

～JWOC を目指しているあなたへ～

JWOC2024 レポート



目次

1 JWOC 選手になるには

2 選手選考

3 トレーニングキャンプ

4 JWOC 本戦

6/30 モデルイベント

7/1 スプリントリレー 開会式

7/2 スプリント

7/3 ロング

7/4 レスト、モデルイベント

7/5 ミドル

7/6 リレー

5 わかったこと

- ・上位選手との差が大きいと感じた部分はどこですか
- ・逆に上位選手との差が小さいと感じた部分がありましたか
- ・他国の選手を見て気が付いたことがありますか
- ・こんな準備をして来ればよかったと思うことはありますか

6 JWOC を目指しているあなたへ

7 フリートーク

8 会計報告・謝辞

3、4の一部は現地から配信していた

<ジュニア世界オリエンテーリング選手権代表選手のご家族のみなさま>を転載しました。

1 JWOC 選手になるには

1 JWOC 選手になるには

<2024 年に向けた活動方針と選手選考について 2023.9.15 公開より抜粋>

https://www.orienteering.or.jp/nt_news/20230916-001_info/

大会の位置づけ：経験と育成、強化のバランスを取る必要がある大会。そのために、世界レベルの大会の経験を重視、スプリント重視、フィジカル重視、多くの視点を持って選手選考すべき大会。選手の今後の成長を見据え、中長期的な視野で目標を定める。具体的な目標はジュニア委員会がコーチと協議して各年度の遠征チームに対して定める。

JWOC2024 代表選考

○ 選考人数： 未定

○ 選考対象： 2024年JOA競技者登録者かつADV選手 かつ走力基準タイム(本文書の末尾に記載。1500m, 3000m, 5000m, 10000m のいずれか)を満たすもの。

○ 選考方法： 選考レース(2024年4月上旬~5月上旬 開催予定)の成績、参考レースの成績、走力記録の3項目 から総合的に判断して選考する。

※U-20 または U-18 強化選手かつ参考レースで特に優れた成績を収めている者は、選考レースを待たずに代表に内定することがある。

※走力加点タイム(本文書の末尾に記載。1500m, 3000m, 5000m, 10000m のいずれか)を満たす場合、代表選考の際に考慮される。

※男女各若干名の補欠選手を選考する場合がある。

○ 参考レース： (今後追加される可能性あり)

8/26 FRENSON JUNIOR CUP 2023(中学校高等学校選手権大会)個人競技(滋賀県)

10/14 インカレスプリント(茨城県)

10/15 インカレロング(茨城県)

11/4 全日本ミドル(千葉県)

11/5 全日本ロング(千葉県)

12/23-26 AsJYOC2023(香港)

3/16 インカレミドル(愛知県)

4/? ジュニアチャンピオン(?)

○代表選考に関わる走力基準：

※2023年1月1日以降の記録。

※正式な記録会のものではなくても良いが、その場合は立会人を置くこと。

		男子		女子	
		標準タイム	加点タイム	標準タイム	加点タイム
	3000m	0:11:00	0:10:00	0:12:30	0:11:30
U20 (19-20歳)	5000m	0:19:10	0:17:30	0:21:40	0:20:00
	10000m	0:40:00	0:36:40	0:45:00	0:41:40
	1500m	0:05:30	0:05:00	0:06:15	0:05:45
U18 (17-18歳)	3000m	0:11:30	0:10:30	0:13:00	0:12:00
	5000m	0:20:00	0:18:20	0:22:30	0:20:50
	1500m	0:05:45	0:05:15	0:06:30	0:06:00
U16 (-16歳)	3000m	0:12:00	0:11:00	0:13:30	0:12:30
	5000m	0:20:50	0:19:10	0:23:20	0:21:40

<JWOC2024 代表選考について 2024.2.21 公開より抜粋>

https://www.orienteering.or.jp/nt_news/20240221_003-jwoc/

○大会概要 (<https://jwoc2024.cz/en/home/>): JWOC2024 は 6/30~7/7 の日程でチェコの Pilsen にて行われる。昨年と同じくスプリントリレーには最大男女 4 名 (その後、スプリントリレーも 6 名ずつ出場可能となった)、その他の 4 種目 (スプリント、ミドル、ロング、フォレストリレー) には最大で男女 6 名ずつが出場できる。

○代表内定選手: 以下の選手は現時点までの参考レースにて突出した成績を残したため、JWOC2024 の代表選手に内定した。(インカレミドル終了後に内定選手が追加される可能性がある)

牧 依瑠香(早大 OC/入間市 OLC)

主な成績: 全日本ミドル W20E 2 位、全日本ロング W20E 2 位、AsJYOC スプリント W20 3 位
寺嶋 謙一郎(東京農業大学/ES 関東 C)

主な成績: インカレスプリント ME2 位、インカレロング ME 優勝、全日本ロング M20E 2 位
梶本 和(東大 OLK)

主な成績: インカレロング ME6 位、全日本ミドル M20E 4 位(JWOC2023 ロング M20 37 位)

○選考対象: 2024 年 JOA 競技者登録者かつ ADV 選手かつ走力基準タイム (次ページに掲載) を満たすもので、下記から「JWOC 代表選考の対象としての登録」手続きを 3 月 31 日 (日) までに行なったもの。
<https://forms.office.com/r/kH18b4EvEc>

○選考方法: 2023 年 9 月 15 日公開の「[2024 年に向けた活動方針と選手選考について](#)」で示した通り、走力基準タイムを満たす選手の中から、以下の 3 項目より総合的に判断する。例えば、選考会の成績が同程度であれば、参考レースの成績、走力記録の優れた選手が選考される。なお、4 月 7 日の選考会時点で内定者が男女 6 名ずつに満たない場合、代表候補選手として選出した複数名の選手の中から、4 月 27-29 日の JOA 合宿 (静岡県) でのパフォーマンスなどを踏まえて追加で選考する場合がある。また、強化指定選手以外で代表/代表候補となった選手は U-18/20 強化指定選手に追加する。

1. 選考対象レースの成績
2. 参考レースの成績
3. 走力記録

• 選考対象レース: 2024 年 4 月 7 日 (日) [富士山麓オリエンテーリング大会 2024](#) (静岡県富士宮市) を選考対象大会とし、MA および WA クラスを選考対象のクラスとする。

• 参考レース

- ‘23/8/26 中学校高等学校選手権大会個人競技
- ‘23/10/14 日本学生オリエンテーリング選手権大会スプリント競技部門
- ‘23/10/15 日本学生オリエンテーリング選手権大会ロング・ディスタンス競技部門
- ‘23/11/4 全日本オリエンテーリング選手権大会ミドル・ディスタンス競技

‘23/11/5 全日本オリエンテーリング選手権大会ロング・ディスタンス競技

‘23/12/24 AsJYOC フォレストミドル種目

‘23/12/25 AsJYOC スプリント種目

‘24/1/8 全日本オリエンテーリング選手権大会スプリント競技

‘24/3/16 日本学生オリエンテーリング選手権大会ミドル・ディスタンス競技部門

・走力基準

		男子	女子
U20 (19-20 歳)	3000m	0:11:00	0:12:30
	5000m	0:19:10	0:21:40
	10000m	0:40:00	0:45:00
U18 (17-18 歳)	1500m	0:05:30	0:06:15
	3000m	0:11:30	0:13:00
	5000m	0:20:00	0:22:30
U16 (-16 歳)	1500m	0:05:45	0:06:30
	3000m	0:12:00	0:13:30
	5000m	0:20:50	0:23:20

< JWOC 代表になるためにどんな準備をしましたか >

梶本：JWOC 代表になるために特別なことをやったわけではない。JWOC2023 が終わってから1年後を見据えてトレーニングしてきただけ。

寺嶋：WOC 代表の走力基準となっている 3000m 走を 1~2 ヶ月に 1 回のペースで測定をしています。(現在も続けています) もう一つは、富士根原(選考レースのあったトレイン)の旧図を読んだり、去年走った人の中で GoPro をつけて動画を撮っている人がいて、その人の動画を見てイメージトレーニングをしたりしました。

岩崎：2月の頭ごろから本格的に準備をし始めた。走行距離では、2月は150km, 3月は200kmで、トレランやインターバル走も織り交ぜながら体力面を強化した。技術面では、毎レースごとにアナリシスを書いて、コーチに添削してもらっていた。また、普段から読図走をして、レース中の頭の動きをシミュレーションしていた。

小野塚：JWOC のために特別にしたということはないが、同世代でのトップでありたいと思い、オリエンテーリングに触れる機会をできるだけ設けた。また、走力を上げることが必ず重要にはなると考えたので走りのトレーニングも力を入れていた。

中舘：自分のスタイルの解体です。それまで、レース全体をまとめることが苦手だったため、守りの走りをするためにせし用に自分のスタイルを組み直しました。特に富士山麓のトレインを考慮することを意識しました。体調不良で直前の JOA 合宿にも参加できず、実戦練習もできなかったため、春インカレに向けて以上の準備はできていません。でもとにかく、その時のターゲットレースに向けて努力を続けることの繰り返しが大事だと思います。

加藤：代表になるための特別な準備はあまりしなかったが、スプリント・フォレスト共に日々の練習は欠かさなかった。

山本：筋トレ、ラントレ、読図走、机上トレを行いました。膝を故障していた時期は、特に筋トレと選考会の読図をしていました。選考会の朝霧根原の地図でイメトレをしたり、チェックポイントになりそうな特徴物や等高線を覚えたりしました。

竹林：オリエンテーリング速くなるために継続してトレを行っていた。
朝霧での選考レースということで旧図を眺めて現地を想像していた。

牧：昨年の JWOC 以降、内定をもらうことを目指してインカレや全日本、アジア選手権をターゲットレースに置いて競技に取り組んだ。昨年は走力標準の突破がギリギリだったため、ラントレを重ねて今年の選考時には余裕で突破タイムが出せるようにした。

選考レース前には昨年の失敗を振り返り、本番で繰り返さないように注意したレース運びができた。

選考レース数日前に負荷が重いトレをして怪我してしまったのは、自分を過信していてよくなかった。

大野：朝霧根原の地形図を見て、書く。過去地図を見ながら地理院地図を見る。予想コースの地図読み。

尾藤：2 月末まで限界受験生だったので、それまで半年ほどは平均月間走行距離は 30~40 km ほどだった。そのため、4 月頭の選考会までの短期間で体力を高校時代の水準に戻すのは無理と考え、過去の大会の地図読みを重視した。今年度の選考会(朝霧)はジュニアレベルだと体力より技術が重要度と考えていたため、運次第では突破もあり得ると考えていた。結果としてなんとか滑り込むことができた。

小川：レースで安定した走りをする。走力には自信があるので、ミス率を低くすることを意識した。

2 選手選考

2. 1 選手選考レースの結果と選考レースのコース

(<https://mulka2.com/lapcenter/index.jsp?event=8318>)

2024年4月7日 JWOC 代表選考会 静岡県「朝霧根原」

MA

1	用松 知樹	0:35:53	丘の上/慶應義塾大学大学院
2	永山 遼真	0:36:51	筑波大学院/ときわ走林会
3	石原 潮人	0:37:08	京大OLC
10	寺嶋 謙一郎	0:43:00	東京農業大学/ES関東C
14	岩崎 壮馬	0:47:58	阪大OLC/OLC東海/OLP兵庫
15	竹林 寛生	0:48:58	京大OLC
19	尾藤 碩	0:51:32	練馬OLC
49	加藤 賢斗	1:17:38	筑波大学

WA

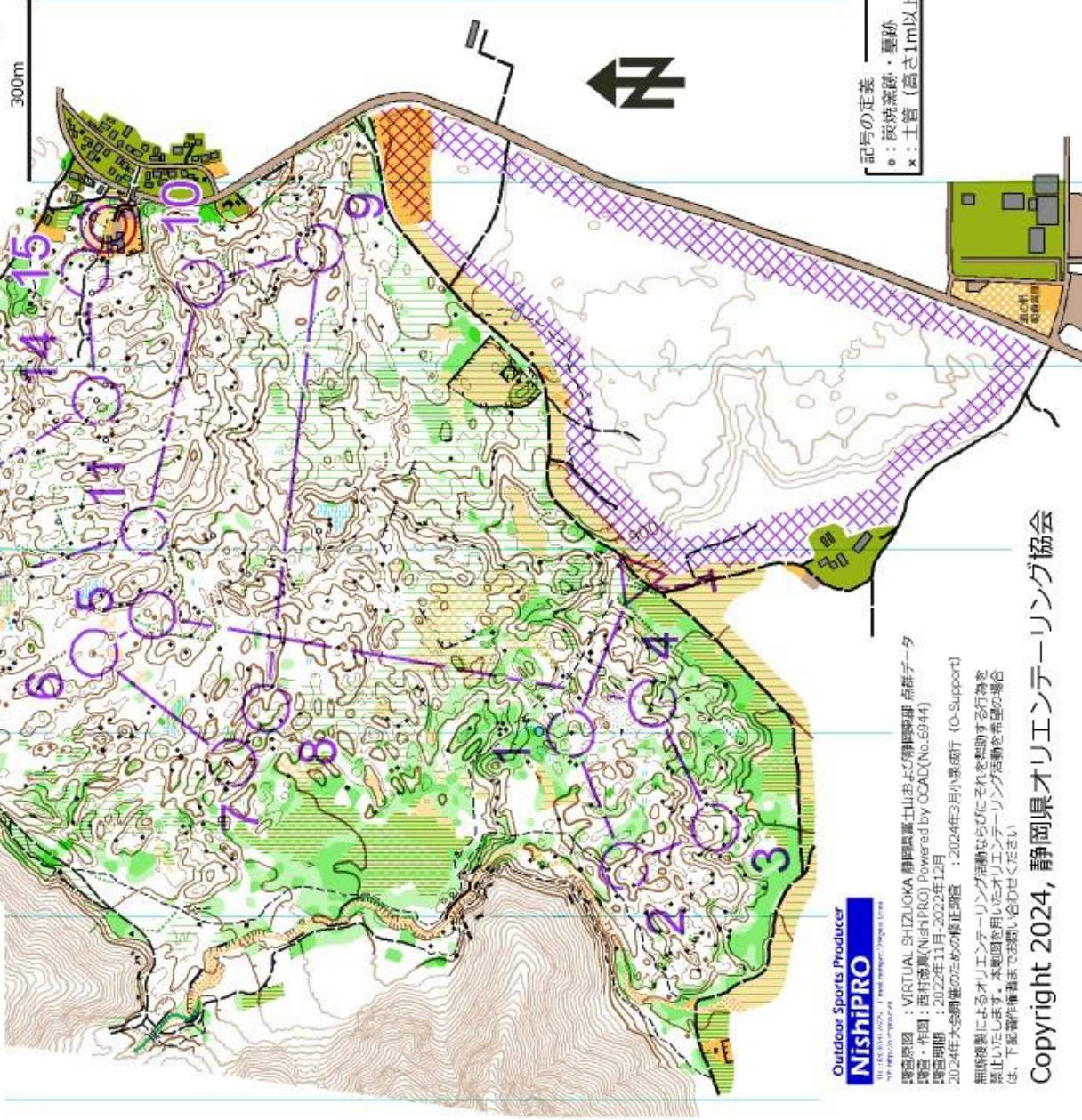
1	山崎 葵	0:37:37	筑波大学
2	桑原 唯歩	0:37:43	KOLC
3	松本 萌恵	0:38:04	OLP兵庫/TORCH
10	牧 依瑠香	0:47:05	早大OC
12	大野 知沙子	0:48:06	ES関東C
13	山本 瑛里	0:51:46	渋谷で走る会
16	中舘 美卯	0:56:44	KOLC
19	小野塚 智美	0:59:47	筑波大学
21	小川 奈菜	1:04:45	筑波大学

朝霧根原

静岡県富士宮市

緊急連絡先
070-4120-2353 (本部)

縮尺 1:10000
等高線間隔 5m
ISOM2017-2準拠



Outdoor Sports Producer
NishiPRO
〒418-0102 静岡県富士宮市朝霧根原

〒418-0102 静岡県富士宮市朝霧根原 点群データ
提供・制作：西村実直(NishiPRO) Powered by OCAD(No.6944)
提供期間：2022年11月-2022年12月
2024年大会開催のための修正調査：2024年3月(小泉研行 (O-Support))

無断複製によるオリエンテーリング活動並びにそれを補助する行為を禁止いたします。本地図を使用したオリエンテーリング活動を希望の場合は、下記著作権者までお問い合わせください。

記号の定義
o: 炭焼窯跡・墓跡
x: 土管 (高さ1m以上)

MA1, OMA		190 m
1	4.8 km	120 m
1 41	▲	1 ○
2 32	▲	1.5 ○
3 31	▲	1.5 ○
4 37	↖	2 L
5 48	○	●
6 49	●	1.5 ㏊
7 45	㏊	1.5 L
8 46	㏊	
9 79	㏊	2.5 L
10 62	●	1 ○
11 81	↓	2 ○
12 54	⊗	2x2 ○
13 56	▲	1 ○
14 59	⊗	2x2 ○
15 150	↘	<



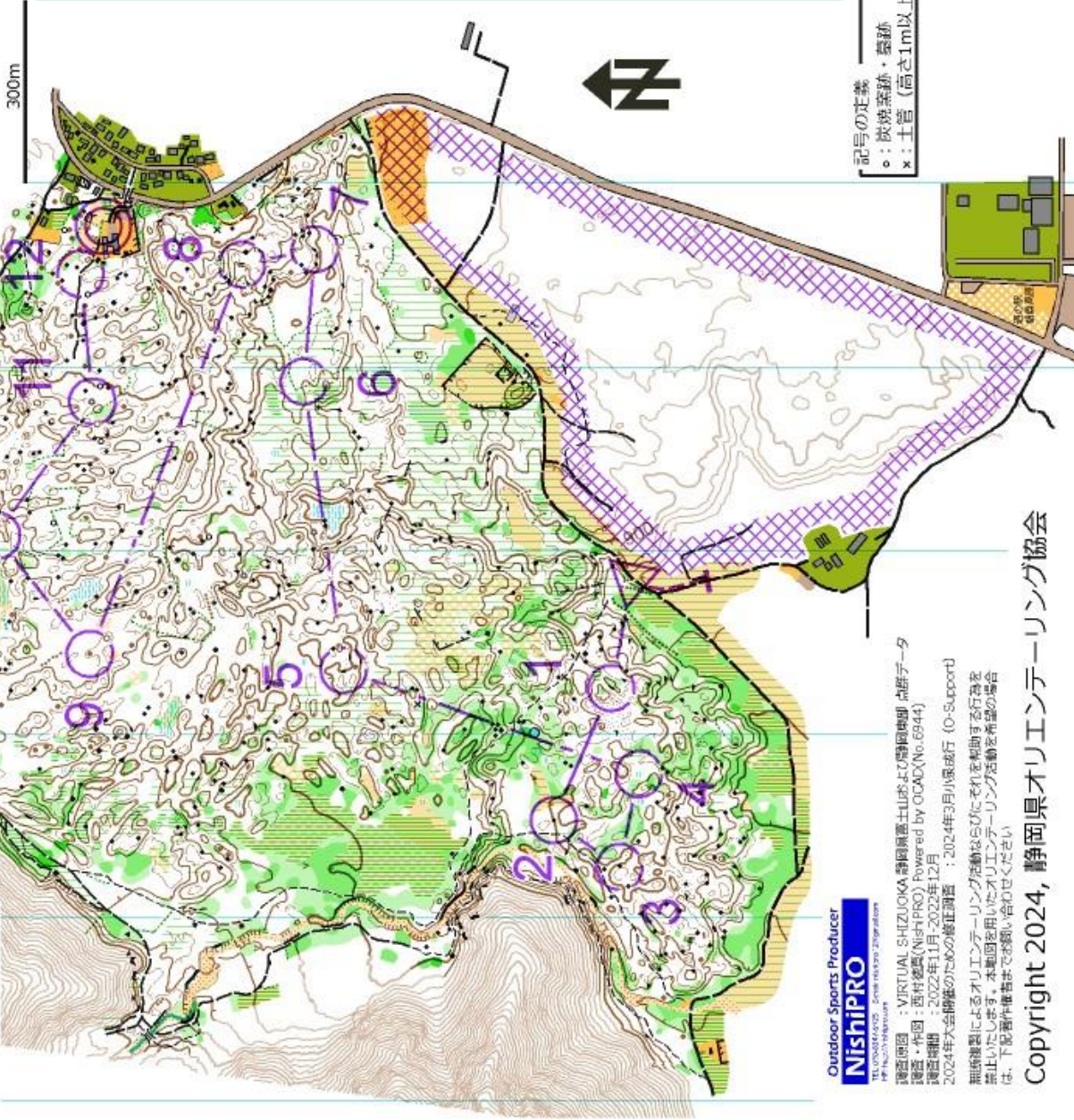
Copyright 2024, 静岡県オリエンテーリング協会

朝霧根原

静岡県富士宮市

緊急連絡先
070-4120-2353 (本部)

縮尺 1:10000
等高線間隔 5m
ISOM2017-2準拠



Outdoor Sports Producer
NishiPRO

TEL:0543-63-0325 / 0543-63-0326
 運営機関 : VIRTUAL SHEZUOKA 静岡県富士山市より提供された点群データ
 調査・作図 : 西村徳高(NishiPRO) Powered by OCAD(No.6944)
 調査時期 : 2022年11月-2022年12月
 2024年大会開催のための修正調査 : 2024年2月小塚成行 (O-Support)
 詳細補正によるオリエンテーリング活動はらびにそれを補助する行為を禁じます。本地図を用いたオリエンテーリング活動を希望の場合は、下記要件を満たすまでお問い合わせください。

Copyright 2024, 静岡県オリエンテーリング協会

WA1, WA2		4	3.6 km	150 m
△	△	---	120 m	--->△
1	38	mm	Y	L
2	35	▲	1.5	●
3	32	▲	1.5	○
4	33	≡	3x2	○
5	42	←	mm	L
6	77	∩		∩
7	79	mm	2.5	L
8	80	mm	3	L
9	49	●	1.5	∩
10	55	∪	9x5	○
11	59	⊗	2x2	○
12	150	∩		∩
		○	90 m	--->○



VIVOBAREFOOT



noname

2. 2 選手選考結果

<2024年Foot-Oジュニア世界選手権大会日本代表選手 2024.4.9 公開より抜粋>

https://www.orienteering.or.jp/nt_news/20240409-001_jwoc2040/

2024年ジュニア世界選手権大会（JWOC、2024年6月30日-7月7日、チェコ）日本代表選手12名を以下の通り決定しました。

○ 女子

牧 依瑠香（早稲田大学/早大 OLC/入間市 OLC）	2004年生まれ
小川 奈菜（筑波大学）	2004年生まれ
小野塚 智美（筑波大学）	2004年生まれ
中舘 美卯（横浜国立大学/KOLC）	2004年生まれ
大野 知沙子（千葉県立千葉高等学校/ES 関東 C）	2007年生まれ
山本 瑛里（白百合学園高等学校）	2007年生まれ

○ 男子

寺嶋 謙一郎（東京農業大学/ES 関東 C）	2004年生まれ
梶本 和（東京大学/東大 OLC）	2004年生まれ
岩崎 壮馬（大阪大学/阪大 OLC/OLC 東海/OLP 兵庫）	2004年生まれ
加藤 賢斗（筑波大学）	2004年生まれ
竹林 寛生（京都大学）	2004年生まれ
尾藤 碩（京都大学/練馬 OLC）	2005年生まれ

2. 3 事前合宿・研修等

○合宿

3/30-30	静岡県富士
4/27-29	静岡県富士
6/1-2	山梨県、長野県

○研修等

5/29	保護者説明会（オンライン）
6/19	クリーンスポーツ研修（アンチドーピング）
6/20	インテグリティ研修
6/8	壮行会

<JWOC 代表が決まって出発までにどんな準備をしようと計画しましたか？

実際はどうでしたか？>

梶本：選考会前に内定をいただいたので、JWOC 遠征までにある大会や練習会の機会を利用しながら、もう少しペースを上げたオリエンテーリングができるように挑戦的な走りをするように意識した。スプリントにはそこまで重きを置いていないとはいえ、JWOC でつまらない走りはできないので、自ら練習の機会を作ろうとは思った。

実際には、5月末に学業やその他諸々の業務が忙しすぎて鬱っぽくなってしまい、全く走ることでできない期間ができた。6月初めのJOA合宿でも質の高いトレーニングをすることはできなかった。

寺嶋：大きく分けてスプリントの予想地図を作る準備と、私は北海道在住でどうしてもオリエンテーリングをする機会が少なくなってしまうので不整地走や読図走でオリエンテーリングに近い動作をして本番に備えるということをしようとしました。実際、私自身は予想地図の作成は他の人に任せる状態となっていました。不整地走、読図走は計画通りにできて、読図走の練習ではJWOCの旧図や作成してもらった予想地図を使い、チェコのテレインのイメージをしながら練習しました。

岩崎：2月3月にやっていたトレーニングを引き続きやろうと思った。周1回のスピードトレーニング、長距離走、普段の読図走と、トレーニングの内容は特に変えず継続した。4、5、6月は週55km、月220km走った。

小野塚：初めてトレーニングキャンプがあったため、調整の計画をたて、どのように過ごせばいいかを経験者の先輩に聞いた。また雰囲気の違いにむけて、今までの世界大会の地図読みや動画を見るなどして難易度や海外の雰囲気を知った。トレキャンは思っていた通りの疲労の調整はできなかったが、想定をしておいたのでうまく対策はできた。レースに関しても難易度に対しては焦ることなくスタートできたと思う。

中館：海外選手に食らいつく走力が欲しくて、スキマ時間でのラントレ計画を立てていましたが、思うように時間が作れず、それまで通りの平日トレと休日の練習会にとどまりました。

加藤：スプリントに特に力を入れていたので大学周辺での市街地、パーク問わず様々なテレインで練習をした。代表に選出してもらってからは直近に目的をもって練習をすることができ、成長に繋がったと感じた。フォレストは旧図から日本と大きく異なるテレインではないと確認していたのでいつも通りフォレストの大会や練習会に参加してできることを着実に増やしていった。

山本：ロングが約10kmだったので、完走を目標にして週に一度、10kmランを取り入れました。また、試合でロングに出たりトレランに行ったりしました。他にもナビゲーション面では基礎を徹底的に復習。走力面では週に一度ポイント練をしたり、良いフォームで速く走れるように練習したりしました。

