000

H 5 m

M20



SMEČERES
SILS

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 1313, 2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malinkovs

Course setting: Jānis Gaidelis

MAUHTI
MAUHTI ORIENTEERING

ma^{na}
madona

MACHINE TIC
LATVIA
LATVIA TRAVEL

akvilē

LSFP
LATVIAN SPORTS FEDERATION

KOKMUŽA

MAXIMA

OSHEE

PATA

ARONA

ONE / WAY



Cesvaine
AS CESVAINES PIENS



ESOC
JWSOC
EYSOC

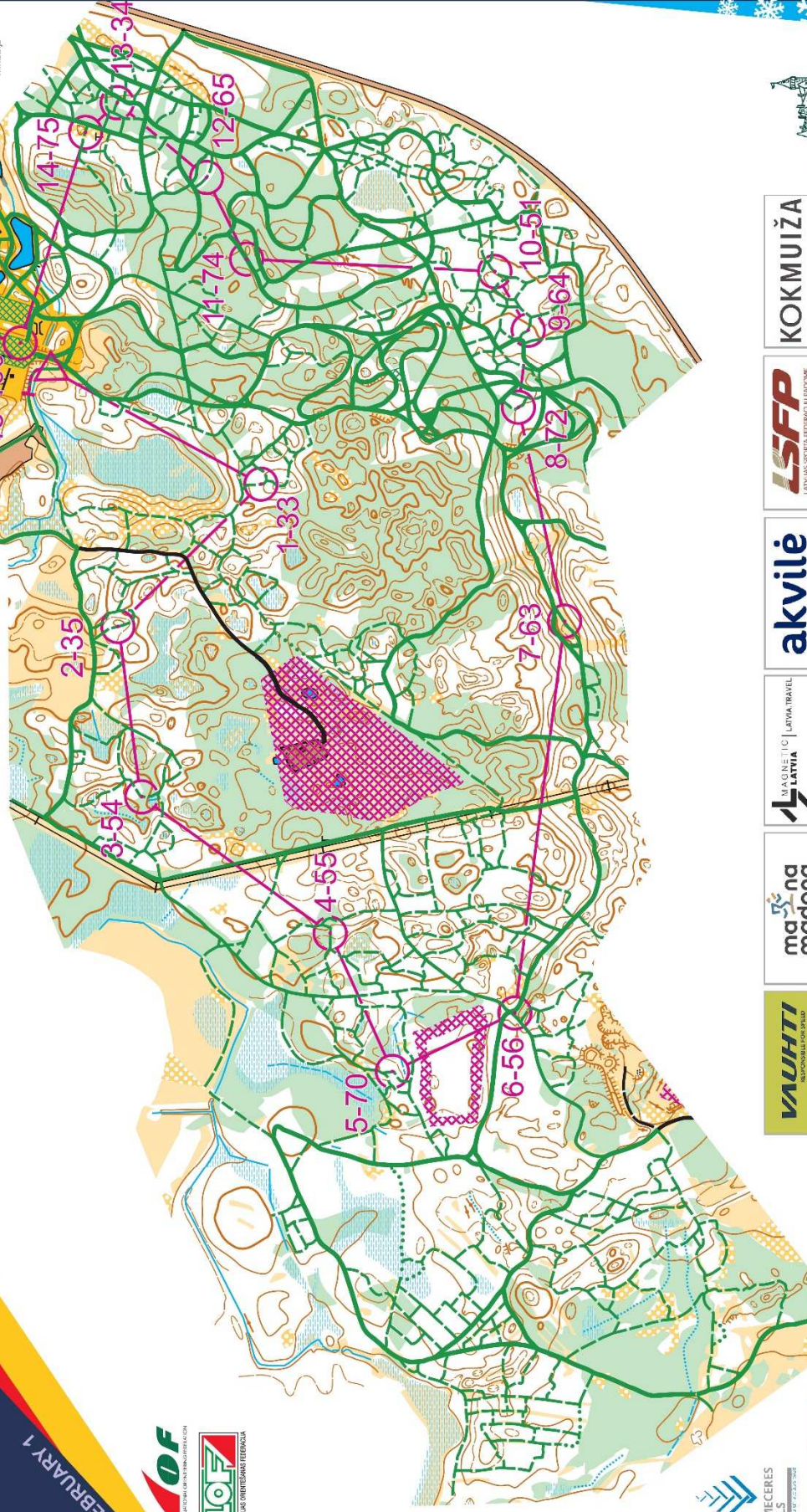
ESOC MADONA, LATVIA
2021. - 2022-2023

FEBRUARY 1

MIDDLE

Scale 1: 10 000
H 5 m

W20



SMEČERES
SILS

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 1313, 2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malinkovs

Course setting: Jānis Gaidelis

MAUHTI
MAUNDALEĻI ĒRTĪBU CENTRS

ma^{na}
madona

MACHINE TIC
LATVIA
LATVIA TRAVEL

akvilē

LSFP
LATVIAN SPORTS FEDERATION

KOKMUŽA

MAXIMA

OSHEE

PATA

ARONA

ONE / WAY



Cesvaine
AS CESVAINES PIENS



ESOC
JWSOC
EYSOC

HADOMA, LATVIA
30.01. - 3.02.2023

FEBRUARY 1

MIDDLE

Scale 1: 10 000

H 5 m

M21



leģitīmās un aizsargājamās
mācību iestādes



SMEČERES
SILS

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 1313, 2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malinkovs

