



世界スキーオリエンテーリング選手権大会

World Ski Orienteering Championships 2024



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

目 次

1. 大会概要
2. 競技結果
3. 選手紹介
4. 大会を通しての反省
5. 競技報告
6. オーストリアの旅について
7. オフィシャル報告
8. 寄付金報告
9. 全体の謝辞

1.大会概要

- 主催：オーストリアオリエンテーリング連盟(Austrian Orienteering Federation)

スキーO オーストリア(Ski-O Austria)

ラムサウ・アム・ダッハシュタイン区(Municipality of Ramsau am Dachstein)

- 期間：2024年1月22日-1月27日
- 開催地：ラムサウ・アム・ダッハシュタイン, オーストリア
- 大会ホームページ：<https://wsoc2024.ski-o.at/>
- 日程：

日程	WSOC	JWSOC&EYSOC
1月22日	モデルイベント	
1月23日	スプリント	
1月24日	パシュート	ロングディスタンス
1月25日		休息日
1月26日	ミドルディスタンス	
1月27日	スプリントリレー	リレー

- クラス

WSOC: Women, Men; Mixed Relay

JWSOC: W20, M20

EYSOC: W17, M17

2. 競技結果

スプリント競技 (2024年1月22日)

男子

順位	名前	国	タイム
1	Jorgen Baklid	NOR	0:13:04
37	石原 湧樹	日本	0:16:37
53	清水 嘉人	日本	0:20:36
59	小浦 姿	日本	0:22:50
61	道坂 怜生	日本	0:23:03
65	高木 一人	日本	0:30:36

女子

順位	名前	国	タイム
1	Magdalena Olsson	SWE	0:13:24
38	高野 澄佳	日本	0:24:23
39	佐野 響	日本	0:24:52

パシュート競技 (2024年1月23日)

男子

順位	名前	国	タイム
1	Jorgen Baklid	NOR	0:58:03
41	石原 湧樹	日本	1:13:15
52	道坂 怜生	日本	1:28:59
53	清水 嘉人	日本	1:31:31
57	高木 一人	日本	1:59:24
	小浦 姿	日本	Dsq

女子

順位	名前	国	タイム
1	Magdalena Olsson	SWE	0:52:14
35	高野 澄佳	日本	1:38:53
36	佐野 響	日本	1:54:30

ミドル競技 (2024年1月25日)

男子

順位	名前	国	タイム
1	Jorgen Baklid	NOR	0:44:03
36	石原 湧樹	日本	0:53:31
54	道坂 怜生	日本	1:05:15
56	清水 嘉人	日本	1:05:57
62	小浦 姿	日本	1:17:16
63	高木 一人	日本	1:20:30

女子

順位	名前	国	タイム
1	Anna Ulvensoen	NOR	0:45:14
38	高野 澄佳	日本	1:19:30
39	佐野 響	日本	1:30:07

スプリントリレー競技 (2024年1月26日)

順位	国	タイム
1	ノルウェイ1	0:43:10
2	スウェーデン1	0:44:03
3	スイス1	0:44:08
12	日本1	0:58:05
	1走 石原 湧樹	0:08:17
	2走 高野 澄佳	0:20:05
	3走 石原 湧樹	0:28:37
	4走 高野 澄佳	0:39:48
	5走 石原 湧樹	0:48:37
	6走 高野 澄佳	0:58:05

日本2

1走	道坂 怜生
2走	佐野 響
3走	道坂 怜生
4走	佐野 響
5走	道坂 怜生
6走	佐野 響

結果分析

WSOC2024結果分析

男子SPRINT

1位	Jorgen Bakl	0:13:04	10位	0:14:17	20位	0:14:55	
氏名	順位	タイム	トップ比	巡航速度	ミス率	ミスタイム	ミス除いたタイム
石原湧樹	37	0:16:37	127.2%	115.5	12.0%	0:02:00	0:14:37
清水嘉人	53	0:20:36	157.7%	136.6	16.7%	0:03:26	0:17:10
小浦姿	59	0:22:50	174.7%	139.9	23.0%	0:05:15	0:17:35
道坂怜生	61	0:23:03	176.4%	131.1	28.3%	0:06:31	0:16:32
高木一人	65	0:30:36	234.2%	194.8	20.8%	0:06:22	0:24:14

女子SPRINT

1位	Magdalena	0:13:24	10位	0:15:23	20位	0:16:23	
氏名	順位	タイム	トップ比	巡航速度	ミス率	ミスタイム	ミス除いたタイム
高野澄佳	38	0:24:23	182.0%	157.1	17.2%	0:04:12	0:20:11
佐野響	39	0:24:52	185.6%	172.7	9.9%	0:02:28	0:22:24

男子PURSUIT

1位	Jorgen Bakl	0:58:03	10位	1:03:05	20位	1:04:44	
氏名	順位	タイム	トップ比	巡航速度	ミス率	ミスタイム	ミス除いたタイム
石原湧樹	41	1:13:15	126.2%	115.6	13.5%	0:09:53	1:03:22
道坂怜生	52	1:28:59	153.3%	125.6	22.7%	0:20:13	1:08:46
清水嘉人	53	1:31:31	157.7%	134.5	19.7%	0:18:02	1:13:29
高木一人	57	1:59:24	205.7%	175.9	19.4%	0:23:07	1:36:17
小浦姿		Disq					

女子PURSUIT

1位	Magdalena	0:52:14	10位	0:56:56	20位	1:00:36	
氏名	順位	タイム	トップ比	巡航速度	ミス率	ミスタイム	ミス除いたタイム
高野澄佳	35	1:38:53	189.3%	155.6	23.3%	0:23:05	1:15:48
佐野響	36	1:54:30	219.2%	174.1	26.4%	0:30:12	1:24:18

男子MIDDLE

1位	Jorgen Bakl	0:44:03	10位	0:48:00	20位	0:50:03	
氏名	順位	タイム	トップ比	巡航速度	ミス率	ミスタイム	ミス除いたタイム
石原湧樹	36	0:53:31	121.5%	111.4	8.7%	0:04:40	0:48:51
道坂怜生	54	1:05:15	148.1%	124.8	17.2%	0:11:15	0:54:00
清水嘉人	56	1:05:57	149.7%	131.7	12.4%	0:08:12	0:57:45
小浦姿	62	1:17:16	175.4%	133.6	25.5%	0:19:44	0:57:32
高木一人	63	1:20:30	182.7%	163.8	10.9%	0:08:46	1:11:44

女子MIDDLE



1位	Anna Ulven	0:45:14	10位	0:50:46	20位	0:54:01	
氏名	順位	タイム	トップ比	巡航速度	ミス率	ミスタイム	ミス除いたタイム
高野澄佳	38	1:19:30	175.8%	163.9	9.4%	0:07:28	1:12:02
佐野響	39	1:30:07	199.2%	176.4	13.9%	0:12:32	1:17:35

3.選手紹介

女子 2名

<p>氏名 高野 澄佳 (たかの すみか) 生年月日 2001年5月24日 所属 大阪 OLC / 大阪大学 出身高校 大阪府立茨木高等学校 (大阪府茨木市)</p>	 Portrait of Sumika Takano, a female athlete, wearing a red jacket with logos including 'SIGN', 'arc', 'SALMING', and '大阪府立茨木高等学校'.
<p>氏名 佐野 響 (さの ひびき) 生年月日 1997年7月26日 所属 デジタル庁 / 桐嶺会 出身高校 中央大学附属高等学校 (東京都小金井市)</p>	 Portrait of Hibiki Sano, a female athlete, wearing a red jacket with logos including 'SIGN', 'arc', 'SALMING', and '中央大学附属高等学校'.

男子 5名

<p>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)</p>	 Portrait of Yuki Ishihara, a male athlete, wearing a red jacket with logos including 'SIGN', 'arc', 'SALMING', and 'アークコミュニケーションズ'.
<p>氏名 道坂 怜生 (みちさか れお) 生年月日 1999年3月27日 所属 大阪 OLC 出身高校 大阪府立茨木高等学校 (大阪府茨木市)</p>	 Portrait of Rensei Michisaka, a male athlete wearing glasses, wearing a red jacket with logos including 'SIGN', 'arc', 'SALMING', and '大阪府立茨木高等学校'.

<p>氏名 清水 嘉人 (しみず よしと)</p> <p>生年月日 2000 年 3 月 9 日</p> <p>所属 札幌 OLC</p> <p>出身高校 神奈川県立湘南高等学校 (神奈川県藤沢市)</p>	
<p>氏名 小浦 姿 (こaura すがた)</p> <p>生年月日 2000 年 12 月 12 日</p> <p>所属 北海道大学</p> <p>出身高校 麻布高等学校 (東京都港区)</p>	
<p>氏名 高木 一人 (たかぎ いちと)</p> <p>生年月日 2000 年 7 月 14 日</p> <p>所属 札幌 OLC</p> <p>出身高校 愛知県立旭野高等学校 (愛知県尾張旭市)</p>	

3.大会を通しての反省

佐野響（デジタル庁 / 桐嶺会）

今回の世界選手権大会は社会人として初めての海外遠征だった。できる限りのトレーニングを積んだが、万全とは言えない状態だった。大会の度に行っていることではあるが、現地の地図読みを行い、地形等の情報は頭に入れて現地に向かった。フィジカル面のトレーニングが十分ではなかったため、なるべくナビゲーション面でのミスをなくすことを今大会の目標としていた。

今回の大会では、雪の状態からショートカットが多く行えるコースとなっており、綿密なナビゲーション力だけでなく、方向や地形等の地図情報から多くの情報を得ることが必要となっていた。これらはフットオリエンテーリングの際には最重要であり、常に使っている情報であるもののスキーオリエンテーリングになると、道以外の情報の取得が疎かになってしまうと感じており、今大会でもそれを再認識することとなった。現地で速い選手をパックしている際には、方向の情報を取ることで精一杯となり、自身では現在地情報を掴み切れていない箇所があった。また、太い道が多くある場面での道の把握への苦手意識が元来あったが、今回も把握ができず現在地口ストすることがあったため、今後対処法を検討する必要があると感じた。2月にはワールドカップに参加する予定があるため、世界選手権大会の結果も踏まえ、苦手意識のある分野をできる限り克服し、地図読みの精度を上げて参加したい。

フィジカル面については、前回の海外遠征時と比べ成長は感じられなかった。事前の練習時に広くて雪面の状況が整っている環境での滑走力は今年大きく成長したと感じているが、細い道でのダブルポールや片足スケーティング、また持久力に課題があると考え。筋力の増加についても課題を感じており、巡航速度を上げるために、年間を通してのトレーニング強化が必要だと改めて感じた。ワールドカップまでには毎週末滑ること、平日にできる限りのトレーニングを行うことでフィジカル面の向上を少しでも図りたいと考えている。

社会人1年目はほとんどトレーニングができず、2年目の今年、海外遠征をすることができた。学生の時ほどの自由な時間はないが、社会人としてもトレーニング、大会遠征をできるとわかり、とても嬉しかった。今シーズンが終わってからも来シーズン以降のためにトレーニングに励み、選手でいられる間は競技力の向上を目標としたい。新たなコミュニティでのスキーオリエンテーリングの普及活動にも力を入れたい。



高野澄佳（大阪 OLC / 大阪大学）

今大会の目標は直前の大学選手権で体調を崩し出れなかったり万全な状態でなかったりしたことからまず、ベストな状態で試合にのぞむこと、そして大学選手権で前にいたドイツ人にどれかのレースで勝つこと、去年のトップ比が 170%前後であったことから 160%を切れるようにすることにしていた。大会に向けて行ったことについては大学選手権の報告書を参照されたい。

大学選手権から世界選手権までの間の期間で体調は回復し、その後崩すことなく試合に出ることができた。大学選手権のときと比べて体が動きやすく、体力も回復しており、体調管理の大切さを身に染みて感じた。ドイツ人とはスプリントミドルどちらでも私の方が出走が遅く、レース中に姿を見ることができていた。そのためこのままの調子でいけば勝てると思っていたがどちらでも勝つことはできなかった。その原因として後半に体力が足りず単純に滑りの速さが遅くなっていること、疲れてきたときに地図読みが雑になり無駄に減速したりルートミスをしていることが考えられる。スプリントリレーでは他に目標としていたチームに勝つことはできなかったが、ドイツチームには勝てた。同じパターンで見ると、2走 4 走のパターンではドイツ人に勝てていなかったがスプリントよりも差が小さく、6 走では数秒であるがドイツ人に勝っていた。スプリントリレーはナロートラックの割合が少なくほとんどがワイドであり、他のチームの滑りからルートを参考にすることができたことが、差を詰めれた要因だと考えられる。トップ比ではよくて約 175%と目標から程遠い結果となった。遅くなっている要因は、大きなルートミスや現在地を見失っているというオリエンテーリング的要素よりは、ナロートラックでの滑りが遅い、登りで登れていない、下りの技術が足りない、などのスキー、身体的な要因がほとんどである。また下りなどでスピードが上がった際に地図が読めておらず必要のない減速をしていた。スキー、身体的な要因は夏場にローラースキーや体カトレーニング、筋トレで改善することができるので、来年のシーズンまでに強化できるようにしたい。また、ナロートラックでの滑りに関しては、雪上でしかできないものであるが、なんとか練習法を考えて大会までに行きたいと思う。そして、スピードが上がった際の地図読みは、先読みをして覚えておくことで改善できると思うので、高負荷の中地図を読むことそしてそれを覚えて紙に書くなどして来年までに身につけられるようにしたい。また体調管理については、今回のように対策不能なこともあるが、大体のことは事前に対策ができるので対策をしっかりと行い、万が一体調を崩してもすぐに回復し試合に望めるようにしたい。



石原湧樹（アークコミュニケーションズスキーチーム）

目標と準備

これまでの世界選手権での最高順位が2年前の28位、ワールドカップが1年前の27位であり、1年前のワールドカップではミスがなければ20位前半も見えていたことから、目標を個人各戦20位と設定した。そのためにはミスをしないこと、フィジカルを強化して巡航速度を上げることが必要だった。昨年までのミスの内容から、ナビゲーションの際に緑の線だけでなく的確な情報を選択してシンプルに考えること、試合中の功名心を抑え手続きに集中することが必要だと考えていた。その訓練のために夏季に積極的にフォレストでのフットOに取り組み、地図読み能力は大きく向上した。またフィジカル強化のためにはトレーニング時間を増やす必要があったが、これは本業の制約からかなわなかった。しかし前年並みのトレーニング時間を積むことができ、最低限は達成したように思う。