尾藤：前述の通り、体力の低下が甚しかったため、とにかく走り込みを重視した。大学クラブの先輩方のトラック練習に混ぜて走り、月間走行距離300kmを目安に走り込みを行った。実際は、3000mのタイムが3月末に約11:00だったのが10:30ほどまで上がったが、2年前のjwoc時のベスト9:52には遠く及ばず、体力面に大きな不安を抱えたまま本戦を迎えることになった。

大野：捻挫を悪化させない。

実際は治りはしたが、トレキャン中にまた捻挫した。捻り癖はまだ治っていなかった。

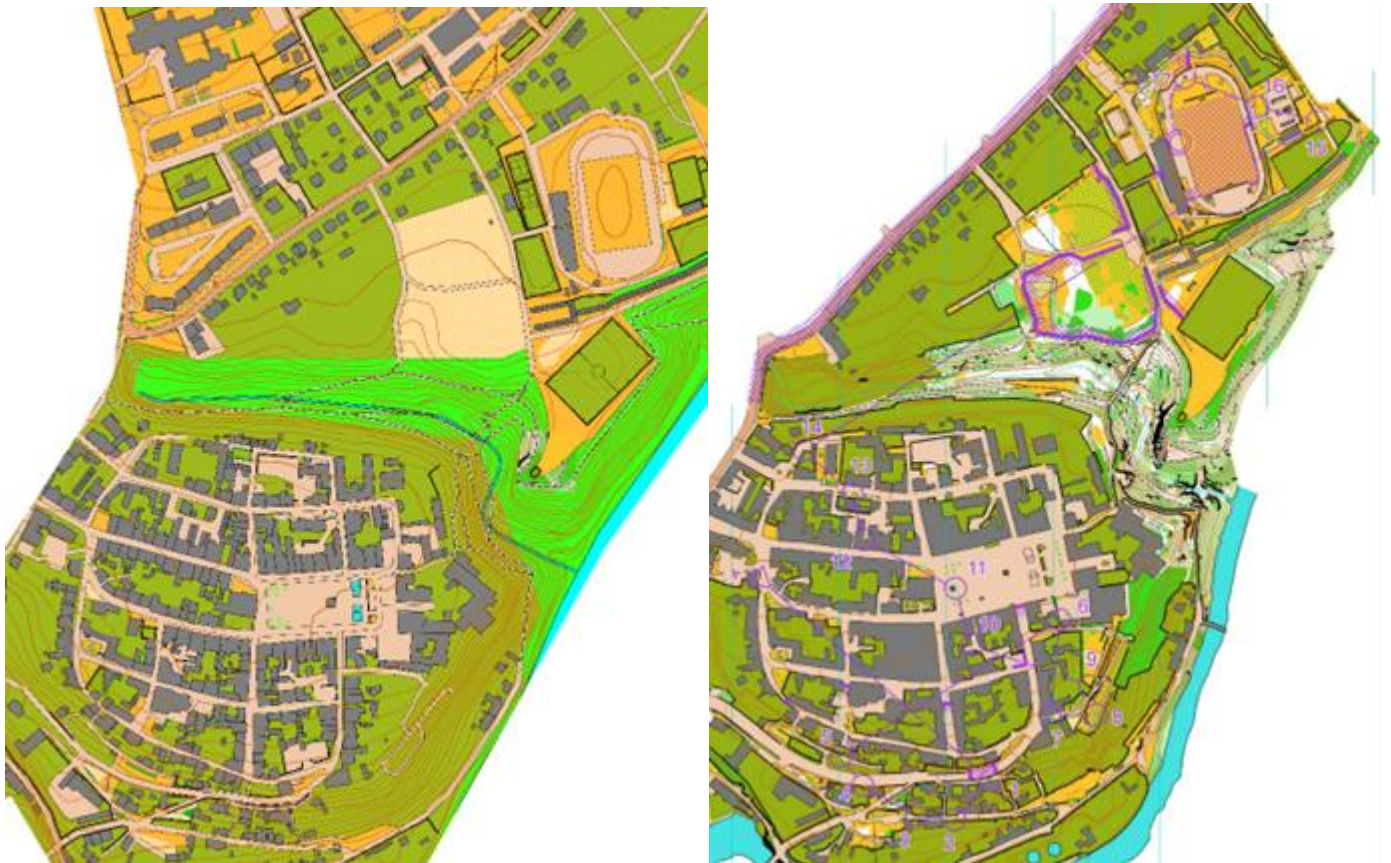
小川：毎日のトレーニング計画を立てて実行した。本番は連戦なので、体力づくりが必要だと考えて、長い距離のランニングやポイント練習、筋力トレーニングを行った。

竹林：スプリントリレーとスプリントテレーンの地図を作成しようとした。新歓が忙しかったり、データが少なかったりして完璧には仕上がらなかったが競技をする上では十分に対策効果のある地図になった。

スプリントリレー(上:対策地図 下:実際の地図)



スプリント（左:対策地図 右:実際の地図）



対策地図をもとに予想コースを組んだ。スプリントはどこかのキャンピーが開くのかわからずなかなかコースの見当もつかなかった。宿舎に入ってプログラムもらってからが本番な気がする。フォレストに関しては旧図があったので早いうちから予想コースを組んで主にロングレグにどう対応するか対策していた。

またトレの強度を上げ、距離も増やした。オリエンには可能な限り参加し、合宿で基礎技術の確認もできた。オリエンとは別に週1のトレランと週2のポイント練も行い、3か月という短い期間で走力も1段階上がった。トレランコースを歩かずに回れるようになり、トラックでは1500で4分半を切れるようになった状態で出国できた。

<複数回 JWOC に参加している方。出発前準備で経験を生かせましたか？具体的に教えてください。>

梶本：持ち物に関しては、自分なりの持ち物リストを作っていたので忘れ物もなくスムーズに荷造りはできた。

トレーニング面に関しては、毎年状況が違っているなので、経験を活かしているような感覚は無い。

特に過去3大会の中で一番精神的な準備が大変だった。

寺嶋：今回3回目の JWOC で荷物の準備など前の経験でスムーズに準備できましたが、最も複数回参加の経験を生かせたかなと思うのが、大学に海外遠征に行くにあつたでの届け出や教授先生との出席や課題などの交渉だったと思います。私の大学の場合、海外遠征に行くには JOA からの派遣状、遠征届、同意書、海外旅行保険証のコピーなどをそろえて大学の窓口提出する必要があります。大学または高校によって必要な書類は変わるので早いうちから窓口などで聞いてみるのが良いと思います。また、教授先生との交渉では代表

の決定前から「私は日本代表としてこういう大会に参加する可能性があるので授業を休む可能性があるのとその間レポート等で対応していただけますか？」ということ伝えておくスムーズに話ができるかなと思いました。今回は、大学に入学してから2度目のJWOCでしたので、この学生はよく国際大会に行く学生なんだなというのを先生方にも覚えてもらっていてスムーズに手続き、交渉できました。

牧：

- ・レース前の日本食は偉大。
 - ・前は蚊がとてもとても多かったため、蚊対策は存分にした。
- 今回はあまり多くなかったが、虫よけや蚊取り線香など持って行ってよかった。
- ・ゼリーやペットボトルは重たくかさばるため、粉末タイプで代用できるものはそれを持って行った。
 - ・前はバンケットの衣装決めが出国直前になってしまったことを踏まえて、今回は少し余裕を持てた。
 - ・機内が寒かったため上着を持って行った。
 - ・日本のo-mapやお菓子、折り紙があるとバンケットの時に話しやすい。

〈準備〉

- ・前回のスプリントで暑さ負けしたため、出国前に暑い中でも走るようにした。
- ・出国前に対策するというチームの雰囲気良かった。
- ・ドライヤーや変圧器など複数人で共有できるものは事前に分担しておくが良い。
- ・出発前ではないが、スタートリストで前後(主に後ろ)の選手の実績を見ておくことで、レース中に会ったときナビを任せられるか否かを判断できた。(当てが外れることもある。)

尾藤：扇子がトリムと交換できることを学んでいたため、大量の扇子を持ち込んだが、今回は不作だった。

3 トレーニングキャンプ

6/26 ~ 6/30

(6/30はトレキャン→本戦の移動日)

6/25

日本時間 6/24 夜に羽田から出発しイスタンブールを経て 6/25 の現地時間 8:00 ごろ、選手 11 名はプラハ空港に到着しました。ここで先に留学先のイギリスから現地入りしていたチームオフィシャルの田中とも合流。チーム専用のバスで空港から Pilsen のホテルにお昼頃到着しています。

ホテルは市街地にあり、徒歩圏内にスーパーなどの店舗もあってとても便利です。日中は 30℃ 近い気温であったことと、移動で疲れもあることから、練習は夕方 18 時からと変更して、各自買い物や散策をして過ごしました。

18 時からは別ルートで移動した岩崎も合流し、市街地でスプリント種目の練習を行いました。移動や時差(日本時間深夜 1 時)によるストレスがある中でしたが、各自が本番に向けたいい練習ができたようです。練習後の夕食は、田中オフィシャルとチェコ料理を堪能したグループと、ハンバーガーを食べたグループに分かれました。



まずは無事に移動して、トレーニングキャンプをスタートさせることができました。少し風邪気味の選手がいて、注視していますが、概ね順調な滑り出しです。6/26 は午前中にフォレスト種目の練習を行います。(石澤)

31 TC Forked Sprint Intervals	
A A 0,7 km	
1	35
2	40
3	41
4	42
5	46
6	43

31 TC Forked Sprint Intervals	
C B 0,8 km	
1	62
2	63
3	57
4	58
5	59
6	60
7	61
8	66

31 TC Forked Sprint Intervals	
B B 0,7 km	
1	53
2	54
3	65
4	50
5	51
6	52
7	64

31 TC Forked Sprint Intervals	
D A 0,8 km	
1	31
2	32
3	33
4	34
5	39
6	36

6/26

昨日の朝、初めて宿舎でいただいた朝食はパン、スクランブルエッグ、チーズ、ヨーグルトなどを自由に選べ、選手たちは皆満足していたようです。

ミニバスで20分ほどかけて移動し、フォレストのミドル種目を練習してきました。全体的にはとても走りやすい森でしたが、コースの難易度が高いことと、本番とは異なる赤いテープのコントロールを探す必要があるため、スムーズにコースを回ることができない選手も多かったようです。ですが、選手たちの表情は明るく、本番に向けて自分たちにできることをしっかりやろうという意思が感じられました。

午後は自由時間として博物館や買い出しに出かけるなどして過ごし、夕食後に昼間の練習で考えたことを共有するミーティングを行いました。どの地図情報が有効であるか、現地ではどう考えて何をチェックすべきか、など知恵を出し合って、有意義な情報交換ができたと思います。

2日目が終わって、3日目の朝を迎えましたが、朝食で見る限り、全員が元気そうで今日も良い練習ができそうです。昨日の練習中にかなり蚊に刺された選手が多く、今日はより対策をして森に行きたいと思います。
(石澤)

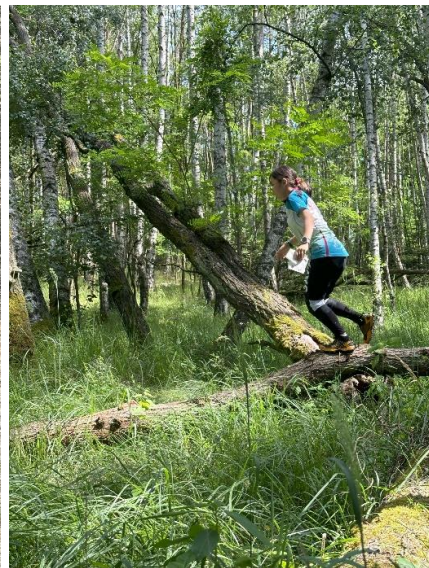
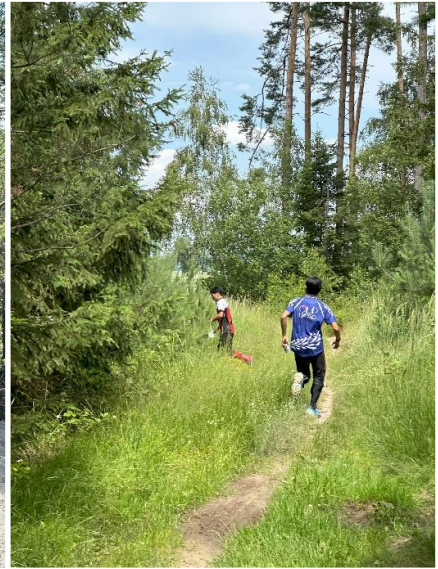
27 Krkavec Middle			
M		4,6 km	140 m
▷		↗	⊥
1	31	↗	⊥
2	32	↑	↘
3	33	←	⊥
4	34	←	U 3x2
5	35	↘	U 2x2
6	36	→	U 2x2
7	37	↓	⊖ 5x5
8	38	↑	↘
9	40	⊥	⊖ 6x2
10	41	↘	U 3x3
11	42	↘	
12	43	•	⊖
13	44	↗	U 3x2
14	45	⊖	⊖ 5x4
15	46	⊖	⊖ 4x5
16	47	↑	U 2x1
17	48	↑	U 2x2
18	49	•	⊖ 2
19	50	←	⊖
20	51	↘	⊥
21	52	↘	↗
22	53	+++	↗

M

KRKAVEC
JWOC 2024 TRAINING CAMP MIDDLE

SCALE 1:10 000
 EQUIDISTANCE 5M

PARKING:



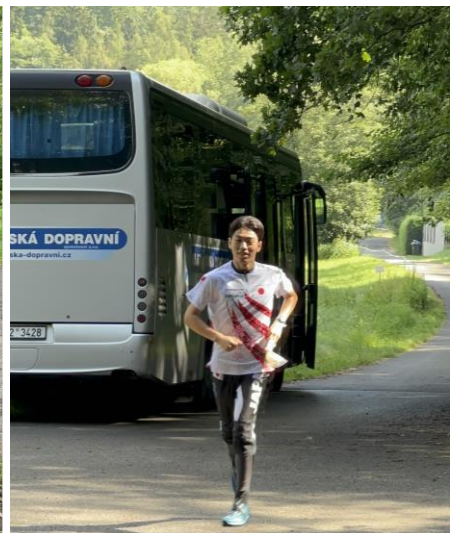
6/27

トレーニングキャンプ3日目はフォレストのロング種目を練習してきました。前日の夕方以降に雨が降ったため、朝から涼しい快適な気温。日本国内ではなかなか見られないような広さのある緩斜面の森を、スピーディに走る経験は海外ならではの貴重なものです。

体調の悪い選手はなく、この日も全員が思い思いに練習に取り組みました。地形的な特徴のない緩斜面では何を頼りに走るべきか。少し遠回りの道と、森を直進するのとどちらを選ぶべきかなど、それぞれが本番での走り方、考え方をまとめつつあります。

疲労面を考慮して、今日も練習は午前で終了。午後はいくつかのグループに分かれて食事や観光、買い物に出かけたようです。15時頃、突然雲行きが怪しくなって大雨となり、宿の前の道が冠水するほどでした。外出していた選手たちは、それぞれ建物の中でやり過ごしたようです。

毎日のように練習で着たウェアを洗濯しているのですが、こちらは乾燥しているため、ほとんどのウェアは数時間で取り込めるほどです。昨日はあいにくの夕立に見舞われましたが、今日も日中はおおむね晴れの予報で洗濯が捗りそうです。(石澤)



KLABAVA

**SVOC 2024
TRAINING CAMP
LONG**

SCALE 1:15 000
EQUIDISTANCE 5M

OK
LOKOMOTIVA
PLZEŇ

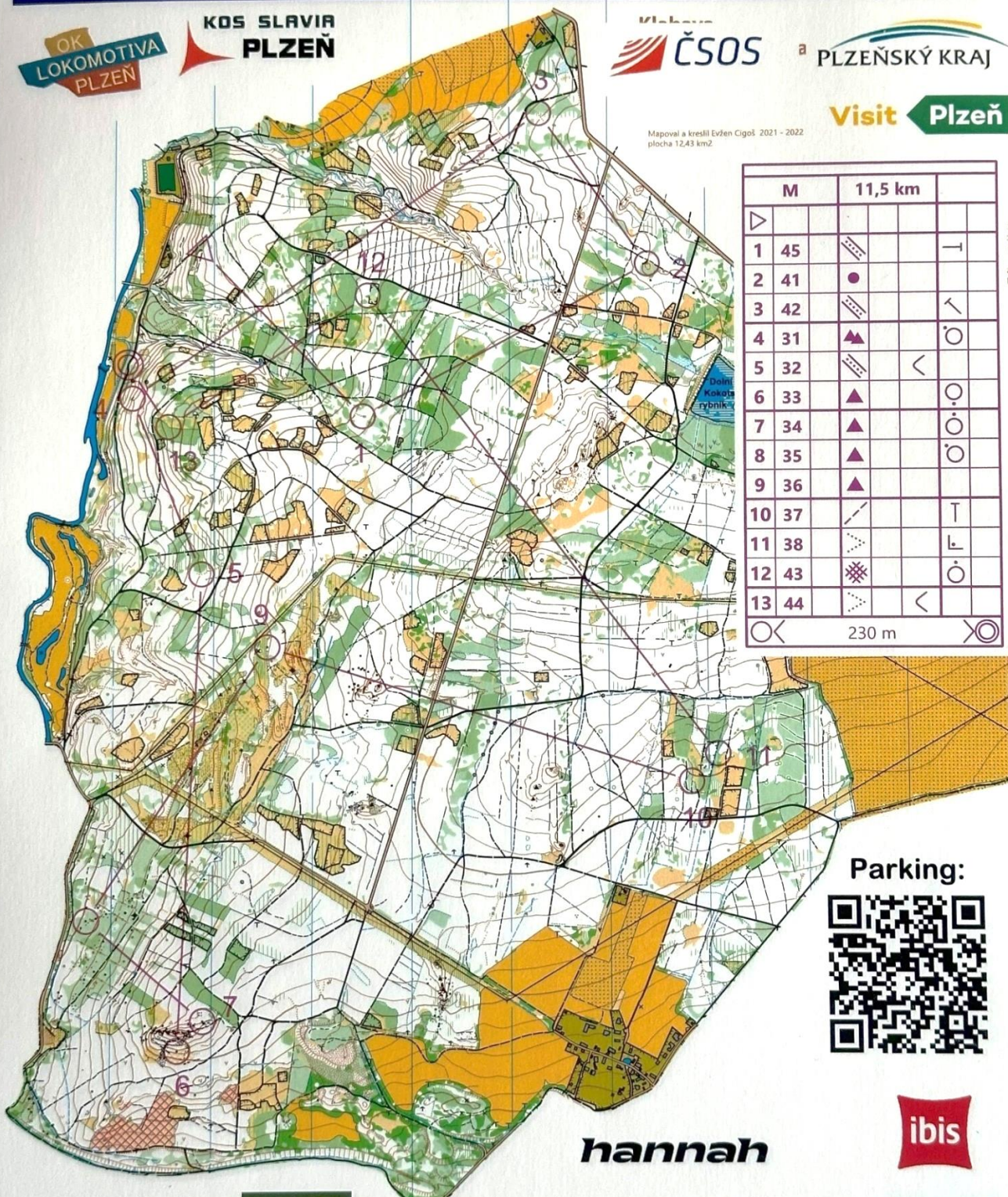
KOS SLAVIA
PLZEŇ

ČSOS

PLZEŇSKÝ KRAJ

Visit **Plzeň**

Mapoval a kreslil Evžen Cigoš 2021 - 2022
plocha 12,43 km²



	M	11,5 km	
▷			
1	45	▨	┌
2	41	●	
3	42	▨	└
4	31	▲	○
5	32	▨	<
6	33	▲	○
7	34	▲	○
8	35	▲	○
9	36	▲	
10	37	▨	┌
11	38	▨	└
12	43	⊗	○
13	44	▨	<

○ 230 m ○

Parking:



hannah

ibis

ROCK POINT
OUTDOOR EXPERT

LESVČR

MERCURI
international

SPORT
KEMP
EJPOVICE

STREICHER

ZÁKLET
MAPY A TISK

チームオフィシャルの小林岳人です。遅れて昨日、チームに合流しました。

少しチェコについてのお話しを。今回の JWOC 開催国のチェコはスウェーデン、フィンランド、ノルウェーなどの北欧諸国やスイスなどとともにオリエンテーリング強国の一つにもあげられるオリエンテーリングが盛んな国で、多くのトップ選手を輩出し、国際大会も数多く開催されてきました。開催地のプルゼニ市はチェコ東部の首都プラハを中心としてボヘミア地方の西部に位置しています。プルゼニ市は盆地状の地形で、首都プラハを流れるブルタヴァ（モルダウ）川水系の支流が流れる地域で、西南部はドイツやオーストリアとの国境をなすベーマーヴァルト（ボヘミア森）の山麓部分になります。人口 18 万人ほどのプルゼニ市はチェコではプラハ、ブルノ、オストラバに次ぐ第 4 位の人口をもち、ビール工業で有名な都市で、また自動車や鉄道車両などの輸送機械の生産で有名なチェコ最大の財閥であるショコダ財閥の本拠地でもあります。ベルリンの壁崩壊前のチェコが共産主義のころはチェコ国内の車は殆どがこのショコダ社のものでした。当時はフォルクスワーゲンやトヨタなどの西側の車に比べて一昔前のようなデザインの車でしたが現在は西欧の車に引けをとらない垢ぬけたデザインの車になっています。

さて、本日のトレーニングです。

午前中にスプリントリレーのメンバー決めを兼ねた練習をプルゼニ市街地の北のはずれの Bolevecká n áves で行いました。トラム 4 系統の終点近くで、比較的新しい集合住宅群の中でのトレーニングトレインです。選手全員、スプリントのスピードはほどよく仕上がっており、あとは、当日、落ち着いたプレーが出来れば、良い結果が得られると思います。

トレーニングのあとは馴染みのスーパーに寄って、各自昼食や捕食を買って、トラムで宿に戻りました。トラムを乗りこなせると、なんとなく、プルゼニ市をマスターした気になりますね。

午後はコンディショニング優先として、宿でくつろぐもよしとして、希望者でプルゼニ市街地に北部に隣接 Sytná 周辺にてフォレスト用のトレーニングを行いました。超微地形地帯の地図表記の理解などトレイン特有の特徴的な地物についてのチェックをしました。

明日から、JWOC の宿舎へチェックインとなるので、今夕は街での外食など各自思い思いに夕食をしています。（小林）



BOLEVECKÁ NÁVES

JMOC 2024
TRAINING CAMP
SPRINT RELAY

SCALE 1:4 000
EQUIDISTANCE 2M

4.2

Mapper: Martin Hejna



25 Bolevecká Naves				
SprintRelay	2,1 km			
▷		⊗		○
1	52	⊗		∧
2	53	△		○
3	55	↘		○
4	56	⊗		♀
5	58	↗		<
6	46	○		○
7	59	⊗		○
8	60	△	⊗	○
9	47	⊗		○
10	40	⊗		∧
11	49	⊗		⊥
12	48	⊗		○
13	50	■		⊥

○ 20 m ○



Parking:



SYTNÁ

JMOC 2024 TRAINING CAMP

ONE-MAN RELAY

SCALE 1:10 000
EQUIDISTANCE 5M



M-rel
23.3

M-rel	6,2 km		
1	31	∧	∨
2	32	⊖	
3	33		∨
4	34	⊖	⊖
5	35	∪	
6	100	∧	∨

Parking:



hannah

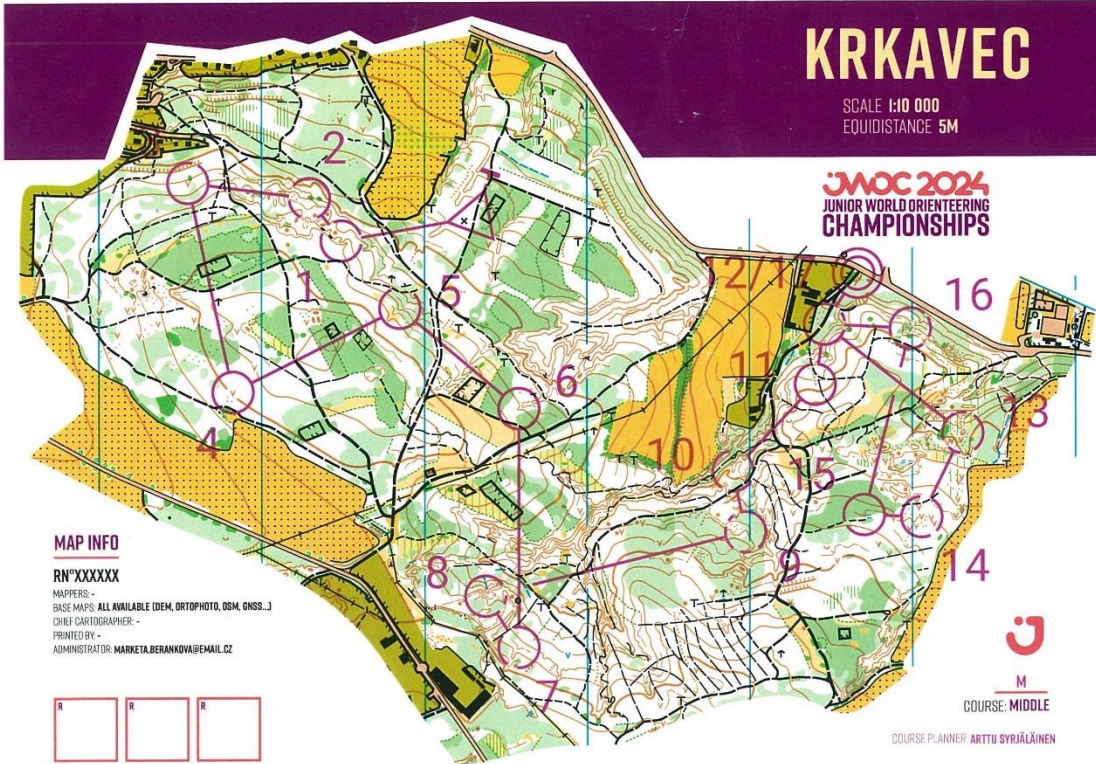


6/29

本日は午前中にトレーニングキャンプ中の宿泊先の HotelMorrison をチェックアウトして、荷物を持ってフォレストの特にミドル種目に比較的似たテレインである Krkavec (NW slope) へ移動して練習をしました。このテレインも比較的プルゼニの市街地に近いテレインです。植生もほどほど良く、傾斜も比較的なだらかでオリエンテーリングを楽しめます。ただし、随所に細かい地形や植生の部分があり、ミドル競技も場合はこうした特徴的な部分が特につかわれることから、選手の皆さんは、慎重にチェックをしておりました。午前中のトレーニングの後にいよいよ JWOC2024 の宿舎に移動しました。宿舎は大学の寮で、今回は参加選手が全員この宿舎を利用します。イベントセンターもここにあり、また食事もすべてここで提供されるので非常に便利です。徒歩数分のところにトラム（路面電車）の停留所があるので、街の中心へもトラムで数分です。プルゼニ市はチェコ西部の中心都市であることから、西ボヘミア大学があるプルゼニ市はチェコ西部の学術の中心でもあります。宿舎の部屋はこざっぱりとしており、ベッドのほか、デスク、トイレ、シャワー、洗面、冷蔵庫などが完備しており、ロッカーや棚などの収納スペースも多く、とてもゆっくりとくつろぐことができます。3食の食事は朝はビュッフェ形式、昼はレースがある日はランチパック、夜はまたビュッフェ形式です。徒歩800mほどのところに巨大なショッピングセンターがあるので、そこで必要なものが購入できます。午後には受付を行いIDカードなどを受け取ってきました。食事は敷地の中庭に巨大なテントを作って、その中にテーブルと椅子を並べた野外レストランです。ヨーロッパの大きなオリエンテーリング競技会でよくみられる形です。チェコの料理の味付けは私たちにあうせいか、何を食べても美味しいというのが実感です。