Course setting: Jānis Gaidelis





ESOC
JWSOC
EYSOC

HADOMA, LATVIA
30.01. - 3.02.2023

FEBRUARY 1

MIDDLE

Scale 1: 10 000
H 5 m

W21



leģitīmā un zinātniskā
mērījuma



LATVIAN ORIENTEERING FEDERATION



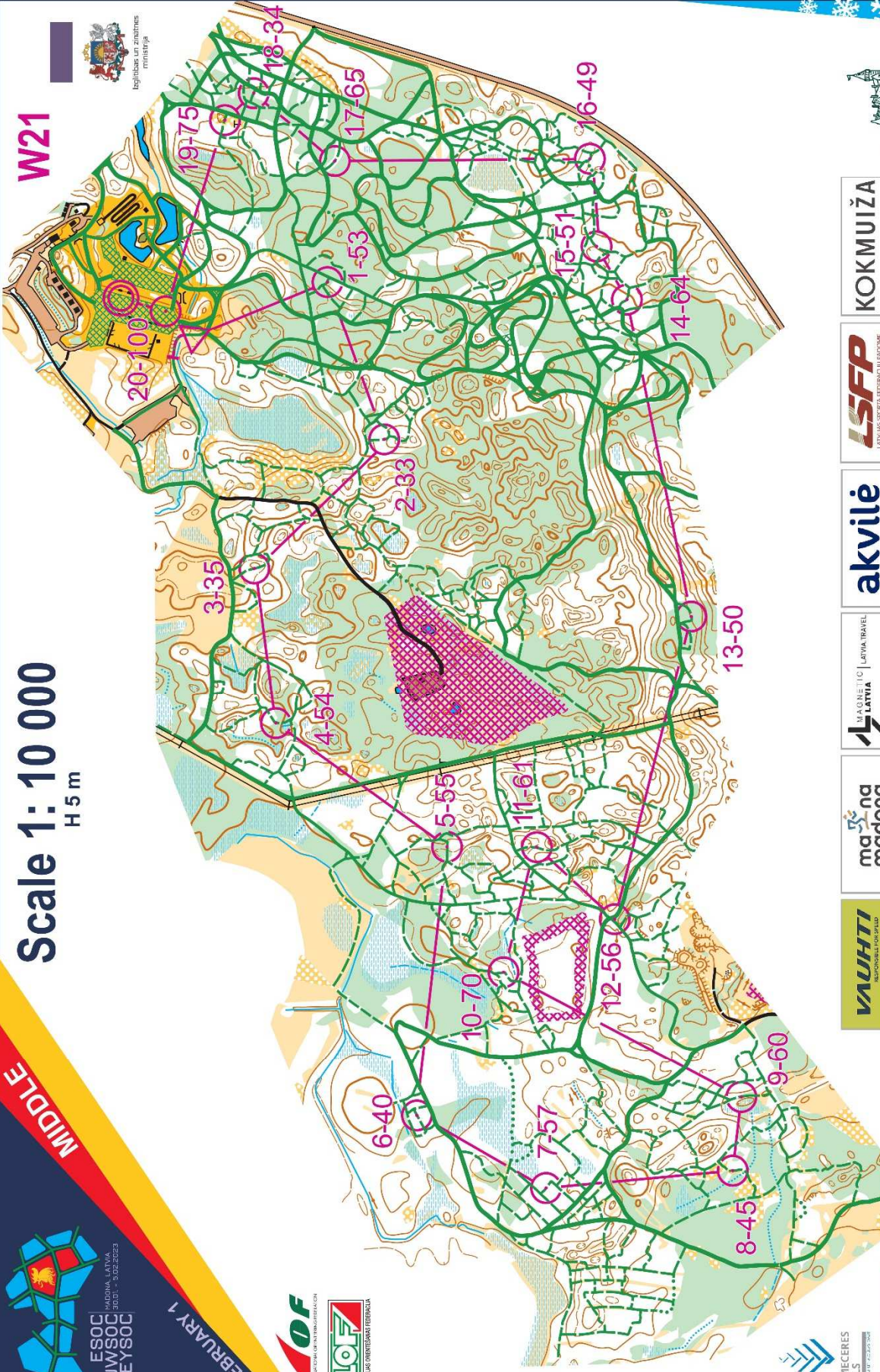
SMEČERES
SILS

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 1313_2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malinkovs

Course setting: Jānis Gaidelis



2月3日（金）ロング（男子・女子）（個人戦）

前日はレストデー。イベントセンターから20kmほどのところの運営者手作り感あるマップ&コースで午前中は軽めのトレーニングを行った。ロングレースに向けて各自調整、ルートプラン&ナビゲーション、マップコンタクトなど確認。寺嶋選手はオフとし宿舎で休養。

ロングレースは、マススタート方式(一斉スタート)。JWSOCはM20は12,0 km 27C アップ400 m、W20は10,9 km 25C アップ345 m で2マップ方式。WcupはM21 18,0 km 35C アップ510 m、W21 13,9 km 32C アップ410 m で3マップ方式。

寺嶋選手は、前半は集団の中で競うことができ12位でマップ交換したが、後半は疲れとミスも重なり後退したが、最終的には14位と今大会最高順位となった。本人も満足いくレースだった様子。岩淵泳人選手は、集団から遅れ一人でのレースだったが、しっかりと自分のペースでレースをこなしフィニッシュ。岩淵七海選手は健闘したが現在地ロストなどがかさなりDNF。

荒町選手は、一斉スタートでまわりの選手のスピードが速い中で、現在地ロスト。でも、最後まで粘りのレースをして、168分でフィニッシュし完走した!! 石原選手と清水選手は前半ふたりで併走する場面があったものの、石原選手が先行。石原選手はCoachingゾーンの給水で、サングラスとキャップを脱ぎ捨てていき気合いを感じた（実は給水のドリンクでベタついたためだったとか）。清水選手も、大きくミスすることなくフィニッシュしたが、他選手とのスキー技術のレベル差を痛感した様子。今後へのレベルアップを期待したい。