個人各戦の反省

スプリント：37位 巡航速度 115.5% ミス率 12.0%

ショートカットのしやすい森主体のダウンヒルスプリントであった。C4→C5で1分以上のミスをしており、それを除くとミス率4%台の29位相当、C2→C3の軽微なルートミスを除くと24位相当になる。件のミス以外は良く地図を読み、ショートカットも落ち着いて方向を定めることができ、非常に良いレースだった。ミスしたレッグのひとつ前C3→C4が唯一の登りレッグであり、登りの速さが強みである私は「ダウンヒルスプリントなのだから、ここで稼がなければ勝ち目がない」などと考え地図そっこのけに一生懸命登っていた。結果スプリントを通じて最高の13位ラップで通過するが、ろくにルート検討もできずC4を通過し、大きなミスをする事となった。自信のなさが雑念を生み、リズムを崩した結果である。

パシュート：41位 巡航速度 115.6% ミス率 13.5%

平坦な場所でのネットワーク、傾斜地でのネットワーク、スプリントのエリア、そしてそれらをつなぐピステン道とルートチョイス、といったコースだった。かなりの数のミスをしてタイムを失ったとともにフィジカル面でも課題を感じた試合だった。タイムを失った場面を列挙すると、①C3-C4あたりのネットワーク（およびその前）での減速 ②C4-C5-C6のピステン道間違いたち ③9後に方向感覚を失い逆に動く ④ロングレッグ（C26→C27）前で停止・ミスルート・立禁の見間違い ⑤C27前でピステン道間違い ⑥C30直後にポール破損である。①はミスを予見して意図的に減速したもので、結果ミスしなかったためこれ自体は良かったと考えている。②⑤は「次は単純だ、ここは気にせず突っ走ろう」或いは「先読みをしよう」といった考えから現在のレッグの分岐の確認などをおろそかにした結果の間違いである。③は普通考えられないミスであり、ナロートラックの登りが続いて心肺が追い込まれ、頭が鈍くなっていたのだと考える。④の停止はロングレッグをよく検討するために意図的に行ったが他の選手に比べるとロスである。また、立禁の表記を見間違い、その結果、より短いルートと誤認してのルートミスと立ち戻りによるロスタイムがある。加えて、自分の強みとしてはC6→C9付近の登りレッグたちで競合選手に大きく差をつけるべきだが、今回は心肺の限界でそれができなかった。

ミドル：36位 巡航速度 111.4% ミス率 8.7%

全体的にナビゲーション難易度は高くなく、ルートチョイスと道走り主体のコースだった。私は出走順が5番と早く、道の踏み固めやショートカットの面で不利であった。ミスタイムの多いレッグは、①C6→C7分岐をオーバーラン、ナロートラックが遅い ②C11→C12 ルートミス ③C13→C14 ルートミス

④C17→C18 ショートカットである。①は切り開きに被ったナロートラックがワイドトラックほどの幅があり、混乱しているうちにオーバーランした。また C7 前のナロートラックの圧雪が緩く、その影響を大きく受けたと考える。②は南ルートのもりだったが脱出で下り（北）に流され北ルートに変更、ショートカットに気づかず遠回りをした。③は尾根上のナロートラックとショートカットで直線的に下るべきだが、ナロートラックのナビゲーションへの不安から来る守りの気持ちでより単純な圧雪道を選択した。④は C18 手前のショートカットを開拓したために遅かった。

全体的な反省

目標の 20 位に対し最高でミドルの 36 位と、達成にはほど遠い結果になった。多くのタイムロスは地図への集中が疎かになったときに生じたが、その原因を大別すると、・心肺の追い込み・単純な区間での過信・雑念 である。したがって、・地図が読めないほどに追い込まない・単純な区間でも今のレグにより気を配る・各レグに集中し余計なことは考えない ことの徹底が必要である。次回大会ではこういったところでスピードを制御してマップコンタクト時間を増やし、ミスを防ぐようにしたい。これにより安定的に 20 位台に入ることを目指す。一方で 20 位以内に入るためにはフィジカル面を強化し巡航速度を上げること、また同じスピードでも頭に余裕を持つことが必要である。これは来年以降の課題としたい。



小浦姿（北海道大学）

今回の目標は最高成績でトップ比 150%をとることだった。これが目標の時点であまり良くはないのだが、現状の自分のスキー技術では、これでも全力で滑って大きなミスがなければ達成できるかもしれないという厳しい目標だった。大学選手権及びオーストリアカップを経て、ヨーロッパでのスキーOに慣れてきた状態でのレースだった。体調管理や道具については、最高の状態でレースに臨むことが出来た。

結果的に、最高成績はスプリントの 175%で目標達成には全く及ばなかった。3 レースとも大きなミスが目立ってしまった。初日のスプリントでは、序盤に大きなミスをしてしまい、その後も焦りで単純に地図が読めてなかった。一瞬地図を見る行為を何度も行い地図読みをしていたが、序盤は数秒止まっても地図の全体を把握するよう努める必要があるかもしれないと感じた。今後、地図の読み方自体を見直す必要がある。

パシュートでは、コントロールを飛ばしてしまい失格となってしまった。7番コントロールの存在を認識できておらず、6番から直接8番コントロールに向かってしまった。その前が登りでナビゲーションに気が回りきっていなかったのだと思われる。他にも、ルートチョイスが良くなかった。前日の反省から、ルートチョイスのあるレグでは長めに地図を見てルートの検討を行うことはできた。しかし、複数のルートが見えて、それを検討した上で、遅い方のルートを取ることが多かった。これは、これまでフットOの地図読みが中心になっていたことがこの結果につながったと考えられる。等高線の入ったスキーOの地図で、ワイドトラックやナロウトラック違いまで加味して、かつ短時間で地図を読む練習を行う必要があった。また、スキーに関しては起伏のある山に苦しめられた。スキー技術と体力の向上が地図読みする余裕を増やすためにも必要である。

ミドルでは、1番コントロールまででいきなりミスをしてしまった。地図上での位置は分かっていたが、最初の分岐が現地で認識できるようなものではなく、さらにその後に出てきたオープンに困惑して大きくロスしてしまった。スキーOでは、オープンハッチは存在せず、日当たりがとても良くてもハッチがある場合、B 藪で描かれる（植生がかかれていない地図では A 藪となる）という基本的なことが抜けていた。また、細かなネットワークでのナビゲーションが出来てなかった。ここでも、スキーOでの地図読みを一から考え直す必要を感じた。

今回の大会から、スキーカとスキーOの地図読み力の双方が圧倒的に足りていないことを実感した。まだ、今シーズンのスキーOの試合は国内外含め多くあるため、ひとまずは地図読みの方法を再検討しナビゲーション技術を少しでも向上して、2 月後半のエストニアワールドカップで大きなミスなくレースをすることを目指す。そして、シーズン後は来年に向け、ポールランや筋トレやローラーでスキーカを鍛え、さらに普段のスプリントをマップホルダーをつけて行うなどの練習で、最低限世界で戦えるレベルの実力をつけようと思う。



清水嘉人（札幌 OLC）

<総括>

本大会の目標は、自身のトップ比自己ベスト（137%）を更新し、より他国の選手と対等に戦えるようになるということだった。筋力トレーニングやローラースキー、雪上でのスキーテクニク習得をメインとしたトレーニングを行った。本番では、すべてのレースでミスを重ねてしまいベスト更新はかなわなかった。ミスをした原因は、レース中に焦りを抱えた状態になったときに自分をコントロールできないことであると考えている。スキーテクニクにも大きな差があるため長期的にはこちらの改善に取り組むが、精神面での強化も行っていきたい。

<準備>

雪上シーズン前に主に行ったトレーニングは、筋力トレーニングとローラースキーのトレーニングである。スキー技術が最も改善が必要だと考えていたため、雪上トレーニングができる時期になってからは最寄りのスキーコースでダブルポールを中心に行った。こちらの項目については世界大学選手権大会の報告書に詳細に記載している。

<実際>

本大会前に参加した世界大学選手権では、ナビゲーションミス、ルートチョイスミス双方が多かった。その原因は、地図を読む時間が絶対的に短いことで地図から適切な情報を取り上げられていないことだと考えていた。そのため、地図を読む時間を増やすこと、プランを口に出す（言語化する）ことを行おうと考えていた。しかし、実際の大会ではこれが全くできずミスが多かった。スプリントではスタートから1番ポストへ行くまでに現在地を見失い1分半近くのミス、パシュートでもレース序盤に曲がる分岐を間違えたことをきっかけとして現在地ロストし3分ほどのミス、ミドルでは到達するポストを間違える分単位のミスをしている。この原因の一つに、「焦りに弱い」という精神的な面があるのではないかと考えている。良い結果を残したい、他の選手が前にいて抜かされたくない、という気持ちが冷静さを無くし、そのため、減速しないことやスキーを滑らすことにより意識が向いてしまったのではないかと考えている。相対的に地図読みに向ける意識が小さくなり、その結果ルートプランをせず何となく進んでしまう、ミスをした後止まってひき返すことができない等を起こしてしまったのではないかと分析している。

<対策>

今シーズン最後のワールドカップに向けては、競技中に冷静でいられるように精神面の強化をしたい。勝つことを強く意識するよりもまずは大きなミスをせず自身のレースに集中すること、そして現在地が不安になったときやミスをしたと思ったときに必ず止まること、ミスをした後も気持ちを切り替え、冷静さを取り戻した状態でレースをする、ということを徹底的に理解し、そして実行できることが必要ではないかと考えている。いくつかレースに参加することができるため、実戦で実行するという点も含めて練習をしていきたい。



高木一人（札幌 OLC）

2年前にチェコでの世界学生選手権に出場して以来の2回目の世界大会でした。前回の大会では、圧倒的にクロカンスキーの技術が足りていなかったため、ガリガリした氷のような雪質に対応することが難しく、少しの下りでも転んでしまうような状況でした。今大会では、少しでもクロカンスキーの技術を向上させ、できるだけ転ばないで、フット0で鍛えたナビゲーションの技術を活かせるようなレースができるよう、クロカンスキーに重点を置いてトレーニングに励みました。

具体的には、雪のない春から秋にかけては、ローラースキーでバランスを取るトレーニングをして、冬はスキー0の大会に参加するなどして、スキーの板に乗っている時間を増やすように取り組んできました。昨年度はインカレのためにフット0に専念していて、今年度は資格取得のための勉強などであまり時間を多く確保することができませんでした。2年前と比べると確実にクロカンスキー技術を向上させることができました。代表に選ばれたのが11月末で、大会のため出国した1月19日までの約50日間は今まで以上に集中的にトレーニングに励みました。平日は上半身の筋トレと体幹トレーニングをして、土日祝日にルスツや旭岳に行ってクロカンスキーのトレーニングをしました。

また、時差や食事など、日本とは異なる環境で自分の実力を最大限発揮できるように、出国1週間前から生活リズムを少しずつ変え始めたり、オーストリアが少し硬水であるため、硬水を軟水にすることができる浄水器のようなものを購入して持って行ったり、飛行機の乾燥した空気で体調を崩さないように保湿機能付きのマスクを購入したりなど、2年前の学生選手権で学んだ経験を活かして、コンディションを整える努力をしました。

トレーニングの結果、目標としていた「フット0で鍛えたナビゲーションを発揮するためにクロカンスキーの技術を身に着ける」を7割程達成することができました。道幅が狭くて急な下りではどうしても転んでしまいましたが、転ぶ頻度が格段に減り、「立ち止まる頻度が少なく、動き続けるオリエンテーリング」に大きく近づくことができました。しかし、クロカンスキーの巡航速度がまだまだ遅いため、フット0で考えると、「ジョグや早歩きでするオリエンテーリング」と同じようなレースになっていました。2年前と比べると確実に成長はしているものの、まだ成長途中でさらに成長していく必要があることを実感しました。今後もクロカンスキーのトレーニングを続けることで、ナビゲーションの技術をもっと活かせるようなレースができると思います。今後は「疲れてくるレース終盤でも安定して、ある程度の速度を保って動き続けるオリエンテーリングをする」を目標にして、そのために必要なクロカンスキーの技術を磨けるよう、トレーニングに励んでいこうと思います。



道坂怜生（大阪 OLC）

シーズンオフ: クロスカントリースキーとオリエンテーリングを分けて練習することに加えて、スキーオリエンテーリングの練習や地図読みも行いました。

クロスカントリースキーの体力面では、月 100~200km のランニング、月 500km 程度のローラースキーと自転車トレーニング、筋肉面では週 4 回の自重筋トレ、週 1 回のウェイトトレーニングを行い、月に 50~60 時間のトレーニング時間を確保しました。

オリエンテーリングに関しては、地図読み会や大会に積極的に参加し、地図読み技術の向上を図りました。スプリントだけではなく、ロングの試合にも多数参加し、技術向上を感じることが出来ました。

シーズン: 例年より早く、11 月中旬より旭岳に入り、1 ヶ月弱ほどのクロスカントリースキー技術向上合宿を行いました。そのおかげが、ルスツでの選手権大会ではミドル競技で優勝することが出来ました。また、シーズン中も週に 4 回の筋トレは継続して行いました。

以上を振り返って、試合前までのトレーニングに関しては十分行えてたと感じています。しかしながら、スタート直後やロングレグでの現在地ロストなどの特大ミスが目立ち、目標とは程遠い結果となってしまいました。気持ちに余裕がなくなっていたことが一因としてあげられますので、以後気をつけたいと思います。



5.競技報告

スプリント

高木一人

コース距離（直線）： M 3.45 km、 W 3.13 km

等距離： M 50 m、 W 40 m

コントロール数： M 15、 W 13

等距離が少なくダウンヒル基調のレースであった。スキージャンプ場が会場のすぐ南にあり、1人用のリフトで5分ほど登り、その後6分ほど上り坂を歩いたところがスタートエリアとなっており、会場の南の山塊のピークからスタートして、会場まで下ってきてフィニッシュというレースであった。

スプリントの2日前にオーストリアカップ、前日にモデルイベントへそれぞれ参加していたので、スプリントのレース前にオーストリアの雪質に多少慣れることができたので、そこは非常に良かった。ただ、オーストリアカップもモデルイベントもオープン部分がメインで、フォレスト部分がほとんどなかったため、フォレストのモービル道特有の、道幅が狭くて微妙なアップダウンのある雪質にあまり適応できていないままレースに臨むこととなってしまったので、適応するのが難しかった。