さて、本日もとても暑く気温は昼間の気温は30℃ぐらいです。今日は夕立の気配はありませんが、積乱雲がいつ発生してもおかしくないぐらいの昼間の日射です。プルゼニ市は気候的にはいわゆるケッペンの気候区分ではヨーロッパ中西部の典型的な気候である西岸海洋性気候（Cfb）に区分されますが、内陸に位置していることから、イギリスのロンドンやフランスのパリのよりも気温の年較差や日較差は大きく、夏のこの時期の日中は比較的高温にはなるなど、大陸的な気候も様相もかなり表れています。朝晩はやや低くなることもあり日本の夏よりはしのぎやすいといえますが、私が到着してから3日間は、それほど差を感じません。降水については年間を通じての降水量はほどほどですが、冬よりは夏に多くもたらされます。イタリアはポルトガルのような地中海沿岸地域のように夏季の高温乾燥にはなりません。降水は寒帯前線によってもたらされるものなので、日本のように熱帯性の低気圧による豪雨はありません。ただ、盆地であることから、このようないわゆる夕立のようなものはあります。

明日は、ロング競技とスプリント競技に隣接したテレインに入って、当日の競技で使われるテレインの様子をしっかりとつかむためのモデルイベントが行われます。（小林）



KRAVEC

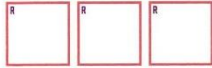
SCALE 1:10 000
EQUIDISTANCE 5M

JWC 2024
JUNIOR WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS

MAP INFO

RN°XXXXXX

MAPPERS: -
BASE MAPS: ALL AVAILABLE (DEM, ORTOPHOTO, DSM, GNSS...)
CHIEF CARTOGRAPHER: -
PRINTED BY: -
ADMINISTRATOR: MARKETA.BERANKOVA@EMAIL.CZ



COURSE: MIDDLE

COURSE PLANNER: ARTTU SYRJÄLÄINEN

34 Ledge (Krkavec) Middle					
	M	4,4 km	160 m		
----- 90 m ----->△					
▷					
1	31	∩			
2	35	∩		LO	
3	34	V			
4	32	V			
5	36	∩			
6	40	∩		∩	
7	37	∩		∩	
8	38	∩		∩	
9	39	∩			
10	33	∩		∩	
11	41	∩		∩	
12	42	∩		∩	
13	43	∩			
14	44	∩			
15	45	∩			
16	46	V			
17	42	∩		∩	
⊗	110 m				⊗



<トレキャン期間中に学んだことは何ですか>

梶本：概ね A 藪の多いフォレストだったので、遠方を見て意識的に藪を捉えていけばその情報がナビゲーションに役立て、アクセルになる。

チェコの料理はおいしい。

寺嶋：トレキャン期間中にすることは石澤コーチや森清さんなど JWOC 先輩の方からよく教えていただきました。体力的に追い込むことはせず、疲労をためないようにしながら、現地の地形や地図表記に慣れて、本番での作戦立てやイメージトレーニングをしました。日本で全くみない地図記号や市街地スプリントなど確認するものが多く慣れるのに時間がかかるかもしれませんが、トレキャン期間は約 1 週間あるので焦る必要はありません。また、意外に大事だなと思ったのが、チーム内で振り返りをする事で自分が気づきもしなかった事を知ることができて、その情報によって本番のレースでも上手く立ち回れるということがあり、チームメイト、オフィシャルの方と情報共有するのが大切だなと学びました。

岩崎：藪を使ったナビゲーションの感覚。遠くを見る意識で行くとうまくいった。

小野塚：その国や地域の特色という理由でのレースの焦りが軽減されると思った。地形や地図だけでなく、土の硬さなども日本と違うので現地に行かないとわからないことがあったため、自分がどのようなものを使ってナビゲーションするかや、どのようなルートを選択するかを考える材料になった。

中館：日本チームの他のメンバーや、経験の豊富なオフィシャルさん方の着眼点や戦略です。皆能力値はもちろん高いが、それ以上に確実性を獲得するための明確なプランがあって、基礎の大切さを改めて学びました。

加藤：チェコの森はとても白くて走るのが楽しかった。少し微地形のエリアもあったが、今の実力では直進ペースで現地の情報を落とすよりもしっかりと読み込んで大ミスを防ぐ走りをするべきだと感じた。また、道がたくさん通っていたので積極的に活用しようと思った。スプリントはよくある市街地トレインであったが、傾斜がきついと感じたので等高線の情報も用いたいと感じた。

山本：海外で初めての複雑な地形と植生の中でのオリエンテーリングだったので、地図と現地がどう対応しているか、地図表記はどうなっているか、など地図と現地に慣れるように練習しました。

竹林：現地の地図の表記が現地に対応しているのかを詳しく見た。平らな地形や微地形でスピードを出す感覚をつかんだ。

ミドルのファシユタで JWOC 経験者に何を見てナビゲーションしていたか聞いて取り入れることができた。

牧：

○日本と同じ表記でも現地の様子が違う

- ・テラスがとてもわかりにくい。
- ・溝やきれつは日本に比べてとても浅い。
- ・藪は結構切れる。
- ・かなり岩崖っぽいエリアも礫地、岩石群で描いてある。

○海外選手の躊躇ない走り

・スプリントのモディベでD 藪を減速なく突っ切っていたのは思わず二度見だった。挑戦したが痛くて無理だった。

・足場の悪いところや急斜面でもリズムよく走っていく。

○スプリントは私有地との境界や車に注意

・門が開いていて入れてしまう私有地が何ヵ所もあった。(実際迷い込んだ)

・路上駐車によって見えにくい特徴物や把握しにくい曲がり角がある。

大野：怪我をしないこと意識する。

尾藤：トレキャンのコースが走れても本戦のコースが走れるとは限らない。

小川：地図表記や日本にはない特徴物を把握することが大切だと思った。海外選手を見る機会もあり、どのように走っているか学ぶことができた。



4 JWOC 本戦

6/30 モデルイベント

7/1 スプリントリレー 開会式

7/2 スプリント

7/3 ロング

7/4 レスト、モデルイベント

7/5 ミドル

7/6 リレー

選手の回答をレースごとにまとめてあります。

- ・ よかったと思うレースはどれですか？どんなところですか？
- ・ 心残り、悔しかったレースがありますか？どんなところですか？
- ・ 自慢できるレッグを教えてください。どんなところが自慢ですか？
- ・ ミスしたところとその原因がわかったら教えてください。



6/30 <モデル（ロング個人&スプリント個人）>

本日は午前中にロング競技のモデルイベントが大会当日のトレインに隣接したところで行われました。最寄の集落 Hürky（フルキ）は人口 200 人ほど、チェコの典型的な農村といえましょう。さて、フォレスト競技が開催されるプルゼニ周辺の地域の植生はいわゆる混合林とよばれるももので、日本に比較的近いものです。地形は一般的な河川による浸食地形です。また、平坦な地形の中で、いきなり谷頭浸食による沢の始まりが見られるのもとても興味深いです。日本チームのメンバーにとってあまりなじみのない冷帯林（タイガ）や氷食地形であるスウェーデンなどの北欧やスイスのアルペン地域のよりもはるかに日本チームのメンバーにとっては馴染みやすいところといってもいいでしょう。モデルイベントは地図表記やコントロールの置き方などを本番さながらに設定されています。岩、水路、藪などの様子を慎重に確認をしました。こちらへきてからすでに類似のトレインで十分にトレーニングを積んでおり、選手たちは違和感なく走れています。日本での日頃の力を十分に発揮することが期待できます。

午後はスプリントのモデル及びテクニカルモデル（本大会で使用する機材の確認）がプルゼニ市街地の北の端の ZŠ Plzeň のスポーツグラウンドを中心に行いました。一昨日のトレーニングキャンプでも使ったところですが、その時は開放されていなかった、小学校のスクールヤードや校舎の一部もコースの一部になっており、大会当日のコースでもこのような場面があるかもしれません。こうしたモデルイベントで参加する多くの国々の選手の皆さんとともに、トレインでトレーニングをしているといやおうなく JWOC2024 の本戦の雰囲気が高まってきます。

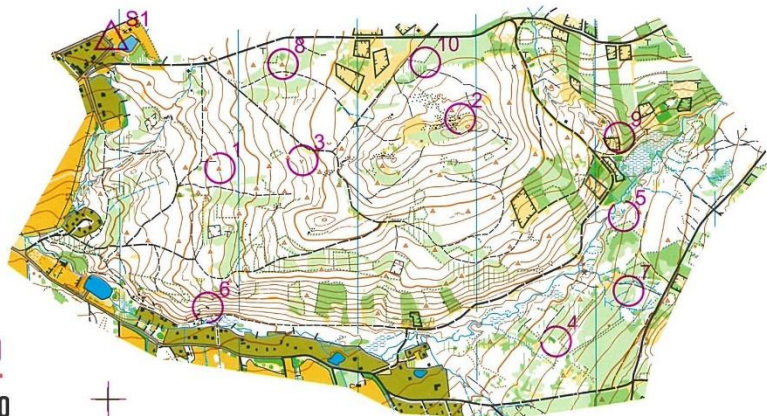
ちなみに、こちらのモデルイベントへは、トラム（路面電車）で数分で移動できます。プルゼニ市内はトラムやトロリーバスの路線が発達しており、移動はとても便利です。トラムは 3 系統の路線があり、どの系統も市の中心部を貫通しており、いわゆる市内交通の軸を形成しています。トラム路線を知ればプルゼニ市の構造を掴むことができます。トラムは乗降がとてもしやすく、本当に気楽に利用できます。トラムで移動できる街はとても魅力を感じます。（小林）



DĚDOVKA

SCALE 1 : 15000
CONTOUR INTERVAL 5M

JWOC 2024
JUNIOR WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
LONG MODEL
30/6/2024



JWOC 2024 - Model Long			
▶ S1	✕		
1	◉		
2	▲		◉
3	∇		
4	⊗		◉
5	≡		◉
6	≡		◉
7	⊗		◉
8	◉		
9	✕		◉
10	◉		◉

MAP INFO

RN°24P0170

Printed by
OF
certified printer
2023-2024 no. 001



MAPPERS: JAN POTŠTEJNSKÝ - ALEŠ HEJNA
BASE MAPS: DEM, ORTOPHOTO, DSM, GNSS...
CHIEF CARTOGRAPHER: ALEŠ HEJNA
PRINTED BY: ŽAKET
ADMINISTRATOR: MARKETA.BERANKOVA@EMAIL.CZ
PUBLISHED BY: © ČESKÝ SVAZ ORIENTAČNÍCH SPORTŮ
© KOS SLAVIA PLZEŇ



UNIQUE SYMBOLS

- ✕ SMALL MAN-MADE FEATURE
- ◉ FLAG POLE
- ▲ SMALL PLATFORM

BOLEK

SCALE 1 : 4000
CONTOUR INTERVAL 2M

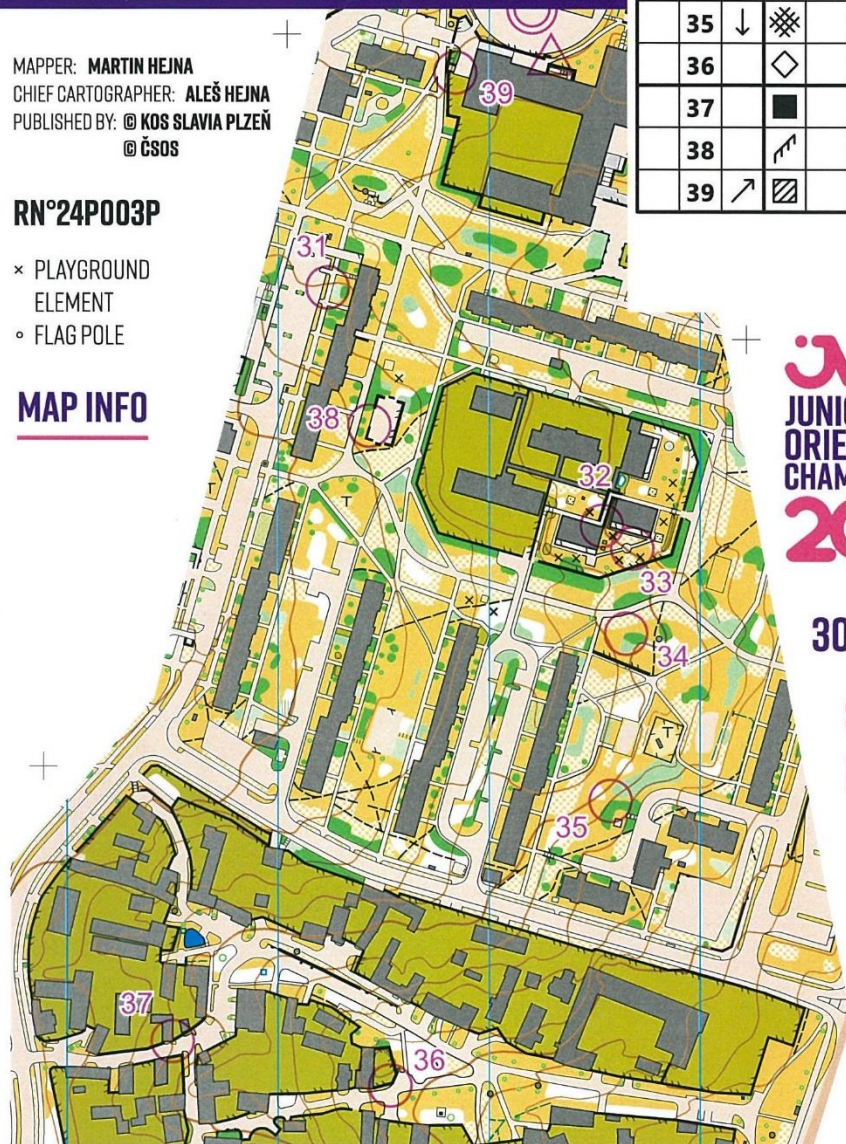
MAPPER: MARTIN HEJNA
CHIEF CARTOGRAPHER: ALEŠ HEJNA
PUBLISHED BY: @ KOS SLAVIA PLZEŇ
@ ČSOS

RN°24P003P

- × PLAYGROUND ELEMENT
- FLAG POLE

MAP INFO

JWOC 2024 - Sprint Model				
▷ S1	≡			
31	◇	15x2	○	
32	⊥		⊥	
33	↙ ◇		⊥	
34	⊗		○	
35	↓ ⊗		○	
36	◇		∨	
37	■		⊥	
38	↗		T	
39	↗ ⊗		⊥	🗑️



JWOC
JUNIOR WORLD
ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
2024

30/6/2024

SPRINT
MODEL



7/1 <スプリントリレー&開会式>

2024年7月1日 スプリントリレー (33の国と地域/75チーム出場)

(Leg 1,4-W20 3.0-3.1km ↑ 70m Leg 2,3-M20 3.5-3.6km ↑ 80m) *Legごとに算出

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km	タイム比*
1	Norway	0:54:08	04:06	98.7
	Ingeborg Roll Mosland	0:13:31	04:26	99.2
	Philip Lehmann Romoren	0:13:41	03:51	97.7
	Alfred Bjoernerod	0:13:16	03:44	98.6
	Mathea Gloersen	0:13:40	04:29	99.5
2	Switzerland	0:54:33	04:08	99.5
	Rachel Marxer	0:13:25	04:24	98.5
	Elia Gartmann	0:13:59	03:56	99.8
	Loic Berger	0:13:30	03:48	100.3
	Seline Sannwald	0:13:39	04:29	99.4
3	Sweden	0:54:47	04:09	99.9
	Klara Borg	0:13:29	04:25	98.9
	Linus Wernstrom	0:14:13	04:00	101.5
	Ludwig Rosen	0:13:47	03:53	102.4
	Alma Svennerud	0:13:18	04:22	96.9
4	Hungary	0:54:55	04:10	100.2
	Janka Mikes	0:13:26	04:24	98.6
	Tamas Balatoni	0:14:58	04:13	106.8
	Marton Csoboth	0:13:09	03:42	97.7
	Rita Maramarosi	0:13:22	04:23	97.3
5	Czech	0:55:16	04:11	100.8
	Ema Cerna	0:13:54	04:33	102.0
	Daniel Bolehovsky	0:13:50	03:54	98.7
	Tomas Urbanek	0:13:53	03:55	103.2
	Lucie Dittrichova	0:13:39	04:29	99.4
6	France	0:55:18	04:11	100.9
	Lucie Gaudion	0:14:01	04:36	102.9
	Mathias Lataste	0:13:23	03:46	95.5
	Guilhem Verove	0:13:09	03:42	97.7
	Annabelle Delenne	0:14:45	04:50	107.4
10	Spain	0:57:07	04:20	104.2
	Irene Guerrero	0:14:28	04:45	106.2
	Gonzalo Zorrilla Olias	0:14:08	03:59	100.9
	Gonzalo Ferrando	0:13:17	03:45	98.7
	Judit Ravell	0:15:14	05:00	110.9
15	Turkiye	1:00:23	04:34	110.1
	Aysa Asya Tuzcuogullari	0:15:19	05:01	112.4
	Huseyin Sahan	0:15:04	04:15	107.5
	Huseyin Yuce	0:15:10	04:16	112.7
	Eylul Senal	0:14:50	04:52	108.0
20	Latvia	1:01:05	04:38	111.4
	Ilze Jumike	0:14:11	04:39	104.1
	Emils Saulite	0:15:25	04:21	110.0
	Edvards Zvirgzdins	0:16:07	04:32	119.8
	Leonarda Baltina	0:15:22	05:02	111.9
23	Japan1	1:03:19	04:48	115.5
	中館 美卯	0:16:59	05:34	124.6
	加藤 賢斗	0:15:11	04:17	108.4
	寺嶋 謙一郎	0:14:44	04:09	109.5
	小野塚 智美	0:16:25	05:23	119.6
-	Japan2	mp	-	-
(失格)	小川 奈菜	mp	-	-
	梶本 和	0:15:37	04:24	111.5
	竹林 寛生	0:16:46	04:43	124.6
	牧 依瑠香	0:18:12	05:58	132.6
-	Japan3	1:10:09	05:19	128.0
(59位相当/ 75チーム)	山本 瑛里	0:17:18	05:40	126.9
	尾藤 碩	0:17:37	04:58	125.7
	岩崎 壮馬	0:17:14	04:51	128.1
	大野 知沙子	0:18:00	05:54	131.1

VINICE

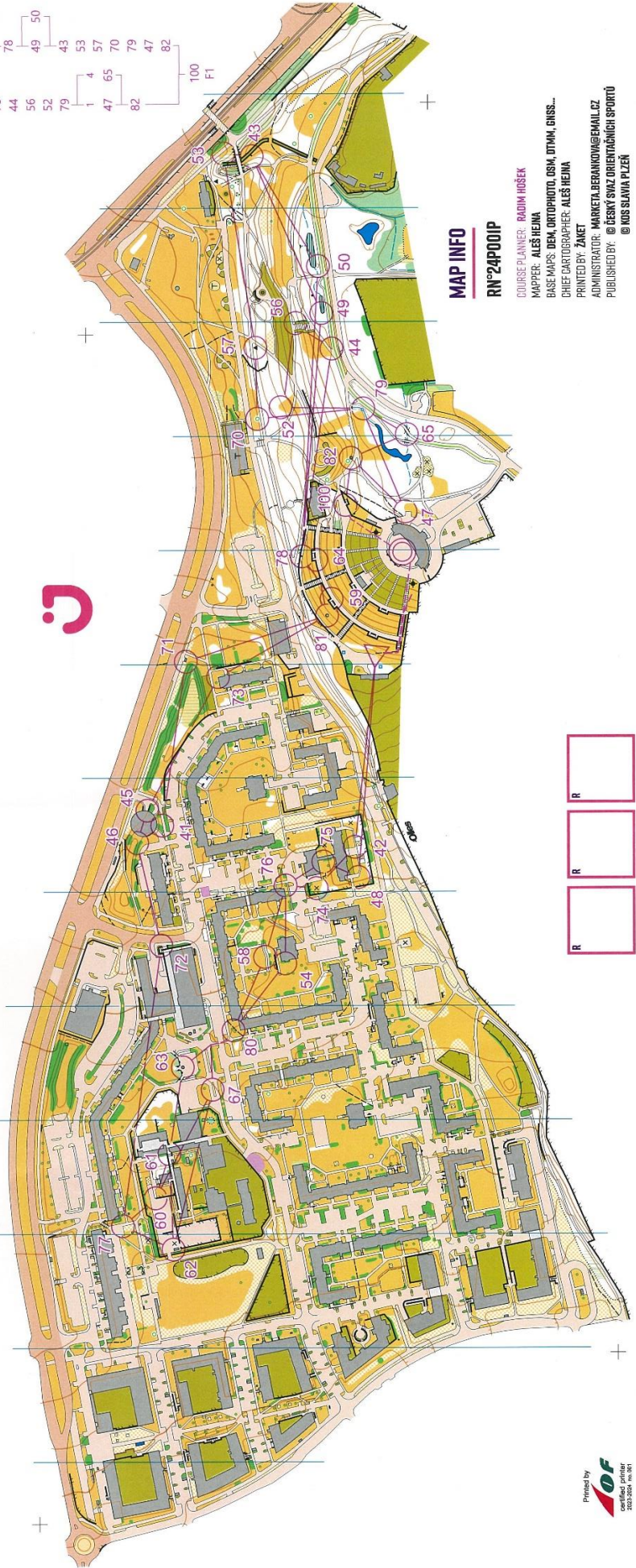
SCALE 1 : 4000
CONTOUR INTERVAL 2M

JWOC 2024 JUNIOR WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS RELAY SPRINT 17/7/2024



UNIQUE SYMBOLS

- × PLAYGROUND ELEMENT
- FLAG POLE



MAP INFO

RN^{24P001P}

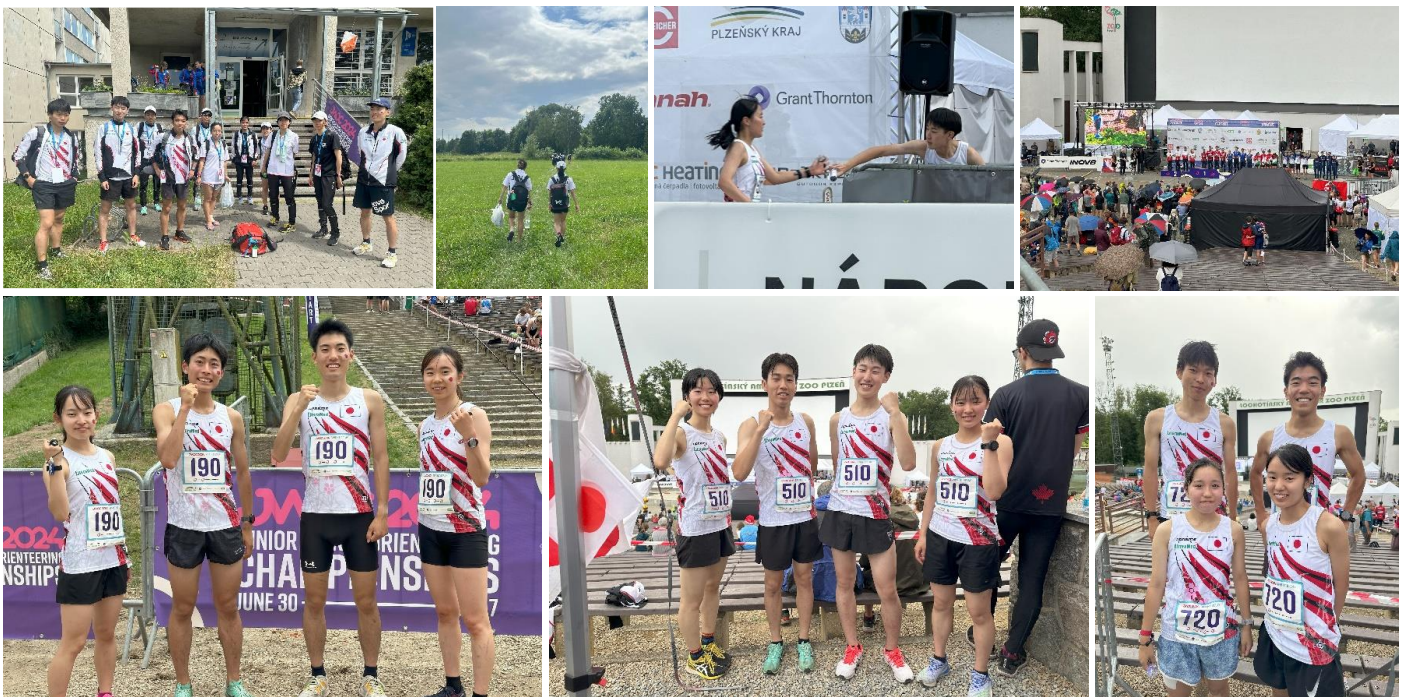
COURSE PLANNER: RADIM HOSEK
MAPPER: ALES HEMA
BASE MAPS: DEIM, ORTOFOTO, DSM, DTM, GISS...
CHIEF CARTOGRAPHER: ALES HEMA
PRINTED BY: ZANET
ADMINISTRATOR: MARKETA.BERANKOVA@MAIL.CZ
PUBLISHED BY: © ČESKÝ SVAZ ORIENTAČNÍCH SPORTŮ
© KOS SLAVIA PLZEŇ