《JWSOC》

・岩淵七海(八幡平市立松尾中学校)：今日は完走出来なかった。明日は現在地の把握をして、一つ一つ確実にまわれるようにしたい。

・岩淵泳人(盛岡第三高等学校)：ロングレースを走ってみて、終わってみたらあつという間だった。色んなことが記憶に残るレースだった。周回の時に補給を取らなかったからかなんなのかは分からないが、2週目で少し集中が切れたような気がした。でも、このコースにも慣れてきたので上手く走れるようになってきたのでよかった。

・寺嶋謙一郎(東京農業大学/ES 関東C)：14位。今日は集団の中で走れて、いいレースができた。2周目の後半でミスって抜かされたのが悔しい。明日もこの調子で頑張ります！

《World Cup round2》

・荒町美希(北海道大学)：最初に道を1本勘違いしていたのに、周りに人がいたことに安心し、それに気づかず現ロスして途方に暮れました。もっと早く戻る決断ができれば良かったです。その後も完走したい気持ちから焦ってしまい、何度も現ロスを繰り返してしまいました。完走できたのは良かったです。悔しいレースでした。

・石原湧樹(アークコミュニケーションズ)：まだミスが多すぎますがミドルよりはましになりました。リレーはもっと頑張ります。

・清水嘉人(札幌OLC/札幌農学校)：大きなミスなくゴールすることができた点は良かったです。いままで一番安定感あるレースが出来たと思っています。欲を言えば、前半集団についていきかけたのですが、スキー能力とルートチョイスの差で水を明けられてしまいました。



ESOC
JWSOC
EYSOC

4300m, LATVIA
3201° - 302 2023

FEBRUARY 3

Scale 1: 10 000
H 5 m

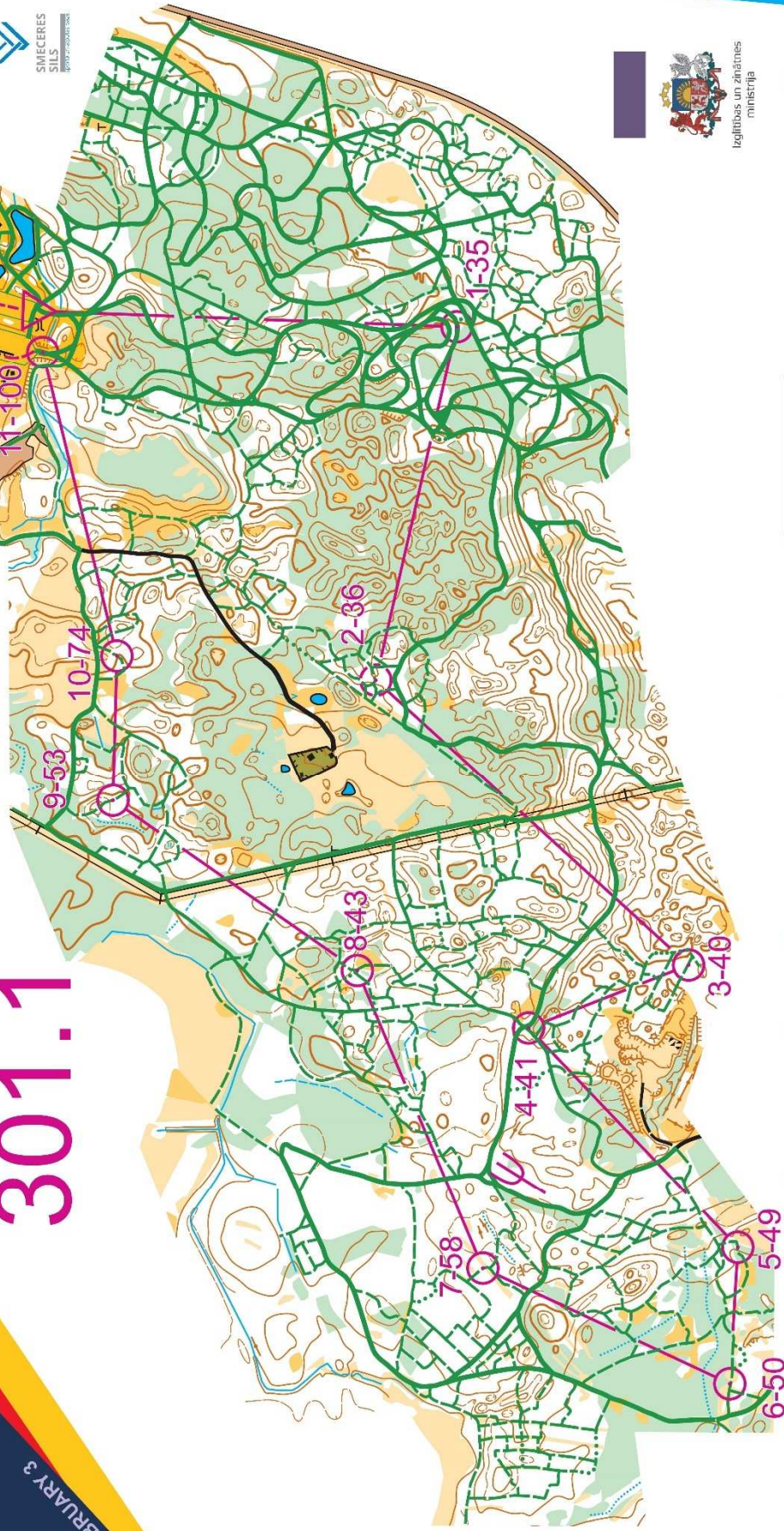


M21



SMEČERES
SILS

301.1



1CBA

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 13/13_2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malinkovs