また、雪質は低い気温でガリガリの氷のようであり、雪が少なく、地図に記載されているモービル道が非常に見えづらく、ショートカットの道とモービル道の区別が非常につきづらい状況であった。道の区別がつきにくいときは、レグ線の方角を意識して、方角を維持しながら進むことで対処することを心掛けていたので、スタート→1で、雪質の状況を把握して、レース全体で方角を意識してオリエンテーリングをすることができた。現地状況から冷静にすぐに対応できたことは非常に良かったが、方角だけを意識しすぎてしまい、高さ関係と距離関係があまり意識できなくなってしまったため、2→3で想定よりも下ってしまい、危うくマップアウトしかけてしまった。等高線をよく読んで、次のコントロールまでどれくらい登るのか下るのかを把握し、レグ線の長さから次のコントロールまでどれくらいの距離を進めばよいのかを把握するという基本的なことができなくなってしまったのは、おそらく緊張と焦りもあったのではないかと思われる。2→3でミスをしてからは、方角と高さ関係を意識してオリエンテーリングをすることができたので、すぐ修正することができ、良かった。

レース全体では、次のコントロールまで向かう際に意識するものをその都度調整してレースに取り組むことができたので、そこは良かった。ただ、クロカンスキーの技術がまだまだ未熟であるため、氷のような雪質の下りでバランスをとることが難しく、何度も転んで減速してしまった。良かった点と課題点の両方を見つけることができたレースであった。

スプリント

小浦 姿

コース距離（直線距離）： 男子 3.45 km、女子 3.13 km

等距離： 男子 50 m, 女子 40 m

コントロール数：男子 15 コントロール, 女子 13 コントロール

等距離が極めて少ない山頂スタートの高速ダウンヒルだった。前日の夜から当日まで大雪で、地図上に記載されたナロウトラックが雪で埋まり、出走時間が早かったジュニアやユースの選手や自分より出走時間の早い選手が作った主に地図にない道を進むことの多いレースだった。そのため、ルートチョイスではショートカットがある場所の予想が不可欠で、ナビゲーションでは自分が地図上のどこの道にいるのかではなく、どのあたりをどの方向に進んでいて、道はどこへ続いているのかを考える必要があるレースだった。

前日に発表されたスタート地区、ゴール位置、等距離、コース距離そして宿から会場までの道から見えるトラックやクロスカントリースキーコースから、山頂スタートで森の中主体のコースになると大まかな予想がついた。スタート位置は想定通りで、回しに関しても、想定していたものの内の一つであった。

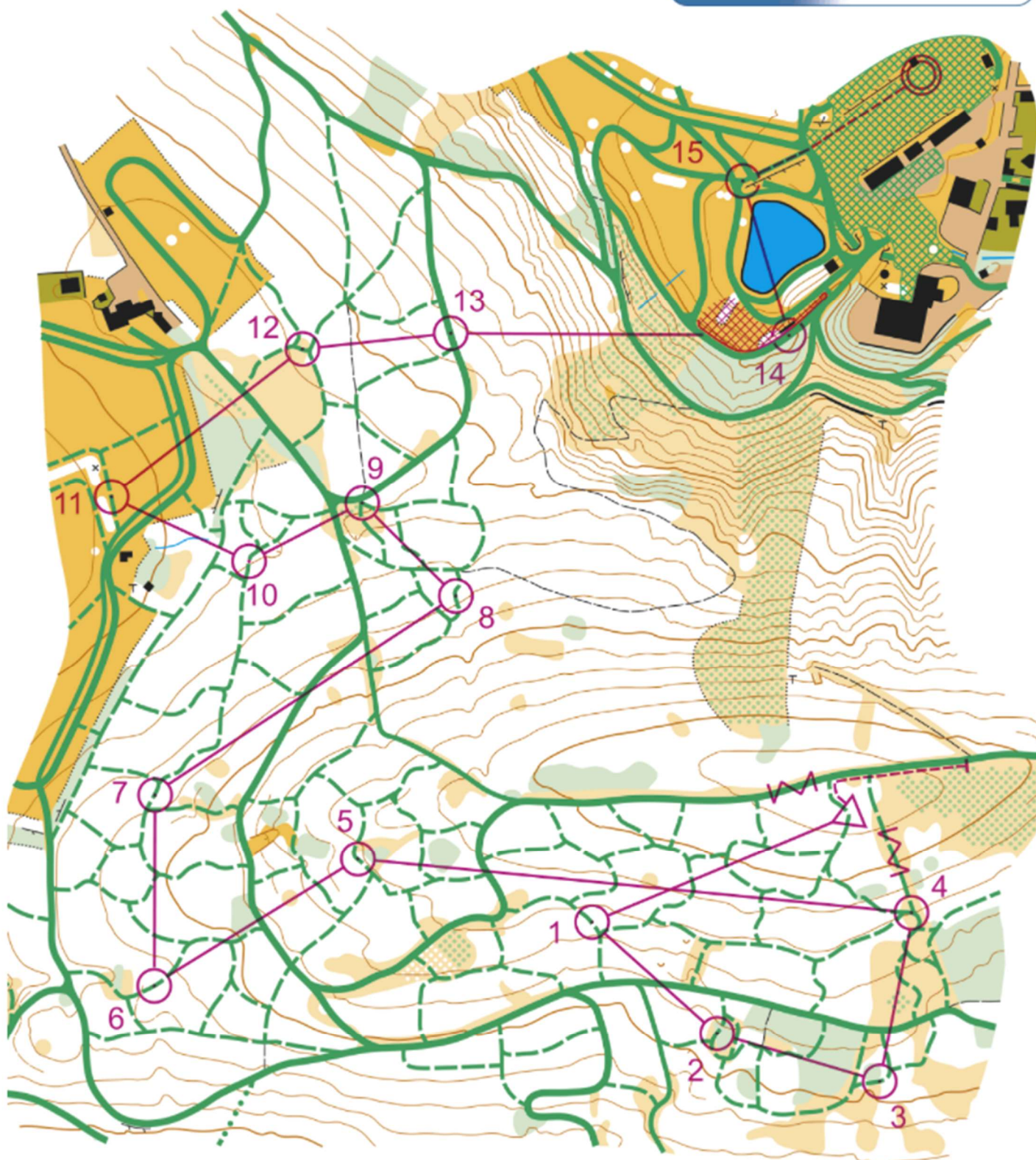
スタート地区までがリフト移動であり、リフト移動の時間が指定されていて到着後時間がないこともあり、移動中に冷えた体を温めるため直前まで上着を着てウォームアップをして臨んだ。全体的にミスの多いレースだった。直前の大学選手権やオーストリアカップと違い、スタート時は 15 秒前に地図をスタッフに渡してくれるのではなく自分で取る方式で、スタート直前のぎりぎりまで地図を受け取り地図をマップホルダーに封入しきれないままスタートしてしまった。そのため、序盤の地図読みがワンテンポずつ遅れてしまい、1→2 において 2 と 5 を間違えるという大きなミスを生んでしまった。以降、序盤のミスによる焦りから常に次のポストへ行くことしか考えていおらず、ナロウトラックが雪で埋まり選手が作った道が主体のレースであるという状況に気づくことがかなり遅れてしまった。5→6 で 6 までまっすぐナロウトラックのような道が続いていたが、ショートカットであることに気づくことが出来ず大きなミスを生んでしまい、7→8 においても、地図からショートカットの存在が予想できるものだったが、巻いてしまった。また、13→14 においては、手前の走行可能度の高いエリアに惑わされ、急斜面のショートカットを試みて失敗した。当日の気候からどのようなテレイン内の様子まである程度予想しておく必要があった。

スキーに関しても、この日のような大雪のコンディションでは普段と違う技術が求められた。ワイドトラックであっても新雪が積もっており上手く滑ることが難しく、ナロウトラックも特にオープンなどは進みにくく、ダブルポールをしながら地図を読むことが体力的に出来なかった。一方で下りに関しては新雪によりスピードが抑えられ比較的楽であった。

最終的な結果として、自分はトップが 13 分に対して 10 分弱離されてしまった。旧図の情報だけでなく天候からレース内容を予測する必要やダブルポール中の地図読み力の向上の必要性を感じた。

Ramsau S 1 : 5 000, e = 5 m
sprint 23. 1. 2024

WSOC
JWSOC
EYSOC



Made in 1/2024

Made by Šimon Mareček, Petr Mareček, Ondřej Macek

Base maps DMR 5G, OSM, ortophoto, old o-map

Published by Ski-O Austria

Administrator Josef Zapletal (joszap59@gmail.com)

Coordinate system UTM / WGS 84 Zone 33N

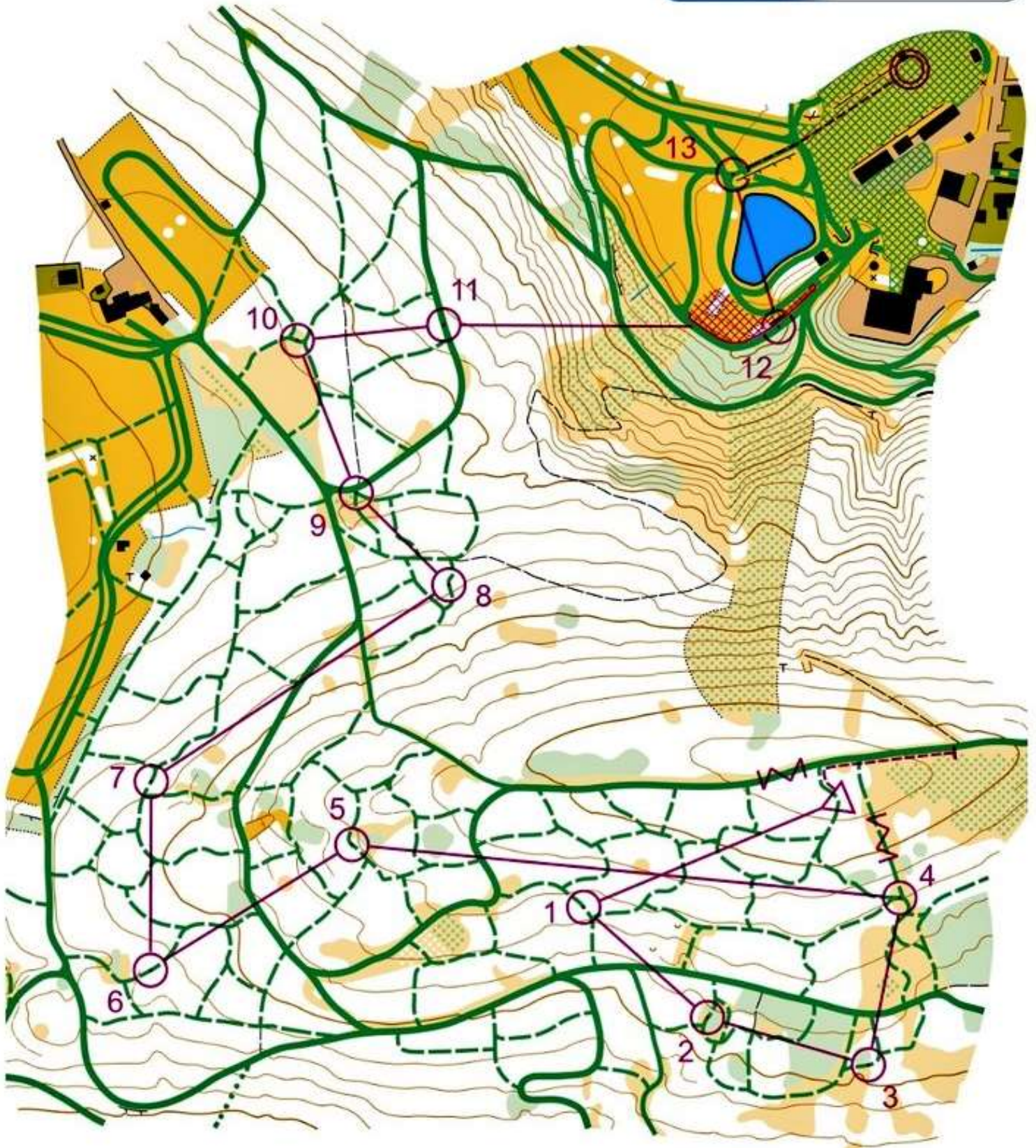
Course by Šimon Mareček



Ramsau S 1 : 5 000, e = 5 m
sprint 23. 1. 2024

WSOC
JWSOC
EYSOC


2024 Ramsau
Schladming-Dachstein



Made in 1/2024

Made by Šimon Mareček, Petr Mareček, Ondřej Macek

Base maps DMR 5G, OSM, ortophoto, old o-map

Published by Ski-O Austria

Administrator Josef Zapletal (joszap59@gmail.com)

Coordinate system UTM / WGS 84 Zone 33N

Course by Šimon Mareček



パシュート

佐野 響

女子パシュートは直線距離 9.19km、登距離は 285m、コントロール数は 27、マップ交換はスタート地点で計 3 回、3m 以上の広い圧雪道が 29%、圧雪道が 24%、ナロートラックが 35%、雪で覆われた道が 2%、公共モバイル道が 9%という競技情報が前日に発表された。スタート地区はトレイン西側の広場であった。事前に公開された情報から、スタート後の 2 周はスタートの東側のエリアを利用し、3 周目はゴールのある会場に戻るのだらうと予想をたてた。今回、日本チームにはコースセットのできるオリエンティアがいたため、コース予測を今まで以上に熱心に行うことができた。TOM 資料に書かれた「Downhills are skitechnically challenging.」の文字に二日連続怯えながらの出走となった。

参加者は 7 人であり、ワックス作業の多くは前日に宿で行い、トップとストラクチャを会場のワックスルームで行った。ウォーミングアップエリアは十分な広さがあり、滑りの最終確認だけでなく、しっかりと体を温めることができた。女子はカランティーン入場後からスタートまでに時間があつたので、heated shed の中でぬくぬくと過ごした。

TOM 時には若い番号が手前と案内されており、選手たちで違和感があつたが、実際の男子のスタートでは若い番号が奥にあつた。男子のスタートを見守り、さてスタートまで 1 時間を切ったしアップをするぞと思っていたら、運営者が近づいてきて「男子のフィニッシュと女子のスタートが被ってしまうから 5 分早めるね！」と伝えられた。世界最高峰の大会なのに現地の運営者が出会った選手に適当に伝えるだけであることにとても驚いた。5 分早まったことで、ちょっとだけ急いでアップをしていると、その数分後に「スタートはさらに早まってあと 20 分後ね！」と言うではないか。当初より 15 分も前倒されているのに、相変わらず運営者が出会った選手に伝えるだけで驚いたが、会場は途端にバタつき、皆で急いで GPS を装着したり、スタート地区に入ったりしたのだった。スタート地区に入ってから日本人選手は十分に時間があり、私よりもスプリントの順位が下だったはずなのになぜか私より前のゼッケン番号となったウクライナ人選手に「ニホンジン、ガンバッテネ！」と声を掛けられながらスタートを待った。一斉スタートとなった日本人選手とウクライナ人選手がスタートすると、私の地図がマップウォールにないではないか。「No map!!!!」と運営者に叫び、地図を用意してもらった。「地図を待っていた時間は引くから大丈夫」とスマホの計時画面を見せつけられながら、ウクライナ人が前にいたのは私が運営者に忘れられていただけなんだと感じ悲しくなった。他の 2 人に遅れること約 2 分後に無事にスタートしたのだった。