S1	1	2	3	4	42	48	48	74	75	74	75	76	76	54	58	54	58	80	80	67	63	61	60	62	77	72	77	46	46	41	45	71	73	41	45	71	73	81	81	59	64	59	64	78	78	44	44	56	49	50	52	43	79	43	53	53	4	4	47	65	70	79	82	47	47	82	100	F1
----	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----

昨年は個人種目の翌日に行われたスプリントリレーが本年は開会式とまとめて初日に行われた。このため、スプリント個人の成績でチームを決めることができず、6/28のトレキャンでスプリントのレースを行い、その成績と、これまでのスプリント種目における各選手の実績を踏まえてチームを決定した。しかし、6/29の練習で第1チームの1走を予定していた大野が捻挫してしまい、大野を第3チームのアンカーで無理をさせないように配置し、それぞれチームと走順を組み替えてレースに臨んだ。

1走の3選手とも集団からは遅れてしまい、トップからは3分以上離されてほとんど同時に3チームとも2走にチェンジオーバーとなった。ここから第1チームは加藤、寺嶋がそれぞれトップと1分程度の差にまとめ、アンカーの小野塚も日本女子選手トップタイムで続き、23位となった。昨年の20位と比べると少し残念な結果となったが、昨年は個人スプリントを走った翌日で地図やコースに慣れていない面もあったし、タイム比もそれほど大きく変わらないから、悲観する成績ではない。エース格の大野を使えていれば、もう少し昨年に近づけたとも考えられる。ただし、昨年も今年も女子選手の区間で差をつけられており、来年以降20位以内で最高順位の更新を目指すためには、女子スプリンターの育成が重要である。(石澤)



本日は夕方からチームで行うスプリントリレーでした。このため、午前中は各自思い思いにのんびりと過ごしながらも夕方のレースに向けて若干緊張気味の雰囲気もありそれぞれに立てたレースにおける注意点などを再度整理確認しつつ、レースのイメージを作って準備をしていました。スプリントリレーのテレインは宿舎に近い、市街地で、動物園や庭園などのレクリエーション地区とそれに隣接した住宅街という変化に富んだものでした。北部の市街地は比較的新しい市街地でいわゆるニュータウンと呼ばれるようなところですが、会場のアリーナは Lochotin amphitheatre と呼ばれる半円形の観客スペースがあるステージ付きの施設で、その後の開会式にもふさわしいところです。アウトドアで行う競技の開始時刻が夕方の 16:00 過ぎというのは、チェコ（ヨーロッパ）の地理的位置の特性を存分に利用したものといえましょう。ヨーロッパは全体的に比較的高緯度の位置しておりチェコも例外なく、プラハやプルゼニの緯度は北緯 50° 前後、これは日本の北海道よりもはるかに高緯度に位置しています。さらにこの時期はサマータイムを採用していることから、昼間の時間がとても長くこの時期の日没は 21:00 ぐらいです。これを十分に利用しての競技時刻の設定といえましょう。JWOC でのスプリントリレー種目は近年始まったばかりの新しい種目です。男女 2 名ずつの 4 名 1 チームの

種目で、昨年の大会までは各国 2 チームの参加となり、12 名が参加する各国選手にとっては、8 名までしか出場できませんでしたが、今年の大会からは各国 3 チームが参加できるように、12 名選手全員が出場できるようになりました。日本チームは第 1 チームが中館-加藤-寺嶋-小野塚、第 2 チームが小川-梶本-竹林-牧、第 3 チームが山本-尾藤-岩崎-大野で臨みました。35 カ国 77 チームが出走し、第 1 チームが全体の 43 位、第 2 チームは惜しくも失格、第 3 チームが全体の 59 位で、国別では 23 位（各国で最も良い順位のチームだけの順位）となりました。国別順位はほぼ国際的なオリエンテーリング界における現在の日本の位置づけと同じぐらいと思われ、選手の皆さんは存分に力を発揮してくれたかと思います。

レースの後は開会式が行われました。開会式は例年ですと市内から会場への入場行進にはじまり、民族衣装に身を包んだ方々による心こもった踊り、歌、楽器演奏などが披露されることが多いのですが、今回の開会式はスプリントリレーの会場（アリーナ）で表彰式ともに行われたので、開会式自体は国際オリエンテーリング連盟による開会宣言、チェコオリエンテーリング連盟やホストシティのプルゼニ市などからの挨拶と、参加国の紹介で 15 分ぐらいの簡素なものでした。

明日はスプリント競技が行われます。プルゼニ近郊のスタジープロの市街地に設定されたコースを選手の皆さんは疾走いたします。ライブ配信もされますのでご覧いただくことができます。日本時間では深夜にかかるかと思いますがぜひ応援のほどよろしくお願いします。（小林）

・よかったと思うレースはどれですか？どんなところですか？

加藤：序盤から体がよく動き、海外選手に負けない走りをする事ができた。ビジュアル後当たりからスタミナ不足も伴いミスを連発してしまったが、次の日の個人スプリントに繋げる走りをできたように感じる。

小野塚：スプリントリレーの前半も自分の得意なもので、良いリズムを作ることができた。

・心残り、悔しかったレースがありますか？どんなところですか？

中館：スプリントリレーも、レッグの勘違いで飛んでしまうというもったいないミスをしてしまいました。防げたミスがたくさんあって悔しいです。

牧：スプリント、スプリントリレー

細かいエリアで現地と地図を対応させられず、目の前にポストがあるのに違うところを探し続けてしまった。登りでの体力負け。個人、リレーともに階段や上り坂が多いトレインであることをわかっていながら、出国前から準備が足りていなかった。

大野：スプリント競技で前後の選手を上手く使えなかったこと。走力不足

小川：初日のスプリントリレー。つくばで沢山練習してきて、少し自信が持てるようになったが、本番では後半にミスをしてしまい、チームに迷惑をかけた。

・ミスしたところとその原因がわかったら教えてください。

中館：スプリントリレーのパークエリア

線通りじゃないエリアへ突然切り替わった中で、レッグの把握が追いつかなくなっていました。その時走っていたレッグを先読みでもう一度読んでしまい、脱出とアタックでミスしました。

牧：スプリント

地図から現地を想像すること、現地から地図に落とし込むことが十分でなかったため、ポストと特徴物の位置関係を把握できずにさまよったり通行不能に直面した時に焦ったりした。

7/2 <スプリント個人種目>

W20 3.2km ↑70m 17コントロール 153人出走

順位	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Elli Punto	FIN	14:04	04:24	99.4
1	Michaela Novotna	CZE	14:04	04:24	99.4
3	Henriette Radzikowski	SUI	14:08	04:25	99.9
4	Seline Sannwald	SUI	14:10	04:26	100.1
5	Annabelle Delenne	FRA	14:13	04:27	100.5
6	Rita Maramarosi	HUN	14:16	04:28	100.8
10	Imogen Pieters	GBR	14:39	04:35	103.5
20	Kaia Joergensen	NZL	14:58	04:41	105.8
30	Janka Mikes	HUN	15:21	04:48	108.5
40	Bodza Virag Gerzsenyi	HUN	15:39	04:53	110.6
50	Elsa Hedin	SWE	16:07	05:02	113.9
59	Erika Enderby	AUS	16:23	05:07	115.8
70	Patricia Toledo	ESP	16:37	05:12	117.4
81	Betul Onal	TUR	16:49	05:15	118.8
90	Ruth Gooch	GBR	17:11	05:22	121.4
100	Ivana Pedeva	BUL	17:29	05:28	123.5
112	山本 瑛里	JPN	18:02	05:38	127.4
119	小野塚 智美	JPN	18:21	05:44	129.7
120	中舘 美卯	JPN	18:25	05:45	130.1
136	大野 知沙子	JPN	20:04	06:16	141.8
143	牧 依瑠香	JPN	21:49	06:49	154.2
144	小川 奈菜	JPN	22:42	07:06	160.4

M20 3.5km ↑80m 17コントロール 168人出走

順位	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Matthieu Buehrer	SUI	13:17	03:48	99.1
2	Iver Dalsaune Thun	NOR	13:19	03:48	99.4
3	Loic Berger	SUI	13:21	03:49	99.6
4	Filip Jancik	SVK	13:22	03:49	99.7
5	Marton Csoboth	HUN	13:28	03:51	100.5
6	Guilhem Verove	FRA	13:38	03:54	101.7
10	Antoine Derlot	FRA	13:54	03:58	103.7
20	Tadas Dementavicius	LTU	14:13	04:04	106.1
30	Euan Tryner	GBR	14:29	04:08	108.1
39	Edvin Nilsson	SWE	14:41	04:12	109.6
49	Tihon Salopek	CRO	14:50	04:14	110.7
59	Zefa Faavae	NZL	15:02	04:18	112.2
70	Andreas Vistnes Myklebost	NOR	15:10	04:20	113.2
71	寺嶋 謙一郎	JPN	15:11	04:20	113.3
80	Moritz Czech	AUT	15:24	04:24	114.9
90	Idar Elias Jongenburger	NED	15:43	04:29	117.3
100	Adam Methven	GBR	15:56	04:33	118.9
108	梶本 和	JPN	16:06	04:36	120.1
110	竹林 寛生	JPN	16:11	04:37	120.7
120	加藤 賢斗	JPN	16:21	04:40	122.0
141	岩崎 壮馬	JPN	17:18	04:57	129.1
146	尾藤 碩	JPN	17:45	05:04	132.4

STŘÍBRO

SCALE 1 : 4000
CONTOUR INTERVAL 2M

Men

KOS SLAVIA PLZEŇ

OF

ČSOS

PLZEŇSKÝ KRAJ

Visit Plzeň

NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENČURA

STRECHES

MERCURI international

Grant Thornton

hannah

AC Heating

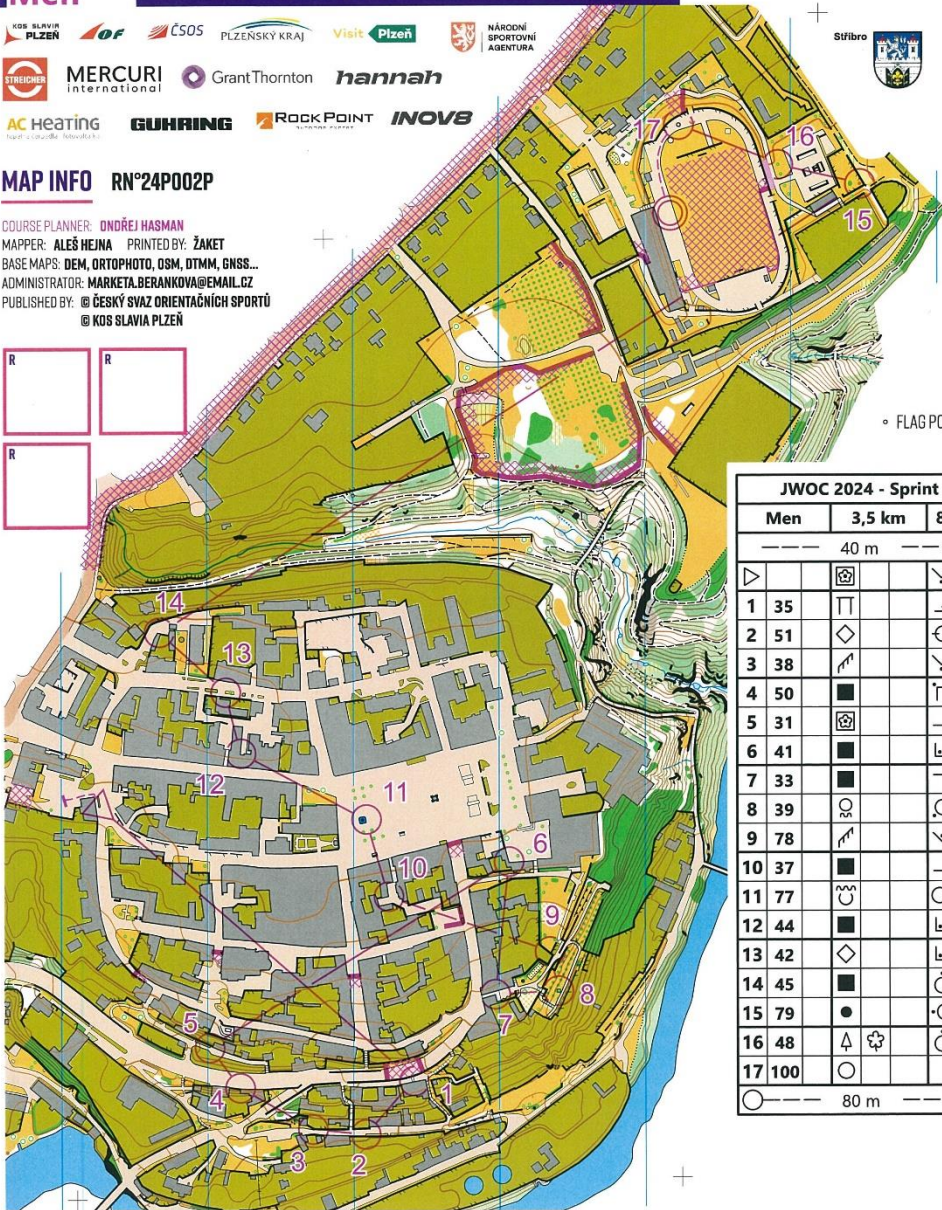
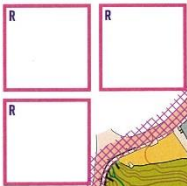
GUHRING

ROCK POINT

INOVB

MAP INFO RN°24P002P

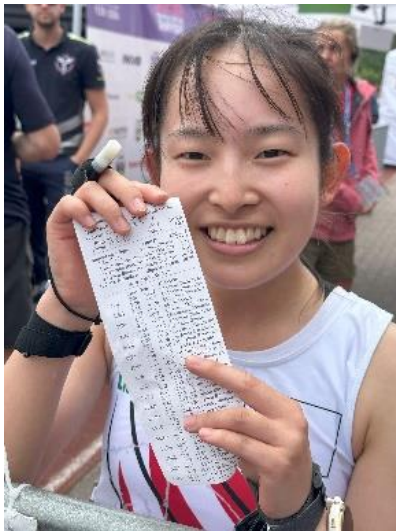
COURSE PLANNER: DNDŘEJ HASMAN
MAPPER: ALEŠ HEJNA PRINTED BY: ŽAKET
BASE MAPS: DEM, ORTOPHOTO, OSM, DTMM, GNSS...
ADMINISTRATOR: MARKETA.BERANKOVA@EMAIL.CZ
PUBLISHED BY: @ČESKÝ SVAZ ORIENTAČNÍCH SPORTŮ
@KOS SLAVIA PLZEŇ



JWOC 2024 - Sprint				
Men	3,5 km	80 m		
			40 m	80 m
1	35	▮	▮	▮
2	51	◇	◇	◇
3	38	▮	▮	▮
4	50	▮	▮	▮
5	31	▮	▮	▮
6	41	▮	▮	▮
7	33	▮	▮	▮
8	39	▮	▮	▮
9	78	▮	▮	▮
10	37	▮	▮	▮
11	77	▮	▮	▮
12	44	▮	▮	▮
13	42	◇	◇	◇
14	45	▮	▮	▮
15	79	▮	▮	▮
16	48	▮	▮	▮
17	100	▮	▮	▮

スプリント個人種目の優勝争いは男女とも僅差の戦いとなり、W20 では5位までが 10 秒未満の差、M20 では4位までが5秒以内の差で決着した。日本チームでは寺嶋が昨年に続いてタイム比 113%で好走し、71 位となった。男子はほかに梶本、竹林、加藤も善戦したが、タイム差のついたロングレグでベストルートを選べなかったり、終盤ミスをしたりでトップ比 120%ほどにとどまった。

女子は高校生の山本がチームトップタイムで 112 位。これは昨年の最高順位 117 位を上回り、上位選手とのタイム比でも上回っている。また、中舘は最終盤で大きなミスをしたためチーム内 3 位となったが、途中までは山本を上回っており、区間 1 位のラップも記録する健闘を見せた。国内において JWOC レベルのコースを走ることのできる機会は限られているが、そもそもの走力でも劣っており、技術面、走力面両方からの改善を引き続き模索したい。(石澤)



本日は、個人スプリントレースがプルゼニ市から東に 30km ほど離れた人口 8000 人ほどのストジーブロ (Stř í bro) の市街地で開催されました。ストジーブロはプルゼニから西部の国境都市ヘブ (Cheb) へ向かう幹線の途中に位置している地方都市です。ストジーブロからさらに北東に 40km のところには 1991 年に世界選手権大会が開催された温泉保養都市マリアンスケー・ラズニエ (Mariánské Lázně) 市があります。西方は首都プラハ、南東はベーマーバルト (ボヘミア森) を越えて隣国ドイツのバイエルン地方の中心都市ミュンヘンへとつながるルートがあります。このようにプルゼニ市は西ボヘミア地方の中心都市であることから周辺の地域との結びつきもさることながら、この地方を越えて隣接している他国他地域などへも広く通じています。

ストジーブロ (Stř í bro) の市街地はヨーロッパでよくみられる一般的な市街地の街路網なので、スプリント形式もコースの設定にはいくつかの人工的な柵を用いるなどして工夫も加えられています。このため、意外なところが通行不可能となるようなコース設定がされており、これらを地図から確実に読み取ることが必要とされます。最近、日本でも市街地の複雑な街路の部分のオリエンテーリング地図が多数つくられ練習機会も増えていることもあり、このような形式の競技にも対応できるようになっています。今回はその成果がとても感じ取られるような結果になったのでは、と思います。

結果は、全員が力を出しきれたとはいえませんが、多くの選手は良いレースが出来たと思います。日本人トップは男子 (173 人) は寺嶋 (71 位、トップと 1:54 差) で、以下、梶本、竹林が続き、女子 (155 人) は山本 (112 位、トップと 3:58 差) で、以下小野塚、中館が続きました。高校生の山本が日本人トップと健闘しています。2 日間のスプリント種目で、JWOC の競技にもだんだん慣れてきたと思います。

明日からはフォレストでの競技が始まり、まずはロング競技です。プルゼニ近郊のフルキ周辺の森に設定されたコースを選手の皆さんは疾走いたします。有料ですがライブ配信もされますのでご覧いただくことができます。日本時間では深夜にかかるかと思いますがぜひ応援のほどよろしくお願いします。(小林)

・よかったと思うレースはどれですか？どんなところですか？

梶本：スプリントの練習が十分にできていなかったのにも関わらず地図がよく読めた。走る速度を落とさなくても立禁やキャノピーの情報がずっと入ってくる感覚があった。

中館：スプリント。結果は伴いませんでしたが、満足度は高いものでした。足を止めず、楽しい先行で走りながら、迫るナビゲーションに必死に食らいつく感覚が、ハマっている区間はとても心地よかったです。

竹林：スプリントはミス率 3.2% でまとめられたので良かった。

・心残り、悔しかったレースがありますか？どんなところですか？

加藤：スタートから流れを作ることができて、終盤まではとても調子がよく目標にしていた順位が見えていたが、少しのミスがなんともない箇所で大ミスに繋がってしまったのがとても悔しかった。今年度最大のターゲットレースの 1 つとして取り組んできたのでとても悔しかったが、ミスした箇所はずっと課題としていた部分だったので今の実力通りのレースだったように感じた。

小野塚：スプリントでもフォレストでも情報が多かったり、複雑だったりするところで、情報をシンプルにできなかった。はっきりとした特徴物がないところでのナビゲーションの能力が不足していた。また、スピードが高い中での処理ができず、ミスにつながったと考える。

中館：スプリント。上記のように楽しく走れた分、大きなミスレグが 2 つもあることが心残りです。ファインのレグでの集中力さえ続いていると、キャノピーを見逃すことはなかっただろうと、レグごとの切り替えがしきれなかったことを悔いています。また、ラスポの地図読みを怠り失格ギリギリかつ大ミスタイムかましたことはもはや土下座ものです。

尾藤：走力

寺嶋：スプリントです。スプリントはミドルの次に重要視していたレースで、去年の57位という順位を超えてさらに上位に食い込むことが目標でした。結果としては71位で、最短ルートを選べなかったレグがいくつかもあり、まだまだ実力不足だったんだなと感じましたが、1カ所本当にもったいないミスをしてしまいそこで順位を10以上落としてしまいそれが悔しかったです。それが14→15でルート自体はこれと決めて頑張っ
て走っていたのですが、15の直前に柵と藪と建物に囲まれた隙間に入ってしまうここで大きくロスしてしまいました。スプリントの順位は私の順位の周りでは10秒遅れるだけで順位は10以上変わってくるくらいタイムが詰まっています、このミスがなければ去年の順位を超えられていたかもしれないと思うものすごく悔しくて、翌日以降のレースで頑張るしかないというように切り替えをしました。



・自慢できるレグを教えてください。どんなところが自慢ですか？

加藤：4→5、9→10 海外大会での赤ラップ。特に9→10は繋ぎでないミドルレグだったので、ルート取り・走力共に海外選手に100%届かないものではないと自信になった。

・ミスしたところとその原因がわかったら教えてください。

加藤：脱出時の確認やルートを引きいたあとのCPの設定などのナビゲーション部分での基本的な技術がまだ完璧にこなすことができていないと感じた。また、普段練習をする場所が平坦なトレインが多いので高低差があるトレインで地図上から読み取れるイメージと実際に見える景色が合致していないと感じた。

小野塚：スプリントでもフォレストでも情報が多かったり、複雑だったりするところで、情報をシンプルにできなかった。スピードが高い中で処理ができず、ミスにつながったと考える。

中館：キャノピー。先読みが甘く、キャノピーを探してはいたが分かりづらいかもしれないと注意深くなる準備ができていませんでした。相対関係から進んだが、距離感で行き過ぎなことに気付かれました。

7/3 <フォレストロング種目>

W20 9.6km ↑480m 16コントロール 142人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Lucie Dittrichova	CZE	1:14:48	07:48	93.4
2	Michaela Novotna	CZE	1:17:02	08:01	96.2
3	Viktorie Skachova	CZE	1:20:47	08:25	100.9
4	Virna Pellikka	FIN	1:22:15	08:34	102.7
5	Seline Sannwald	SUI	1:22:31	08:36	103.0
6	Mathea Gloeersen	NOR	1:23:11	08:40	103.9
10	Rachel Marxer	SUI	1:24:04	08:45	105.0
20	Sigrid Hoeyer Staugaard	DEN	1:27:30	09:07	109.2
30	Alma Svennerud	SWE	1:30:55	09:28	113.5
40	Lucie Gaudion	FRA	1:34:43	09:52	118.3
50	Agnese Jaunmuktane	LAT	1:38:46	10:17	123.3
60	Daisy McNamara	GBR	1:41:45	10:36	127.0
70	Leonor Ferreira	POR	1:45:48	11:01	132.1
80	Patricia Toledo	ESP	1:50:56	11:33	138.5
90	Astrid White	USA	1:52:53	11:46	140.9
92	大野 知沙子	JPN	1:54:12	11:54	142.6
100	Sarah Rooman	BEL	1:58:15	12:19	147.6
112	牧 依瑠香	JPN	2:08:12	13:21	160.1
115	中舘 美卯	JPN	2:11:04	13:39	163.6
116	小野塚 智美	JPN	2:12:19	13:47	165.2
122	小川 奈菜	JPN	2:23:41	14:58	179.4
124	山本 瑛里	JPN	2:29:02	15:31	186.1

M20 11.5km ↑560m 19コントロール 166人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Matthieu Buehrer	SUI	1:15:06	06:32	98.2
2	Zefa Faavae	NZL	1:16:00	06:37	99.4
3	Daniel Bolehovsky	CZE	1:16:07	06:37	99.5
4	Loic Berger	SUI	1:16:25	06:39	99.9
5	Jan Strycek	CZE	1:16:58	06:42	100.6
6	Marton Csoboth	HUN	1:18:18	06:49	102.4
10	Aimar Urquizu Diego	ESP	1:21:01	07:03	105.9
20	Kristoffer Strom Wik	NOR	1:23:45	07:17	109.5
30	Tadas Dementavicius	LTU	1:25:45	07:27	112.1
40	Filip Jancik	SVK	1:28:45	07:43	116.0
50	Paride Gaio	ITA	1:31:18	07:56	119.4
60	Tymoteusz Bultrowicz	POL	1:33:37	08:08	122.4
70	Kasparas Murenas	LTU	1:34:57	08:15	124.1
80	Jorn Kennis	BEL	1:38:36	08:34	128.9
90	Anton Knoll	GER	1:40:20	08:43	131.2
93	寺嶋 謙一郎	JPN	1:41:05	08:47	132.2
94	梶本 和	JPN	1:41:28	08:49	132.7
100	Nathan Borton	NZL	1:44:10	09:03	136.2
126	竹林 寛生	JPN	1:58:44	10:19	155.2
127	岩崎 壮馬	JPN	1:58:54	10:20	155.5
138	尾藤 碩	JPN	2:12:39	11:32	173.4
144	加藤 賢斗	JPN	2:27:37	12:50	193.0

BÁBOVKA

SCALE 1 : 15000
CONTOUR INTERVAL 5M

Men (2)

JWOC 2024
JUNIOR WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
LONG DISTANCE
3/7/2024

UNIQUE SYMBOLS

- SMALL MAN-MADE FEATURE
- FLAG POLE
- SMALL PLATFORM



JWOC 2024 - Long distance		11,5 km	560 m
Men			
9	40		
10	84	0.5	2
11	42		
12	62	1	
13	51		
14	49	0.5	2
15	63		
16	48		
17	82		
18	83		
19	100		

