

# スキーオリエンテーリング選手のトレーニング

— 石原湧樹選手 × 寺嶋謙一郎選手 —

オンラインセミナー  
「How to improve  
your orienteering」  
シリーズ 第3回  
2023年12月13日  
21:00-22:30



公益社団法人  
日本オリエンテーリング協会

## 進行予定

21:00 オープニングあいさつ（利光・村越・木村）

21:02 選手プロフィール紹介（石原・寺嶋）

21:05 スキーオリエンテーリングの説明（木村）

21:10 競技の特性について

- ・競技クロカンスキーとの違い（石原・寺嶋）
- ・フットオリエンテーリングとの違い（石原・寺嶋）

21:20 質問

21:25 トレーニング方法の紹介

- ・体カトレーニング（石原・寺嶋）
- ・スキー技術トレーニング（石原・寺嶋）
- ・スキーOの道具についての工夫など（石原・寺嶋）
- ・ナビゲーショントレーニング（石原・寺嶋）
- ・スキーO独自のトレーニング（石原・寺嶋）

22:00 質問

22:20 今シーズンの予定・意気込み

22:30 終了



MC : 木村佳司（日本学生オリエンテーリング連盟スキーO委員長）  
サブMC : 村越 真（JOA副会長）



## 選手紹介

# 石原 湧樹 (いしはら ゆうき)

生年：1997年

所属：アークスキーチーム (東京)