出走時にはとても暖かく、ノースリーブで出走する選手もいたほどだった。雪はよく溶け、べちゃべちゃしていたが、林の中はカリっとしているところもあつた。スピードがよく出る雪面ではなかったと思うが、とても滑りにくいと感じることはほとんどなかった。ただ、3 周目の 24 コントロール付近は雪がなくなっており、地面が丸見えになっていた。コースは太い道で最適ルートを選ぶ能力と細い道で細かいネットワークが広がる場所での読図力とが試されるコースだと感じた。スタート直後は近年海外レースで流行っていると思われる、方向感覚を狂わせる大量の O エリアがあつたが、今回はショートカットの道が多くあつたため、運営者の目論見は外れたのではないだろうか。

レースとしては、地図がなかったことで気が動転したせいでできないほど、現在地口ストをした。1, 2 枚目の地図の 10 コントロールの右側の分岐があつたり、フィニッシュ地区付近の圧雪道の分岐があつたりがよくわからず、遠足を楽しんでしまった。密なネットワークよりも広い道が苦手な理由は今でもわからないが、現地には地図に書かれた以上の道が発達しており、それもあってわからなくなってしまうのかと思う。細くて急な坂は下るのが怖く、スピードをすごく落としてしまうことが課題だと感

じた。また、巡航が速くないため、ミス率を下げるのが重要であると考えているが、ミス率は20%台の後半と悔しさの残るレースとなった。先読みと現在地把握をしながら、最大スピードで滑る練習が必要だと感じた。ただ、これには実際のネットワークが必要と考えるため、練習の場が少なく、代替できる練習手段を考えることが必要だと考える。

パシュート

清水嘉人

本世界選手権での1つの大きな目標は、トップ選手と自分のタイム比（トップ比）の自己ベストを出す、ということだった。過去のベストは昨年の137%である。1つのミスが致命的になりうるスプリントと比較し、距離が長く1つのミスがタイムに占める割合の小さくなるミドルやパシュートのほうが目標達成に向いているということはわかっていた。また、スキー技術は昨年よりも向上したと感じており、目標達成が見込めるレースと気合は入れていた。スプリントの結果からは、昨年負けていたカザフスタン人選手に勝てそうだと感じたこともあり、「(少なくともカザフスタン人選手には) 滑りで負けない」ことを1つ意識していた。

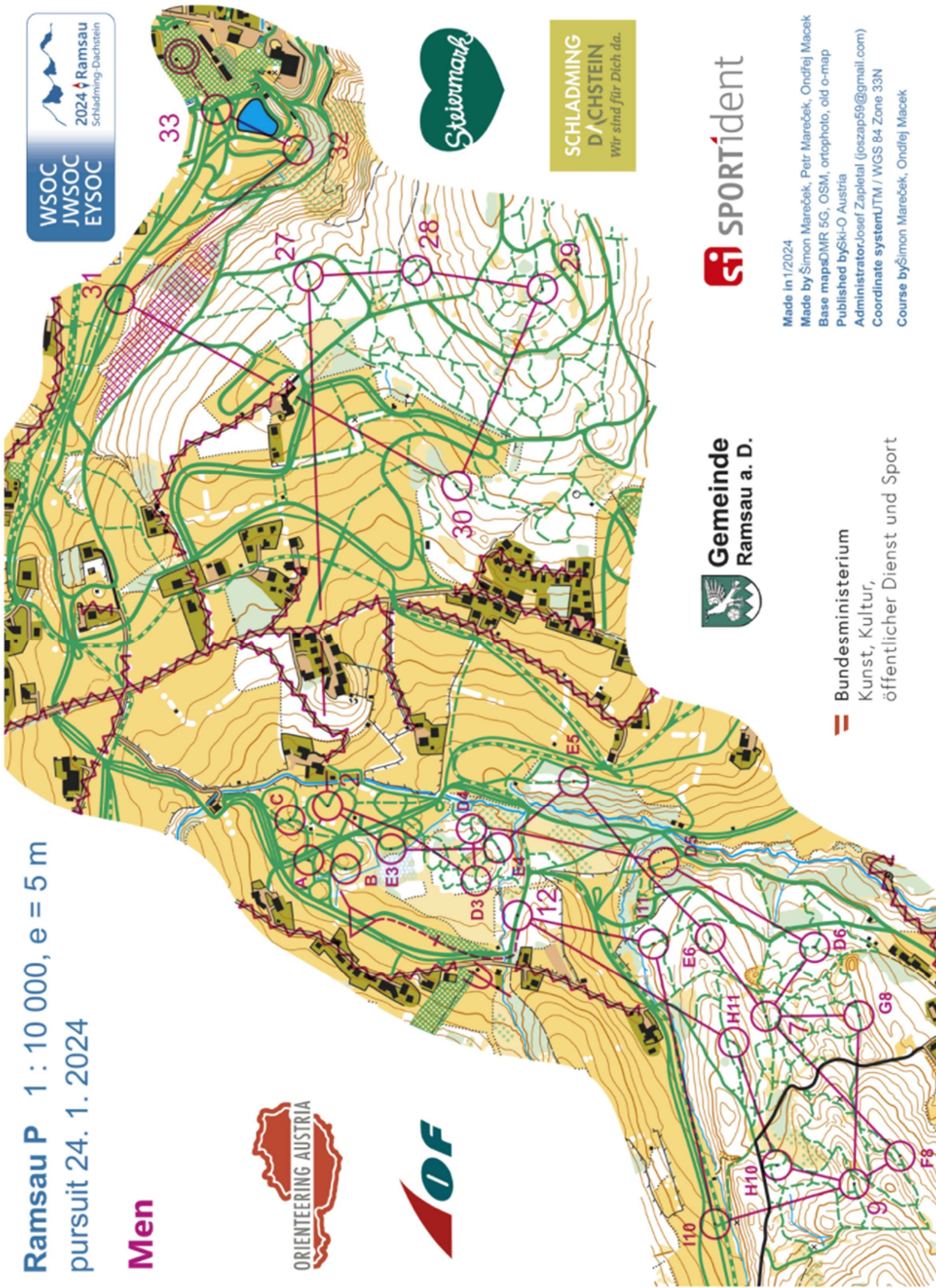
加えて、「プランをつぶやく」ことを実行しようと考えていた。前日のスプリントではスタート直後に1分を超える大きなミスをしていたことや、大学選手権でのレースの反省を踏まえると、基本的に地図からとるべき情報を取らないことが課題だと考えていた。次に自分が何をすべきか、何を見てどちらに向かうのかわかっていない状態でなんとなく道を進んでしまい完全に現在地ロストする、または複数のルート検討をせず最初に見えたルートを選んでルートミスをする、ということが起きていた。そのようなミスを防ぎ確実に自分がすべきことを理解するため、プランや意識することをつぶやく、つまりしっかりと言語化することが有効なのではないかと気づき、実行すると決めた。

実際は特に序盤にミスを繰り返し、冷静さを欠いたレースとなってしまった。目標を達成することはできず、スプリントで勝利していたほとんどの選手に抜かされる始末となってしまった。原因として考えられることは、スキー中の地図読み能力が不足していることに加え「滑り負けない」「ミスをしない」という意識があったことで焦りが生まれ、冷静なレース運びができなかったからではないか、と考えている。ミスの内容は今シーズン繰り返し体験したものと同様で、プランを口に出すということも競技中にはすっかり忘れていた。序盤の2-3, 3-4で、それぞれルートプランを最後まで立てないまま何となくの方角で進んでしまい数10秒単位のミス、そしてベリーワイドトラックを右折して道なりに進めば到着する（簡単なレグだと感じていた）5-6で、1つ前の分岐で右折し、そのことに気づかず完全に現在地がわからなくなった後も止まることなくさまよったことで、2分を超えるミスをしてしまった。序盤にミスが多い原因として、トレインに入った直後で地図と現地的一致が不十分になりやすい状態だということ、体が動く状態のためついそちらに気が向いてしまうことがあるのではないかと。そして今レースに関しては前後10秒以内に、勝ちたいと考えていたカザフスタン人選手達が出走しており「滑り負けない」という意識が強くなりすぎた結果、地図読みが疎かになったのではないかと考えている。

プランをつぶやく、ということは一度も練習しておらず、また基本的なことだが競技中に地図上での自分の現在地をすぐに見つけられないことが度々発生している状態であった。このような状態では、スキーオリエンテーリング技術が足りていないと言わざるを得ない。マップホルダーをつけて地図読みをしながら滑る、地図を読む時間を作るイメージをしながら読図走をする、プランを口に出すのを試すなど試行錯誤しつつ、競技中に自分の現在地をすぐ見つけ、地図を読みルートプランを考え覚えた上で滑る、というような基本的な動作を確実にできるよう反復練習をしていきたい。

Ramsau P 1 : 10 000, e = 5 m
pursuit 24. 1. 2024

Men



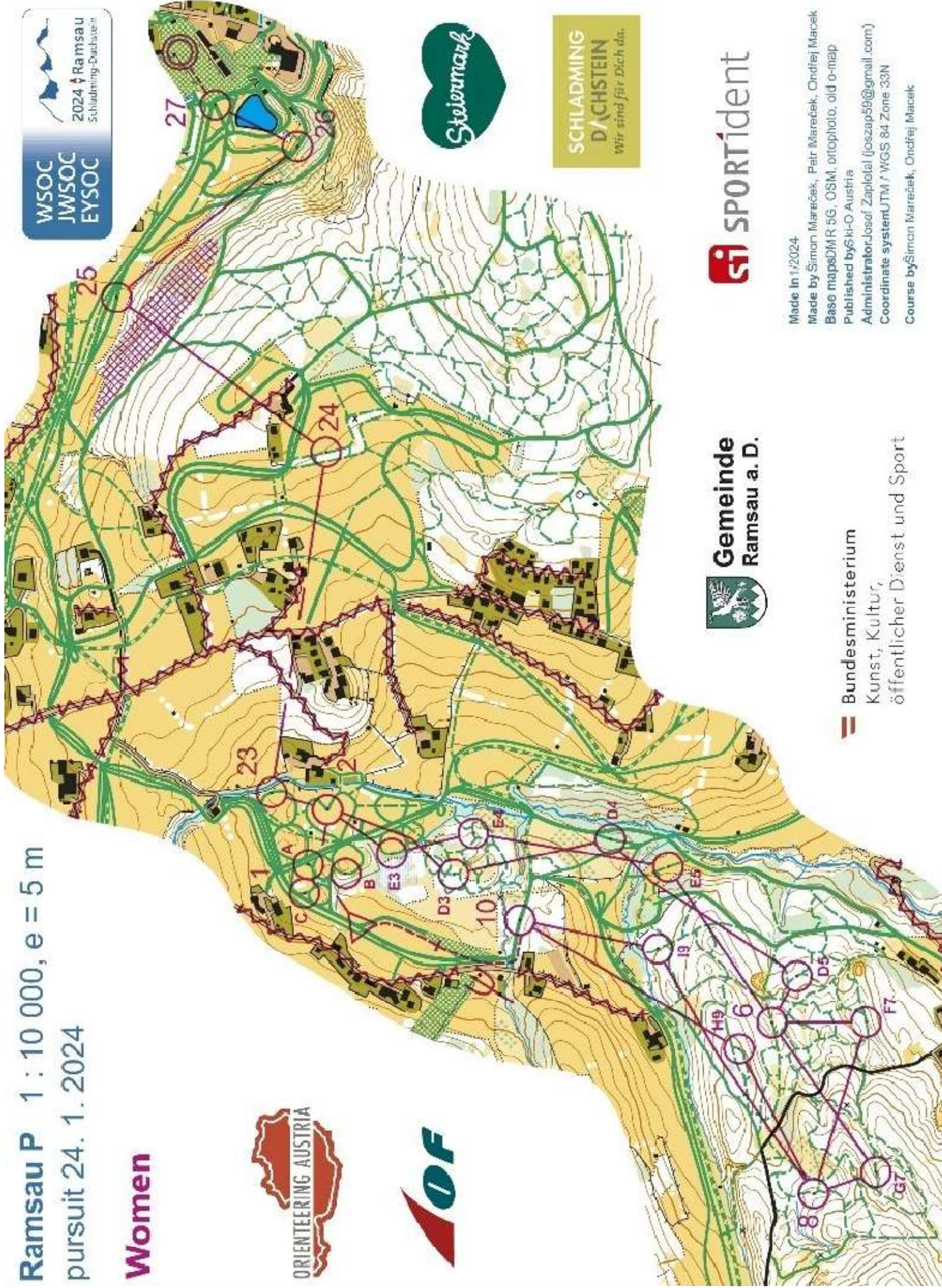
 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport




Made in 1/2024
Made by Simon Mareček, Petr Mareček, Ondřej Macek
Base maps DMR 5G, OSM, orthophoto, old o-map
Published by Ski-O Austria
Administrator: Josef Zapletal (joszap59@gmail.com)
Coordinate system: UTM / WGS 84 Zone 33N
Course by: Simon Mareček, Ondřej Macek

Ramsau P 1 : 10 000, e = 5 m
pursuit 24. 1. 2024

Women



 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Made in 1/2024
Made by Šimon Mareček, Petr Mareček, Ondřej Macek
Base maps DMR 5G, OSM, ortophoto, old o-map
Published by Ski-O Austria
Administrator: Josef Zapletal (joszap59@gmail.com)
Coordinate system: UTM / WGS 84 Zone 33N
Course by Šimon Mareček, Ondřej Macek

ミドル

高野澄佳

コース距離（直線）： M 8.5 km、 W 7.17 km

等距離： M 310 m、 W 280 m

コントロール数： M 19、 W 18

連日暖かい日が続いており、雪がどんどんなくなっていた。そのため、前日のTOMでコース情報は発表されていたが、変更する可能性があると言われていた。これが前日発表されていたコース情報である。