Course setting: Janis Gardelis



Izglītības un zinātnes
ministrija



ESOC
JWSOC
EYSOC

4800m, LATVIA
30.01 - 3.02.2023

FEBRUARY 3

Scale 1: 10 000
H 5 m



M21



SMEČERES
SILS

301.2



Izglītības un zinātnes
ministrija



Cesvaine
AS CESVAINES PIENS



2AAB
LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION
Map Nr. 13/13_2020 (2023)
Mapper: Leonīds Malinkovs
Course setting: Janis Gardelis





ESOC
JWSOC
EYSOC

430504, LATVIA
3201° - 502 2023

FEBRUARY 3

Scale 1: 10 000
H 5 m



M21



SMEČERES
SILS

301.3



Izglītības un zinātnes
ministrija



Cesvaine
AS CESVAINES PIENS



LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION
Map Nr. 1313_2020 (2023)
Mapper: Leonīds Malinkovs
Course setting: Janis Gardelis

3B





LONG

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 1313_2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malankovs

Course setting: Jānis Gaidelis



Izglītības un zinātnes
ministrija



ESOC
JW SOC
EYSOC

4300m, LATVIA
3201 - 302 2023

FEBRUARY 3



Scale 1: 10 000
H 5 m

W21



SMECERES
SILS

361.2



Izglītības un zinātnes
ministrija



2BAA

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 1313_2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malinkovs

Course setting: Janis Gardelis





ESOC
JW SOC
EYSOC

W21
3201-3022023

FEBRUARY 3

Scale 1: 10 000
H 5 m



W21



SMECERES
SILS

361.3



Izglītības un zinātnes
ministrija



3CC

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 1313.2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malenkovs

Course setting: Janis Gardelis



2月4日(土) リレー(男子・女子)(団体戦)

JWSOC、WCupともに、女子1名を含むメンバーで男子クラスへ挑んだ。

JWSOCでは、1走寺嶋選手は前半は集団で競える位置だったが、後半失速して11位(+04:54)で2走岩渕選手にチェンジオーバー。岩渕選手はレースを重ねるごとにナビゲーションが安定してきて、しっかりと3走岩渕七海選手にチェンジオーバー。男子コースに挑んだ七海選手は、少しスキーのペースをおとし、落ちついて読図とルートプラン、そして丁寧にナビゲーションすることで日本チーム完走に繋げた。初めての海外レースで、成長をしている姿がとても頼もしかった。実践こそ素晴らしい経験!!

WCupでは、1走石原選手が前半、板を折ってしまいEquipmentで履き替えたものの、後半でも板が折れ、最後は片足に板を履いているのみ渾身のフィニッシュ。15位(+11:05)でチェンジオーバー。その姿に2走清水選手はやや動揺した。男子コースに挑んだ3走荒町選手にも繋げ、Wcupでも日本チーム完走となった。男子はWCupはジュニアともフィンランドが圧勝でした。いずれも2位に2分前後の差。女子WCupは、スウェーデン、エストニア、ノルウェーの順。1位と2位が37秒差で、2位が1位の背中を見て滑るという、リレーらしい展開で盛り上がった。

《JWSOC》

- ・岩渕七海(八幡平市立松尾中学校)：今日はあまり迷うことがなかったし、ちゃんとナビゲーションできたと思うので良かった。
- ・岩渕泳人(盛岡第三高等学校)：個人戦の反省を活かして、1個1個を確実に滑ることができた。迷うところも少なくてだんだんこのコースにも慣れてきたように感じた。あとは、滑ってみた結果論ではあるが、あっちのルートの方が良かったんじゃないかとか考える時があったので、正しいと思うルートチョイスを素早くしたいと思った。
- ・寺嶋謙一郎(東京農業大学/ES 関東C)：今日は集団にあまり乗れずに遅れてしまったのと、小さいミスが何個もあったのが悔しかった。チームとしては3走まで繋げて、完走できたので良かった。

《World Cup round2》

- ・荒町美希(北海道大学)：また変な方へ行ってしまった。明日はラトビア最後のレースなので丁寧にミスなく滑りたい。
- ・石原湧樹(アークコミュニケーションズ)：モービル道急登で渋滞するのが嫌でスタートダッシュを頑張りました。個人的にはその後の愚かなルートチョイスと、スキーを2回折ったことが悔やまれますが、チームが失格やウムスタートにならずに完走できたのがなにより良かったです。
- ・清水嘉人(札幌 OLC/札幌農学校)：道の分岐を見逃し、リロケートまで時間がかかったこと、その後焦って再度現口スをしてしまいました。ミスを無くせなかった点はまだ課題です。



ジュニア(写真左)も Wcup 組(写真右)も、レース後の笑顔が最高!!

FEBRUARY 4

Scale 1: 10 000
H5m

M20



Izglītības un zinātnes
ministrija



Cesraïne
AS CESVAINES RIENS



akvilė



KOKMUIŽA



ARONA



11

1.1
1ABCA

LATVIAN ORIENTEERING

FEDERATION
Map Nr. 1313_2020 (2023)

