

Ski Orienteering World Cup Round 1 2025

報告書



目次

概要	1
大会概要	1
出場選手	1
競技結果	2
結果概要	2
1/10(金)スプリント	2
1/11(土)ミドル	2
1/12(日)パシュート	3
地図	4
1/10(金)スプリント	4
1/11(土)ミドル	6
1/12(日)パシュート	8
各選手反省	10
佐野響	10
高野澄佳	11
石原拓巳	13
石原湧樹	14
小浦姿	15
寺嶋謙一郎	16
支出概算	17
編集後記	18

概要

大会概要

大会名：Ski Orienteering World Cup Round 1 2025

主催：国際オリエンテーリング連盟、Konnerud IL、Nydalens SK、OL TotenTroll

開催地：ノルウェー スイスヨーエン

開催日程：2025 年 1 月 9 日～2025 年 1 月 12 日

開催種目：10 日スプリント、11 日ミドル、12 日パシュート

参加者：14 か国から 145 名（男子：73 名、女子：53 名、オフィシャル：19 名）

出場選手

女子

佐野 響（さの ひびき）デジタル庁/桐嶺会

高野 澄佳（たかの すみか）大阪 OLC

男子

石原 拓巳（いしはら たくみ）神奈川県

石原 湧樹（いしはら ゆうき）アークコミュニケーションズスキーチーム

小浦 姿（こうら すがた）北海道大学

寺嶋 謙一郎（てらしま けんいちろう）東京農業大学/ES 関東 C

競技結果

結果概要

1/10(金)スプリント

女子 直線距離 2.99km

順位	名前	国	タイム
1	Daisy Kudre Schnyder	EST	15:03
2	Magdalena Olsson	SWE	15:11
3	Amanda Yli Futka	FIN	15:32
42	高野 澄佳	JPN	21:45
45	佐野 響	JPN	23:22

男子 直線距離 3.2km

順位	名前	国	タイム
1	Jorgen Baklid	NOR	14:31
1	Jonatan Stahl	SWE	14:31
2	Niklas Ekstrom	FIN	14:39
3	Vegard Gulbrandsen	NOR	15:09
30	石原 湧樹	JPN	17:05
50	寺嶋 謙一郎	JPN	18:24
53	石原 拓巳	JPN	19:53
59	小浦 姿	JPN	22:22

1/11(土)ミドル

女子 直線距離 6.49km

順位	名前	国	タイム
1	Anna Ulvensoen	NOR	40:25
2	Amanda Yli Futka	FIN	41:28
3	Daisy Kudre Schnyder	EST	41:57
43	高野 澄佳	JPN	1:03:40
44	佐野 響	JPN	1:05:31

男子 直線距離 7.65km

順位	名前	国	タイム
1	Jorgen Baklid	NOR	39:25
2	Jonatan Stahl	SWE	39:42
3	Andrei Lamov	SWE	39:53
35	石原 湧樹	JPN	47:44
45	寺嶋 謙一郎	JPN	49:38
52	石原 拓巳	JPN	53:49
58	小浦 姿	JPN	1:13:00

1/12(日)パシュート

女子 直線距離 9.48km

順位	名前	国	タイム
1	Anna Ulvensoen	NOR	50:13
2	Daisy Kudre Schnyder	EST	50:17
3	Magdalena Olsson	SWE	50:30
45	高野 澄佳	JPN	1:33:39
46	佐野 響	JPN	1:37:57

男子 直線距離 11.03km

順位	名前	国	タイム
1	Jorgen Baklid	NOR	47:02
2	Jonatan Stahl	SWE	47:09
3	Niklas Ekstrom	FIN	47:36
48	寺嶋 謙一郎	JPN	1:04:19
51	石原 湧樹	JPN	1:08:14
54	小浦 姿	JPN	1:22:57
DISQ	石原 拓巳	JPN	