男子 距離 8.5 km 等距離 250 m コントロール数 22

女子 距離 7.5 km 等距離 210 m コントロール数 15

女子は一晩にして距離が短くなったのにも関わらず、登りが70mも増え、上り基調のレースとなると分かった。

スタートから4番ポストまでは単純だったため、1つ先は先読みをしながら余裕を持って滑ることができた。道路を挟んで南のエリアでは森の中とオープンのクロスカントリーコースとの接続が上手くできず、何度か止まってしまった。もう少し地図を単純化して見ていればここまで悩むことはなかったのかなと思った。そこから10→11の145m登るロングレグがあった。今考えるとコースの半分以上の登りがこのレグであった。女子はほとんどルートプランがなく、ただただ登り続けるレグで、ワイドではあるけれど、左右が低くなっており、滑りにくい区間もあった。登り始めに前も見えていた選手はすぐに見えなくなり、後ろにいた選手にも抜かれて置いていかれた。圧倒的な登りへの体力技術不足を感じながらこのレグは進んでいた。ここからはスプリントで使ったエリアでした。スプリントの時よりもナロートラックが分かりやすく、大きく悩むことはなかったものの登りレグで体力をほとんど消費してしまったため、中々巡行を上げることができないまま、なんとなくで滑り続けていた。地図もしっかりと見て覚えることをやらずになんとかで向かっていたため、確認のためにスピードを落とす回数が増えてしまった。疲れて早く滑れない時こそ、しっかりと地図を見て、スピードを変えずに適切なルートを取れるようにすべきであると感じた。

このレースは4番ポストまでの単純な区間でロングレグまでを読み、ロングレグのただ登っている間に最後の回しを読んでおくことが必要であった。私はどちらもできておらず、もっと広い範囲で地図を見る必要があると感じた。また登りでの練習が不足しているように感じた。これら2つが来年への課題だとこのレースを通してわかった。

Ramsau M 1 : 10 000, e = 5 m

middle 26. 1. 2024

WSOC
JWSOC
EYSOC



Made in 1/2024

Made by Šimon Mareček, Petr Mareček, Ondřej Macek

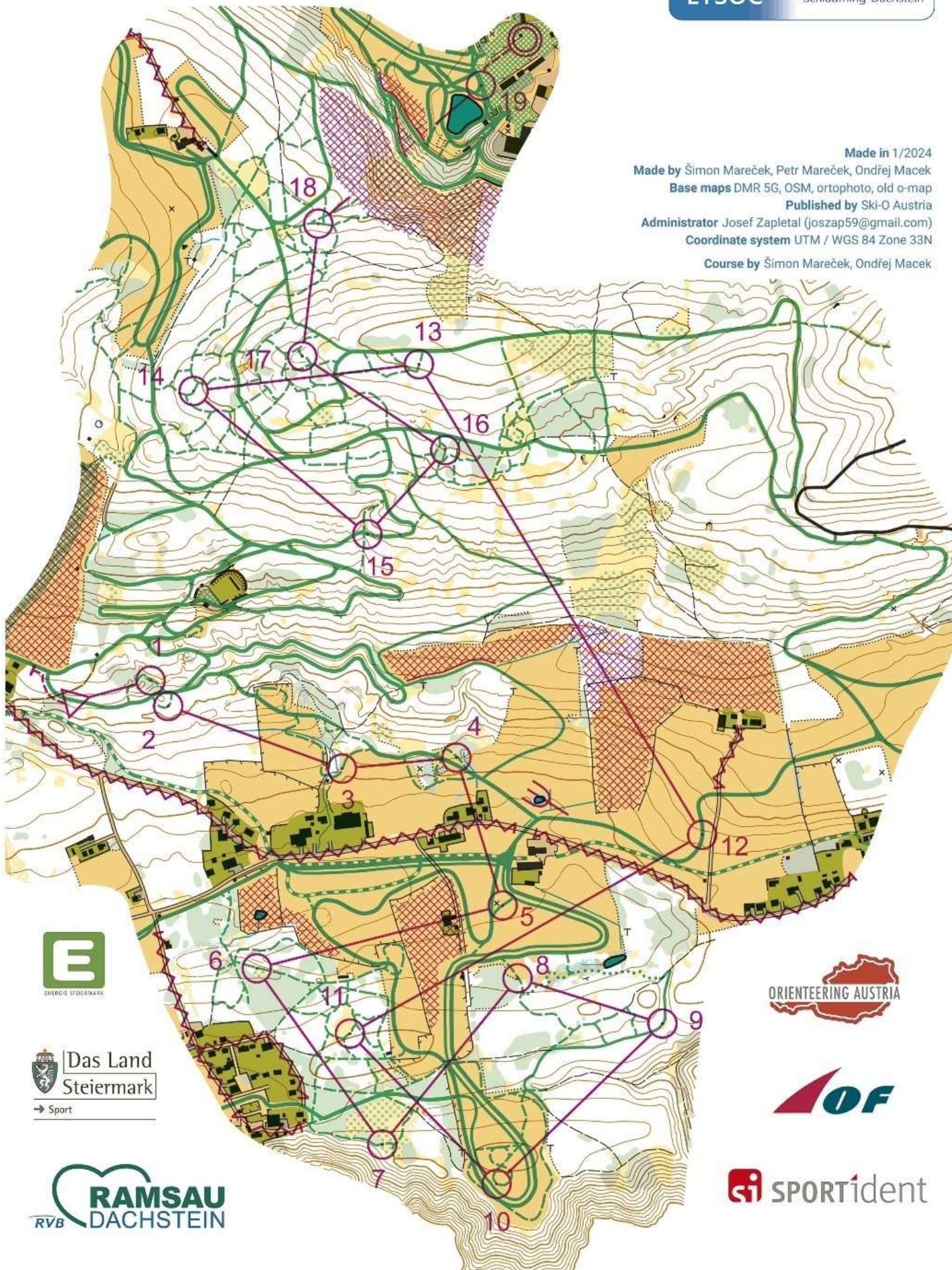
Base maps DMR 5G, OSM, ortophoto, old o-map

Published by Ski-O Austria

Administrator Josef Zapletal (joszap59@gmail.com)

Coordinate system UTM / WGS 84 Zone 33N

Course by Šimon Mareček, Ondřej Macek



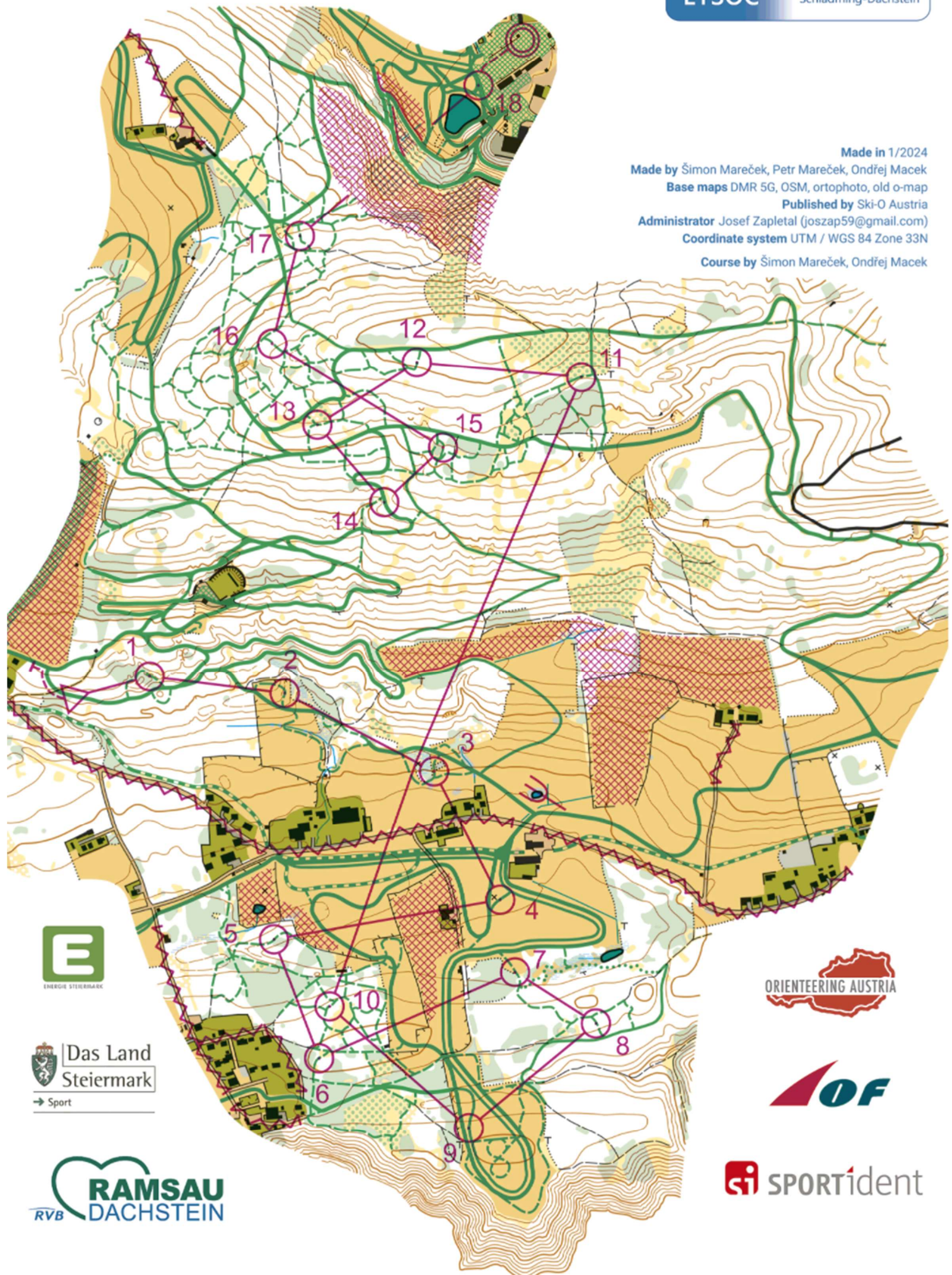
Ramsau M 1 : 10 000, e = 5 m
middle 26. 1. 2024

WSOC
JWSOC
EYSOC



2024 Ramsau
Schladming-Dachstein

Made in 1/2024
Made by Šimon Mareček, Petr Mareček, Ondřej Macek
Base maps DMR 5G, OSM, orphoto, old o-map
Published by Ski-O Austria
Administrator Josef Zapletal (joszap59@gmail.com)
Coordinate system UTM / WGS 84 Zone 33N
Course by Šimon Mareček, Ondřej Macek



スプリントリレー

石原湧樹

【コース情報】 距離・登距離・コントロール数

男子（1-3-5 レッグ） 1.6 – 2.2 km・40 – 65 m・8 – 10

女子（2-4-6 レッグ） 1.4 – 2.0 km・40 – 65 m・7 – 9

日本からは日本 1（石原湧樹-高野澄佳）及び日本 2（道坂怜生-佐野響）の 2 チームが出場した。TOM での情報から、会場周辺の平坦なオープンエリアと、スプリントで使用したエリアの一部が使用されることを予想していたが、実際には平坦なオープンエリアと会場付近のクロカンコースのみの狭い範囲で行われた。前者は前日まで高温が続き当日朝に氷点下まで冷えたことから雪面が硬くなってショートカットしやすく、またオープンに小屋が点在することからナビゲーションも容易で、差の付きにくいコースだった。逆に言えば、後半のルートチョイスで遅れてしまうと挽回が難しかったと言える。日本 1 チームはいつものライバルであるドイツ、カザフスタンに勝つこと、そして男子は実力で勝り女子はユース選手出場のリトアニア 2、次いで男子で差を付けられ得るイタリアを目標とした。男子がマススタートであるから、石原が先頭集団で帰り、これらチームに差をつけるつもりであった。

スタートは 6 人 1 列のマススタートで、Japan 1 の前はスイスだった。このスイス人のスタートダッシュが極端に控えめで、石原は出力を制御せざるを得なかった。ここで出遅れたうえ、コリドー終了直後にフィンランド人の強引な割り込みにあったことから、コースに入る際には集団後方になってしまっていた。ここで△→C1 のルートチョイスについて記しておかなければならない。C1 には 2 種類あり、西側の“A”に行くには、橋を登る西回りが明らかに最短だが、東側の“B”に行くには細長い立禁の北を通過して東から登るルート（①）、橋の下をくぐって東から登るルート（②）、そして西から登り“A”を通過してから行くルート（③）が考えられる。石原の C1 は“B”であり、スタート前 15 秒の間に①と③を比較して（②は気づかなかった）①を選択していたが、ほとんど全員が橋を登る（③）集団の後方にはあっさり自信を喪失し、集団について③をとった。しかし GPS を見ると一人だけ②を選んだエストニア選手がトップで“B”を通過していることから、②あるいは②と大差ない①を選んだ方がよかったと考えられる。とはいえ、マススタート直後に一人で集団から外れるのは非凡の自信と勇敢さが必要である。その後のオープンエリアでは集団について進めたが、SIAC の音が聞こえずに立ち戻ったこと、ナロートラック上で他選手と交錯し転倒したことで徐々に遅れ、カザフスタンに先行されリトアニア 2 とイタリアに迫られた状態で会場付近に戻ってきた。最後の C9 へのアタックは橋をくぐってから登るトリッキーなルートが最短であるが、石原はこれを読み切れず、池の北を回るルートを取った結果 20 秒程度遅れ、最短ルートを取ったイタリアに抜かれ、同じく北ルートをとったカザフスタンを走力で抜かし、2 走高野につないだ。この時点でイタリア、カザフスタン、リトアニア 2、日本 2 とともに差がほとんどなかったため、以降はいつもの日本対ドイツの勝負になった。2 走高野はコントロールでの立ち戻りとパターン差でドイツに抜かれたが、前に見える状態をつないでくれたので 3 走の石原がオープンエリアで早々に抜くことができた。3 走の石原は、最後の池の周りのルートチョイスで北回りが遅いことが分かっているが、不安定な足元で出力を上げている間に地図が読めず、結局南回りを読み切れずに再び北回りを取らざるを得なかった。実際には 20 秒の差があり得るので、15 秒止まってもよく読むべきであった。4 走高野は順調に回り、パターン差とドイツ人の少しのミスによりドイツに先行して 5 走石原につないだ。5 走石原は C5 前の圧雪道が複雑に交差するエリアで正しい道を見つけられずやや減速し、また C6 の柵のあるエリアで地図と現地の対応が付かず右往左往した。これにより 1 分あまりのミスになっている。6 走高野は C4 後のショートカットで雪に突っ込み転倒しながらもドイツ人に勝るタイムでゴールし、ドイツには