Mapper: Leonids Malankovs

Course sewing. Julie Knuts



ESOC
JW/SOC
EYSOC

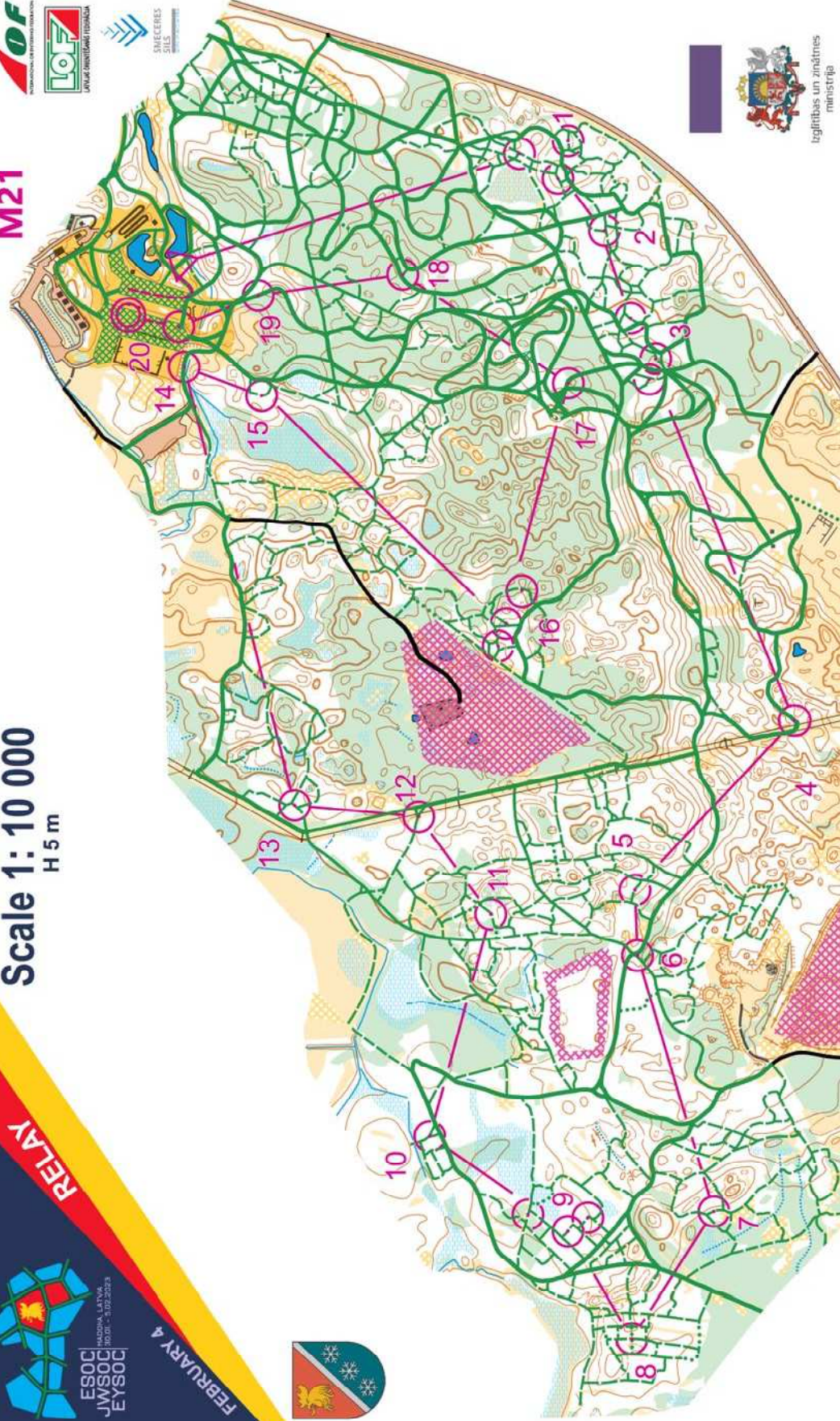
MAJONA, LATVIA
10.01 - 10.02.2023

FEBRUARY 4

RELAY

Scale 1: 10 000
H 5 m

M21



Izglītības un zinātnes
ministrija



81.1
188BA

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 1313, 2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malenkovs

Course setting: Jūris Kokmūiža



MAXIMA



OSHEE



PATA

akvilē

ARONA

LSFP

ONE / WAY

KOKMUIŽA



2月5日（日）スプリントリレー（男女ミックス）（団体戦）

前日夜は、大会期間中であるもののバンケットが盛大に行われた（おそらく JWSOC の全レース終了したからか！？）。華やかなバンケット会場にラトビアのホスピタリティとヨーロッパでのコロナ収束を肌で感じた。各国ジュニアたちのダンスパーティーを横目に日本チームは早々に退場した。

スプリントリレーでは、前日で全レースが終わった JWSOC は応援とサポートにまわり、日本チーム全員で挑んだ。今回の走順は、イレギュラーなかたちとなり（男子-女子-男子-女子-男子-女子）の順で各選手 3 回出走となった。1 コースにつきおおよそ 10 分ほどのレースだが、高い負荷がかかる中での集団走でどこまで絡めるかがカギとなる。コース予想をしていた 1 走の石原選手は、スタート直後から集団のトップへ経ち、そのまま急なモービルトラックも果敢に攻めていった。その後のルートミスがあったものの 26 チーム中 13 位（+00:40）フィニッシュしチェンジオーバー。荒町選手は速い展開のリレーでロスもあったが、最後は 11 位（+14:45）でフィニッシュ。荒町選手は初めての海外レースで、すべてのレースで完走できたことは今後へのレベルアップに期待!!

・荒町美希(北海道大学)：ルートチョイスに迷いすぎて少しロスしてしまいました。それでも今までの中で一番スムーズに滑れたと思います。まだノルウェーがあるので、頑張ります。

・石原湧樹(アークコミュニケーションズ)：1 回目は集団内で思い切りスピードを出しながらも良く地図を読んで回ることができた。2-3 回目は独走だったが落ち着いてほぼミスなく回れた。