地図

1/10(金)スプリント

女子





1/11(土)ミドル

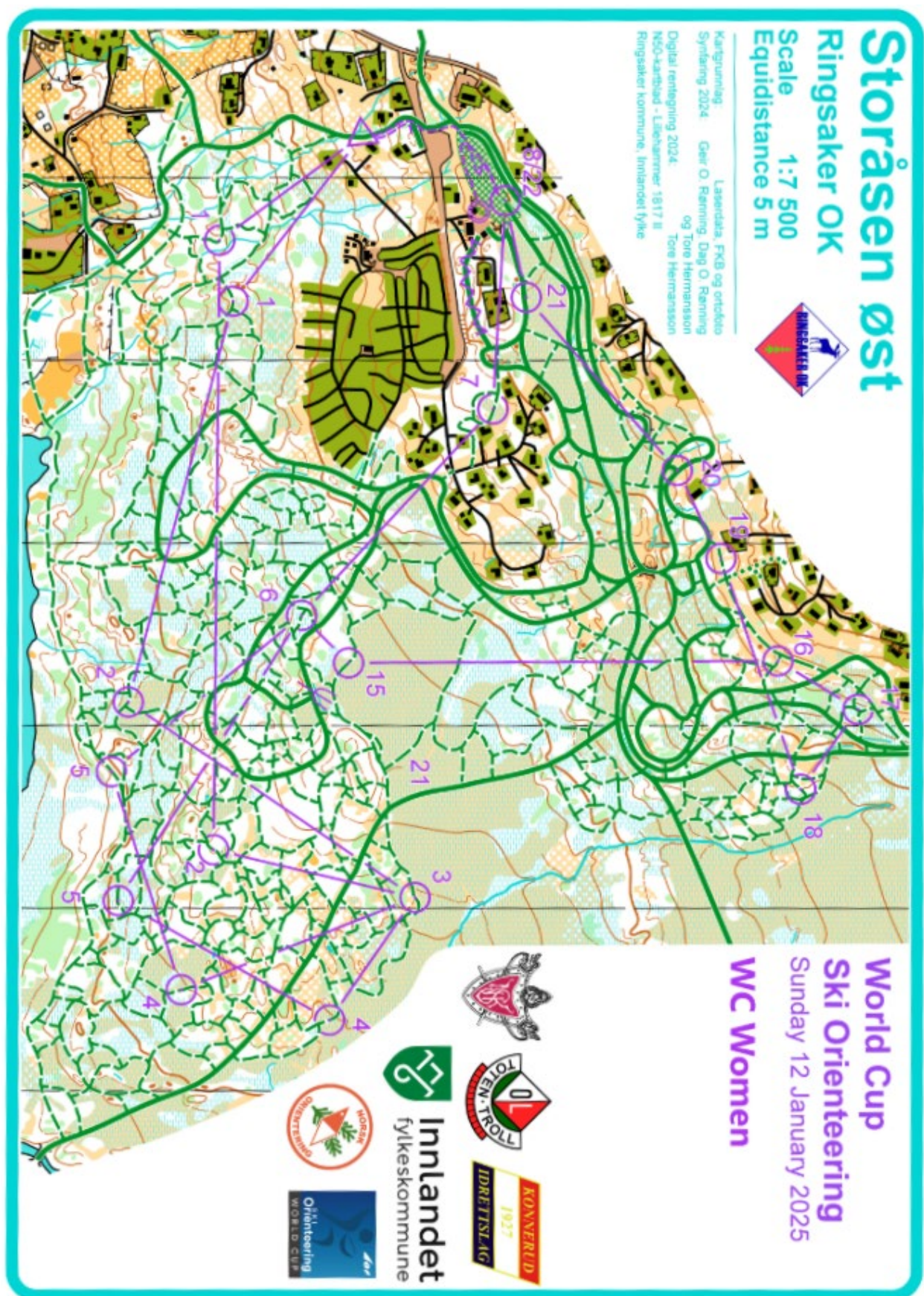
女子

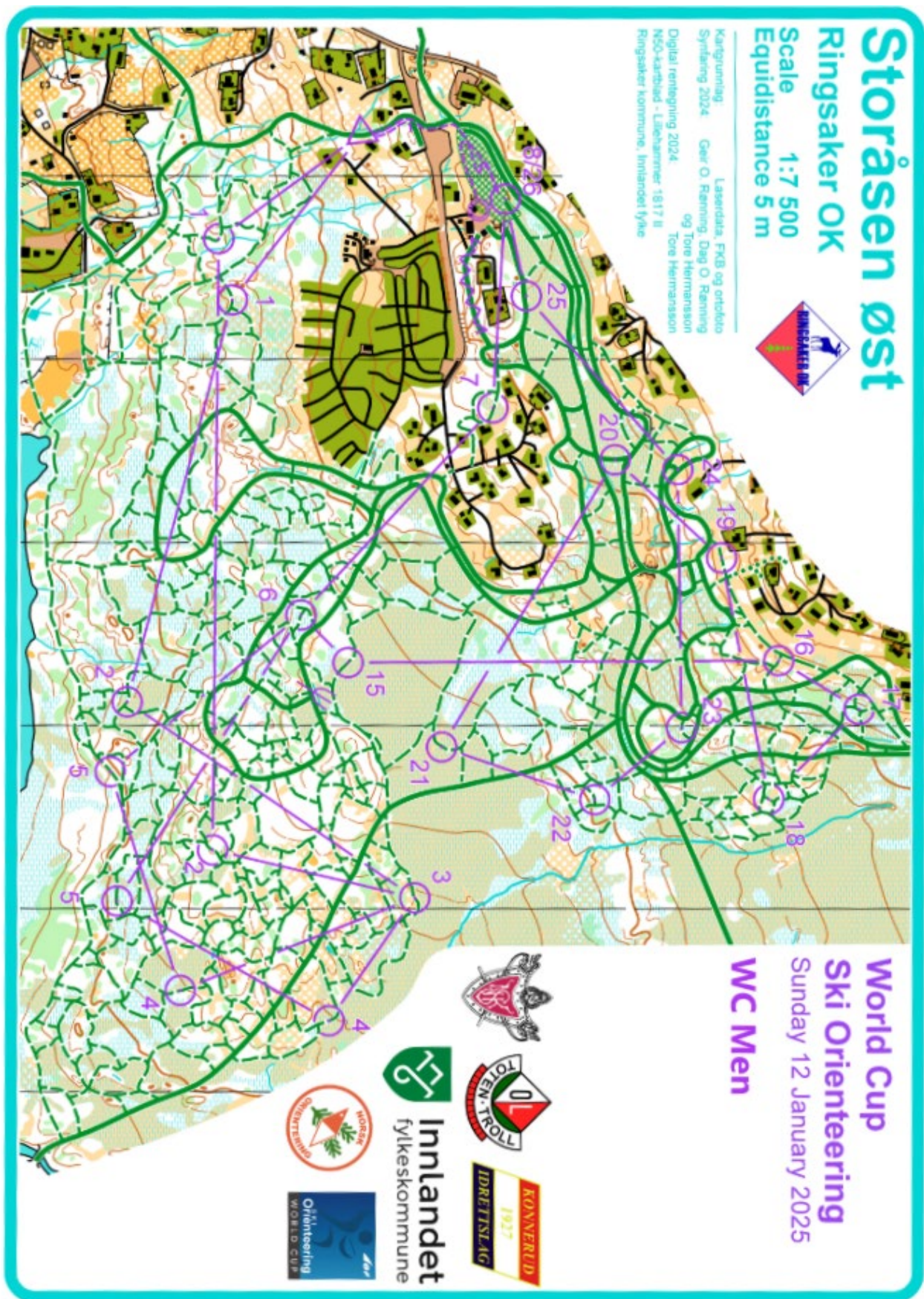




1/12(日)パシュート

女子





各選手反省

佐野響

2024-2025 シーズンのワールドカップ初戦となる本大会は、私にとっても本格的なスキーオリエンテーリングのシーズン初戦となった。ノルウェーでのスキーO は旧図を見る限り、いくつかの太いネットワークのまわりに細かいナロートラックを発達させたコースになることが想像できた。旧図から、標高、クロカンコースの情報を覚えて、密なネットワークが発達した別の大会の地図読みを行うなど十分に予習をした上でレースに臨むことができた。オフトレを通して、レースまでにダブルポールが速くなったと感じており、地図読みとのバランスを取りながら最速のレースを行うことを目標としていた。