勝つことができた。

今回主にタイムを失った原因は、立体交差や人工物を含み圧雪路が複雑に交差するエリアで地図を読み切れなかったことである。こういった地図読みは、日本ではフットO（スプリント）で強化可能であるが、スキーOのスプリントに比べると、速度が遅い点、サムリーディング可能である点でナビゲーションに余裕が生まれやすい。したがって分不相応な全力疾走で余裕をなくした状態で、あるいはマップホルダーを使用しポールランニングでフットOのスプリントを行う練習が有効と考えられる。



Ramsau SR 1 : 5 000, e = 5 m

sprint relay 27. 1. 2024

WSOC
JWSOC
EYSOC



2024 Ramsau
Schladming-Dachstein



Made in 1/2024

Made by Simon Mareček, Petr Mareček, Ondřej Macek

Base maps: DMR 5G, OSM, ortophoto, old o-map

Published by Ski-O Austria

Administrator: Josef Zapletal (joszap59@gmail.com)

Coordinate system: UTM / WGS 84 Zone 33N

Course by Simon Mareček, Ondřej Macek

6. オーストリアの旅について

高木一人

WSOCに出場する選手のほとんどがWUSOCのスイスからそのままオーストリアに向かうという行動をする人が多かったため、途中合流する選手及びオフィシャルは各自の都合に合わせて大会2日前までに宿に到着して合流するという感じでした。宿は元スキー（詳しい競技は忘れてしまいましたが…）選手の横山さんという方が経営されている、別荘のようなとてもきれいで豪華な宿に泊まることができました。オープンが3つもあり、キッチンのスペースがとても広く、キッチンのおかげか、オフィシャルの寺嶋さんと柴田さんがとても楽しそうに料理をしてくださいました。時間になったらテーブルに向かうだけで、美味しい料理を好きなだけ食べることができるという最高の環境のおかげで、選手たちはワックスをしたり、昼寝したり、ストレッチをしたり、映画を見てリラックスしたり、旧図で予想コースを組んだり、ソファで寝たりとそれぞれが思い思いの過ごし方をして競技に集中することができました。この場を借りて、寺嶋さんと柴田さんにお礼申し上げます。

競技中については、すでに各選手が記載しているので、競技後のバンケット（国際交流のイベント）について書きます。表彰式・閉会式はイベントセンターの大きな部屋でテーブルに国ごとに座って、開催されました。閉会式では柴田さんが壇上でルスツのアピールをして、場を盛り上げていました。その後、バイキング形式で外の廊下に並んだ美味しい食事をみんなで食べました。各国の選手とオフィシャルが集結しており、食事をとるための列は非常に長く、隣に座っていた信原さんからおつかいを頼まれ、2人分の食事をとるため、私は長蛇の列に勇敢に挑んでいきました。また、柴田さんがビール瓶を5本注文しては、みんなで飲み干し、また5本注文するというのを繰り返し、柴田さんの持っているユーロ紙幣をすべて使い切る勢いで、何度も注文していました。どの国よりもビールを飲んでいて、日本はビールを浴びるように飲む国だと思われていないか心配です。

食事がある程度終わったら、ダンスパーティーがあり、小浦、清水、高木、高野の4人が参加しました。ダンスパーティーのためにテーブルを片づけるなどの準備が終わるまで、各国の選手が寒い外で会話したりお酒を飲んだりして待っていました。突然、数人が走り出し、1周60m程の場所を走って周り、戻ってきたら次の人と交代するという、国別酔っ払いリレーなるものが開催され、楽しそうだったので飛び入り参加しました。各国の選手が転びながらも懸命に走り、共に汗を流し、スポーツを通して、言語を介さない気持ちで通じる国際交流ができました。突発的で誰もルールを把握していなかったので、だんだんとみんな疲れてフェードアウトしていき、そうこうしていたら、会場の準備が終わり、みんな会場内へと入っていきました。ダンスパーティーでは、暗い会場の真ん中で赤や緑や青の光がチカチカと輝いており、陽気な洋楽が大音量で流れて、跳んで踊る各国の選手がおり、非日常があふれる空間でした。小浦はダンスの集団の中で踊り、清水はテーブルに座ってダンスを眺め、高木と高野はダンスの集団に入ろうとするもフィジカルの差で吹き飛ばされました。

宿に戻ったら、柴田さんが食事後にたくさん買っていた缶ビールが玄関の外、寒空の下でキンキンに冷えておりました。みんなのために買ってくださったのですが、いったい普段どれだけビールを飲まれるのだろうかと思いながら、テーブルで晩酌する「ダンスよりビール派」の方々と、缶ビールを開けて飲みながら合流しました。

オーストリアでの生活は、普段なら絶対体験できないようなことの連続でした。現地での出来事の一部しか記載できませんでしたが、選手・オフィシャルのみんなが楽しみながら大会に臨むことができていたと思います。



7.オフィシャル報告

寺嶋 貴美江

◆事前準備

① 本大会へのエントリー、航空券、宿舍予約・レンタカー手配などのロジ部分

12月の代表選手選考会後、代表選手決定（男子5名・女子2名）した。エントリーは、JOA事務局へ対応をお願いし、支払いまで滞りなくすすめられた。

COVID-19以降、燃料高騰が続いており、航空代金は遠征費の中では大きく占めた。円安ユーロ高の影響も強く、レンタカーや滞在費など負担が大きくなった。

今大会のイベントセンターは、Ramsauの中心地。宿舍は、オーストリア在住の横山久美子さん（1998年長野オリンピック・クロスカントリースキー日本代表）が運営するアパートメントを夏に予約。ホテルではないので、自炊必須となった。また、レンタカー手配は宿舍オーナーの横山さん経由で5人乗りを手配した（スイスの大学選手権大会からは乗用車2台で6名が移動してきた）。レンタカー料金が昨年よりも高騰している中、安価で手配していただけたことは感謝である。スキー板があることやレース前後の選手の動きを考えると、やはりワゴン車があると便利に感じた。

② 共通資材準備 ・フッ素フリー対応

ワックス、アイロン、バイスなどはスイス大学選手権大会からヨーロッパ入りしている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。会場ではワックスキャビンをレンタルし、宿舍と会場でスキー板のワックスを行い、仕上げることができたのはよかった。

また、今大会はフッ素テストを行われることが事前に告知された。日本チームは、スキーO委員会手配でワックスや道具類の新調、スキーケースやスキーバンドまでフッ素を取り除いて現地入りすることを心掛けた。

③事前講習

アンチドーピング講習とインテグリティ・コンプライアンス教育講習がJOA主催で行われ、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を努めた。不参加の選手にはオンライン録画視聴をお願いした。JOA講習以外にも、レース前後の栄養やコンディショニングなど知識のばらつきがあり、専門家による講習があってもよいと感じた。

◆大会期間中

①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）・エントリー

今大会は18か国から、選手110名オフィシャル26名の参加があり、5日間で4レースが開催された。スタート順はワールドランキングにより（Early/Middle/Late）に振り分けられた。スプリントリレーの選手選考については、現地3レースでの成績を考慮し2チームエントリーした。

ワクシングは選手中心ですすめた。大会前に行われたフッ素検査テストは、日本チームはスキー板8台すべてフッ素を探知されず「パーフェクト！」で合格を受けた。競技時の検査では、上位選手で抜き取り選手のスキーを検査、スキーの3箇所を測定して2箇所探知されNGができれば違反となる仕組みだった。大会期間中はアリーナのレンタルワックスキャビンと宿舍でワックスできる環境はよかった。オフィシャルがワックスサポートできる時間が取れなかったのは残念だった。

レースに向けては、チームオフィシャルミーティング（TOM）にはオフィシャル柴田が出席し、TOMでの説明をもとにミーティングを行った。大会が始まると春のような暖かい日が増え一気に融雪が

すすみ、雪面状況も日々変化したが、当日の動き（レース直前のワックステスト、移動、Quarantine 時間など）情報共有した。競技の際は、coaching ゾーンでの給水を行った。

②栄養管理

宿舎はアパートメントでオープンが 3 台もある立派なキッチンが備えられていた。炊飯ジャーもご厚意で貸していただいた。ただ、選手とオフィシャル 9 人の食事を、世界選手権大会本戦前から本線中に準備することは大変な苦労があった。大会期間中の生活面サポートで自炊にかける時間と労力よりも、選手各レースの目標設定やレース分析などの競技面やメンタル面のサポート、ワクシングなどの競技にかかわるところでしっかりとオフィシャルの役割を果たすべきではないかと思う。体調管理と同様に大切な栄養管理であるが、食料品買出しと調理に多くの時間を割くことになった。もう少し分担できればよかったが、オフィシャルでそこに時間をかけすぎたのは反省である。

③体調管理

今回は、スイスでの大学選手権大会後にそのままオーストリアに移動する選手が 5 名、オーストリアから合流する選手が 2 名となった。スイスでは 8 名の選手が、体調不良（発熱・咳・鼻水・下痢）が出たようだが、その経過と状況について、しっかりとそれらがスキー O 委員会や WSOC オフィシャルや WSOC 選手に細かく共有されることがなく、現地入りすることとなったため不安を感じた選手もあったようだ。チームで行動を共にすることは、自分自身と他人への配慮という視点も必要かと思われた。日本代表としての心構え、インテグリティとも関係する大切なことだと思う。世界選手権大会前に更なる体調不良者の拡大を防ぐために、宿舎オーナーにもご協力いただき、個室対応をすることで防いだ。幸い、オーストリアから合流組は無事に元気に大会を迎えた。

『寒い時期に、大きな身体負荷（+海外の場合は精神的負荷も大きいある）をかければ、コロナであろうがインフルであろうが、体調を崩したり風邪を引いたりするのは考えられる（愛場副会長）』ことであるので、保温、休養、良質の睡眠確保、感染予防、マスク着用などといった、「自分の体は自分で守る」ことの必要性について自覚をもって行動したほしいと感じた。

今回も前回の WSOC2022 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。本戦までにベストな体調を整えるためには早め早めのケアや、また同時に、必要なタイミングで必要な服薬が大事な時もある。目指してきたレースを前にコンディションを万全にのぞんでももらいたいと考え、選手個々の要望でマッサージや鍼治療を行った。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。

1/23	マッサージ	1		
1/24	マッサージ	1		
1/25	マッサージ	1	鍼	1
			※総数	マッサージ 3 鍼 1

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 X (Twitter) など SNS を通じて、タイムリーに報告できた。選手それぞれの各競技の目標や評価分析をまとまれるまではできなかった。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。

◆総括

日本チームの成績は別掲のとおりである。今大会はなかなか結果が残せない中、スプリントリレーではドイツに勝利することができた。次回 2026 年は、北海道ルスツでの世界選手権大会開催が決定した。閉会式では IOF 旗の引継ぎが行われ、身が引き締まるような感覚を覚えた。

日本代表チーム発足段階から、各選手やチームの設定された目標を明確にし、各ミーティング、練習で浸透させていきチーム全体の意識を高めることも必要であると思った。

今後 2 年間、選手たちはますますスキー技術の向上（ナロートラックでの滑走、ダブルポールでの登り）、ルートプランニングとナビゲーションの安定などで、ミスをしないスキーオリエンテーリングが求められる。2 年間はあっという間である。ナビゲーション能力を高めていくための方法やオフシーズンでの取り組み（フット O 参加、マップホルダーをつけてのローラースキー練習）は、勉強や仕事との両立は大変だと思うがもっとどん欲に行っていき、日本開催での世界選手権大会を盛り上げてほしいと切に願っている。

◆最後に

今回の世界スキーオリエンテーリング選手権大会参加にあたり、国際オリエンテーリング連盟、オーストリアオリエンテーリング連盟に感謝するとともに、日本において多くの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。