MAP INFO

RN°24P0040

COURSE PLANNER: TOMÁŠ PROKEŠ
MAPPERS: JAN POTOŠTEJNSKÝ · ALEŠ HEJNA
BASE MAPS: DEM, ORTOFOTO, GDM, GNS3...
CHIEF CARTOGRAPHER: ALEŠ HEJNA
PRINTED BY: ZÁKLET
ADMINISTRATOR: MARKETA.BEJANIKOVA@EMAIL.CZ
PUBLISHED BY: @KOS SLAVIA PLEZŇ @KOS SLAVIA PLEZŇ



BÁBOVKA

SCALE 1 : 15000
CONTOUR INTERVAL 5M

Women

JWOC 2024
JUNIOR WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
LONG DISTANCE
3/7/2024

UNIQUE SYMBOLS

- * SMALL MAN-MADE FEATURE
- * FLAG POLE
- * SMALL PLATFORM



JWOC 2024 - Long distance		9,6 km	480 m
Women			
1	74	▲	0.5 / 2
2	52	✓	3
3	54	⊙	
4	65	⊙	
5	77	mm	2
6	78	mm	2
7	80	✓	
8	56	⊙	
9	57	→	2
10	84	H	0.5 / 2
11	59	⊙	
12	61	∩	
13	60	⊙	
14	81	⊙	
15	83	⊙	
16	100	⊙	

MAP INFO
RN 24P0040

COURSE PLANNER: TOMÁŠ PROKEŠ
MAPPERS: JAN POTOŠTEŇSKÝ · ALEŠ HEJNA
BASE MAPS: DEK, ORTOFOTO, GSN, GNS...
CHIEF CARTOGRAPHER: ALEŠ HEJNA
PRINTED BY: ZANET
ADMINISTRATOR: MARKETA.BERANKOVA@EMAIL.CZ
PUBLISHED BY: @KOS SLAVIA PIZEN @KOS SLAVIA PIZEN

昨年の梶本が打ち立てた 37 位だけでなく、フォレストロング種目は現状で一番世界と日本が戦えている種目であり、今年も男女合わせて 3 名が二桁順位を獲得することができた。ただし、昨年と比べて難易度の高いコースでもあり、梶本も寺嶋も昨年の梶本の記録を上回ることができなかった。また、今年から W20 のウィニングタイムが M20 と揃えられた（昨年までは M20 が 70 分、W20 は 55 分）ため、特に初出場の高校生にとっては過酷な条件であった。さらに、男女ともウィニングタイムを 4 分以上超える決着となり、近年で最もタフなロング種目のコースであった。

このような条件でありながら、捻挫から完全には回復していない大野の 92 位は立派というよりほかない。

タイム比 143%でも昨年 98 位の山本（姉）を上回っており、来年以降の活躍に期待が大きい。他の女子選手たちもインカレや全日本でも経験できないようなコースを全員が完走できた。また男子ではキャリア 1 年ほどの竹林がチーム内 3 位、タイム比 155%で走ったことは特筆に値する。（石澤）



本日からフォレストタイプのレースが始まります。今回のフォレスト種目であるロング競技、ミドル競技、リレー競技はいずれも、ホストシティであるプルゼニ市の近郊で開催されています。こうした国際大会でのフォレスト競技が開催できるような森林地帯が人口 20 万人規模の都市、それも首都からそれほど離れていないような都市の近郊にあることは日本ではなかなか見当たりません。トレーニングに利用した森林地帯もいずれもプルゼニ市の周辺であるなど、とてもうらやましい限りです。一般的にヨーロッパでは都市地域と村落地域の区別が明確です。このため、森林地帯が都市に隣接しているケースは頻繁にみられます。これはまたオリエンテーリングというスポーツが都市の住民にとっても身近なものに感じる好都合な点かもしれません。

さて、本日は個人ロングディスタンスが Hürky の集落に隣接した標高 500m 前後の比較的なだらかな丘陵性のストラシツカ高地がトレインとなっています。ここは自然公園（トルホニ自然公園、The Trhoň Nature Park）となっており、また標高 609m の Kopec Bábovka（バーボフカの丘）を中心にハイキングコースもあり、多くのハイカーの方々も来られるようなところです。この広大なトレインには浸食による地形（erosion gullies）のほか一部には城跡や鉱物の採掘跡（remains of mining）、軍事演習の跡（military activity）などの人工的な地形もみられます。また大きな水系とそれにつながる何本もの溝があり、各種の読図も試されます。ロング競技はオリエンテーリング競技における最も伝統ある種目で、多くのオリエンテーリング競技者にとってもこの種目での栄冠は特別なものです。ただ広いトレインが必要など日本ではなかなか練習や実施が出来ない種目でもあるため、なかなか成果を出しにくいことでもあります。例えば、2km に近いロングレグが設定されたレースは日本ではほとんどみられません。さらにオリエンテーリング競技開始年齢が欧州各国に比べて遅い日本チームにとっては厳しいものがあります。

こうした中で今回のメンバー全員が完走できたことはとてもよかったことと思います。さらに、一つの目安である二けた順位をとれた寺嶋選手（93 位）、梶本選手（94 位）、大野選手（92 位）が良いレースができたのではと思います。JWOC 出場が 3 回目の寺嶋選手、梶本選手は常に安定して力を発揮しています。女子では、昨日のスプリントでの山本選手に続き、本日のロングでも高校生の大野選手が日本人トップと健闘しています。

明日は午後からはミドル競技とリレーのモデルイベントがありますが、レースはないので、各自比較的ゆっくと過ごすことができます。事前トレーニングから本日のレースまで休むことなく過ごしておりますので、リフレッシュして明後日のミドルレースに臨みたいと思います。オフィシャル一同、選手の皆さんができるだけ良いコンディションで臨めるように整えていこうと思っています。（小林）

・よかったと思うレースはどれですか？どんなところですか？

小野塚：ロングは、給水前までは他の選手と競いしながらも、自分のレースができたと思う。

牧：ロング

自分が苦手なレグ・ミスしがちなレグの時にそうと判断して慎重に行くようにしたこと。

エストニアとトルコの選手と合流して以降、道走りは相手を使い、ナビゲーションが必要などころでは自分に自信を持って引っ張っていったこと。

藪の中でのコンタリング、下り斜面で北欧の選手たちにくらいつく走りをできたこと。

大野：ロング

走りきったこと。パックの技術を向上させることができたと思う。

・心残り、悔しかったレースがありますか？どんなところですか？

岩崎：ロングはあまりうまくいかず悔しかった。アタックのミスの連発、意味不明なルートどりなど、もっとうまくできたのになと思うところが多くある。

竹林：ロングでは13ポまでは108位で来てたのだがミスを重ねてしまって20個順位を落としてしまった。ナビゲーションに甘えが出てしまったので反省。

尾藤：long マップアウト

・自慢できるレグを教えてください。どんなところが自慢ですか？

山本：ロングの9-10と11-12です。

9-10のような斜面にある礫地エリアは好きなので、しっかり岩石地帯を読んで上手にアタックすることができました。

11-12は給水まで自分で、それ以降はフィンランドの選手をバックしました。走りにくいところも地図を読みながら速い選手をバックできる、という自信を少しだけ持つことができました。

この2つのレグは40位前後だったと思うので、かなり良い走りができたのではないかと思います。

小野塚：ロングの3-4は走りや登りで他の選手を離したり、10-11ではかなり上位の国の人についていってうまく使うことができた。

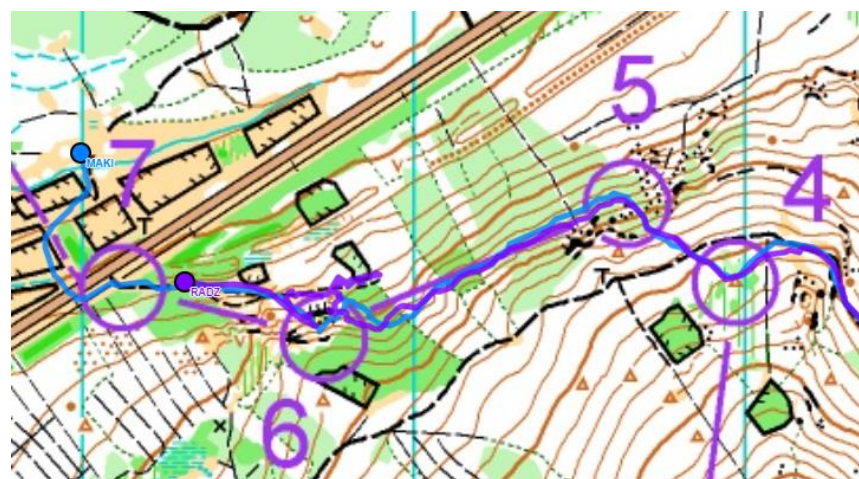
大野：ロングの13→14

根性で山を登ったところ。

竹林：ロングの4→5 ロングレグで11:32(81位)をとれたので割とよかった。しっかり道をつないで確実にアタックできた。



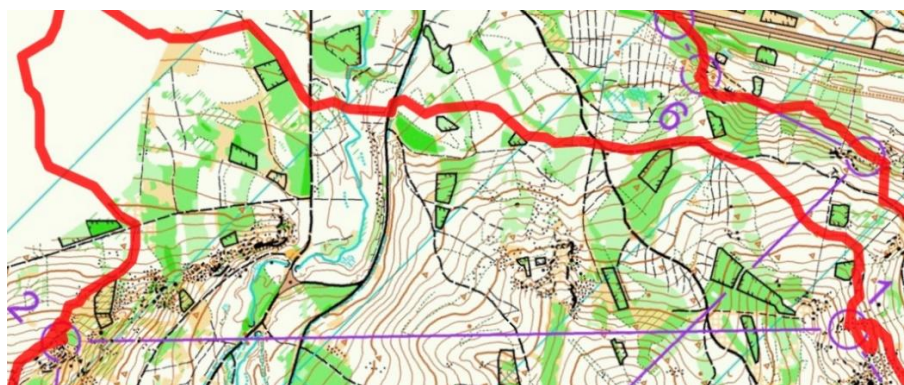
牧：ロング 4-5-6



4ポで昨年のミドルチャンプの選手に追いつかれた後、5ポまでの下りをくらいついて走った。6ポまでの藪漕ぎコンタリングレグの途中で離されるも相手がポスト周辺で現ロスしているところに追いつき、自分が先に見つけて相手を置いていけたこと。

(GPSログは相手選手が紫、自分が青)

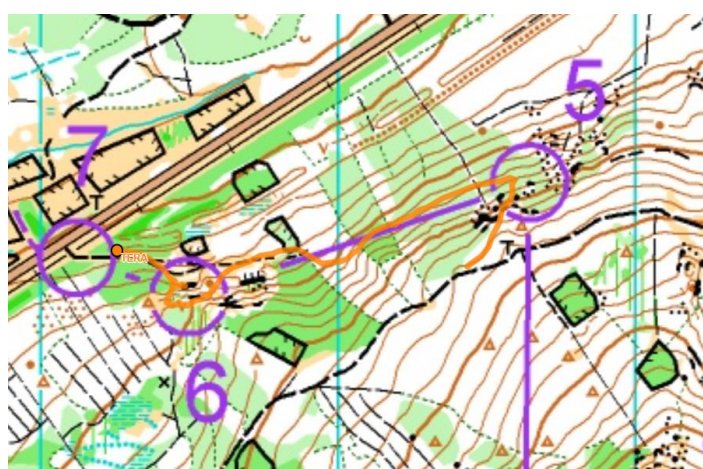
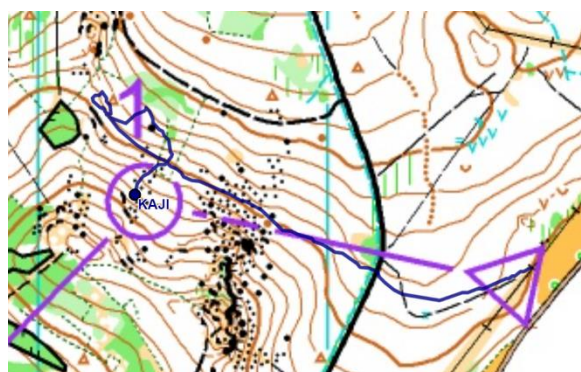
尾藤：Long 1-2 大幅マップアウトから本能で地図内に復帰した。



・ミスしたところとその原因がわかったら教えてください。

梶本：Long Δ→1

手前の岩崖を見上げるところまでは現在地がわかっていたが、その先の高さ関係がイメージできていなかったことで小さな礫地を見逃し、さらに奥の岩崖に吸われてしまった。一度B藪や岩を見に行ったりロケできた。



寺嶋：一般的なロング種目ではコントロール位置は易しめに設定されますが、今回の JWOC ロングはコントロール位置が普通に難しくアタック後、コントロール周りでミスすることが多くありました。（上図 5→6 など）ロングだからコントロール位置は簡単と思わずに、確実にアタックしないといけないと思いました。

加藤：フォレスト全般 CP と CP の間の区間をどのように処理するのか（線状特徴物を辿ったりコンタリングをしたりなど）のプランを上手く立てられておらず、ナビゲーション中に自身の位置を把握できていない区間が多いと感じた。コンパスを見る意識が足りておらず、無意識のうちのズレが大ミスに繋がってしまった。

岩崎：ロングのΔ1 コンタリングすれば行ける、くらいのプランしかたてておらずアタックで大きくミスをした。AP をきちんと設定すべきだった。

中舘：ミスタイムの面でのミスは、ロングのルートミス。明らかに道巻きが速いにもかかわらず、傾斜のすごい山登りルートを3つも選んでしまいました。

牧：直進が下手。直進するためのコンパスワークや距離感の把握、直線上や周囲の情報などが欠落していた。スイスやスウェーデンといった強豪国の選手を見かけたときに、ナビを全任せにしてしまい、明らかに方向が逸れていても気づかず付いていってしまった。

大野：後半の体力不足によって思考の幅が狭くなったこと。

尾藤：マップアウトに関しては、1p でロスした直後に後続の選手に追いつかれ、パックしたが早すぎてナビが追いつかなかった。また、全体的に直進が当たらなかったのは、コンパスの寿命のような気がする(9/6 追記・しばらく針の止まるプレコンで走ったところ、直進が当たるようになったので、これが原因だと思う)。

小川：ロングの3→4。3のポストで海外選手と出会ったので、脱出だけについていこうと思ったのが間違いだった。どこまで他の選手を使うか、しっかりと決めておかないといけないと思った。

7/4 <モデル（ミドル個人&フォレストリレー）>

今日はミドル個人とフォレストリレーのテレイン Dobř í č に隣接したところでモデルが行われました。最寄りの集落はドブジーチュ（Dobř í č）、人口 600 人ほどの規模です。テレインは基本的には平坦で、水による浸食がなされいわゆる gully（溝）& spur（小尾根）と呼ばれる地形といえると思います。若干足場はよくないところもありますが、見通しもよいので、高速レースになると思われます。レースではないので、希望者はテレインの確認程度を短い時間で終わらせて、その他はのんびりと過ごしました。プルゼニ市内には多く見どころがあります。西ボヘミア地方博物館、地下道博物館、ビール博物館、民俗博物館、美術博物館など多くの博物館のほか、大聖堂の他、ユダヤ教のシナゴークもあります。さらに少し歩くだけで周辺には森は勿論、川、湖沼など自然豊かなところも数多くあり、日本ではみられない動植物などを見ることもできます。せっかくの機会なので、オリエンテーリング以外についても地理、歴史、地学、生物などいろいろと見ていただき、学んでほしいとも思います。

さて、ヨーロッパで特にチェコのようなオリエンテーリングが盛んな国では、多くの一般向けの大会が開催されています。毎週末のほか、いわゆる 6-8 月のバカンスシーズンには複数日にわたるオリエンテーリング大会が行われます。国際的な選手権大会もオリエンテーリングの一つの形ですが、このような一般の方々が 1000 人以上、時には 10000 人も超えるような参加者の大会などもあり、こうした大会もまたオリエンテーリングの非常に大きな楽しみの形です。定期的に毎年開催されているものもあれば、JWOC のような世界大会には観戦者（観客）の方向けに、併設で大会が開催されます。今回の JWOC2024 はチェコ国内の複数日大会とタイアップしての 5 日間にわたる大会として開催されており、1000 人以上の参加者がいます。このような併設大会は JWOC のために作成された高精度の地図の活用という面もあり、一般のオリエンティアの方々にもこのような素晴らしい地図を味わって競技をしてもらう、また大会の運営の側の方々にとっても集客による収入もメリットをもたらします。（小林）



HÝRALKA

SCALE 1:10000
CONTOUR INTERVAL 5M

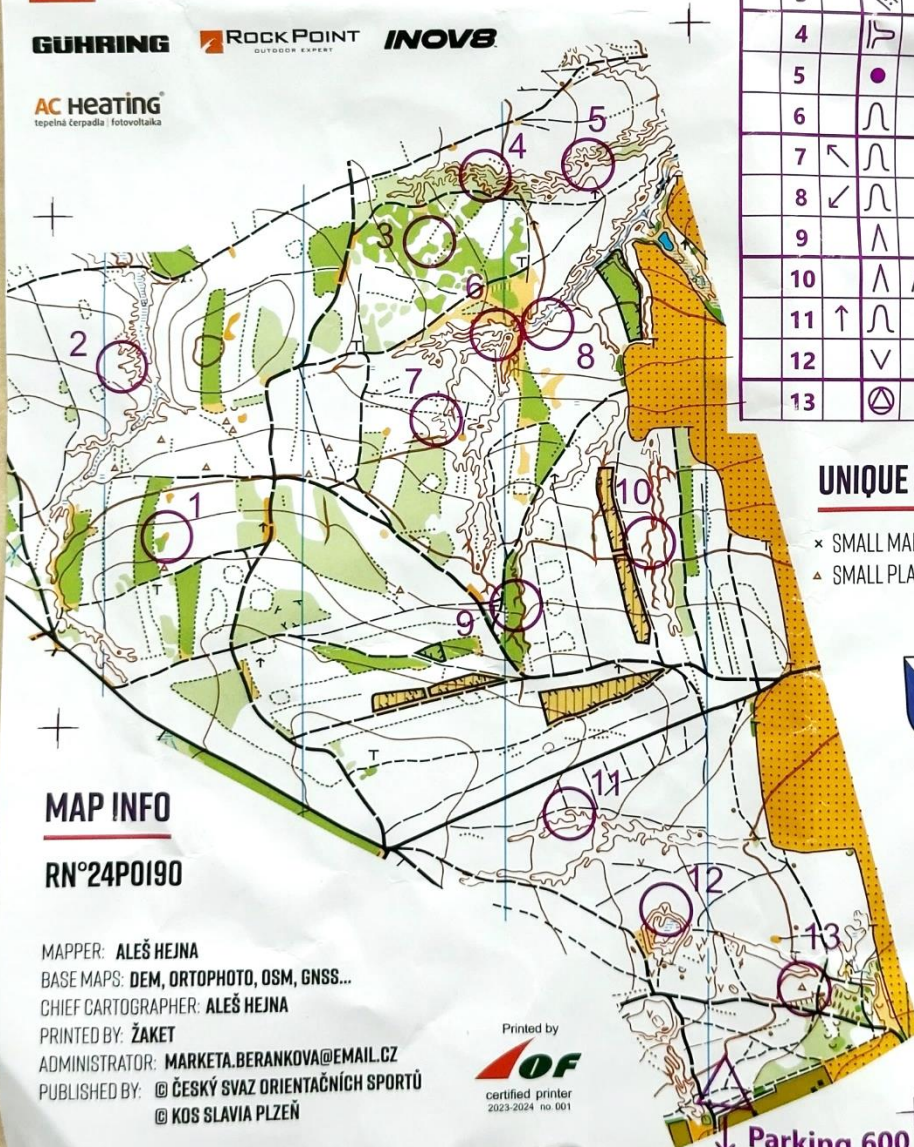
JWOC 2024 JUNIOR WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS RELAY MODEL MIDDLE 4/6/2024

KOS SLAVIA PLZEŇ OF ČSOS PLZEŇSKÝ KRAJ Visit Plzeň NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA

STREICHER MERCURI international Grant Thornton hannah

GÜHRING ROCK POINT INOVA

AC Heating
tepelná čerpadla · fotovoltaika



JWOC 2024 - Model Middle

S1				
1	⊙			
2	↖	⌒		⌒
3	⌒			✓
4	⌒			⌒
5	●			⊙
6	⌒			
7	↖	⌒		⌒
8	✓	⌒		
9	∧			⊥
10	∧	∧	∧	∧
11	↑	⌒		
12	∨			
13	⊙			

UNIQUE SYMBOLS

- × SMALL MAN-MADE FEATURE
- △ SMALL PLATFORM



Dobříč

MAP INFO

RN°24P0190

MAPPER: ALEŠ HEJNA
BASE MAPS: DEM, ORTOPHOTO, DSM, GNSS...
CHIEF CARTOGRAPHER: ALEŠ HEJNA
PRINTED BY: ŽAKET
ADMINISTRATOR: MARKETA.BERANKOVA@EMAIL.CZ
PUBLISHED BY: © ČESKÝ SVAZ ORIENTAČNÍCH SPORTŮ
© KOS SLAVIA PLZEŇ

Printed by



↓ Parking 600 m

7/5 <フォレストミドル種目>

W20 3.8km ↑ 145m 14コントロール 155人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Lucie Dittrichova	CZE	24:12	06:22	94.2
2	Viktorie Skachova	CZE	25:32	06:43	99.4
3	Alma Svennerud	SWE	25:36	06:44	99.6
4	Janka Mikes	HUN	26:10	06:53	101.8
5	Kati Hotz	SUI	26:17	06:55	102.3
6	Rita Maramarosi	HUN	26:22	06:56	102.6
10	Sigrid Hoeyer Staugaard	DEN	26:51	07:04	104.5
20	Heidi Kristina Sebjornsen	NOR	28:36	07:32	111.3
30	Annabelle Delenne	FRA	29:22	07:44	114.3
40	Aniko Koren	HUN	30:20	07:59	118.1
50	Antonina Slonska	POL	31:37	08:19	123.1
60	Fanny Delahaye	FRA	32:26	08:32	126.2
70	Irene Guerrero	ESP	32:46	08:37	127.5
80	Maria Eller	EST	34:27	09:04	134.1
89	Daria Mikula	POL	36:06	09:30	140.5
100	Yana Ilieva	BUL	37:17	09:49	145.1
112	中舘 美卯	JPN	39:48	10:28	154.9
114	大野 知沙子	JPN	40:27	10:39	157.4
117	山本 瑛里	JPN	42:20	11:08	164.8
124	小川 奈菜	JPN	46:44	12:18	181.9
134	牧 依瑠香	JPN	52:37	13:51	204.8
135	小野塚 智美	JPN	57:15	15:04	222.8

M20 4.8km ↑ 175m 19コントロール 172人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	Jan Strycek	CZE	25:42	05:21	97.0
2	Matthieu Buehrer	SUI	26:14	05:28	99.0
3	Alfred Bjoernerod	NOR	26:39	05:33	100.6
4	Svante Selin	SWE	26:40	05:33	100.6
5	Florian Fritzen	FIN	26:50	05:35	101.2
6	Zefa Faavae	NZL	26:56	05:37	101.6
10	Daniel Bolehovsky	CZE	27:17	05:41	102.9
20	Joschi Schmid	SUI	28:17	05:54	106.7
30	Gonzalo Ferrando	ESP	28:59	06:02	109.4
40	Iver Dalsaune Thun	NOR	29:55	06:14	112.9
42	寺嶋 謙一郎	JPN	30:04	06:16	113.4
49	Jorn Kennis	BEL	30:32	06:22	115.2
60	Mats De Smul	BEL	31:02	06:28	117.1
69	Jakov Lesjak	CRO	31:40	06:36	119.5
80	Paride Gaio	ITA	32:10	06:42	121.4
90	Axel Oernhagen Joergensen	DEN	32:44	06:49	123.5
100	梶本 和	JPN	33:34	07:00	126.7
147	岩崎 壮馬	JPN	40:56	08:32	154.4
149	竹林 寛生	JPN	41:30	08:39	156.6
152	加藤 賢斗	JPN	42:41	08:54	161.1
155	尾藤 碩	JPN	43:10	09:00	162.9

TŘEBEKOV

SCALE 1 : 10000
EQUIDISTANCE 5M

Women

JWOC 2024
JUNIOR WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
MIDDLE DISTANCE
5/7/2024

KOS SLAVIA
PLZEŇ

OF

ČSOS

PLZEŇSKÝ KRAJ

Visit Plzeň

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Dobříč

STREICHER

MERCURI
international

Grant Thornton

hannah

GUHRING

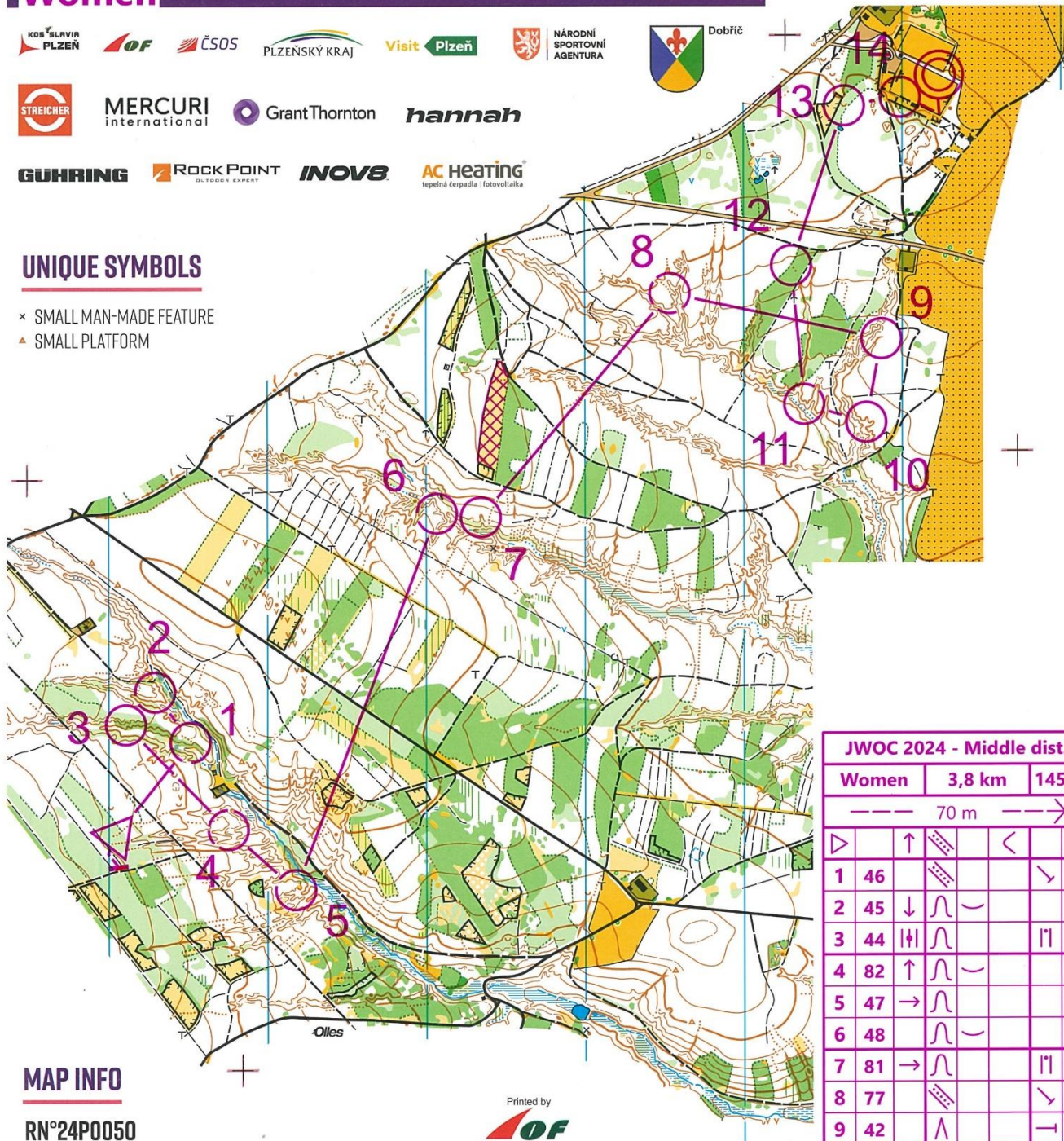
ROCK POINT
OUTDOOR EXPERT

INOVA

AC Heating
tepelná čerpadla · fotovoltaika

UNIQUE SYMBOLS

- × SMALL MAN-MADE FEATURE
- ▲ SMALL PLATFORM



MAP INFO

RN°24P0050

COURSE PLANNER: LUBOŠ SEMÍK

MAPPER: ALEŠ HEJNA

BASE MAPS: DEM, ORTOPHOTO, OSM, GNSS...