レースの反省として、大きなミスは減っているものの、数十秒単位の小さなミスが複数見受けられた。シーズンを通してダブルポールの巡航が上がったと感じており、巡航が上がったことによるミスの増加と見受けられる。また、TOM で発表されたとおり、非常に密なネットワークが組まれていたことが本大会の特徴であるが、動いている中で慎重にルートをプランニングしてナビゲーションをする練習が更に必要であると強く感じた。また、地図を読みながらがむしゃらにがつがつスキーを滑らせる意識の欠如も見受けられたので、長い登りでも勢いよく登り切る肉体面及び精神面のトレーニングが必要だと感じた。スプリントとミドルではトップ比150%台でレースを終えることが出来、自身の成長を感じることができた。

今大会ではいくつかの小さな？大きな？トラブルがあった。大雪の影響でモデルイベントに地図やナロートラックがなかったこと、大雪の影響でレーススケジュールに変更があったこと、バゲージロストによって自身のポールで大会に出られなかったこと、-10℃を下回る非常に寒い中でのレースとなったことなどである。事前の準備だけでなく、臨機応変に対応する能力も必要だと思ひ知らされた遠征となった。



(Terje W. Pettersen 撮影)

高野澄佳

今シーズンに向けては夏のトレーニングを強化した。その成果を感じ、昨年よりよい状態でシーズンを迎えることができた。これまでナロートラックが複雑に入り組んだ大会に出たことはなかったため、ナロートラックが多い範囲の地図読みは事前に取り組んでいた。

今大会はシーズン初戦であり、ユニバーシティゲームズの前大会であったこともあり、1年間トレーニングしてきた成果を出すことを目標としていた。そしてこれまではほとんど他国の選手に勝てず、トップ比もよくて170%台だったので、他国選手に勝ち、トップ比は150%を切りたいと思っていた。

スプリントはまだナロートラックが複雑なエリアに入らずに、ワイドから少しナロートラックに入って、コントロールというコースだった。ルートチョイスに課題は残るが、ナビゲーションは問題なく行うことができ、トップ比も144%と自己最高記録を出すことができた。ミドルはナロートラックの範囲がスプリントよりも増えていたので、全体的にしっかりと確認をしながら進むようにした。そのため、大きなミスには繋がらなかった。しかし、全体的に分岐で止まって地図を確認する回数・時間が長く、タイムロスが多かった。パシュートは初めてのチェイシングスタートで、スタート時間前後1分以内に出走する選手がいた。その他の選手とC1が違ったが同じだと思っていたことと距離感を勘違いし、入るナロートラックを間違えたことで、置いていかれてしまった。大きなミスをし、スプリントから順位を落とし、悔いの残るレースであった。

大会全体を通して、ナビゲーションミスは少ないもののルートチョイスが甘く、ナビゲーションに時間がかかってしまった。これは今までスキーが遅く、地図をしっかりと見る余裕があったが、スキーが速くなったことで余裕がなくなり、見えてきた課題だと思った。これまでのトレーニングの成果を感じることはできたので、それらを続けつつ、今大会で見えてきた課題を改善できるように今後も取り組んでいきたい。



(Terje W. Pettersen 撮影)

石原拓巳

再び国際大会に挑戦したいと思い、6年ぶりにオフトレから本格的に行いました。学生のあの頃より歳を重ねたおっさんの体は歪んだり痛くなったりし、以前のように練習を積み重ねることは困難でしたが、体のメンテナンスに時間とお金を使うことで、ケガをせずに継続してトレーニングを行うことができました。大きな勉強になりました。同い歳の大谷翔平選手は本当にすごい人間（彼はおっさんではない）だと思います。地図読みは過去に使用していた地図を使って練習を行いました。

目標は、「大きなミスをせずにゴールすること」でした。久しく国際大会から離れていたため、純粋に自分の実力を試す姿勢でした。

結果は、スプリントでは練習してきたことや妄想（イメージトレーニング）を重ねた様に力を発揮できました。その上での順位とタイムなので自分の実力の程度を測ることができました。ミドル、パシュートは大きなミス（失格）をしてしまいました。