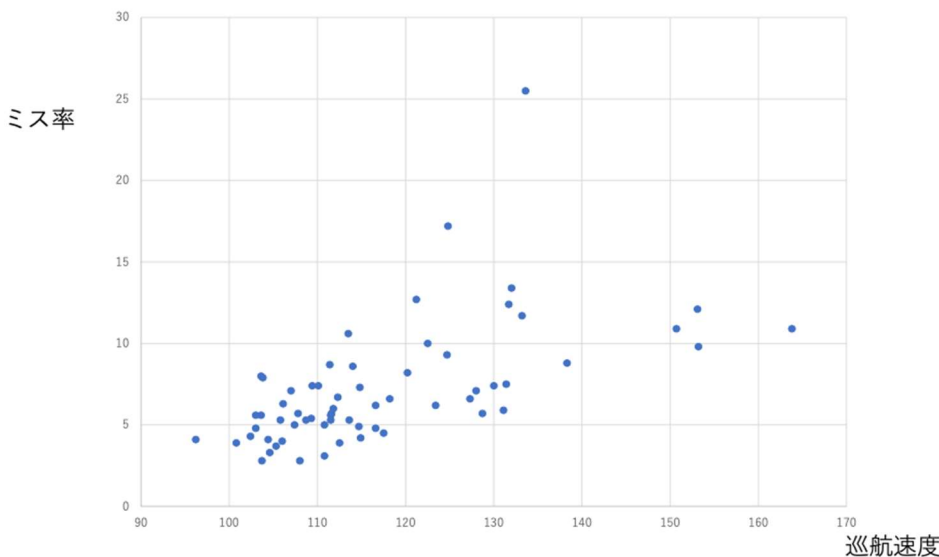
寺嶋貴美江



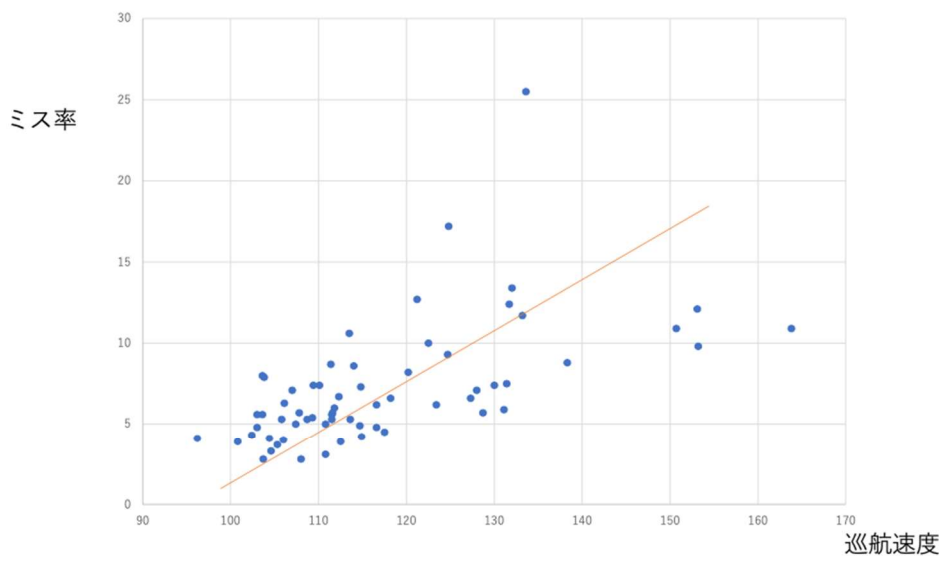
ミドル分析

オフィシャル：柴田達真

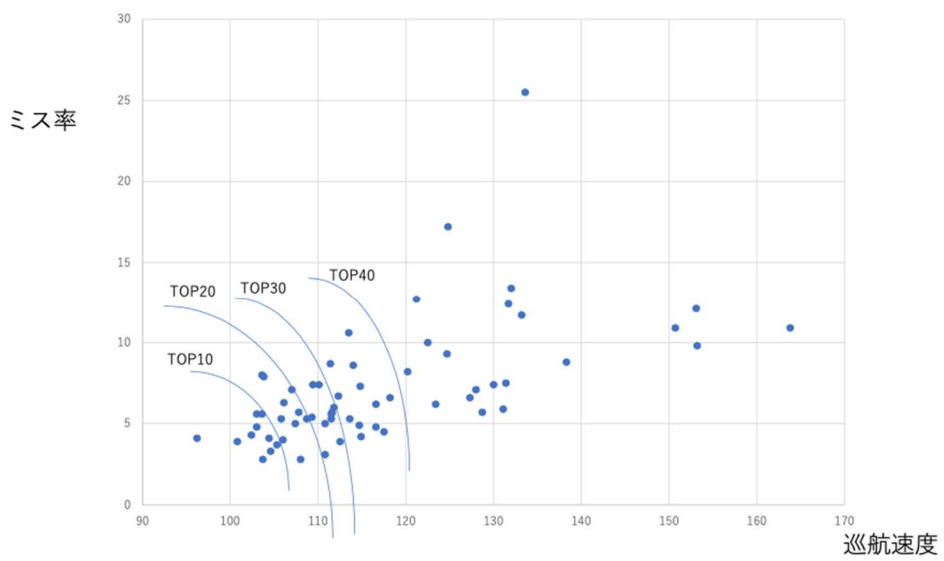
ミス率-巡航速度 相関図



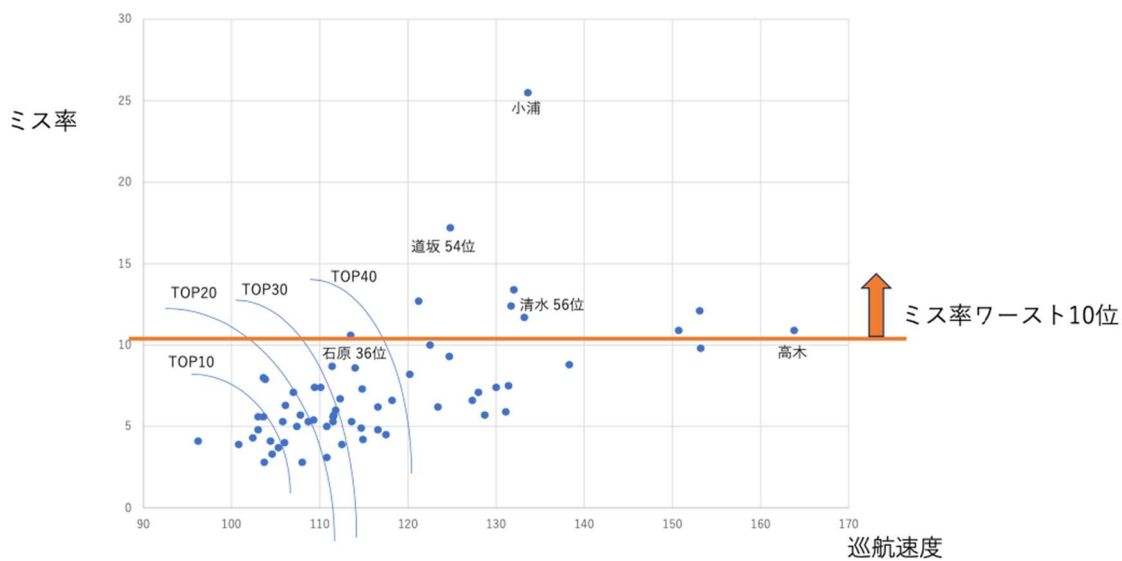
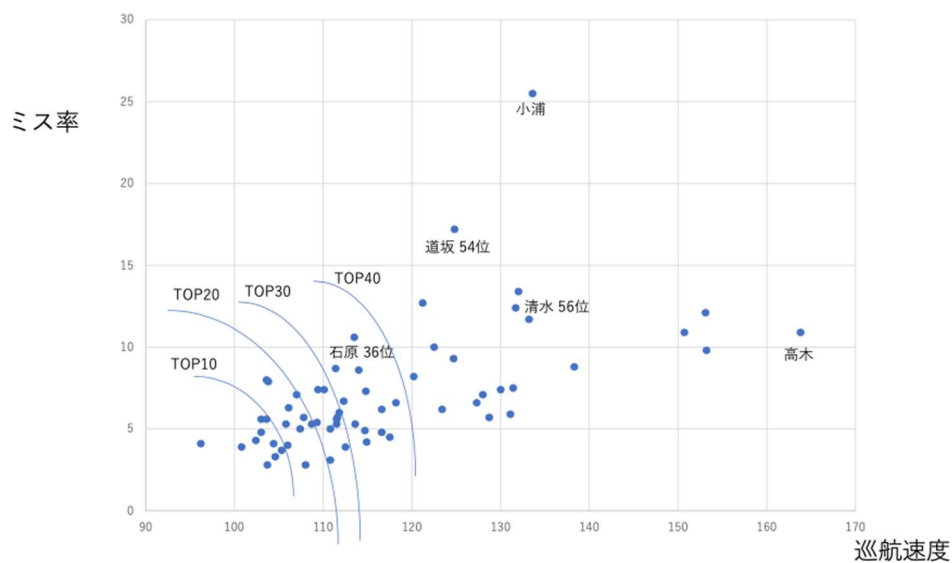
オリエン上手はスピードスター



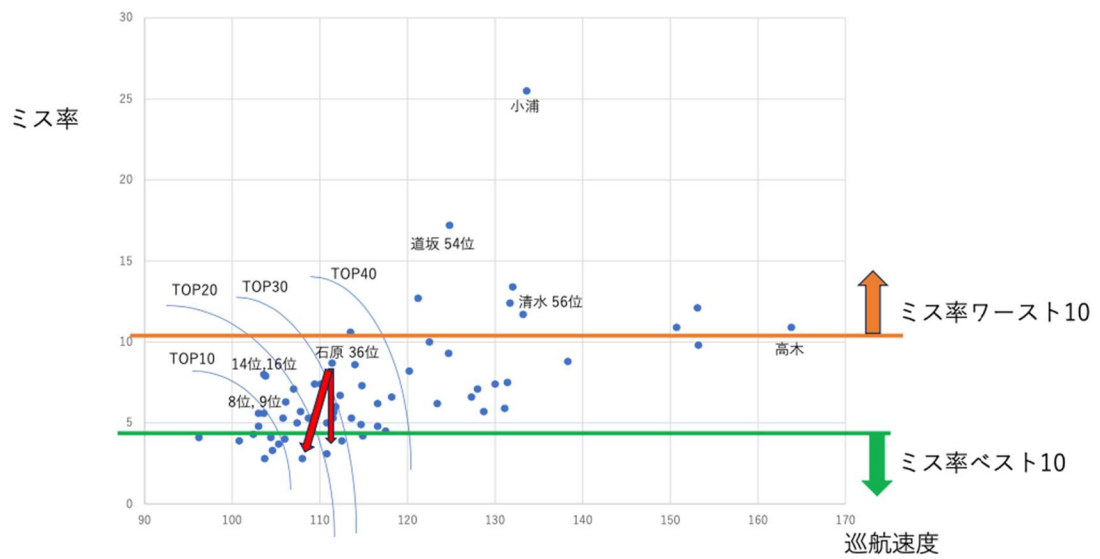
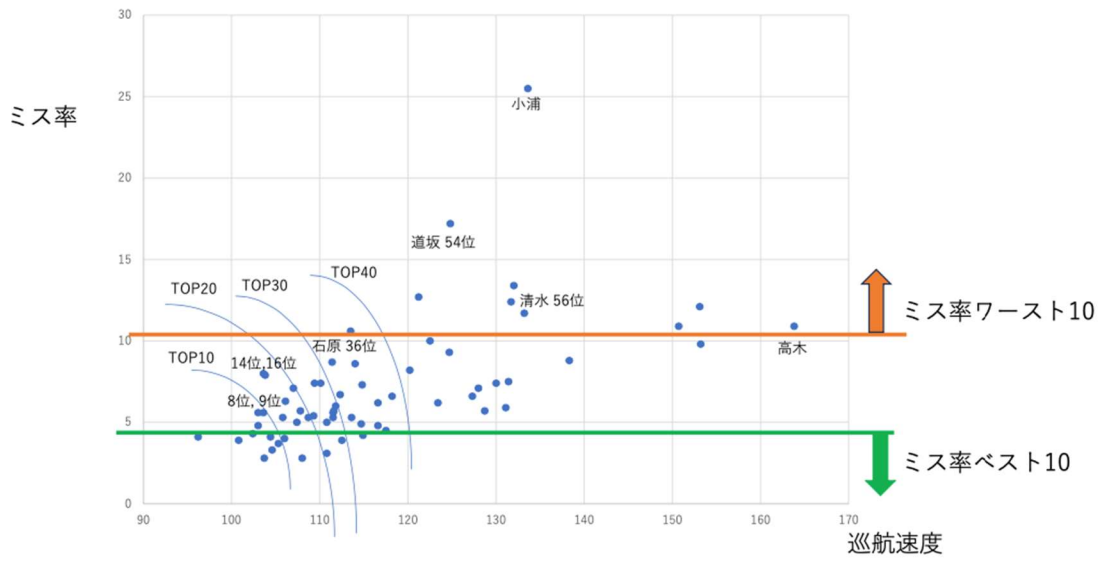
世界の壁はどこ？



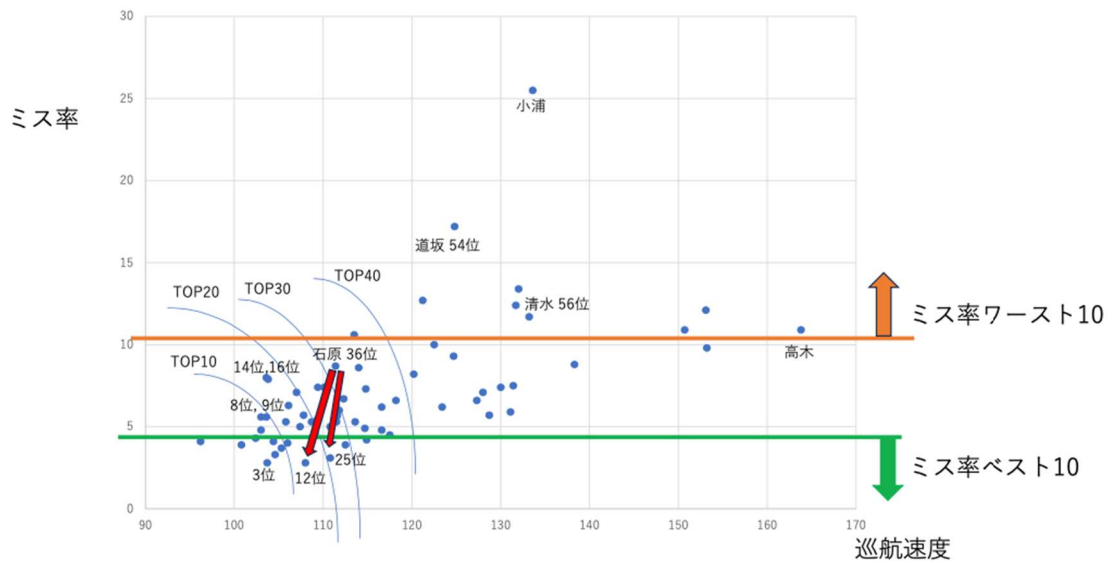
みなさんはどこ？



ミス率ベスト10に入るとどうなる？



ミス率を最小に抑えれば25位は可能



どんなレグでミスが多いの??

	ishihara	michisaka	shimizu	koura	takagi	average
1	1.014363	0.969551	0.979499	2.821856	0.952381	1.34753
2	1.687612	1.201923	1.351557	1.19012	1.257631	1.337769
3	1.077199	0.929487	0.95672	1.399701	1.178266	1.108275
4	1.077199	0.921474	0.987092	1.025449	1.111111	1.024465
5	1.041293	0.961538	0.933941	1.032934	0.982906	0.990522
6	1.095153	1.121795	1.617312	2.350299	1.202686	1.477449
7	1.355476	1.19391	1.268033	1.766467	1.074481	1.331674
8	1.122083	1.033654	1.070615	1.347305	1.080586	1.130849
9	1.166966	1.282051	1.002278	1.384731	1.288156	1.224836
10	1.077199	0.945513	0.994685	1.092814	1.001221	1.022286
11	1.122083	1.073718	1.252847	1.863772	1.611722	1.384828
12	1.131059	0.953526	1.025057	1.257485	1.031746	1.079775
13	0.978456	1.522436	1.017464	0.958084	0.982906	1.091869
14	1.391382	0.913462	2.072893	1.497006	1.428571	1.460663
15	1.032316	0.901338	1.100967	1.20509	1.130531	1.087092
16	1.041293	1.073718	1.138952	1.13024	1.117216	1.100284
17	1.005386	1.161859	0.979499	1.422156	1.062271	1.126234
18	1.418312	1.546474	1.51101	1.908683	1.892552	1.655406
19	1.005386	1.081731	1.199696	0.711078	1.159951	1.031568
20	1.032316	1.025641	1.017464	0.958084	0.897436	0.986188
G	1.086176	1.185897	1.138952	1.30988	1.117216	1.167624

トップ3人に対する相対値/巡航速度で、自分のスピードでのミス率を可視化

1.3以上がミスと想定すると、

- 石原 4箇所
 - 道坂 2箇所
 - 清水 4箇所
 - 小浦 10箇所
 - 高木 3箇所
- のミスがある

どんなレグでミスが多いの??