CHIEF CARTOGRAPHER: ALEŠ HEJNA

PRINTED BY: ŽAKET

ADMINISTRATOR: MARKETA.BERANKOVA@EMAIL.CZ

PUBLISHED BY: © ČESKÝ SVAZ ORIENTAČNÍCH SPORTŮ

© KOS SLAVIA PLZEŇ

Printed by
OF
certified printer
2023-2024, no. 001



JWOC 2024 - Middle dist.				
Women	3,8 km	145 m		
--- 70 m --->△				
1	46	↑	↖	↘
2	45	↓	↖	↘
3	44	↖	↖	↘
4	82	↑	↖	↘
5	47	→	↖	↘
6	48	↖	↖	↘
7	81	→	↖	↘
8	77	↖	↖	↘
9	42	↖	↖	↘
10	34	↖	↖	↘
11	43	↖	↖	↘
12	79	↖	↖	↘
13	80	↖	↖	↘
14	100	↑	↖	↘
○ --- 160 m --->⊙				



フォレストミドル種目は昨年から決勝のみが実施されるようになり、男女とも二桁順位をとることができなかつた。しかし今年は「予選があったところの A 決勝に相当する 60 位以内」が目標であった寺嶋が有言実行の 42 位となり、昨年の梶本に続いて日本人選手でも JWOC で海外選手と互角に戦えるということを示してくれた。梶本もタイム比 127%と健闘して 100 位、女子は二桁順位こそ獲得できなかったが、中舘と大野がタイム比 150%台で昨年の牧を順位でもタイム比でも上回った。昨年と比べて比較的難易度の低いコース設定ではあったが、多くの選手がトレインに適應して好タイムでまとめることができている。

今後、寺嶋のような順位を大学生になってからオリエンテーリングと出会った選手が出すことは難しいだろう。今年代表となった大野と山本ら現時点で高校生以下の選手たちは寺嶋の順位更新を目標にしてほしい（石澤）

本日はミドル競技が行われました。同じフォレスト種目ですが、トレインは移動して、プルゼニ市から北へ 22km の Dobř í č (ドブジーチュ) というところです。プルゼニを中心とした盆地はなだらかなうねりのある地形が広がっており、その中に耕地や牧草地として開かれているところと森林がモザイク状に広がり、農林業を生業とする Dobř í č のような集落が点在しています。集落分布の様子をよくみると、同じぐらい規模の集落が同じぐらいの間隔である程度規則的に並んでいるようにも見られます。このような集落分布の例はお隣の国ドイツ南部のバイエルン地方によく見られます。同じような自然条件が一様に広がる地域で見られる現象です。森林は植生的、地形的にオリエンテーリングに適したもので、チェコでオリエンテーリングが盛んである大きな理由となっています。

さて、ミドル競技はロング競技に比べて歴史は浅く、始まってから 20 年ほどです。同じオリエンテーリングですが、ロング競技に比べてミドル競技は非常に細かい地図の読図能力が試され、そのためには地形的、植生的にも細かい部分が好まれます。これは、また地図作成の精度とも大きく関係があり、近年の地図作成技術の進化によって、細かい地形や植生が正確に表現されることができるようになったことがこの競技形式を行うにあたっての一つの重要な要件であったともいえます。いずれにしても、非常に細かい地形や植生の部分があるようなトレインがミドル競技に適したものとして使われます。基本は水による浸食地形です。高い部分の多くは浸食されにくい地盤、つまり固い岩石が卓越している部分であるので、標高が高いピークやその周辺の部分は岩がちであるところがみられます。こうした部分の読図も難易度が高いです。また、地形形成に際して、時には鉱山跡や城跡のように自然の力だけではできないようなものがあります。今回のミドル競技のトレインには過去の地下の鉱物資源の採掘地の跡のように人工的に改変された地形が部分的にみられました（ロング競技のトレインに軍事演習の跡も少しありました。）。プルゼニの周辺はボヘミア森の山麓地帯にもあたるため、ボヘミア森のような古い時代の変動体による山地では各種地下資源が多く産出する傾向があります。このような地形は自然の摂理にしたがってできたものではないこともあり、読み取るのは難しいですが、それがまた楽しみでもあります。

ミドル競技は日本では多く行われています。しかし、日本の場合は地形的には細かい地形もあるものの、概ね傾斜は急峻で、植生の見通しも通行可能も良くないため、速いスピードでのオリエンテーリングがなかなかできない状況です。ロング競技、ミドル競技、スプリント競技のうちで、もっとも海外勢との差がつきやすい競技となっています。そんな中で男子の寺嶋選手が 42 位と、ミドル競技過去最高順位に迫る好タイムでフィニッシュしました。トップとわずか 4 分余りの秒差はオリエンテーリング強国の選手たちと全く引けを取らないレースでありました。梶本選手もトップと 7 分余り差であり、最終日のリレーが期待されます。また、女子も中舘選手が目標にしていた 40 分を切るとても良いレースをしました。ここでも大野選手、山本選手の高校生コンビが続いており、次回以降の JWOC に大きな期待を持てます。（小林）

・よかったと思うレースはどれですか？どんなところですか？

加藤：テレインがとても楽しかった。こちらミスは何度もしてしまったが前日のロングの反省を活かすことができた部分もあり、とても爽快に走ることができた。

山本：個人のミドルです。

細かい地形や広くて見通しの良いA藪があるテレインでした。スピードを出して直進したり、細かい尾根・沢を取って走りました。順位の目標には届きませんでした。見たいものをしっかり拾って直進することができたので、ナビゲーションの目標は達成できました。

岩崎：ミドルとフォレストリレーでは速くいくところは速く、ゆっくり確実にいくところはゆっくりと、スピードの切り替えをするレースができたのがよかった。

中館：ミドル。肩の荷をおろした状態で走れたところ。いろいろな経験が一つのレースでできました。世界トップレベルの選手の走りを間近で見れたこと、ミスらないを重視したプランを立てられたこと、ある程度の不確定要素はあれど直進に全振る場面でスピードが出せたことなど、その時その時の状況に応じて得られるものを得られた気がします。

竹林：ミドルも1分ミス1つで抑えられたのでやれることはできたと思う。

小川：ミドル競技は個人的にまとまったレースだったし、楽しかった。ターゲットレースだったので、前日のレストデイを使って対策したり、似たテレインのコースを読んだりした。

・心残り、悔しかったレースがありますか？どんなところですか？

梶本：二桁順位を目標にしている、2秒及ばなかった。途中靴が木に引っかかって脱げてしまったので、(もちろん靴紐にテープを巻くなど予防措置はしていたが)それが無ければ目標は達成できていたのかもしれない。自分の中でイメージと現地の地形をかなりフィットさせながらスピードを出せていたのはよかったが、振り返ると、もっとプッシュしなければいけなかったのかもしれない。

小野塚：ミドルでも序盤に大きなミスを重ねてしまい、元々感じていた自分の課題をつきつけられたと感じた。

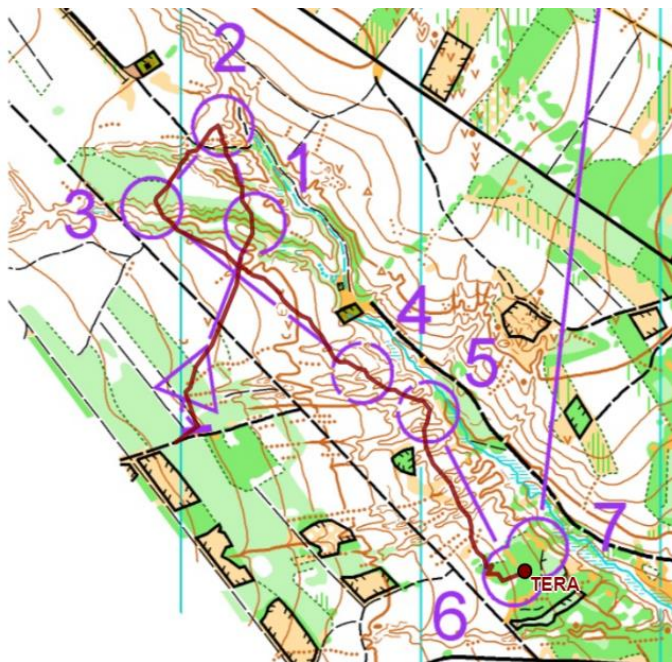
尾藤：middle 直進ミス

・自慢できるレッグを教えてください。どんなところが自慢ですか？

中館：ミドルの直進で、アタック時には微地形を感じながら、ロング直進ではもう見えない仲間や海外選手の残像を追いかけてながら、今までからは考えられないくらいスピードを出せました。結果、慣れない微地形テレインでも直進をブレずに当てることができました。周りの方々から直進の綺麗さを褒められたのがとても嬉しかったです。

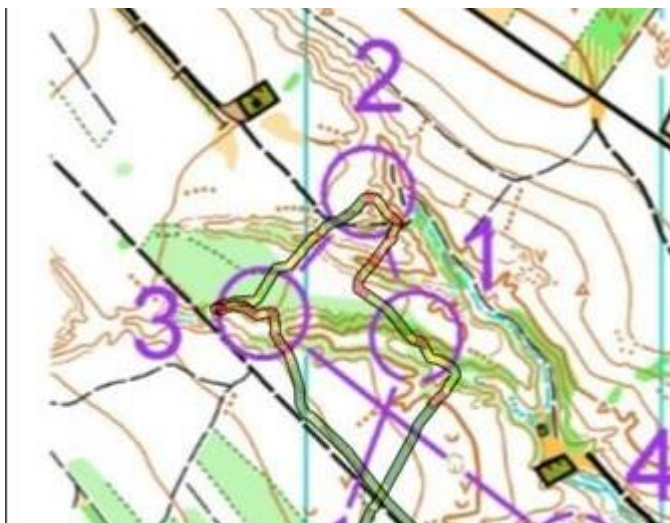
小川：ミドルの5→6。ロングレッグが苦手なので不安だったが、植生と地形をバランスよく見ながらナビゲーションできた。

寺嶋：自慢できるレッグはミドルのスタートから6までです。6の Attacks の藪を一つ間違えるまで単独走でノーミスで走ることができました。



・ミスしたところとその原因がわかったら教えてください。

竹林：ミドルの2→3 やや右寄りに直進し、沢の上から下りながらポストを探すプランだったが、途中で直進できているか不安になり大事をとって右にそれすぎてしまった。直進に自信を持たずに1分ミスした。



7/6 <フォレストリレー種目&閉会式>

W20 5.5km ↑ 110m 13-14コントロール				*Legごとに算出
国別順位	国名/選手名	タイム	min/km	タイム比*
1	Finland	1:40:54	06:32	96.3
	Elli Punto	0:34:23	06:33	95.0
	Virna Pellikka	0:33:18	06:39	95.5
	Eeva Liina Ojanaho	0:33:13	06:24	98.4
2	Norway	1:42:53	06:32	98.2
	Ingeborg Roll Mosland	0:34:24	06:22	95.1
	Elisa Gotsch Iversen	0:36:37	07:06	105.0
	Mathea Gloersen	0:31:52	06:08	94.4
3	Czech	1:43:08	06:34	98.4
	Michaela Novotna	0:35:04	06:51	96.9
	Viktorie Skachova	0:33:35	06:21	96.3
	Lucie Dittrichova	0:34:29	06:31	102.2
4	Switzerland	1:44:46	06:44	100.0
	Henriette Radzikowski	0:33:01	06:32	91.3
	Seline Sannwald	0:37:22	06:58	107.1
	Kati Hotz	0:34:23	06:41	101.9
5	Sweden	1:48:21	06:53	103.4
	Klara Borg	0:40:38	06:34	112.3
	Emma Emilsson	0:34:15	07:24	98.2
	Alma Svennerud	0:33:28	06:41	99.2
6	Hungary	1:48:50	07:17	103.8
	Aniko Koren	0:39:35	07:29	109.4
	Janka Mikes	0:34:10	07:24	98.0
	Rita Maramarosi	0:35:05	06:59	104.0
10	Germany	1:57:21	07:36	112.0
	Jule Rossner	0:40:06	08:09	110.8
	Marlene Fritz	0:38:34	07:30	110.6
	Anne Kaestner	0:38:41	07:10	114.6
15	Estonia	2:06:52	08:27	121.0
	Liise Lillelaid	0:40:56	08:55	113.1
	Maria Eller	0:41:41	08:09	119.5
	Mariann Zernant	0:44:15	08:17	131.1
20	Italy	2:24:38	09:53	138.0
	Nicole Riz	0:39:52	10:25	110.2
	Giulia Fignon	0:47:47	08:55	137.0
	Elis Angeli	0:56:59	10:19	168.8
22 (34位相当/ 48チーム)	Japan1	2:31:30	10:53	144.5
	中舘 美卯	0:45:53	09:40	126.8
	大野 知沙子	0:47:52	10:10	137.2
	牧 依瑠香	0:57:45	12:50	171.1
- (41位相当/ 48チーム)	Japan2	3:58:11	10:53	227.3
	小川 奈菜	1:38:43	09:40	272.8
	山本 瑛里	1:14:03	10:10	212.3
	小野塚 智美	1:05:25	12:50	193.8

M20 6.5km↑140m 18-20コントロール

*Legごとに算出

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km	タイム比*
1	Switzerland	1:42:06	06:11	96.7
	David Baumberger	0:35:36	06:28	101.7
	Loic Berger	0:34:40	06:18	96.8
	Matthieu Buehrer	0:31:50	05:47	91.5
2	Sweden	1:42:32	06:13	97.1
	Edvin Nilsson	0:32:58	06:00	94.2
	Axel Bratt	0:35:29	06:27	99.0
	Svante Selin	0:34:05	06:12	97.9
3	France	1:44:24	06:20	98.8
	Mathias Lataste	0:33:19	06:03	95.2
	Baptiste Delorme	0:36:17	06:36	101.3
	Bastien Thenoz	0:34:48	06:20	100.0
4	Finland	1:47:27	06:31	101.7
	Florian Fritzen	0:36:47	06:41	105.1
	Rauli Aho	0:34:53	06:21	97.4
	Aapo Virkajarvi	0:35:47	06:30	102.8
5	Slovakia	1:48:08	06:33	102.4
	Tomas Kasza	0:35:48	06:31	102.3
	Filip Bukovac	0:35:46	06:30	99.8
	Filip Jancik	0:36:34	06:39	105.1
6	Lithuania	1:49:13	06:37	103.4
	Tautvydas Rimkus	0:35:33	06:28	101.6
	Kasparas Murenas	0:37:53	06:53	105.7
	Tadas Dementavicius	0:35:47	06:30	102.8
10	Great Britain	1:51:32	06:46	105.6
	Ben Squire	0:38:01	06:55	108.6
	James Hammond	0:34:55	06:21	97.5
	Euan Tryner	0:38:36	07:01	110.9
15	Czech	1:53:36	06:53	107.5
	Tomas Urbanek	0:35:23	06:26	101.1
	Prokop Tomasek	0:35:24	06:26	98.8
	Adam Zridkavesely	0:42:49	07:47	123.0
20	Germany	2:02:05	07:24	115.6
	Till Buchberger	0:43:55	07:59	125.5
	Tobias Nagel	0:38:42	07:02	108.0
	Florian Nagel	0:39:28	07:11	113.4
23 (37位相当/ 57チーム)	Japan1	2:10:30	07:55	123.5
	寺嶋 謙一郎	0:35:47	06:30	102.2
	梶本 和 竹林 寛生	0:45:06 0:49:37	08:12 09:01	125.9 142.5
- (48位相当/ 57チーム)	Japan2	2:45:51	10:03	157.0
	加藤 賢斗	0:55:44	10:08	159.2
	岩崎 壮馬 尾藤 碩	0:49:23 1:00:44	08:59 11:03	137.8 174.5

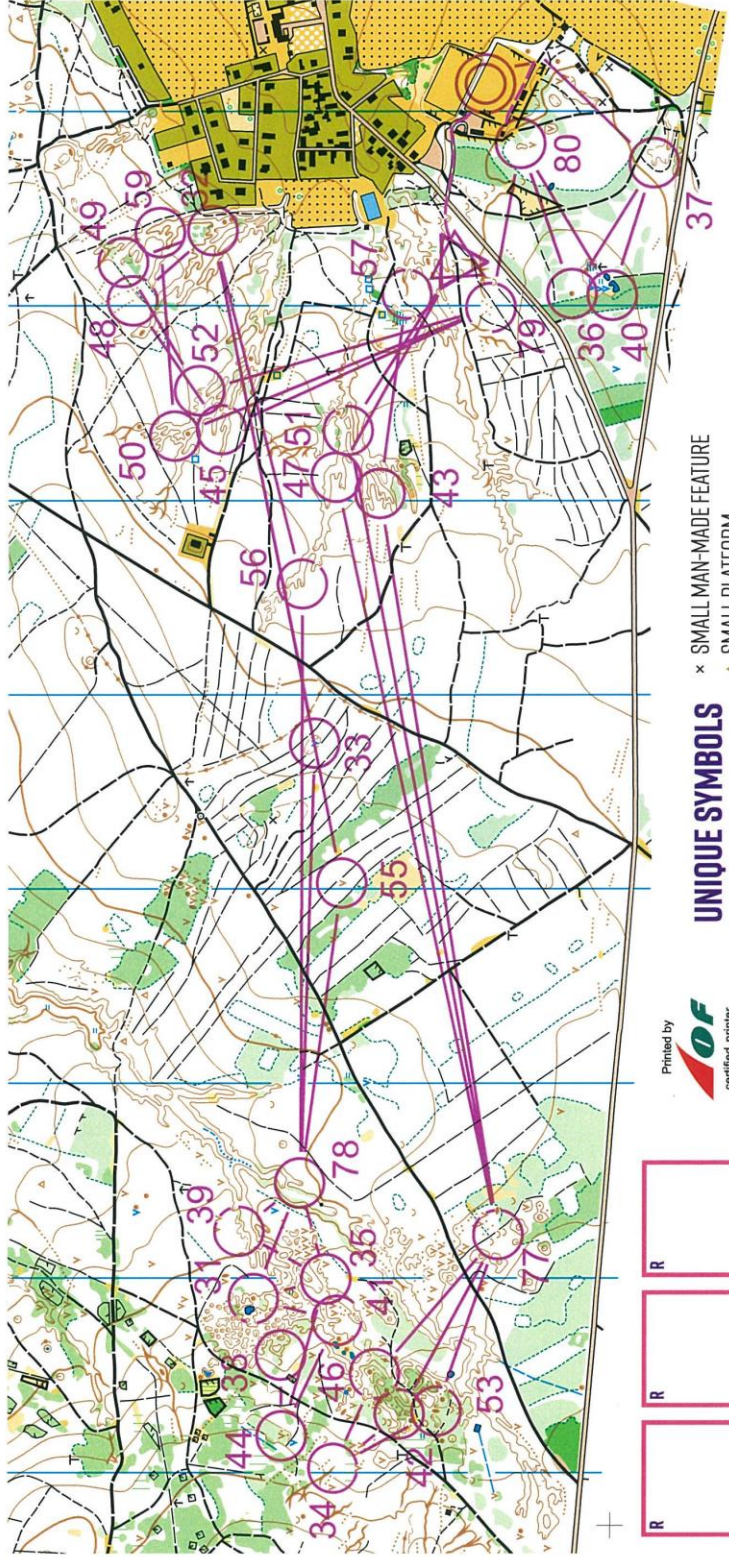
HÝRA

SCALE 1 : 10000
CONTOUR INTERVAL 5M

Men

MAP INFO RN°24P0060

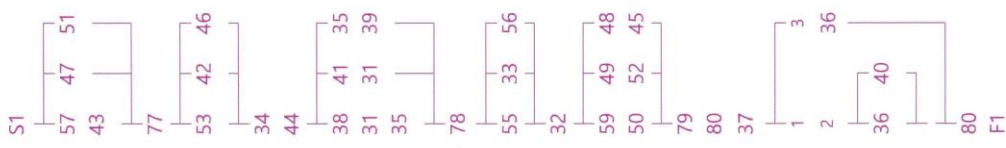
COURSE PLANNER: LUKÁŠ RICHTR
MAPPER: ALEŠ HEJNA PRINTED BY: ŽAKET
BASE MAPS: DEM, ORTOPHOTO, OSM, DTM, GNSS...
ADMINISTRATOR: MARKETA.BERANKOVA@EMAIL.CZ
PUBLISHED BY: @ČESKÝ SVAZ ORIENTAČNÍCH SPORTŮ
© KOS SLAVIA PLZEŇ



Printed by

UNIQUE SYMBOLS

x SMALL MAN-MADE FEATURE
▲ SMALL PLATFORM



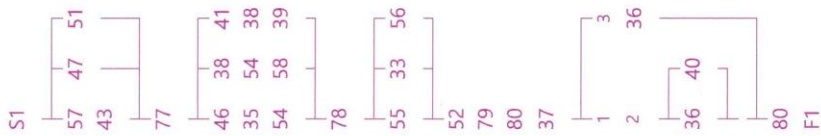
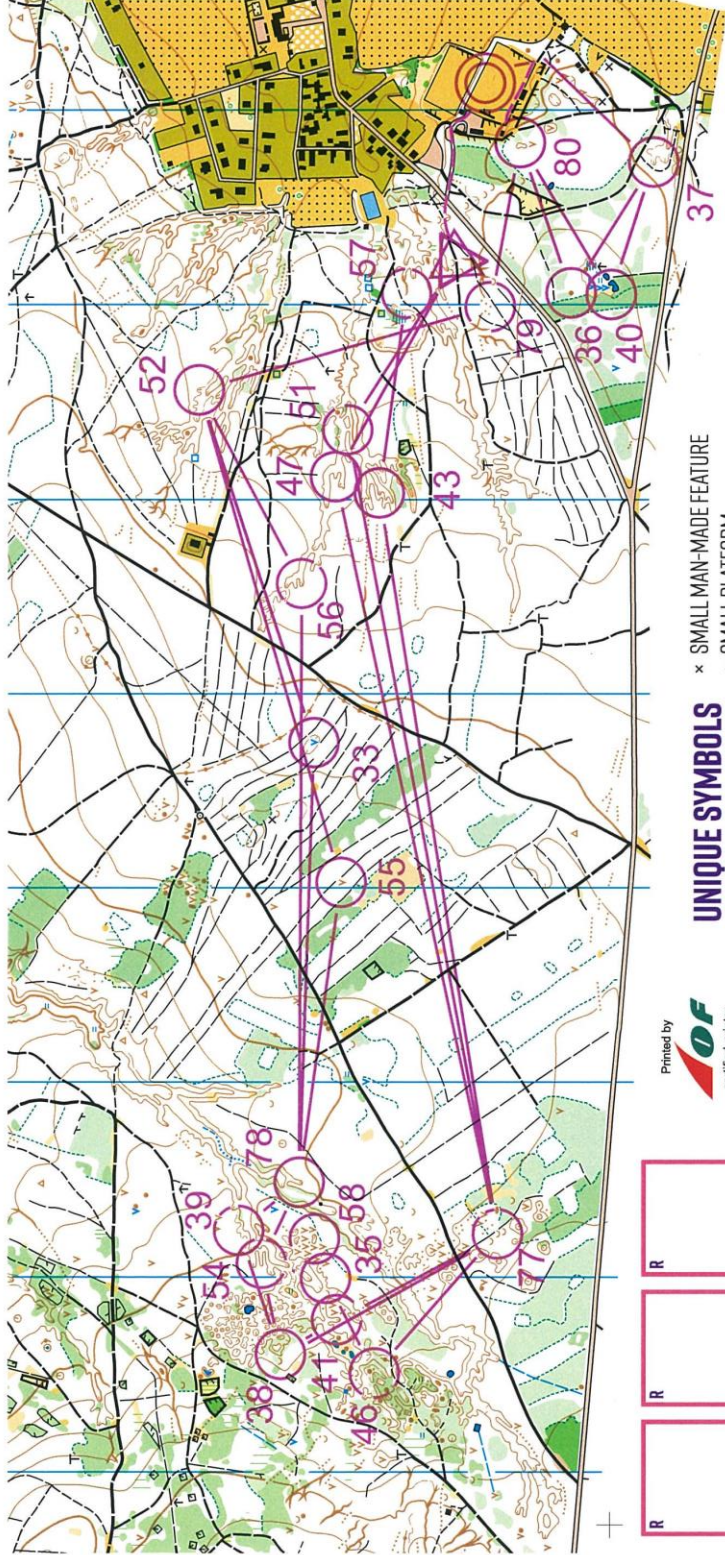
HÝRA