主な反省としては、ルート選択について、雪の状態などを勘案して選択ができていなかったことが挙げられます。机上の地図読みばかりしていたことによる最短ルートばかり選ぶクセが原因だと思います。一方、臆せず細かいナロートラックエリアに突っ込んでナビゲーションができたことは収穫でした。ただ巡行が遅いのは課題です。ミドルとパシュートの大きなミスは、プッシュしすぎて進んでナビゲーションを誤ったことが大きな要因だと思います。

今回は行きの飛行機に預けたスキーケースがどこかへ旅に出てしまい、中に入れていた板やポール（佐野選手のも入れていた）、ユニフォームなどをチームメイトから借りました。本当にありがとうございました。佐野選手は立派な社会人の風格を漂わせ、涼しい顔して現地調達していました。結局私の元へ帰ってきたのは帰国後でした。世界旅行を楽しんで無事に帰ってきてくれたので、あたたかく出迎えました。お土産はありませんでした。



（Terje W. Pettersen 撮影）

石原湧樹

昨季の試合内容からミスが減らせば 30 位以内に入れるという手応えがあり、今大会は各種目 30 位を目標として臨んだ。シーズン序盤ではあったが、11-12 月に雪上練習を積み重ね、スピードトレーニングも十分できていたと思っている。

スプリントでは、少しミスルートがあったものの、大きなミスなくまわられた。また、中盤のナビゲーションが詰まってきたところで 1 分後スタートの今回 9 位に入ったノルウェー選手に追いつかれ、スピードを維持することができた。その結果目標の 30 位に入ることができたが、終始動きが硬く、いつもならもっとスムーズにいけるところを空回りしているような感覚で、もっと行けたはずだと感じた。そういったところから欲が出て、ミドルでは試合前に大変緊張し、果たしてスタート直後に大きなミスをしてしまい戦いにならなかった。またパシュートでは、中盤の細かいネットワークエリアでナビゲーションに注意して時間を割くべきところを突っ込んでしまい、大きなミスを重ねた。

全体としては、スプリントで運よく大きなミスをせずに良い結果で終わることができたが、それ以降は実際に精神状態に余裕を持つことの難しさを痛感した。落ち着かなければいけないと頭ではわかっているが、実際に良い結果の手応えがあったり、試合中にライバルと遭遇したりすると精神の昂ぶりを抑え難くなってしまう。これは今季初戦だからなおそうだったのかもしれない。

大会後には、主催者をお願いして白地図を 10 枚くらい印刷してもらい、手書きのコースと折り紙ポストでトレーニングを行った。なかなか入れないレベルのネットワークで集中して練習できる非常に良い機会であった。今後も可能な限り国際大会後に練習する機会を持ちたい。



(Terje W. Pettersen 撮影)

小浦姿

昨季の初の海外遠征を通じ、フィジカルが決定的に不足していると感じた。それを踏まえ、昨年よりオフシーズンはフィジカルの強化に多くの時間を割いた。オフシーズン中に参加したフット O の成績は顕著に向上しており、一定の成果を感じていた。しかし、11 月から 1 カ月以上の長期間にわたりひどく体調を崩してしまいトレーニングができず、体力がかなり落ちた状態でのシーズンインとなってしまった。

今回は大会での目標は、ヨーロッパ選手の下位層と勝負ができるような結果を残すことで、数値的にはトップ比 140%を目標とした。

初日のスプリントはナビゲーション難易度が高くなく、大きなミスのないレースができた。ただ、微妙なルートチョイスや下りでの転倒などによる小さいロスも多く、また、やはりフィジカルではかなりの差を感じた。二日目のミドルは初日と異なり、細かいネットワークがテレイン中に広がる中での難しいレースだった。ロングレックでは単純でありスピードの出るワイドトラックを使うルートを選べず、複雑なルートを選んだ結果、そこで完全に現在地をロストし、大きくミスをしてしまった。三日目のパシュートは高難易度のネットワークに加えて、ミドルよりアップが増え、フィジカルがさらに試されるようなコースであった。前日のような大きなミスはなく、テレインに順応し体感的に上手く滑れている感触はあったが、やはり巡行で差をつけられていた。