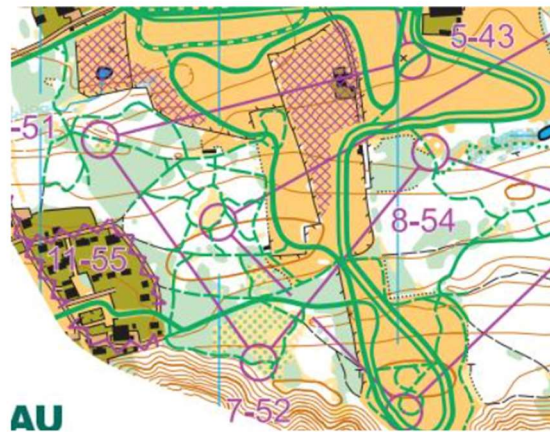
	ishihara	michisaka	shimizu	koura	takagi	average
1	1.014363	0.969551	0.979499	2.821856	0.952381	1.34753
2	1.687612	1.201923	1.351557	1.19012	1.257631	1.337769
3	1.077199	0.929487	0.95672	1.399701	1.178266	1.108275
4	1.077199	0.921474	0.987092	1.025449	1.111111	1.024465
5	1.041293	0.961538	0.933941	1.032934	0.982906	0.990522
6	1.095153	1.121795	1.617312	2.350299	1.202686	1.477449
7	1.355476	1.19391	1.268033	1.766467	1.074481	1.331674
8	1.122083	1.033654	1.070615	1.347305	1.080586	1.130849
9	1.166966	1.282051	1.002278	1.384731	1.288156	1.224836
10	1.077199	0.945513	0.994685	1.092814	1.001221	1.022286
11	1.122083	1.073718	1.252847	1.863772	1.611722	1.384828
12	1.131059	0.953526	1.025057	1.257485	1.031746	1.079775
13	0.978456	1.522436	1.017464	0.958084	0.982906	1.091869
14	1.391382	0.913462	2.072893	1.497006	1.428571	1.460663
15	1.032310	0.961538	1.100987	1.20909	1.139531	1.087092
16	1.041293	1.073718	1.138952	1.13024	1.117216	1.100284
17	1.005386	1.161859	0.979499	1.422156	1.062271	1.126234
18	1.418312	1.546474	1.51101	1.908683	1.892552	1.655406
19	1.005386	1.081731	1.199696	0.711078	1.159951	1.031568
20	1.032316	1.025641	1.017464	0.958084	0.897436	0.986188
G	1.086176	1.185897	1.138952	1.30988	1.117216	1.167624



スタート直後、1ポまでしか読んでない?

どんなレグでミスが多いの??

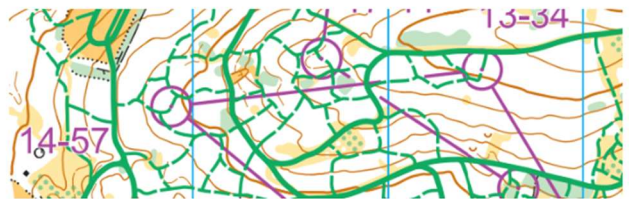
	ishihara	michisaka	shimizu	koura	takagi	average
1	1.014363	0.969551	0.979499	2.821856	0.952381	1.34753
2	1.687612	1.201923	1.351557	1.19012	1.257631	1.337769
3	1.077199	0.929487	0.95672	1.399701	1.178266	1.108275
4	1.077199	0.921474	0.987092	1.025449	1.111111	1.024465
5	1.041293	0.961538	0.933941	1.032934	0.982906	0.990522
6	1.095153	1.121795	1.617312	2.350299	1.202686	1.477449
7	1.355476	1.19391	1.268033	1.766467	1.074481	1.331674
8	1.122083	1.033654	1.070615	1.347305	1.080586	1.130849
9	1.166966	1.282051	1.002278	1.384731	1.288156	1.224836
10	1.077199	0.945513	0.994685	1.092814	1.001221	1.022286
11	1.122083	1.073718	1.252847	1.863772	1.611722	1.384828
12	1.131059	0.953526	1.025057	1.257485	1.031746	1.079775
13	0.978456	1.522436	1.017464	0.958084	0.982906	1.091869
14	1.391382	0.913462	2.072893	1.497006	1.428571	1.460663
15	1.032310	0.961538	1.100987	1.20909	1.139531	1.087092
16	1.041293	1.073718	1.138952	1.13024	1.117216	1.100284
17	1.005386	1.161859	0.979499	1.422156	1.062271	1.126234
18	1.418312	1.546474	1.51101	1.908683	1.892552	1.655406
19	1.005386	1.081731	1.199696	0.711078	1.159951	1.031568
20	1.032316	1.025641	1.017464	0.958084	0.897436	0.986188
G	1.086176	1.185897	1.138952	1.30988	1.117216	1.167624



ルートチョイスとナビゲーション難易度 中

どんなレックでミスが多いの??

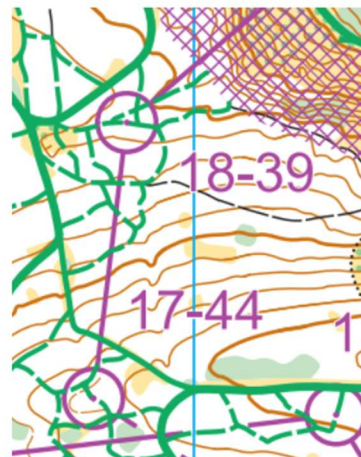
	ishihara	michisaka	shimizu	koura	takagi	average
1	1.014363	0.969551	0.979499	2.821856	0.952381	1.34753
2	1.687612	1.201923	1.351557	1.19012	1.257631	1.337769
3	1.077199	0.929487	0.95672	1.399701	1.178266	1.108275
4	1.077199	0.921474	0.987092	1.025449	1.111111	1.024465
5	1.041293	0.961538	0.933941	1.032934	0.982906	0.990522
6	1.095153	1.121795	1.617312	2.350299	1.202686	1.477449
7	1.355476	1.19391	1.268033	1.766467	1.074481	1.331674
8	1.122083	1.033654	1.070615	1.347305	1.080586	1.130849
9	1.166966	1.282051	1.002278	1.384731	1.288156	1.224836
10	1.077199	0.945513	0.994685	1.092814	1.001221	1.022286
11	1.122083	1.073718	1.252847	1.863772	1.611722	1.384828
12	1.131059	0.953526	1.025057	1.257485	1.031746	1.079775
13	0.978456	1.522436	1.017464	0.958084	0.982906	1.091869
14	1.391382	0.913462	2.072893	1.497006	1.428571	1.460663
15	1.052310	0.961538	1.100967	1.20509	1.139531	1.087092
16	1.041293	1.073718	1.138952	1.13024	1.117216	1.100284
17	1.005386	1.161859	0.979499	1.422156	1.062271	1.126234
18	1.418312	1.546474	1.51101	1.908683	1.892552	1.655406
19	1.005386	1.081731	1.199696	0.711078	1.159951	1.031568
20	1.032316	1.025641	1.017464	0.958084	0.897436	0.986188
G	1.086176	1.185897	1.138952	1.30988	1.117216	1.167624



ルートチョイスとナビゲーション難易度 中

どんなレックでミスが多いの??

	ishihara	michisaka	shimizu	koura	takagi	average
1	1.014363	0.969551	0.979499	2.821856	0.952381	1.34753
2	1.687612	1.201923	1.351557	1.19012	1.257631	1.337769
3	1.077199	0.929487	0.95672	1.399701	1.178266	1.108275
4	1.077199	0.921474	0.987092	1.025449	1.111111	1.024465
5	1.041293	0.961538	0.933941	1.032934	0.982906	0.990522
6	1.095153	1.121795	1.617312	2.350299	1.202686	1.477449
7	1.355476	1.19391	1.268033	1.766467	1.074481	1.331674
8	1.122083	1.033654	1.070615	1.347305	1.080586	1.130849
9	1.166966	1.282051	1.002278	1.384731	1.288156	1.224836
10	1.077199	0.945513	0.994685	1.092814	1.001221	1.022286
11	1.122083	1.073718	1.252847	1.863772	1.611722	1.384828
12	1.131059	0.953526	1.025057	1.257485	1.031746	1.079775
13	0.978456	1.522436	1.017464	0.958084	0.982906	1.091869
14	1.391382	0.913462	2.072893	1.497006	1.428571	1.460663
15	1.052310	0.961538	1.100967	1.20509	1.139531	1.087092
16	1.041293	1.073718	1.138952	1.13024	1.117216	1.100284
17	1.005386	1.161859	0.979499	1.422156	1.062271	1.126234
18	1.418312	1.546474	1.51101	1.908683	1.892552	1.655406
19	1.005386	1.081731	1.199696	0.711078	1.159951	1.031568
20	1.032316	1.025641	1.017464	0.958084	0.897436	0.986188
G	1.086176	1.185897	1.138952	1.30988	1.117216	1.167624



ルートチョイスとナビゲーション難易度 低??

トップの人たち

MID-Men - 名称未設定																			
氏名	Jorgen Baklid	Nicola Mueller	Teodor Mojeiseith	Henrik Fredrikse Ras	Evert Toivonen	Albin Gezelius	Gustav Nordstrom	Niklas Ekstrom	Jonatan Stahl	Vegard Gulbrandsen									
所属	Norway	Switzerland	Norway	Norway	Finland	Sweden	Sweden	Finland	Sweden	Norway									
記録	0:44:03	0:46:04	0:46:54	0:47:03	0:47:25	0:47:36	0:47:42	0:47:46	0:47:58	0:48:11									
順位	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
◆ ラップタイム																			
△→1	0:50	0:48	1	0:50	7	0:51	16	0:53	30	1:05	54	0:59	43	0:50	7	0:43	1	0:55	
1→2	0:13	0:15	22	0:15	22	0:14	12	0:14	12	0:11	2	0:12	5	0:15	22	0:17	40	0:17	
2→3	1:24	1:38	27	1:32	9	1:36	27	1:35	16	1:29	9	1:34	13	1:28	2	1:31	7	1:34	
3→4	1:03	7	1:07	23	1:03	7	1:02	4	1:06	16	1:06	16	1:02	4	1:06	16	1:04	13	1:10
4→5	1:03	6	1:05	21	1:03	6	1:04	15	1:05	21	1:04	15	1:03	6	1:05	21	1:04	15	1:06
5→6	2:27	2	2:51	29	2:32	5	2:22	1	2:37	10	3:17	53	2:37	10	2:33	6	2:54	32	2:44
6→7	3:15	13	2:56	3	2:57	5	3:17	17	2:55	2	3:16	14	3:01	7	2:51	1	2:57	5	3:46
7→8	2:01	9	1:50	1	1:58	5	1:59	7	1:58	5	2:02	13	1:54	3	2:03	15	1:51	2	2:00
8→9	1:40	1	1:45	6	1:50	13	1:47	10	1:45	6	1:48	12	1:44	4	1:42	2	1:42	2	1:49
9→10	2:17	4	2:16	2	2:24	13	2:21	8	2:26	19	2:16	2	2:19	6	2:15	1	2:23	12	2:22
10→11	1:46	1	2:05	31	1:53	9	1:51	6	2:00	21	2:05	31	1:47	2	1:47	2	2:03	36	1:56
11→12	3:53	3	3:55	1	4:14	15	4:04	4	4:03	3	4:06	7	4:06	6	4:08	8	3:55	1	4:10
12→13	11:42	1	12:42	5	12:46	8	12:34	3	13:29	17	12:39	4	13:01	10	13:17	14	13:01	10	12:53
13→14	1:34	1	1:40	5	1:41	8	2:17	40	1:39	2	1:40	5	1:42	3	2:03	28	2:03	35	1:58
14→15	1:58	1	2:01	3	2:02	4	2:09	6	2:12	10	2:11	7	2:27	29	2:52	47	2:14	13	2:06
15→16	2:04	1	2:06	2	2:15	5	2:14	3	2:14	3	2:16	7	2:27	18	2:26	14	2:23	20	2:17
16→17	1:56	1	2:04	3	2:15	13	2:20	27	2:17	22	2:03	2	2:15	13	2:06	4	2:15	13	2:08
17→18	0:51	2	0:59	21	1:00	23	0:54	7	0:52	3	0:55	11	1:13	36	0:54	7	1:10	30	0:53
18→19	1:44	6	1:43	3	2:06	41	1:48	8	1:43	3	1:40	11	2:02	36	1:48	8	1:53	14	1:55
19→20	0:13	31	0:18	16	0:18	16	0:19	31	0:16	2	0:17	9	0:17	9	0:17	9	0:17	9	0:16

総括

- 今のスピードでミスが減れば、10位は上げられる
- ナビゲーションが必要なレグで遅い。地図練習不足！
 - ナビが遅くて巡航速度が落ちている可能性も。
- 1ポはちょっとゆっくり目。スタート直後に2番ポストまで地図読みしよう。脱出方向。
- 後半上げていくタイプが良さそう。前半は抑えめで慣れる。

8. 寄付金報告

本大会では、スイスでの世界学生選手権（WUSOC）と合わせて、以下の方々を中心に多くの方々から計 214,000 円のご寄付を頂き、世界学生選手権と世界選手権に出場した選手 11 名の遠征費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。

ご寄付をいただいた方々（五十音順）

石原拓巳様

大里真理子様

木谷弥彦様

黒田幹朗様

酒井佳子様

佐野響様

柴田達真様

清水由布子様

高橋美和様

茅野耕治様

中島亜紀子様

平野弘幸様

山本賀彦様

渡辺幸様

9.謝辞

道坂怜生

本大会に参加するにあたり、（公社）日本オリエンテーリング協会、同スキーオリエンテーリング委員会のみなさまには大会前から大会後まで、大変お世話になりました。エントリーや送金の手続きだけでなく、夏からの強化合宿や選考会の開催、更にはワックス準備やフッ素検査への対応でも大いなるご協力をいただきました。また、限られた資源で最善の練習環境を用意してくださる日本各地のスキーO関係者のみなさまのおかげで、選手はトレーニングを積むことができました。

また、寺嶋さんと柴田さんにはオフィシャルとして現地に来ていただき、試合面だけではなく生活面でも様々なサポートをしていただきました。多くの人の支えのおかげで選手は無事に渡航し、競技を終え、帰国することができました。また、オーストリア現地で宿を貸していただいた横山さんにもこの場を借りて感謝申し上げます。

日本チームを支えて下さった方々に、チーム一同、改めて心からお礼を申し上げます。皆さまに、日本チームをサポートしてよかった、楽しかった、と少しでも感じていただけたなら幸いです。そして、まだまだ伸びしろのある選手たちが、今後どこまで速くなれるのか、興味を持って見守り続けていただければ、これほどありがたいことはありません。





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

2024 世界スキーオリエンテーリング選手権大会

日本代表報告書

発行

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

2024年3月3日