SCALE 1 : 10000
CONTOUR INTERVAL 5M

Women

MAP INFO RN°24P0060

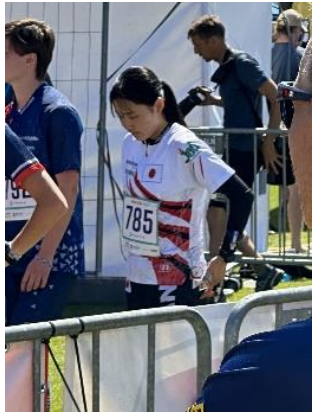
COURSE PLANNER: **LUKÁŠ RICHTR**
MAPPER: **ALEŠ HEJNA** PRINTED BY: **ŽAKET**
BASE MAPS: **DEM, ORTOPHOTO, OSM, DTMM, GNSS...**
ADMINISTRATOR: **MARKETA.BERANKOVÁ@EMAIL.CZ**
PUBLISHED BY: **ČESKÝ SVAZ ORIENTAČNÍCH SPORTŮ**
@ KOS SLAVIA PLZEŇ



Printed by OF
certified printer
2023-2024, no. 001

UNIQUE SYMBOLS

× SMALL-MAN-MADE FEATURE
▲ SMALL PLATFORM



JWOC2024 最終種目となるフォレストリレー、ここまでのフォレストロング、ミドルおよびコンディションなどを勘案してチームと走順を決定した。男子第1チームの1走に起用した寺嶋は期待に応える快走を披露。先頭集団に最後まで食らいつき、全体の9位でチェンジオーバーするという快挙を達成した。残念ながら続く梶本、竹林は連戦の疲れもあってか集団から離され、昨年より一つ順位を落として23位となった。

一方女子の第1チームも1走の中館がタイム比120%台で快走。続く大野もタイム比130%台で牧につなぎ、昨年を1つ上回る22位となった。チームとしてのタイム比も昨年の160%台から140%台と大幅に改善され、疲労が溜まっている最終日にして素晴らしいパフォーマンスを見せてくれた。昨年から選手選考に走力基準を設けているが、特に女子選手は最終日までしっかり走れるようになってきていると感じる。(石澤)

本日は男女別団体のリレーが行われました。会場は昨日のミドル競技と同じ Dobř í č (ドブジーチュ) です。

国別対抗と言うことから、その国のオリエンテーリングがどのくらいのものか、のように見られることもあります。各国男女別それぞれ2チームずつ参加で、良いほうのチームに国別対抗の順位がつき、表彰の対象になります。男子22位、女子22位は現在の日本の力を発揮したと思います。特筆すべきは男子のJapan1チームの1走の寺嶋選手が全体の9位という順位で2走の梶本選手へチェンジオーバーしたことです。トップとの差はわずか2分余りの走りは世界の上位そのものの快走です。リザルトも寺嶋選手の下方に、ノルウェーやフィンランドなど世界の強豪の選手が多数いるということは、私たちの夢の世界を実現してくれたといえましょう。ちなみに今回の寺嶋選手の走りを3人ともできれば、6位入賞相当になります。今回のメンバーの中には次回以降の参加資格を持つものもおりますので楽しみです。残すところ今宵のバンケットだけとなりました。各国の選手の皆さんとぜひ交流を深め合ってもらえたらと、思っています。6月24日に出発しておよそ2週間、長いようでもあり短いようでもあり、ただ、とても中身の濃い時間であったのは確かです。私たちオフィシャルにとってもかけがえのない貴重な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。そして、選手の皆さんがここで経験して得た数々のことともに成長していく様子がまた楽しみです。(小林)

・よかったと思うレースはどれですか？どんなところですか？

寺嶋：一番よかったのは最終日のリレーです。強豪国の選手に囲まれながら、8位でフィニッシュするというとても貴重な経験をさせていただきました。レース後半は単独の場面もあり集団から遅れてしまったかなと思う場面もありましたが、ゴール時の順位を聞いて驚きましたし、後からGPSを振り返っても遅れるどころかほぼ集団の中において自分でも驚く程のいいレースができたと思っています。このリレーで強豪国の選手と走って気づいたことは後述しています。

・心残り、悔しかったレースがありますか？どんなところですか？

山本：ミドルリレーです。

ミドルの感覚が良かったのでその感覚でスピードを出した直進をしようと思っていました。当日は2走だったのですが、スタート前の不安や緊張により、遠くを見ることやチェックポイントとクロスポイントを作ることを適当にしてしまったため、何度も現ロスをするかなり悪いレースになってしまいました。

竹林：フォレストリレーも一番緊張したし、難しいコースだったこともあってレース全体通してスムーズにナビゲーションができなかった。

尾藤：relay 1p で現ロス

・自慢できるレッグを教えてください。どんなところが自慢ですか？

岩崎：リレーの12→13 直進が完璧に決まって同時に12を脱出したスウェーデンの選手より先に13についた。

・ミスしたところとその原因がわかったら教えてください。

山本：JWOCのレースの中で1番大きなミスで、自分の悪い癖が出てしまったレッグがあります。ミドルリレーの1-2です。

歩測をして見えるものを拾っていこう、スピードに乗っていれば直進も上手くいくだろう、というかなり安易な考えで走り始めました。その結果、藪の手前でどこにいるか分からなくなり、一旦道に出たのですが、周りに特徴物がない真っ直ぐな道上でリロケができるわけもなく、結局三角形の道を2周してアタックポイントを探す、というとても大きなミスをしてしまいました。

私の悪い癖にチェックポイントで自分の位置が曖昧でも、見えるものを拾って適当に直進する、というものがあります。その癖がミスの原因だったと思います。

7/7 <帰路>

本日、帰途についています。プルゼニからプラハへバスで移動し、出発まで時間があつたのでプラハ市内を観光しました。現在、乗り継ぎのためイスタンブールにおります。ほぼ予定通りに帰国できそうです。

5 わかったこと

- 上位選手との差が大きいと感じた部分はどこですか
- 逆に上位選手との差が小さいと感じた部分はありましたか
- 他国の選手を見て気が付いたことがありますか
- こんな準備をして来ればよかったと思うことはありますか

小野塚：読図の速さと精度は特に大きいと思う。ロングなどは特に長い分、見る量やレグの長さも多くなるのでその差が出ると思った。また、チェックポイントとして使うものでも、認識にかかる時間やそもそも認識できるかなどもかなり遅れていると感じる。

中舘：地形を捉えて現在地に落とし込む能力、方向維持能力、一定以上のペースで走り続ける体力。自信。経験によるものが大きいと思う。

竹林：まずはフィジカル。不整地はナビゲーションをある程度任せればついていけるレベルだったが、道走りになるとすぐにおいて行かれた。ナビゲーション負荷が低くなると差を感じる場面があった。

また特にミドルでのナビゲーション速度の差を感じた。このテレインだとキロ6を切るのが標準だった。スプリントやロングでは走る区間が多いが、ミドルは細かいルートが要求されるので、世界との差が大きいところだと感じた

牧：
下りと藪の中でのスピード。
自分が恐怖心で躊躇してしまう斜面を動物のように下っていったり、方向維持が困難な藪を突き進んでいったりしていた。

ミスした後の復帰と追い上げ
自分と上位選手が同時にミスした時、自分がまだポストを探している間に上位選手はすぐ状況を把握して走り出していたり、自分が先に復帰しても気づかないうちに抜かれていたりした。

スプリントでの全体的なスピード、中でも登り
スピードを出し続けながら、コンプレグに対応し続けたりロングレグを十分に検討したりということができなかった。途中で抜かれたスウェーデンの選手は減速なくベストルートを取り続けており、自分は付いていくだけでも精一杯、登りでは離される一方だった。

大野：足の速さと登りの速さ

尾藤：ナビしながら走る速さ

小川：下りのスピード。登りはついていけるが下りで離されることが多かった。

<逆に上位選手との差が小さいと感じた部分はありましたか>

梶本：登りの踏ん張り。それなりに速い選手でもきつい所は歩いてしまう。

加藤：トップスピードを維持する力は差が大きいと感じたが、スプリント競技中も海外選手を抜かず場面が多々あったのでトップスピード自体は大きく離されていないと感じた。また、今回のスプリント競技は例年と比べて難しいレグと簡単なレグの差が大きかったが、大ミスをしたところ以外は大きく離されているわけではないので基本的な力は着実についてきていると感じた。

寺嶋：リレーではフィニッシュまで集団で走ることができました。ですので、私の体力ではそれなりに海外選手とやり合えるのではないかと思います。上位選手について行くには体力に加えてオリエンテーリングの技術はもちろんですが、倒木などを越えて不整地を走る技術が必要だと思います。

山本：フィジカル（&根性）です。

以前、競泳をしたり部活でバスケットをしたりしていたので、それに普段のラントレを加えたら上位選手に付いていて、ロングを走り切れる体力などを身に付けることができました。

岩崎：道走りはまだついていけた。ただ、差はそこまで小さくないように思う。

小野塚：走力に関しては、思っていたよりは通用したという感触だった。ナビゲーションが私より上手いと感じても、道走りや登りで離すことができた。ただ、ロングを前半と同じ出力でやり切るにはまだまだだとも思う。

スプリントリレーでは、見えていたニュージーランドの選手に対して、うまくいっている区間では少しずつ差

を詰めることができた。

中館：レース内のトップスピード。

竹林：ナビゲーションで海外選手をバックするような形で利用することができれば日本選手も上位に食いつけるとわかった。

牧：
フォレストでの登り
スプリントのスピードにはついていけなかったが、フォレストのスピードなら不整地/舗装路ともに登りでは比較的離されずに付いていくことができた。ただ登り終わってからの加速にはなかなか付いていけなかった。

フォレストでのルートチョイス
スプリントでは瞬時の判断ができずにミスルートを取っていることもあったが、フォレストでは上位選手と同じチョイスをできているレグが多かった。

大野：下りの速さ

小川：登りや走行可能性が低いところでのスピード。ついていけるレベルだった。

<他国の選手を見て気が付いたことがありますか>

梶本：フォレストで脱出の時に止まることがない。日本の選手はスプリントではポストで止まることがないようにスムーズな脱出ができているが、海外選手はフォレスト競技でもそのようにポストで止まらない脱出をしている。つまり、アタックする際に脱出方向も読んでいる。

加藤：森の中の走りがとても速かった。脱出の際もほとんど止まらず、スプリントと同じ感覚で走っているように感じた。最終日のリレーで1走を走った際に海外選手と一斉スタートをしたが着いていくのが精一杯で全く地図を読むことが出来なかった。

男女問わずとても背が高かった。

寺嶋：直接的に競技とは関係ありませんが、他国の選手を見ているとなんでこれで速いんだろうと思うことがありました。食事の量は大盛りで食べている選手はあまりいないし、ウォーミングアップ、クールダウンの時間もそこまでたくさん時間を掛けているようには見えませんでした。そもそもの体力やオリエンテーリングの技術が高いのかなと思いました。

山本：トップ選手は地図と現地的一致がとても早いので、速いスピードで走りながら周りを見て常に自分の位置を把握できている気がしました。複雑な地形での慣れとそれを読み込む練習が必要だと思います。

岩崎： 全員年上に見えたが、だいたい年下だった。

竹林：身長が高いので大きいストライドを活かしてズンズン進んでいた。体幹が全然ぶれてなかった。

ナビゲーションの際に細かい地形は飛ばして最低限のCPめがけて直進していたと思う。

中館：とにかくルックアップが多めで、一瞬の地図読みで走り出している。走りは腿からサクサクと進む感じだった。何かを辿っている気配はなく、あるとしたら自分のプラン上？という疑問が浮かび、しかしその上で完全な直進ではないことを不思議に感じた。直進ベースプランで、見るものを先読み、照らし合わせながら走っているのではないかと思った。

牧：
上位選手もミスをする
ミドルで追いつかれたスウェーデン選手に付いていたら大ミスに巻き込まれたり、去年のミドルチャンプにレグの途中で引き離されるもポスト周辺で迷っていて自分が先にポストを見つけられたりということがあった。(前述したようにミス後の復帰と追い上げでまた引き離される。)

スタイルは人それぞれ

比較的平らな部分では、常に地図を見てCPでも止まらずに進む人もいれば、走っている間は地図はほとんど見ずにスピードを上げている人もいた。傾斜が厳しいところでは時々コンパスを確認するくらいで登り/下りに専念しているように感じた。

英語を話せるほうが楽しい

レースの振り返りやユニフォーム交換、バンケットでの交流など、他国の選手同士で話しているのがとても楽しそうだった。これからJWOCに行く人は、伝えたいことを表現できる語彙力と話しかける勇気を持っていてほしいです。

小野塚：ロングで、私はアタックではペースを少し落とさないと、ミスをしそうだと思って意識的にリズムを変えていたが、他の選手たちはスムーズにアタックしていて、そのタイミングで抜かれたり、離されたりしてしまった。また、ラインを乗り換えるのも、私は乗り換えのタイミングでかなり減速して、かくかくしたルート取りになってしまった一方で、滑らかに最速のルート取りができているように思った。

大野：登るときちょこちょこ足を動かして登る

尾藤：背が高い

小川：登りは全速力で走らず地図読みに時間を使い、下りは地図を読まずに全速力で下っている印象を受けた。

<こんな準備をして来ればよかったと思うことはありますか>

梶本：フォレストの地図で読図走。JWOCではいつも以上に速いスピードで地図の情報を拾っていくことが求められると思う。

加藤：出国前までトレーニング中心の準備をしてしまったので対策にあまり力を入れることができなかつたと感じた。次以降のターゲットレースではもっと積極的にテレインの観察や対策コースの作成に力を入れたい。

寺嶋：JWOC3回目ということもあり、あまり現地での生活やオリエンテーリングの場面で困るようなことはありませんでした。極論ですが、体力はいくらあってもいいので日頃からのトレーニングが大事だなと思いました。

山本：もっと山に入って、複雑な地形での慣れとそれを読み込む練習をすれば良かったです。JWOCを目指し始めた時期が遅かったので、時間も足りなかつたです。

岩崎：テレイン対策があまりできていなかつたので、対策地図の作成などにもっと関わればよかつた。

小野塚：スプリントはもう少し街並みを見れたらよかつたと思う。対策に関して、みんなで共有してコミュニケーションを取るなど、もっとできることはあつたのかなと思った。特に、ロングは今まで走つたことのないような距離のレグがあり、読むのにかなり時間を使つたので、過去の地図などをもっと見ておくべきであり、それらがチームで共有されてると良いなと思う。

中館：海外テレインでの走り方について話を聞いておくこと、スピードが早い状態で走り切る体力をつけること。

竹林：フィジカルが全く足りなかつたのでもっと厳しく鍛えておくべきだつた。

スプリントの会場回りちゃんと作っておけばよかつた。

牧：
登りや暑さは、日本で場所を選んで練習していればもっともつと耐えのレースができたのではないかと思つた。昼間にストリートOをやるようにしていたが、不整地や登りが少なく、心身ともに不十分な状態だつた。JWOC以前から歩測を使えない状態でレースをしていた。日々のチームミーティングでメンバーの多くが使つていることを知り、帰国してから練習するようになった。JWOCのレースで使えていたらよかつたと思つた。語学力をつける語学力をつける語学力をつける語学力をつける語学力をつける語学力をつける

大野：言語能力

尾藤：今年は全体的に準備時間が少なかったため、これといったことはないが、来年に向けてはとりあえず走力の底上げを主軸に今からできることをしている。

小川：いろいろなトレインで練習してどんな場所でも自信をもって走れるようにしておけば良かった。スプリントでは市街地、パーク、フォレストでは微地形、ごつい地形、藪の少ないトレインなど。

6 JWOC を目指しているあなたへ

< JWOC を目指しているあなたへ >

梶本：JWOC で速い選手と国内レースで速い選手は必ずしも一致しないのではないかと思います。JWOC では現地の環境への適応力や、その場その場での対応力、自分を追い込み続けられる精神力が試されているような気がします。もちろん国内の選考を突破する必要がありますから、それなりにオリエンテーリングの基本はできないといけないと思いますが、見事 JWOC に行けることになったら、日本代表選手団の中での自分の立ち位置なんてものは一切気にせず、自分の持つ無限の可能性に挑戦してほしいと思います。頑張ってください。

加藤：海外トレインでのレースや海外選手との走りはもちろん、同世代のトップレベルの選手たちと2週間共に生活をするのができ、とても刺激的でした。

寺嶋：JWOC に行くと海外選手の速さに圧倒されるのは日本人なら誰でもそうで、JWOC は20歳までの限られた回数しか行くことができないので、日本にいるうちから自分より速い選手と一緒に練習して少しでも本場のスピードについて行けるように練習できると良いと思います！

山本：JWOC は本当に良い経験になります。知り合いが増え、最高のトレインとコースを堪能し、トップ選手の走りを間近で見ることができます。また、自分の可能性を知ることができる素晴らしい機会でもあります。先輩やコーチにアドバイスをもらいながら、自分を信じて頑張ってください。

岩崎：目指すのは早ければ早いほどいいと思います。

小野塚：大きな目標になる人も多いと思うが、そこで終わりではないので、自分を成長させたいと思う人はぜひ目指してみるべきだと思う。難しいけど、きっと良いトレイン良いコースが待っているのだから、オリエンテーリングの機会としても普通に楽しいはず。

中館：JWOC の選考会は基本セレレース1本なので、それまでの実績にかかわらずチャンスがあると思います。戦う相手が同世代なので尚更です。ただ、セレも含めて JWOC は成長させてくれる1ステップだと思っているので、目の前のインカレだったり、チーム内の切磋琢磨だったりに向かって日々努力することが、出場を目的としたセレ対策よりも大切だと思います。

竹林：トレキャンで毎日森に入り、本戦も5レースこなすために強いフィジカルを身につけましょう。スプリントのスピードと、フォレストのフィジカルを両方鍛えるのは大変だと思いますが、速い人を参考にしてトレーニングを頑張ってください。

また JWOC の選考を勝ち抜き、海外トレインに対応するためにもどのトレインのナビゲーションできる力をつけましょう。自分はゴツイ関西トレインばかりで練習していたため多少苦労しました。色々な大会に行ってみるのがいいと思います。地図読みでもいいと思います。

牧：まず、JWOC を目指せる年代の人は、今まで国際大会に興味なかったとしてもぜひ目指してほしいです。自分の成長はもちろん、チームやクラブの力にもなります。(チームやクラブにジュニアがいたら、ぜひ薦めてほしいです。) 目指した結果、代表になれなかったとしても、行くために積み重ねていたものはきっと自分の成長につながるのだから、その先のオリエンテーリングがもっと楽しくなると思います。

既に JWOC を目指している人、目指している全員が出場できるわけではありません。代表争いをする同年代の選手に比べて自分が誇れるもの、劣っているものを見つけ、何を強化していくのか考えながら競技と向き合う

ことで、代表選手に近づける気がします。自分はただ楽しんでいただけの1年目、本当にギリギリの代表入りでした。2年目は JWOC までの全体を見て、力を入れなければならないと思ったところに注力しました。自分が JWOC のために頑張ってきたという自信を持てる競技生活をしたことで、心に余裕をもって選考に臨むことができました。世界と戦うために、代表として選出されるために、まずは自分のことをよく知るのが大切だとこの2年間で感じました。

自分に聞きたいことやお手伝いできることがあれば声かけてください！応援しています！！！！

大野：怪我はしないほうがよい

尾藤：来年も枠を争う人たちへ・JWOC2024 での結果が俺の実力だと思うなよ

小川：オリエンテーリングはやった分だけ伸びます！まずはたくさんオリエンをして、上手くなって、楽しんでください！

7 フリートーク

<フリートーク 思いのたけを存分に>

梶本：軽い気持ちでオリエンテーリングを始めましたが、いつの間にか JWOC に出場することが一番の目標になっており、念願かなってポルトガルの JWOC に行ったのが1回目でした。その時点で自分にはあと2回チャンスがあるということは意識していて、結果は気にせずとことん経験を持って帰ってやろうというような気持ちでした。バカンス気分楽しい遠征でしたが、蓋を開けてみればフォレスト種目は山火事で中止、スプリントも3レース中1レースしか記録が残りませんでした。ドルネーラスの原っぱに悔し涙を流したことを覚えています。1回目の JWOC が終わり、そこで JWOC の目標は日本人歴代最高順位を出すことだと決意が固まりました。2回目の JWOC は受験が終わってから数カ月しかないので、一番チャレンジングな大会でした。大会前はそこそこ走っていたと思います。3回目への足掛かりとして、いよいよちゃんと順位(7,80位くらい?)に挑戦していくぞと意気込んだ2回目の JWOC ですが、一番力を入れていたロングで、様々な幸運が重なり、棚ぼた的に最終目標だった日本人歴代最高順位を更新することができました。内容はどうであれ、燦っていた JWOC の順位の霽がぱっと開けて目の前が明るくなったような気がして、とても嬉しかったです。日本人でもこの順位帯を狙っていける、そして小さくでも確かに表彰台が見えると思いました。しんどかったのはここからです。あと1回 JWOC があるわけですから、当然自分の記録をどうすれば越えていけるかという思考になります。あのレースはできすぎていたので、そう簡単に再現できるものではないということを感じつつ、でも歩みを止めるわけにはいかないもどかしさがありました。ルーマニアの JWOC が終わってからはしばらくはオリエンテーリングをやりたくなかったので、独り高地トレーニングをしたりして競技からは離れていましたが、秋にはオリエンテーリングに復帰し、インカレロングでは入賞に滑り込むなど、着実にこの1年ステップアップはしてきました。そんな感じで1年間耐えてきての最後の JWOC は、可もなく不可もなくというような結果でした。ロングを除けば全ての種目で自己最高の順位を出しましたし、内容からしても自身の成長を感じるものですが、突出してこれが良かったというものはなかったかなと思います。ここで再び悔しさをバネに更なる高みへと挑戦できる選手が理想なのかもしれませんが、それ以上に疲れてしまいました。常に「JWOC2024まで～」を意識して競技を続けてきたので、今その先のことはあまり考えられていません。ただ一つ、今思うのは、近年中に自分のあの記録を抜かしてほしいです。それは自分がまだオリエンテーリングをやっていて、後輩たちに対する影響力があるうちにということです。もう自分の競技力でオリエン界に貢献することはないのではないかと思います。その点においてだけ自分にしかできない仕事が残っているような気がします。最後に、3回の JWOC を経て学んだことで締めます。困難な挑戦もあるかと思いますが、できると思った時点で勝負の90%は終わっています。不可能はありません。

加藤：代表選手の12人、そばでサポートして下さったオフィシャルの方々と共にすることができた今回の遠征は自身にとって大切な思い出になりました。今回目標を達成することができずたくさん悔しい思いをしましたが、オリエンテーリングがとても楽しく、今までよりも更に好きになりました。応援して下さった皆さま、本当にありがとうございました。もっともっと強くなります。



寺嶋：

・レース前、レース中、レース後のエネルギー補給に関して

JWOC では慣れない海外の食事でもレースに臨まないといけないという点と、スタート時刻が選手によってバラバラで 10 時から 14 時くらいまでスタートが続くという点で、レース前のエネルギー補給には工夫が必要です。また、JWOC は 6 日間で 5 レースをこなす過酷な日程でレース後の回復も大切です。私は日本からアルファ米、ウィダーインゼリー、アミノバイタルを持参するようにしています。アルファ米をスタートの 2 時間前くらいに食べ終わるようにして、90 分から 60 分前にバナナ、45 分前にウィダーインゼリーを食べます。ロングではウィダーインゼリーを 1 つ持って走りました。また、ゴール後はダウンをした後にすぐ食事をするようにします。アミノバイタルはレース後すぐと寝る前の 2 回飲んだ日もありました。このように自分なりに日本から何を持って行くか、レースの日は何を食べるか事前に考えておくのがいいと思います。

・レース前の時間の管理について

上記の話とも関連しますが、自分がスタート前の何前から食事、ウォーミングアップ、テーピング、トイレなどを済ませて出発するか、レース前日かレイトスタートで時間があるときは隔離所に着いてから紙に書き出して、それを基に行動すると遅刻をなくせたり、不安を和らげたりすることができます。ぜひやってみるといいです。

・最後に

今回 JWOC に参加するにあたり、JOA 関係者の方、クラブチームの方、大学関係者の方、ならびに全国のオリンピアの皆さまから多くのご支援・ご声援をいただきました。本当にありがとうございました。引き続き日本国内、そして海外で結果を残せるよう努力して参ります。

山本：JWOC ではもちろん結果を求めることは重要です。しかし結果が出なくてもそれまでの過程、プレッシャーを感じながらも試合に臨んだこと、トップ選手の走りを見たり、未知の海外テレンに挑んだことなど必ず何かしらの刺激を受け、オリエンテーリングの見方やトレーニングの方法を変えることになると思います。

私の例では、フィジカル面：連日の疲労により短い距離のバックしかできなかった。また不整地走りにおいて行かれることが多かった。

→不整地走りの練習、読図走を増やすこと、登りの強化が必要。フィジカルはなるべく早くからしっかりトレーニングをして身に付けたほうが良いです。(いくらあってもいいので)

ナビゲーション面：方向維持、シンプルなプラン立て、リロケカなどが欠けていた。JWOC 前に基礎を徹底的に復習していたつもりだったが、時間がなかったこともあり、不十分だった。それがミスにつながってしまった。