レース後の石原選手と荒町選手



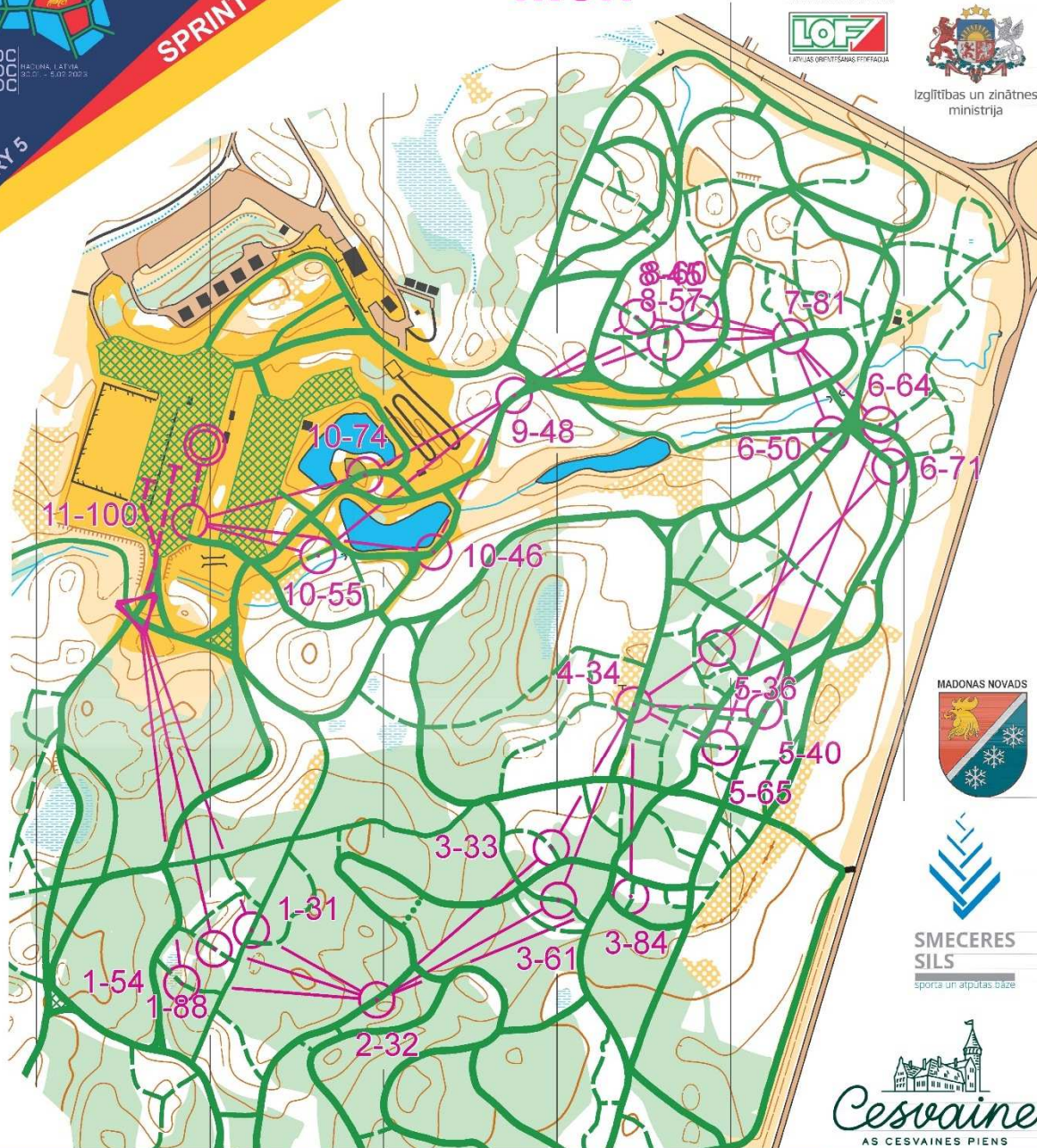
FEBRUARY 5

SPRINT RELAY

Men



Izglītības un zinātnes
ministrija



SMECERES
SILS
sporta un alpīnāžas bāze



Scale 1: 5000 H 5 m

VAUHTI
RESPONSIBLE FOR SPEED

MAXIMA

OSHEE

LSFP
LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJU PADOME

ARONA

MAGNETIC LATVIA | LATVIA.TRAVEL

akvilē

KOKMUIŽA

0AAAA

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION
Map Nr. 1313_2020 (2023)
Mapper: Leonīds Malankovs
Course setting: Indulis Peilāns

**ma na
madona**

PATA

ONE / WAY



Map printing: Siguldas Dizains (Ltd "Jānius")



FEBRUARY 5

SPRINT RELAY

Women



Izglītības un zinātnes
ministrija



SMECERES
SILS
sporta un atpūtas bāze



Scale 1: 5000 H 5 m

VAUHTI
RESPONSIBLE FOR SPEED

MAXIMA

OSHEE

LSFP
LATVIJAS SPORTA FEDERACIJU PADOME

ARONA

MAGNETIC LATVIA | LATVIA.TRAVEL

akvilē

KOKMUIŽA

OAAA

LATVIAN ORIENTEERING
FEDERATION

Map Nr. 1313_2020 (2023)

Mapper: Leonīds Malankovs

Course setting: Indulis Peilāns

**ma na
madona**

PATA

ONE / WAY



Map printing: Siguldas Dizains (Ltd "Jānius")

