

# 2022 年オリエンテーリング世界選手権大会 日本代表チーム遠征報告書



<スポーツ振興基金助成事業>

2022 年 7 月

公益社団法人日本オリエンテーリング協会 強化委員会

## 大会総括

2022年オリエンテーリング世界選手権大会（WOC2022、2022年6月22日～30日）が、デンマークのユトランド半島のコリング、フレゼリシア、ヴァイレの3都市において開催されました。フォーレストとスプリントの隔年開催が決まってからコロナ禍のため不規則なWOCが続いていましたが、今回初めてスプリントのみのWOCとしてノックアウトスプリントを含む3種目の競技が開催されました。

エントリーは42か国でアジアからは日本と香港のみでした。コロナに対する対応は各国さまざまでしたがデンマークは空港に到着するとその後はマスクゼロで、スーパーやレストランも含めてマスクの無い生活の中での大会でした。

日本代表選手は、スプリントのアジア選手権者枠の尾崎弘和選手と、男女各3名の国別出場枠として、男子は伊藤樹選手、小牧弘季選手、根本啓介選手、女子は伊部琴美選手、増澤すず選手、松本萌恵選手から成ります。これに補欠の入江龍成選手、松尾晴乃選手、オフィシャル2名を加えた総勢11名が日本チームとして派遣されました。

スプリントリレーは、松本→小牧→伊藤→伊部で挑みましたが、残念ながら2走の1か所のパンチがmispatchと判定され失格となってしまいました。あとでGPSを見ても明らかに通過している場所なのですがカードに記録が残っていなかったためです。レース自体は、まず1走の松本選手がトップ集団に付けて20秒前後の差でアリーナ内を通過。その後ミスもありましたが完全に集団の中で2走につなぐという素晴らしい走りをし、その良い流れは4走の伊部選手まで続きました。タイム的にはトップ+9分（各選手の目標はそれぞれトップ+2分）の19位相当の走りをしたこととなります。記録には残せませんでしたでしたが価値あるレースでした。

ノックアウトスプリントは予選通過にはヒート順位12位以内という厳しいハードルが待っており全員決勝には進めませんでした。タイム的には小牧選手のボーダーまで13秒のヒート順位16位が最高の結果となります。

最後のスプリント個人戦では、伊部選手がヒート順位15位で見事決勝に進出し、決勝でもミスの少ないレースで38位に入りました。各国の選手・コーチが口を揃えて難易度が高かったと言うコースでしたが、決勝に進んだだけでなく40位以内に入るという価値ある記録を残すことができました。

今年のWOCに向けて強化委員会では早くから走力重視の方針を打ち出していましたが、選手たちがその意図を十分に理解し、高い意識を持って準備してくれたことで、一部分ですがその結果が形となって現れ、方向性は間違っていなかったことが示されました。

スピードはスプリント競技の一番のベースであり武器でもあるわけですが、今年のコースはその走力を存分に生かそうとしても、それをさせてくれないコースの難易度がありました。スピードを落とさずに突っ込んだ選手はどこかで失敗をし、まとめられるスピードで走った選手はタイムが届かないというジレンマの中で、その緩急のバランスを制御しきれた選手が良い結果につながったということだと思います。

日本チームの走力は可能性が見えるところまでは来ましたがまだまだで、運よく予選を通過したとしても決勝で戦うには標準1の走力は必須です。また走力以外の要素とのバランスや、自己制御にも課題があることを選手たちは感じたことと思います。さらに

ノックアウトスプリントの準々決勝からは競り合いという全く別の要素が必要なのですが、決勝に進出しなければそれを想像するだけであり、日本チームにはスプリント種目にもう1つ未知の種目が残っているということになります。

次のスプリントWOCは2年後になりますが、今回のリベンジに燃えている選手はもちろん、多くの若い選手が関心を持ち、挑戦しようとしているという話を聞いています。強化の方法論と練習環境の問題を解決し、次のステップに前進したいと思います。

今回の遠征はスポーツ振興基金助成事業として行われたものであり、ここに感謝の意を表します。またその準備段階においては本当に多くの方々にご支援・ご協力いただきました。現地入りした後もSNSを通じて励ましのメッセージや予想コースの提供などにご協力いただき、選手たちには大きな支えと励みになりました。チーム内では2名の補欠選手と共に寺垣内航氏が選手に近い位置でサポートしてくれました。改めて感謝申し上げます。

今後も引き続き、日本チームへのご支援ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

JOA強化委員会 尾上秀雄

(参考)