三日間すべて目標には及ばず、体力面での課題を感じたと共に、日本のスキー O で失われがちなワイドトラックを使う意識をしっかりとつける必要があると感じた。ただ、昨年に比べスキーの技術などでは成長を感じた上、複雑なネットワークで細かいナビゲーションをする貴重な経験ができ、収穫も多かった。今回の経験を糧に、来年に迫った日本での WSOC に備えようと思う。



(Terje W. Pettersen 撮影)

寺嶋謙一郎

WCUP1 に向けて、昨年からのスキー技術向上・体力強化のための大学スキー部合宿参加に加えてオリエンテーリング技術向上のためにスキーO の合宿への参加、マップホルダーをつけて読図走しながら滑るなど、スキーO に関係する練習時間を増やした。

今大会の目標は 30 位以内だったが、どのレースでも達成することはできなかった。スプリントでは柔らかい雪に苦戦したのと、体がレースになれておらず、思うような走りができなかった。ミドル、パシュートは複雑なネットワークに対応してスムーズにナビゲーションできたことが収穫だったが、世界で戦うには巡航がもっと速くする必要がある。パシュートでは、スタート直後は周りにたくさん人がいたが、ミスしているつもりはないのに置いて行かれてしまった。

WCUP 終了後はその後の WUG に向けて数日テレインで練習する機会があった。今回のネットワークは私が滑った中で一番複雑だったが、そのテレインで振り返りやスピード練習ができたのがとてもよい練習になった。大会前だと疲労を気にしてガツガツできないが、終了後は気にすることもないのでその点もよかった。



(Terje W. Pettersen 撮影)

支出概算

各選手平均として、下記のとおり費用負担が生じた。支払いは全額、選手の自己負担となっている。

エントリー費等 39,000 円

交通費等 147,000 円

宿泊費等 33,000 円

食費等 19,000 円

その他経費 4,000 円

合計 242,000 円

編集後記

この度はノルウェーで開催されたスキーオリエンテーリングワールドカップ第 1 戦への参加にあたり、ご支援、ご声援を賜りまして、誠にありがとうございました。また、オフシーズンよりスキーO 委員会をはじめ多くの方々にご尽力いただき、選手一同心より御礼申し上げます。

今回の大会には、男子 4 名、女子 2 名で参加してまいりました。選手の年齢や所属は様々ですが、全員が国際大会経験者でした。2026 年北海道で開催予定の世界選手権に向けて重要な位置づけのひとつとなる大会でした。また、2 名の選手は直後にイタリアで開催の冬季ワールドユニバーシティゲームズへ連戦するなど、高い目標を持って臨んだ選手がほとんどでした。多少のトラブルはありましたが、全員が体調を崩すことなく、無事に終えることができました。

今回の大会コースは、細かいネットワークが多用され、ルート選択のバリエーションも豊富な、難易度の高いコースでした。さらに雪も深く、総合的な力が試される選手目線で非常におもしろいコースでした。選手は練習や経験を生かして対応をすることができ、トレーニングの成果を発揮できたことを数値でも感覚でも実感いたしました。一方で、目指すところとの差も改めて具体的に実感いたしました。今後の大会に向けての手応えと課題を明確に認識した大会でした。

今大会終了翌日より、増刷していただいた地図を用いてトレインで練習を行いました。大会の振り返りや、高難度かつ広大なトレインを用いて集中的に練習を行い、早速次につながるトレーニングをすることができました。

2026 年 3 月には、いよいよ北海道でスキーオリエンテーリング世界選手権が行われます。好結果を残し、日本のスキーオリエンテーリング界を盛り上げていけるよう、引き続き精進してまいります。今後ともみなさまのご支援、ご声援を頂戴できますと幸甚です。

最後になりましたが、今回の遠征にあたり、用具や金銭的支援、海外遠征に関するご助言、大会に向けたトレーニングサポートなど、様々な形で多大なるご支援をいただきました。改めて深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

石原拓巳