◆大会風景



石原選手



清水選手



スタート前の荒町選手



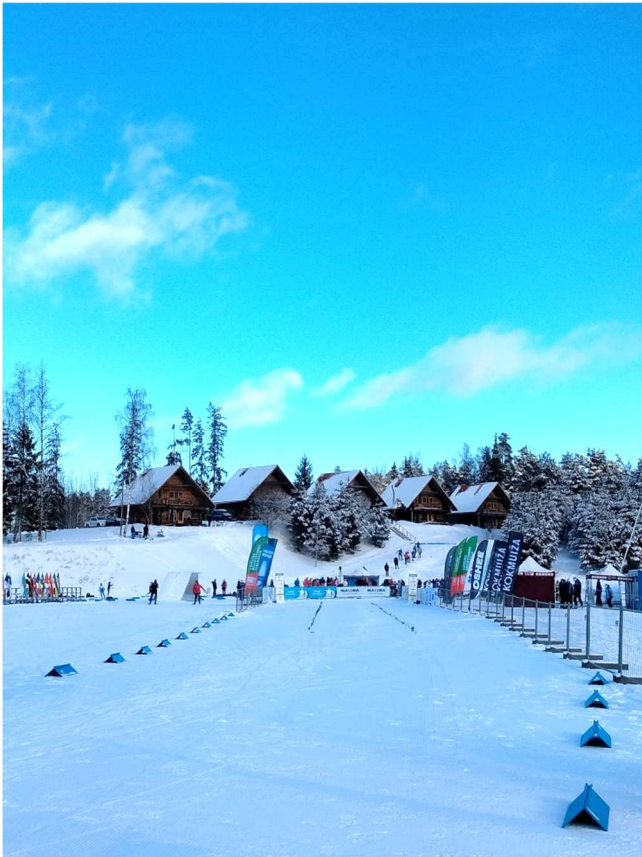
岩淵泳人選手



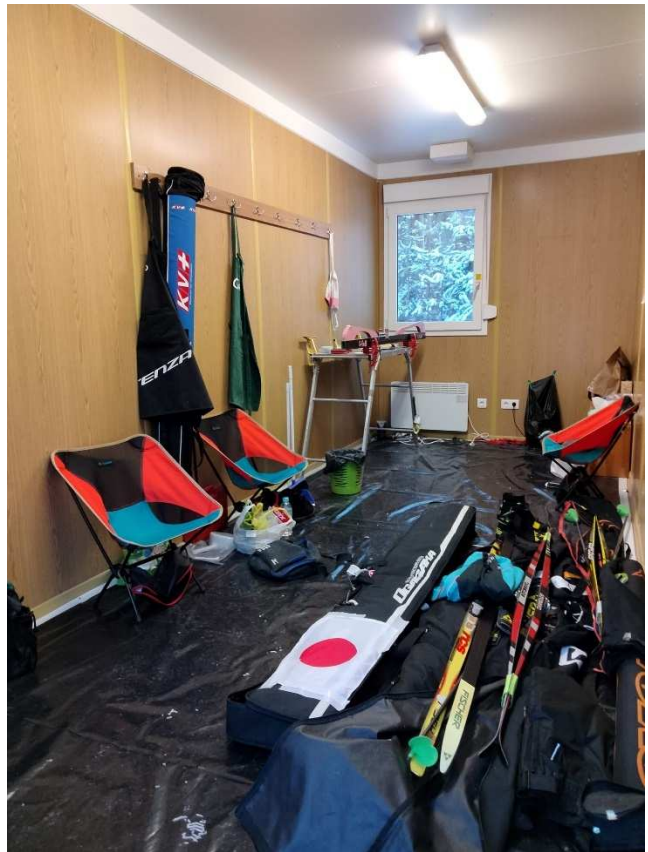
岩淵七海選手



寺嶋選手



会場アリーナから見える日本チーム宿舎のログコテージ(中央)



日本チームワックスキャビン



Rest Day でのひとこま



ログコテージの目の前がクロスカントリースキーコース

◆チームオフィシャルからの報告

寺嶋貴美江（静岡県オリエンテーリング協会・鍼灸あん摩マッサージ指圧師）

・オフィシャルサポート体制：

① 本大会へのエントリー、宿舍予約、レンタカー手配などのロジ部分

エントリーと宿舍予約は、JOA 事務局へ対応をお願いし支払いまで滞りなくすめられた。また、レンタカー手配は石原選手・清水選手中心で 8 人分の荷物とスキーが乗るワゴン車 1 台と乗用車 1 台を手配してくれ、現地移動も大変心強かった。

② ワクシングなどスキーの準備

ワクシングは、選手とワックスサポートの岩淵貴光さん中心ですすめた。今シーズンからフッ素フリーワックスのみとなり、ワックステストを繰り返しチームで共有することができた。ハンドストラクチャーを岩淵さんに協力いただいたことで、選手の負担がへり、より競技に集中できるようになったのは大変よかった。レンタルワックスキャビンが宿舍に近く、また、イベントセンター内であったことでまったく制約無く利用できたことは選手にとってもストレスフリーであったと思う。

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）

宿舍と会場スタート・フィニッシュエリアが徒歩圏内だったのは、サポートにも余裕ができた。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。今回はキャンプ用チェア三脚を持参し、Quarantine 内のレンタルワックスキャビンでもリラックスして過ごせるような環境も配慮した。

Quarantine 内にはワックスサポートの岩淵さん、Quarantine 外では寺嶋が選手サポートに対応した。Quarantine の内外でのコミュニケーションは当該国「失格」にもなる可能性もある。主催者からも注意があり今後は公平性の認識の徹底をしっかりとしていきたい。Equipemnt ゾーンは、レース前に選手全員で予備ポール予備板を持参することで、会場のレイアウトや地図置き場やフィニッシュレーンなど確認できた。