スプリントWOCの目標	
<b>2024年までの中期目標</b>	
○スプリント個人種目	35位
○スプリントリレー種目	20位
<b>2022年WOC（デンマーク）の目標</b>	
○スプリント個人種目	男女ともに決勝進出 1名以上。
○スプリントリレー種目	25位 アジア、北米地区の中で最上位

走力標準		標準 1	標準 2
女子	3000mTT	11:00	11:33
	5000mTT	19:00	19:57
男子	3000mTT	9:05	9:26
	5000mTT	15:35	16:12

## 1. 大会概要

- 大会名：World Orienteering Championships 2022
- 主催：国際オリエンテーリング連盟
- 主管者：デンマークオリエンテーリング連盟
- 開催地：コリング／フレゼリシア／ヴァイレ、デンマーク
- 大会日程：2022年6月26日～6月30日
- 大会公式Webサイト <https://www.woc2022.dk/>
- 参加国数：42か国  
参加者：競技者243名、チーム役員80名、総計323名



Federation	Men	Women	Team Officials	Total
Argentina	1	0	0	1
Australia	4	5	2	11
Austria	3	3	3	9
Belgium	3	3	3	9
Bulgaria	4	2	1	7
Canada	3	2	1	6
Colombia	4	3	0	7
Croatia	1	1	0	2
Cyprus		1	0	1
Czech Republic	4	4	3	11
Denmark	3	6	6	15
Egypt	1	1	0	2
Estonia	3	2	1	6
Finland	4	4	5	13
France	4	4	4	12
Germany	3	3	3	9
Great Britain	4	4	5	13
Hong Kong China	3	3	2	8
Hungary	3	3	2	8
Ireland	3	3	0	6
Israel	2	0	0	2

Italy	4	3	3	10	
Japan	5	4	2	11	
Latvia	3	3	1	7	
Lithuania	2	2	1	5	
Moldova, Republic of	2	2	0	4	
Nepal	4	0	2	6	
Netherlands	0	1	1	2	
New Zealand	4	4	2	10	
North Macedonia	1	1	0	2	
Norway	6	5	6	17	
Poland	4	3	2	9	
Portugal	3	2	0	5	
Romania	2	2	1	5	
Serbia	1	1	0	2	
Slovakia	3	3	1	7	
Spain	3	3	1	7	
Sweden	8	6	5	19	
Switzerland	6	4	7	17	
Turkey	2	2	0	4	
Ukraine	3	3	2	8	
United States	3	3	2	8	
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>129</b>	<b>114</b>	<b>80</b>	<b>323</b>

## 2. 大会日程

月日	活動内容
6月21日～25日	周辺トレインにて既存コース地図を用いて自主練習
6月26日	開会式／スプリントリレー (Kolding)
6月27日	Rest Day (自主調整)
6月28日	ノックアウトスプリント (Fredericia)
6月29日	Rest Day (自主調整)
6月30日	スプリント個人戦 (Vejle) ／閉会式



### 3. 日本代表チーム

選手9名（男子4名+補欠1名、女子3名+補欠1名）、スタッフ2名

	氏名	所属
男子選手	伊藤 樹	ES関東C
	尾崎 弘和	トータス
	小牧 弘季	筑波大学
	根本 啓介	京葉OLクラブ
補欠	入江 龍成	早稲田大学
女子選手	伊部 琴美	名楯OLC
	松本 萌恵	神戸大学
	増澤 すず	桐嶺会
補欠	松尾 晴乃	神戸大学
スタッフ	村越 久子	静岡県オリエンテーリング協会
	尾上 秀雄	日本オリエンテーリング協会強化委員会



#### 4. 競技結果、地図

##### 1) スプリントリレー (33か国出走)

順位	国名	記録	区間順位
1	<b>Sweden</b>	<b>58:39</b>	
	1. Lina Strand	14:34	1
	2. Max Peter Bejmer	15:13	6
	3. Gustav Bergman	14:54	8
	4. Tove Alexandersson	13:58	1
2	<b>Great Britain</b>	<b>59:41</b>	
	1. Charlotte Ward	15:09	3
	2. Ralph Street	14:53	1
	3. Kristian Jones	14:38	4
	4. Megan Carter Davies	15:01	5
3	<b>Norway</b>	<b>1:00:20</b>	
	1. Ane Dyrkorn	15:16	6
	2. Lukas Liland	15:56	17
	3. Kasper Harlem Fosser	14:30	2
	4. Andrine Benjaminsen	14:38	2
18	<b>Latvia</b>	<b>1:06:07</b>	
19	<b>Belgium</b>	<b>1:08:06</b>	
失格	<b>Japan</b>	<b>1:07:43</b>	
	1. Moe Matsumoto	17:19	22
	2. Hiroki Komaki	16:35	mispunched
	3. Itsuki Ito	16:40	22
	4. Kotomi Ibe	17:09	18