→方向維持の練習、瞬時にルートをイメージすることが必要。お絵描きOを増やす。

背伸びをする必要はなく、まずは基本を完璧にしてから他の技術に手を出すべきです。時間がないのならなおさらです。JWOC のような大きな舞台では中途半端な技術は中途半端な結果もしくは大きなミスゆえの苦いレースしか生み出しません。自分のできることを 100%出すために、選考レース前や内定後は今までの復習と基礎の見直しをすることが大事です。

私自身、悪い癖で適当になんとか誤魔化してオリエンをすることがあります。←絶対にやめましょう。大ミスにつながります。その状態で良いレースができたとしてもそれは偶然です。長い間積み重ねた習慣や癖はそう簡単には直りません。気づいたらすぐにやめる努力を始め、地道に直していくほかありません。私も現在意識しながら直し中です。いつかその努力は実り、結果につながると信じています。

ー高校生で JWOC を目指している方へー

高校生には複数回の出場のチャンスがあること、努力した過程は必ず力になることを忘れないでください。好きなことにながむしゃらに全力投球することは今しかできない青春かもしれません。JWOC でつくる繋がり、高校生での国際大会出場はとても貴重な経験です。諦めずに何度でも挑戦してください。

ー高校生で出場する方へー

初めて出場する JWOC では正直結果は意識しなくて良いです。大事なことは、思いっきりオリエンテーリングを楽しみ、各国の選手と積極的に話し、世界のレベルを知ることです。

私は大学二年生まで JWOC での夢を追いかけて続けます。ぜひ一緒に戦いましょう。

最後にオフィシャルの皆様、家族、コーチ、チームメイト、応援して下さった方に感謝いたします。本当にありがとうございました。

岩崎：JWOC は本当に目指す価値のあるものだと感じました。世界最高レベルのテレイン、コース、選手。その中で本気でオリエンテーリングすることは、何にも代えがたい経験になると思います。

中舘：本当に刺激的な 2 週間でした。チームメンバーのスタイルやオリエンとの向き合い方に触れ、レースでの気づきがあり、毎日考えさせられました。世界で戦うなんて高い目標のもとで頑張ることはできないけれど、間違いなくオリエンという競技においても、自分の人生経験としても、とても大きなものになりました。とてもとても楽しかったです！

竹林：スプリントリレーは最初飛ばしすぎてしまい、緊張感もあってか心拍が高いまま、きついレースをしてしまった。落ち着いてナビゲーションすることもできなかった。まだ初日とはいえ実力不足を痛感するレースだった。

スプリントではラストから 5 人目ということで静けさを感じていた。対策地図の効果が大きく、レースでは終始落ち着いてミスなく回ることができた。ただ前日のミスを引きつってペース控えめで入り、最後のロングレグでも出し切ることができなかったのでちょっと不完全燃焼ではあった。ふつうに梶本に負けてショックだった。明日からはもっと行けるはずだと思った。

フォレストは正直うまくナビゲーションできる自信がなかったため、ロングは走れる区間は飛ばそうと思っていた。海外選手を利用しながらスピードを出しつつも丁寧にアタックできていた。2 ポですでにきつかったがペースを落とさずに巡行 147 で回れたのはうれしかった。終盤登りに負けてミスを重ねなければ 1 時間 50 分切りできたので悔しさは残った。

ミドルではうまく回れたとは思いますがトップ選手と比較すれば距離が伸びてるルートどりだったなと感じた。普段関西の尾根沢はコンタ 5 本分とかが多いので迂回するほうが速かったりもするが、こういう平たいテレインだとかとにかく距離を削って最速で回るという走り方で勝負しないといけないと感じた。(もちろんミスってる余裕などない) あと普通に海外選手のスピードが速すぎた。

フォレストリレーは 1 軍で走れることになり前日からずっと緊張していた。当日プレスタートに入ると 1 走の 12 位から 50 位くらいまでの順位が画面に表示されていたが寺嶋さんの名前がなかったのでめちゃくちゃ早いか遅いかのどちらかだろうなと思っているうちに 27 位で梶本が来たので相当早いタイムで来ているんだろうなと思い余計に緊張した。前日のミドルをミスなくこなせていたので海外選手のスピードについていけるか不安になっていたと思う。しかし実際始まってみるとアタックが難しかったし隣ポも多かったので思うように自分

のレースをすることができなかった。何とか完走したけど、速いペースについていけずにどんどん抜かされてしまったのは悔しかったし申し訳ないと思いました。

日本チームの中でも差はあって、自分は誰にも勝てないかもしれないと不安になっていました。しかし個人種目では世界にチャレンジするという気持ちを忘れずに速いペースでかつ冷静にナビゲーションすることができて自分としてはまずまずの結果でした。もっとフィジカルを鍛えることと、ナビゲーションの無駄をなくすこと（距離を削ること）が課題かなと感じました。リレー種目では日本チームとしての記録が残るということで緊張していました。心拍が上がりやすくなってしまい、冷静に地図を読むことができなかったです。個人種目みたいがいいレースができなくてチームに貢献できなくて悔しいです。

一度 JWOC に行くことができて貴重な経験になると思います。自分も行く前と後では自分のオリエンテーリング自体が大きく変わりました。特に中高生はまだ複数回 JWOC に行くチャンスがあります。ヨーロッパの選手は競い合う中で強くなっています。行った分だけ成長できると思うので頑張ってください。

日本チームの皆さんもありがとうございました。今までが一番楽しかったです。これからも頑張ります

牧：遠征に際し、オフィシャルや JOA の方々、所属クラブ、OBOG、家族、本当に多くの方にご支援ご声援いただき、大変お世話になりました。結果で返す、と言うには不甲斐ないものでしたが、サポートしていただいたおかげで無事に遠征を終えることができました。ありがとうございました。

今回ともに遠征したメンバー、初対面の人にもいましたが、たくさんオリエンの話をして一緒にチェコを感じたりすることができて楽しかったです。国内で戦うのとは一味違ったライバル意識で切磋琢磨でき、良い刺激になりました。これからも仲良くお互いを高めあえる存在であれようように。

自分は大学入学直後、競技を始めた頃から JWOC 出場を目標にオリエンテーリングを楽しんできました。JWOC の存在を早くから教えてもらえたこと、競技を頑張れる環境があったこと、早生まれで2回チャンスがあったことなど恵まれた境遇にいたと感じます。もう選手として JWOC に参加できないと思うと、とても寂しいです。オリエンティアとしてはもちろん、人としても自分を成長させてくれる JWOC はかけがえのないものでした。これからは JWOC の魅力を伝える立場となり、出場を目指す人や代表選手をサポートできるよう頑張ります。来年イタリア、再来年スウェーデン、良いなあ走りたいなあ。

小野塚：私の JWOC の最大の目的は、今の実力を把握することだった。大きな舞台で、調整をして、対策をして挑む機会はそうそうないからである。良かった点は、このような場面で大ミスするところがやはり自分の大きな課題であり、それがわかりやすく突きつけられること、思い通りでなかった点は、自分の100%を出した上でのミスではなかったことである。（それが実力といえばそうなのだが。）それぞれの結果はどうであれ、出場した人は競技に対して、刺激を入れてもらえる人がほとんどではないだろうか。

さて、自分の目的はある程度果たせたという点では満足であるものの、この姿勢が日本代表として相応しかったかについてはその限りでないと思う。世界の壁は高いとはいえ、他国の選手や順位をそれほど重要視していない点は自分の良くない点だなと感じる。個人で考え方は違おうだろうが、順位がつくものである以上、自分の中での良し悪しもだが、他者との相対的な比較も重要視するのが競技者としてはあるべき姿ではないか。少なくとも WOC チームは、順位的な目標がよりはっきりしているように思った。競技 1,2 年目の人が比較的多い中で、どこまで求めるかは難しいところであると思うが、本当に順位を狙いたいのなら、ある程度の人が順位やレベル感をなんとなく把握できている必要があると思う。大きな大会での数値的な目標を設定することは、自分の苦手なことであるので、自分への戒めとしての記述である一方、チーム全体としても意識が低いのかなと思うところである。できている人ももちろんいるのだが。

また、個人的には女子の選手層をもっと厚くしたいな、と常々思っているところである。男子の方が選考さ

れるのは厳しく、その分レベルの高い人が選ばれ、好成績を残している印象にある。海外選手もその傾向はある程度あるだろうから、そこまで顕著にはなっていないが、自分も周りも、全体として強くなりたいと感じる。JWOCとは外れてしまうが、つくばでスプリントの練習をしたり、練習会でファシユタしたりとなってもほとんど男子しかいなくて全く練習にならない。他人に強制されてやるものではないから、強要はしない。けれども、もっと良い環境、意識にならないかなと思う。今は自分のことで精一杯なので、自分が努力することで少しでも周りが感化されるような存在になりたい。

大野：トレキャン期間中に怪我をしない！無理をしない。

尾藤：練馬や京京立の方の応援を受けたのにも関わらず見られる結果を持ち帰れなかったのが悔しいが、どうしても準備期間が足りなかった。幸いあと1年チャンスがあるので、自分まだやれます、やらせてください。

小川：まず、皆さん、たくさんの応援をありがとうございました。本当に力になりました。

レースの結果が悪かったり、レース中ミスしてしまったとき、やめたいと思ったりこんなので日本に帰れないと思ったりしたけれど、日本でたくさんの人が応援してくれていると思うと頑張れた。

正直私は日本チームの中でも実績、実力共に一番下で、本当に自分が代表になっていいのかとか、ついていけるのかとか、様々思うことはあった。でも日本チームのみんなが受け入れてくれて、認めてくれたから本当に嬉しかった。筑波の同期2人がいたこと、オフィシャルにも筑波の先輩がいたことはかなり大きかったと思う。本当にありがとうございました。私は2人には到底及ばないけど、2人の姿を見て自分も頑張らなきゃと思えた。私がミスして帰ってきても、頑張ったねって言ってくれて、「結果」ではなく「頑張ったこと」を認めてくれたことが本当に嬉しかった。遠征期間中楽しかったし、いつもどおりの自分でいられた気がする。

出国してからトレーニングキャンプ、連日の本番とかなりタフな日々だったけれど、不思議と疲労感はなかった。適度なタイミングで帰国を迎えたと思うけど、やっぱりみんなと過ごすのは楽しかったし、もっとチェコでオリエンテーリングしたかったし、観光したかったな。

今回の遠征では自分の弱さ、日本の弱さを痛感した。応援してくれた人たちの期待に応えられなくて申し訳ないという思いもある。でも全部ひっくるめて本当に貴重な経験になったと思う。トップオリエンティアの走りを隣で見て自分に足りないものを知ることができたし、大舞台での緊張感、高揚感を体感できた。今回得た経験を日本で還元したいと思う。レースの悔しさは日本で晴らしたい。(noteより)



イスタンブール空港にて トルコ、香港チームと

JWOC2024 帯同オフィシャル

小林岳人（ES 関東 C、千葉県公立高等学校教諭）

新年度の人事異動で勤務校が変わり、オリエンテーリング活動を行っていた前任校から離れたのですが、前任校関係の在校生・卒業生が3名メンバーに選出され、また昨年の JWOC2023 後に日本スポーツ協会公認オリエンテーリングコーチ2も修得したこともあり、今回もぜひという気持ちになり、帯同をさせていただきました。前回、前々回は勤務の関係で、本戦期間中だけの帯同でしたが、今回は少し長めに休みを取ることができたためトレーニングキャンプの途中から帯同することができました。本戦期間中だけに比べて、トレーニングキャンプそのものに一緒に参加でき、時間的にも余裕を持ってチームの皆さんと一緒にいることができたことは、良かったと思っております。また、昨年、一昨年等で顔なじみになった方、裁定委員の Bruno さん、開会宣言をされた László さん、南アフリカのオフィシャル Garry さん、香港のオフィシャル Francis さんらと本戦前に言葉を交わすことができた（知っている方がいる！）ことも落ち着いて臨めた理由かもしれません。（JWOC とは関係ないですが、パブリックレースの会場で40年ぶりにチェコの Peterka さんとお会いできたことは嬉しいことでした。）

今回のチームのメンバーの皆さんは、前勤務校の卒業生・在校生の他、昨年末の香港 AsJYOC2023 のオフィシャル帯同などで、馴染みある選手の方々も多くおりました。一方で、初めてお話するような方もおられ、そのような方には「どこのおじさん？」のように思われたこととも思います。代表チームなので全国から選ばれた方々が集まっているのでこれは仕方がないことであります。できるだけ、選手の皆さんとうまくコミュニケーションがとれるようにと思って過ごしておりました。本戦の各レースでは、オフィシャルは主にカランティン（スタート前の待機所、隔離所）のあるスタート地区方面とアリーナ（会場）があるフィニッシュ地区方面に分かれて選手の皆さんをサポートします。私は主にカランティンでのサポートをしておりました。スタート前ですので、緊張する場所です。選手の皆さんのそれぞれのスタート前のルーティンをできるだけスムーズにしていけるように行う役目をさせていただきましたが、いかがでしたでしょうか。大会期間中は気温も程よく、多少の雨に見舞われたことがありましたが、天候が大きく崩れることもなく、服装などにそれほど気を遣う必要はありませんでした。地形的・植生的にも日本とはそれほど大きな違いがなかったことは、選手の皆さんにとって、日本と同じような感覚でオリエンテーリングができ適応できたのではないかと思います。JWOC の日程はレストの日が1日と、他はすべてがレースの日という厳しい日程です。若い皆さんはこの2週間ほどの期間でとてつもなく驚くほど成長されます。これを間近で見させていただいたことは本当に嬉しいことであります。

今回の JWOC2024 はチェコ西部ボヘミア地方の南部の都市プルゼニでの開催でした。首都のプラハから鉄道やバスなどでおよそ90分と、昨年のルーマニアのバイアマレ、一昨年のポルトガルのアギアルダベイラに比べて交通の便は良く、初めてトラブルもなく現地に到着することができました。チェコはスウェーデン、フィンランド、ノルウェーなどの北欧諸国やスイスなどとともにオリエンテーリング強国の一つ（五大国とも呼ばれている）にもあげられるオリエンテーリングが盛んな国で、多くのトップ選手を輩出し国際大会も数多く開催しているほか、一般の方々1000人以上が参加する複数日の大規模大会も多く開催しています。選手権大会にも観戦者（観客）向けに併設で開催され、JWOC2024 ではチェコ国内の複数日大会とタイアップしての5日間にわたる大会として開催されておりました。今回のチェコでの盛り上がりの様子は、こうしたオリエンテーリングが盛んな国の様子として、選手の皆さんに捉えてほしいと思います。

さて、JWOC に関わって改めてこの年代の皆さんのオリエンテーリングの取り組みが簡単ではないことも感じております。諸外国、特にヨーロッパ諸国に比べてオリエンテーリング開始年齢が遅い日本は、多くのオリエンティアの開始年齢は大学生になってからであり、高校生以下で開始される方は少数です。JWOC の代表チーム

への参加は大学生になってからだといわゆる早生まれの方を除くと経験 1 年あまりです。これは、経験の短さとともに、JWOC への参加の継続性にも影響します。少数の高校生も大学受験という厳しい日本社会の特質のために一時断絶する可能性が高いです。エントリーの締切の関係もあり JWOC 選考レースが 4 月に設定されていることも受験明けも高校生には厳しい日程です。受験は本人だけではなく保護者の皆さまにとっても重要であり、これと折り合いをつけていくのは周りの理解や協力も必要です。JWOC 代表チームの編成はこうした日本社会の特質の中で行う必要があります。

ただ、開始年齢が遅いのは悪い面だけではありません。ヨーロッパ諸国にはない特徴とも捉えることができます。ヨーロッパ諸国は WOC の主力選手の年齢である 30 歳台前半ぐらいを頂点としてオリエンテーリング競技者人口がピラミッド型になっています。子どものころ（10-12 歳ぐらい）から始めて、競っていく過程で徐々に競技者が（あまり良い言葉ではありませんが）淘汰され減少していき、20 歳台が少なくなります。さらに学業、仕事、家庭、子育てなどで 30 歳台も少ないです。これらが一段落したのちに、徐々にまた増え始め、自分たちの子供世代が始める時期の 40 歳代後半から競技人口は一気に増加し、生涯スポーツとして大繁盛しています。一方日本は、従来の仕事一筋と表現されるような社会が変化してきたこともあり、大学卒業後もオリエンテーリングを上手に生活の中に取り込んでいく方が増加し、オリエンテーリングを継続して行う若い方々がどんどん増えています。20~30 歳台というオリエンテーリング競技力が最も伸びる時期にオリエンテーリングに取り組んでいる年齢層が全世代のうち最も多いということは将来的にもとても期待できる構造といえると思います。

JWOC は国際大会ですので結果は大事ですが、このような実状を考えると日本の場合の一つの経験の場としての教育的意義が大きいと感じます。今後の参加資格がある高校生・大学生の皆さんは次回の JWOC を目指して下さい。継続は皆さん自身にとって最も経験を活かせることで、よりよい良い成果を出すことにつながります。そのような経験を持った選手がチーム内にいることで、初めて参加したメンバーの皆さんも安心して力を発揮することができます。今回は、昨年に引き続いての参加となった寺嶋さん、梶本さん、牧さんがチームの中心となって他のメンバーを引っ張っていただいたこと、オフィシャルとしてもとても心強く感じました。今回は最後の参加になる大学生の皆さんは、次の年齢段階で中心的にオリエンテーリング競技を引っ張ってほしいと思います。大学選手権、日本選手権など国内での活躍はもとより、ユニバーシアド（WUOC）、世界選手権（WOC）などの国際大会の代表を目指してほしいと思います。今夏は JWOC のあと、WOC、WUOC と国際大会が続いています。近年は選手層が厚くなり代表メンバーへの選考は熾烈です。代表チームが複数作れそうな勢いです。代表チームは確実に力をつけてきており、近い将来、躍進を遂げる雰囲気をととても感じます。JWOC を経験した皆さんは、ぜひこの流れに乗って行ってください。その前に年末のタイでのアジア選手権（AsOC）はジュニア年代で参加できる最後の国際大会があります。日本はアジアのオリエンテーリング界を引っ張る立場にあることから AsOC は JWOC よりも結果が求められます。日本チームとしてより良い成果を修めるためには皆さんのお力が必要です。よろしくお願いいたします。

JWOC の代表経験者としては周囲からの期待も大きくなります。レースの様子は以前よりも大きく注目されます。また、ご自身のことだけではなくクラブ運営や大会運営など競技を支える部分についての活躍の期待も高まります。皆さんがこの JWOC2024 で経験したことをもってすれば、そのままこの経験をそれぞれの場面で出していれば十分だと思います。そのぐらいの経験を皆さんは十分に積み存分に力を伸ばされていました。日々のオリエンテーリング活動を積極的に行っていたければその期待に応えられると思います。私自身はこれからも今まで通り日々のオリエンテーリング活動にいそしみ、少しでも皆さんのお役に立つことができるように精進してまいります。そんな日々の中で皆さんの仲間入りができるような素晴らしい才能の持ち主に出会えることができればいいなあ、とも思っております。最後になりましたが、今回の JWOC2024 におきまして、関係する多くの皆さま方からの有形無形の多大なご支援を賜りましたこと、ここに深く感謝いたします。今後も、ご支援をぜひよろしくお願いいたします。そして、JWOC2024 のヘッドコーチの石澤俊崇さんを始め、オフィシャルの村越久子さん、田中雅崇さんからたくさんのお話を学ばせていただきました。ありがとうございました。

まず初めに、今回の JWOC への日本代表派遣に尽力して下さった方々、そして選手たちを応援して下さった皆さまに心より感謝申し上げます。皆さまのおかげで、代表選手全員が世界の舞台で戦い抜くことができました。本当にありがとうございました。

この遠征を通じて、選手たちは数多くの貴重な経験を積むことができました。この経験は、近い将来、選手たちが日本のオリエンテーリング界を牽引する存在となるための大きな助けになると確信しています。また、選手たちには、遠征で学んだことや考えたことを日本の仲間たちと積極的に共有してほしいと願っています。こうした知識の共有が、日本オリエンテーリング界の発展に繋がるはずですよ。

さらに、大会期間中に代表選手たちをサポートして感じたのは、どの選手も日々の体のケア、食事、睡眠、レース前のウォーミングアップ、ルーティーン、そしてメンタルの準備など、競技外の場面でも自分なりの方法を確立しているということです。今年からオリエンテーリングをはじめた方や中高生でオリエンテーリングを行っている方で、もっとレースで勝ちたいや JWOC の日本代表になりたいと考えている方は、まずこういったところを見習うことが一歩目として非常に有効だと思います。

JWOC フリートーク

今年も JWOC で素敵な時間を過ごすことができました。有難うございました。出国前に選手の皆さんを把握しなくてはならないと毎回思っているのですが、今回もチェコで「初めまして」の方が何人か。色々な場面でオフィシャルとしての準備不足を感じました。

フリートークの場なので、2024 夏の遠征 (JWOC→WOC→O-Ringen Academy→WMOC) で得たことを紹介します。

- JWOC でチェコチーム、特に女子、がよい成績でした。要因はなんでしょう？ (トップチームコーチより) チェコ (地元) 開催だったから。ただし、セレクションはワールドカップ (スイス、イタリア) を使った。

- O-Ringen Academy ノルウェートップチーム女子選手のお話より
彼女はスポーツが大好きで能力も高いのですが、小柄です。ハンドボールをやっていました。試合にはなかなか出してもらえなかったそうです。そんな時、出会ったのがオリエンテーリングで、のめり込みました。2019 ノルウェーで開催された WOC のあとバーンアウト。苦しい時期を過ごし、でも、復活してきました。彼女は「楽しい」かどうかを基準にオリエンテーリングに向き合うことにしたそうです。75 分走る予定でも「楽しい」と感じられなかったら短くしたり、お休みしたり。(平日はラントレなど、週末、レースに出たりでテクニカルトレーニング)「心が折れないように」も大切です。

- O-Ringen Academy 中国からの参加者が 100 名ほどいました。その中で奨学生として一緒に講義を受けたりレースに行ったりしていた 15 歳の男子は英語が堪能でした。中国では英語は習わないのでは、と思い込んでいたので、中国の英語教育事情について聞いてみました。

小学校から英語が始まります。その他の言語は中学になってから。(英語が使えない人もいますが・・・?)

僕が英語の勉強をしているのは、

- 1 アメリカの大学に進学するため
- 2 グローバルな仕事をするため
- 3 色々な国の人と交流するため

と説明してくれました。

「目的を持って語学教育を受けること」が日本の語学教育にかけていると改めて思いました。

JWOC フリートーク

石澤 俊崇

初めての JWOC 帯同から 14 年、チェコは 11 年ぶり 2 回目の訪問となりました。その 11 年前はフォレストロング種目で男子の宮西、女子の稲毛が素晴らしい成績を残してくれていたこともあり、きっと今年もという希望をもって臨んだ JWOC 2024 でした。結果はこちらの報告書にも記した通り、男子エースの寺嶋が驚異的とも言える成績を終盤種目のフォレストミドル、リレーで残してくれました。期待を込めて送り出しましたが、期待以上の結果で「世界と互角に戦えている！」と思わせてくれた感動は本当に大きなものでした。

ご存知の方も多いと思いますが、寺嶋は北海道のそれも奥地にあたる地域の大学に通い、冬場はもっぱらスキー〇に取り組んで、こちらでも代表選手として活躍しています。そのため、フォレストのオリエンテーリング大会に出る機会は限られており、昨年の JWOC 以降も十分なフォレストオリエンテーリングの練習ができていたとは思えません。そのような条件でありながら、最後の出場機会となる今年、昨年以上のパフォーマンスを示せた要因の一つは、間違いなくフィジカルの強化であったと思います。STRAVA に投稿されている彼の練習強度と時間は明らかに他の選手とはレベルの違うものでした。もともと優れた技術の持ち主でしたが、オリエンテーリングの練習よりも、フィジカル面での大幅な強化によってこれまで誰もなし得なかったような成績を残すことができたのだと感じます。他の選手たちのコメントにも見られますが、JWOC 出場をより有意義なものとするためにも、来年以降の JWOC を目指す選手たちは、寺嶋の成功事例も念頭に強いフィジカルを身につける努力を忘れないでください。

当初はロング種目の出走を見合わせることも考えていた女子高生二人の活躍も特筆すべきものでした。特に大野は大学 2 年生の選手たちと同じキャリア 1 年ほどであり、開幕直前に捻挫をするということもありませんが、ロング種目で二桁順位となるなど、素晴らしいパフォーマンスを見せてくれました。この二人に共通するのも肉体的なタフさであり、大舞台に動じない精神面も持ち合わせていると思いました。あと 3 回も出場機会がある彼女たちの今後の成長に期待せずにはられません。

11 年前と比べると、他の選手たちもそれぞれ大いに力を発揮してくれたと感じています。本人にとっては不本意であったかもしれませんが、全員連れて行った価値があったと満足しています。大野、山本以外では尾藤だけが来年も出場のチャンスがあり、残りの 9 名には最後の JWOC となりました。最初で最後の JWOC という選手も多く、JWOC で作った借りを JWOC では返せないのですが、ここでの経験によって自らが成長し、強い選手となることで日本全体の競技レベルを引き上げる存在になってくれれば嬉しいです。

今年も多くの方に支えられて日本チームは JWOC に出場することができました。この場を借りて感謝申し上げます。引き続き、ジュニアチームを応援、ご支援いただければ幸いです。

8 会計報告・謝辞

JWOC2024 会計報告

2024年9月27日

担当： 小林岳人

収入

科目	金額 (円)	備考
選手負担金	2400000	選手一人当たり200000円
JOAより	470000	助成金及び寄付金など
合計	2870000	

支出

科目	金額 (円)	
JWOC参加費	799214	
JWOC宿泊費 (前払い分)	554439	
トレーニングキャンプ宿泊費	252942	
JWOC宿泊費 (残り) 及びバス代	987362	
トレーニングキャンプ地図代	91800	
レンタカー	114391	保険代も含む
チーム用氷	700	
合計	2800848	

収入 - 支出	69152	(残金)
---------	-------	------

※残金は次年度の JWOC2025 へ繰り越します。

スポーツ振興基金助成事業として助成を受けています。また、本大会で選手たちが使用した SIAC はサン・スーシの皆様のご厚意でお借りすることができました。その他、Tシャツの購入などを通して多くの方よりご支援いただきました。この場をお借りして感謝申し上げます。