Coaching ゾーンでは、予備ポールや予備マップホルダーを準備し、また、給水・補給を行った。昨年の経験を活かし、レース中の給水の容器の形状を工夫し、自作したホルダーで巡航速度を落とすことがない形でのサポートができた。まだまだ今後もサポートには創意工夫と改善を加えていけると思う。レース中は、どのタイミングで選手が来るのかを把握するのは GPS を見たり、Live リザルトを見たりしていたが、寒さのために携帯充電の消費が激しく、予備バッテリー持参が必須であると痛感した。ロングでは各チームとも積極的に給水を行っていた。特に、ロングレースは、持久力的にも筋力的にもかなり厳しいレースだ。選手によっては 2 時間を越える長時間レースも余儀なくされる。糖質などのエネルギー源を補給しないまま長時間も運動を続けると、筋肉や肝臓に蓄積されていたグリコーゲンを使い果たし低血糖となる。集中力の低下だけでなく、手足が痺れたり、めまいがしたり、急に身体が動かなくなる。いわゆるハンガーノック（HUNGER KNOCK = 空腹で倒れてしまう）と呼ばれる状態だ。また、スキーオリエンテーリングという寒い中での環境下では、低体温にもつながる。低体温の初期では、「寒気を感じる、手足の感覚が鈍くなり、動きが鈍くなり、手足の震え」などの症状がでる（低体温の兆候）ことで、思考力が低下しミスが多くなり、集中が出来なくなる。低体温は命にも関わることにもつながりかねない。長時間のロングレースでは、エネルギー不足により体力的な疲労だけでなく、脳疲労もある。適切な判断（ルートプランとナビゲーション）のためには、「脳への糖分補給」も必要であることを重要視してほしいと思う。補給しなかった選手は、後半の消耗による集中力低下があり成績にも影響したように感じられるため、補給のタイミングと必要性については指導する必要があると感じた。体力面ではグリコーゲンローディングも考慮するなどの栄養指導も必要と感じた。今回の JWSOC が初国際レースであった岩淵両選手は、現地に入ってからレース毎に気づきと学びがあり成長が見られたのはとても嬉しいことだった。大会参加選手の中で、最年少で参加した岩淵七海選手の健闘は賞賛に値する。

伸びしろがある若い選手たちのためにも、1 レースごとのレース反省と課題分析など、もっとシステム的な方法でアナリシスできればと感じたので、今後の課題としたい。



昨年の反省を活かした給水用ホルダー

④SNS 配信

現地からの各レース報告などは、JOA 事務局やスキーO 委員会の皆さまの協力もあり、オリエンテーリング情報サイトや Twitter など SNS を通じて、タイムリーに報告できたのはよかった。外部への情報発信体制は、なるべく選手負担が少ないかたちが望ましいと思われるので、今後も現地と日本とで連携していくことがベストだと思う。スキーオリエンテーリングの認知度に繋げるためにも広報の強化、メディアへの露出はどんどん増やすべきだと感じている。

⑤体調管理・栄養管理

今回も昨年の WSOC フィンランド遠征同様、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の役割も担った。また、貸しコテージのため、本戦レース中は三食自炊生活での炊事担当も行った。

本戦直前の Google フォームで体調リサーチし、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。

コンディショニングケアは、以下のとおり。

1/28 マッサージ 1
1/30 マッサージ 2 鍼 1
2/1 マッサージ 2
2/3 マッサージ 1
2/4 マッサージ 2
2/5 マッサージ 2

※総数 マッサージ 10 鍼 1

慣れない海外遠征になるが、大きく体調を崩したり病院通院したりすることはない、概して皆、体調良好に過ごせたことは、本当によかった。COVID19 の不測の事態を考え、抗原検査キットを持参していたが使用することはなかった。（スウェーデンチームではミドルレースでは多くの選手が DNS で体調不良だったようだ。）

本戦レース期間は、選手 6 名オフィシャル 2 名計 8 名の胃袋を満たすように三食自炊した。身体のケアと同様に大切なのは、栄養管理。日本から約米 6Kg 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いれた。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。レース前だけでなく、レース後も消費したエネルギーを補うには、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。チーズやヨーグルトなどの乳製品や卵、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。ただ、8 人分の食事のための買い物は、ほぼ毎日ショッピングカート満載になるほどで、買い物と調理と選手サポートはなかなかのハードタスクではあった。しかし、選手たちも率先して調理を分担してくれたことは、とても助かった。みんなでワイワイと料理したり、食事したり、テレビ観戦したり、GPS を見たりすることで、年齢差があってもチームがまとまっていく様子は微笑ましかった。



具たくさんスープ



ある日の食事風景

・海外遠征時の緊急時対応マニュアル：

今回は、日本オリエンテーリング協会から、『日本代表海外派遣時の非常時における対応マニュアル』が作成されたことにより、現地での新型コロナ罹患だけでなく、病気や怪我などの病院対応や、盗難や交通事故など現地警察が関与する事態や、ドーピング違反など競技規則の重大な違反があった場合など、緊急時の対応が明確化されたことは現地役員にとってはとても心強いサポートとなった。

・最後に

ジュニアにとっては海外初レースになり得るジュニアスキーオリエンテーリング世界選手権大会。スキーオリエンテーリングを始めて数年であり、他国の選手と比べても、練習もレース数も経験が豊富とは言えない。そんな中でも、クロスカントリースキー技術とナビゲーション技術をのばすように、直前まで努力をかせぎ、現地に入ってから練習やレースごとに成長と発見を繰り返し、成績にもつながっていき笑顔が増えたことは大変うれしかった。近い将来、若い選手たちからも日本を担うスキーオリエンテーリングのトップ選手になってくれることを期待せずにはいられない。この経験を糧にまた一段上の成績を目指すべく、今後も頑張ってもらいたい。

オフィシャルの至らぬところをサポートしてくれたチームリーダー石原湧樹選手と清水嘉人選手、ワックスサポートの岩淵貴光さんには、日本チームに貢献してくれたことに心から感謝を申し上げます。

今回のジュニアスキーオリエンテーリング世界選手権大会、ヨーロッパスキーオリエンテーリング選手権兼ワールドカップ第2戦参加にあたり、国際オリエンテーリング連盟、ラトビアオリエンテーリング連盟に感謝するとともに、日本においてご支援ご声援いただいた関係各位には心から感謝を申し上げます。

寺嶋貴美江



◆謝 辞

今回の遠征では、日本オリエンテERING協会事務局・スキーO 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ERING愛好者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。深く感謝申し上げます。



バンケット会場にて



ジュニア世界スキーオリエンテーリング選手権大会 2023
ヨーロッパスキーオリエンテーリング選手権大会 2023 兼
スキーオリエンテーリングワールドカップ第二戦 報告書



発行者

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

発行日

2023 年 4 月 28 日