出身地：北海道遠軽町

## スキーオリエンテーリング

2023 全日本スキーO ミドル1位、パシュート1位

2022 世界大学選手権 スプリント23位、パシュート23位、ミドル15位

2022 世界選手権 スプリント42位、パシュート28位、ミドル40位

## クロスカンリースキー

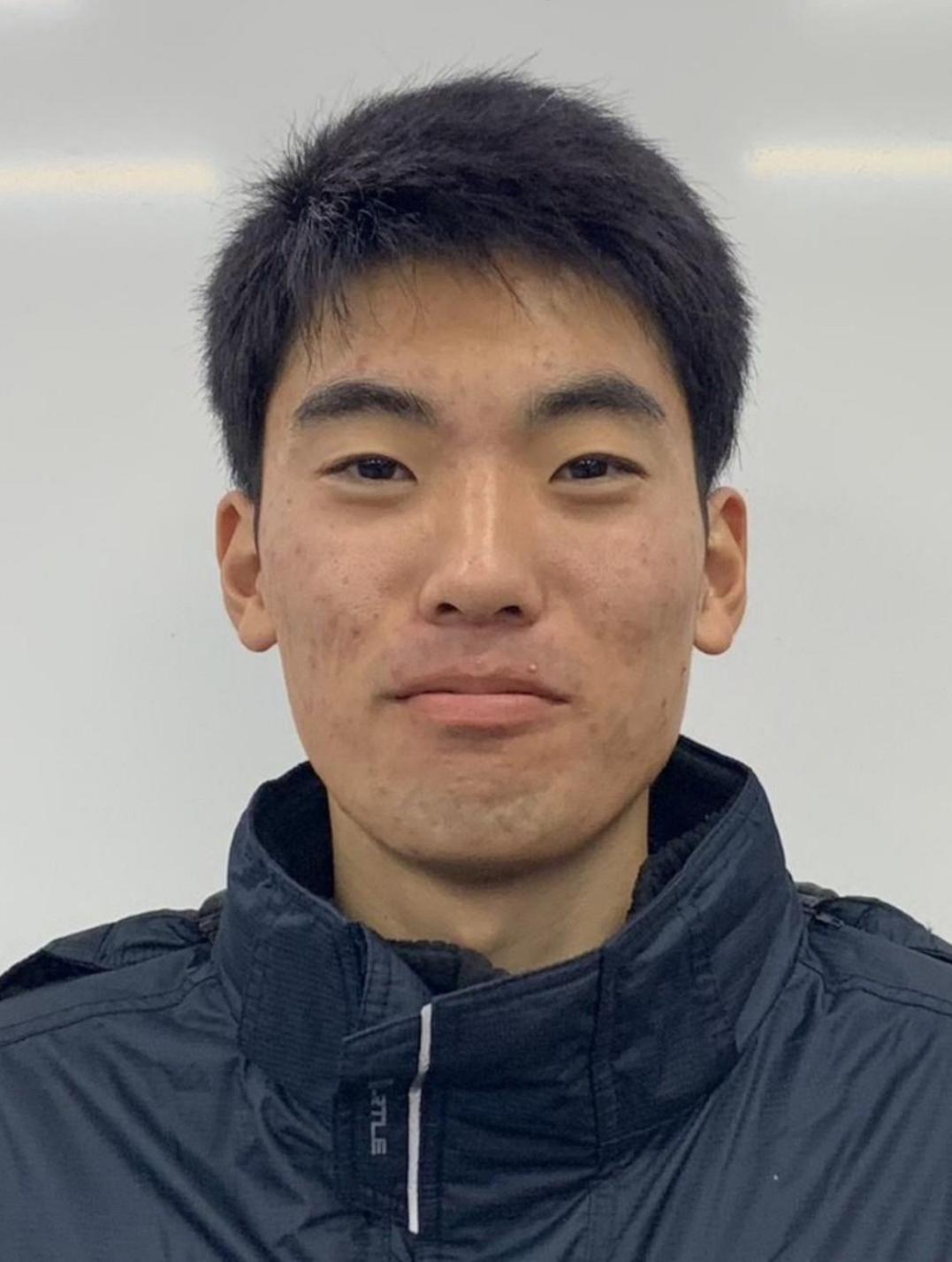
2020 国体 成年男子A 32位

2019 学生チャンピオンスキー大会 スプリント12位

国立九大学スキー大会 優勝

行っていたスポーツ：

陸上(主に1500m)、剣道



## 選手紹介

# 寺嶋 謙一郎 (てらしま けんいちろう)

生年：2004年

所属：東京農業大学オホーツクキャンパス（北海道網走市）

出身地：東京都

**2023 フットOインカレロング ロングME1位、スプリントME2位**

**2023 全日本スキーO ミドル2位**

**2022 世界ジュニア選手権 スプリント10位、ミドル24位、ロング13位**

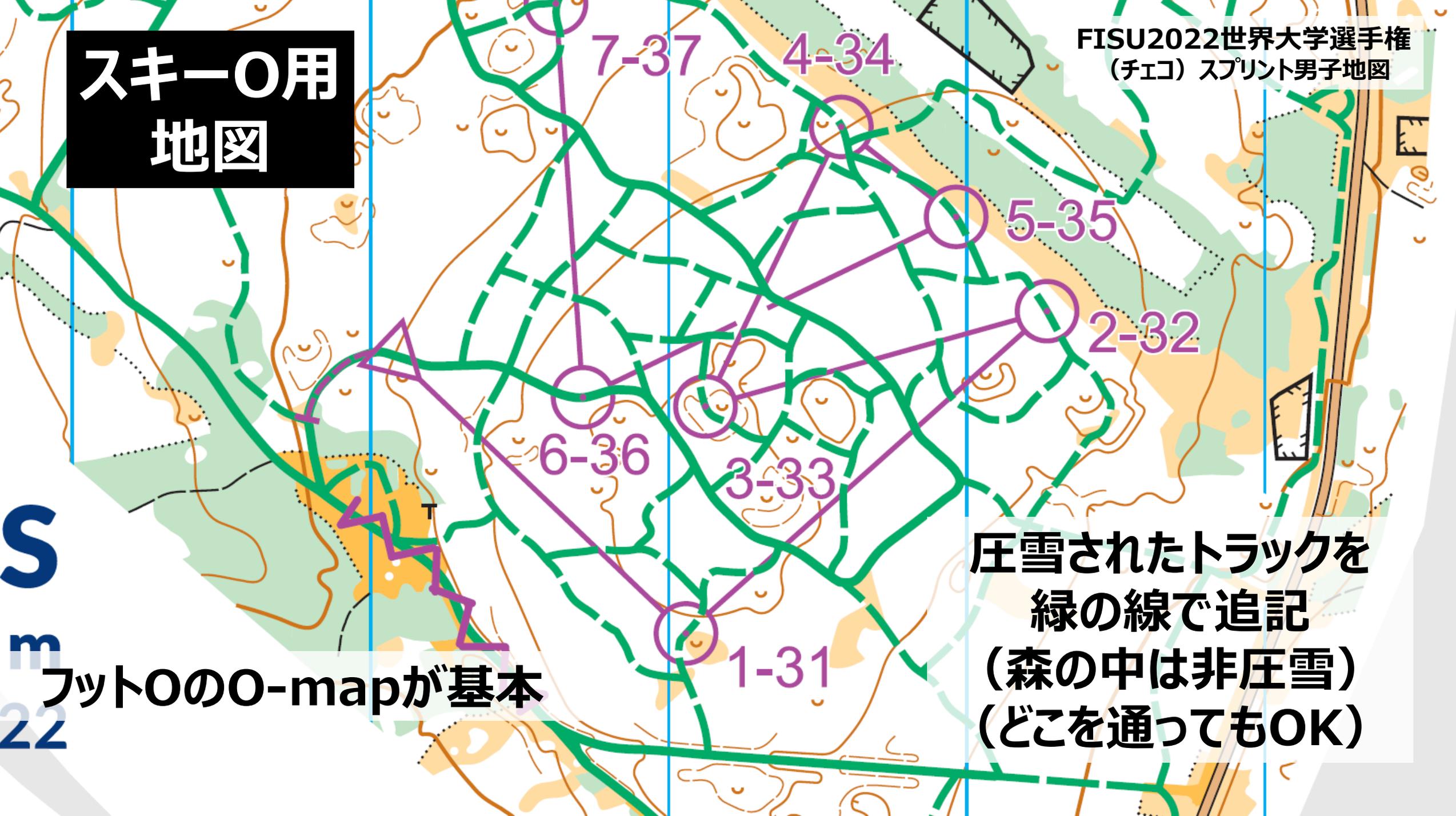
# スキーオリエンテーリング Ski Orienteering

基本はオリエンテーリング  
移動手段として  
クロスカンントリー  
スキーを使用



FISU2022  
世界大学選手権 (チェコ)  
石原湧樹

# スキーO用 地図



圧雪されたトラックを  
緑の線で追記  
(森の中は非圧雪)  
(どこを通ってもOK)

フットOのO-mapが基本

# スキーOの特徴

両手は滑るために使う  
→マツプホルダ使用  
→サムリーディング不可

圧雪トラック上は高速滑走  
新雪では低速

→これに合わせたルート選択



# 2024年

## 1月12日-16日

### FISU世界大学スキーオリエンテーリング選手権大会

(スイス)

日本選手 寺嶋 謙一郎 含む 男女10名  
日本選手団役員 石原 湧樹 含む 2名



## 1月23日-27日

### IOF世界スキーオリエンテーリング選手権大会

(オーストリア)

日本選手 石原 湧樹、寺嶋 謙一郎 含む 男女8名



2024年

2月23日-25日

ワールドカップスキーオリエンテーリング大会  
(エストニア)

日本選手 石原 湧樹 含む4人