スプリント  
リレー  
女子コース  
1走、4走

**Sprint Relay Women**      **World Orienteering Championships 2022**      **Sprint Relay Women**



# Kolding

Sprint orienteering map  
Scale 1:4 000  
Contour interval 2.5 m





All variations

WOC2022 Sprint Relay			
Women	3,8-3,9 km	60	
--- 130 m --->>△			
▷	■	□	┘
1 110	▧	┘	┘
2 107	▧	┘	┘
3 111	↓	┘	┘
1 102	◊	┘	┘
2 110	▧	┘	┘
3 120	◊	┘	┘
4 104	↓	┘	┘
5 105	↓	┘	┘
6 117	↓	┘	┘
6 122	▧	┘	┘
7 106	▧	┘	┘
8 146	◊	┘	┘
○--- 325 m --->>△			
▷	■	□	┘
9 126	▧	┘	┘
10 130	↑	┘	┘
10 127	▧	┘	┘
11 132	▲	1.1	○
12 134	▧	┘	┘
13 140	▧	┘	┘
13 133	▧	┘	┘
14 144	▧	┘	┘
15 124	↓	┘	┘
16 100	→	┘	┘
16 100	→	┘	┘
○--- 200 m --->>○			

Special symbols:

- Outdoor sports facility or children's playground equipment

Survey and cartography by Gediminas Trimakas

Large parts of the map cover private areas. It is therefore not allowed to use the map for orienteering/run the course shown on the map. Access permissions to private areas were only valid for the WOC competitors during their race.

Grundmateriale: Danmarks højdemodel og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering og Danske kommuner. Bearbejdet og leveret af MapMagic.dk

スプリント  
リレー  
男子コース  
2走、3走

**Sprint Relay Men**      **World Orienteering Championships 2022**      **Sprint Relay Men**



# Kolding

Sprint orienteering map  
Scale 1:4 000  
Contour interval 2.5 m





All variations

WOC2022 Sprint Relay			
Men	4,3-4,4 km	60	
--- 130 m --->>△			
▷	■	□	┘
1 102	◊	┘	┘
2 107	▧	┘	┘
3 111	↓	┘	┘
2 110	▧	┘	┘
3 120	◊	┘	┘
4 104	↓	┘	┘
5 105	↓	┘	┘
6 117	↓	┘	┘
6 122	▧	┘	┘
7 106	▧	┘	┘
8 146	◊	┘	┘
○--- 325 m --->>△			
▷	■	□	┘
9 126	▧	┘	┘
10 130	↑	┘	┘
10 127	▧	┘	┘
11 132	▲	1.1	○
12 134	▧	┘	┘
13 138	↑	┘	┘
14 135	▧	┘	┘
14 142	↓	┘	┘
15 144	▧	┘	┘
16 124	↓	┘	┘
17 100	→	┘	┘
17 100	→	┘	┘
○--- 200 m --->>○			

Special symbols:

- Outdoor sports facility or children's playground equipment

Survey and cartography by Gediminas Trimakas

Large parts of the map cover private areas. It is therefore not allowed to use the map for orienteering/run the course shown on the map. Access permissions to private areas were only valid for the WOC competitors during their race.

Grundmateriale: Danmarks højdemodel og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering og Danske kommuner. Bearbejdet og leveret af MapMagic.dk

## 2) ノックアウトスプリント

<男子予選 A> 35人出走

順位	名前	国名	記録
1	Aston Key	Australia	9:42
12	Warre De Cuyper	Belgium	10:17
24	伊藤 樹	Japan	10:51

<男子予選 B> 35人出走

順位	名前	国名	記録
1	Jakob Edsen	Denmark	9:56
12	Tim Robertson	New Zealand	10:31
26	尾崎弘和	Japan	11:22

<男子予選 C> 35人出走

順位	名前	国名	記録
1	Matthias Kyburz	Switzerland	10:05
12	Bojan Blumenstein	Germany	10:45
16	小牧弘季	Japan	10:58
29	根本啓介	Japan	13:02

<女子予選 A> 32人出走

順位	名前	国名	記録
1	Charlotte Ward	Great Britain	9:41
12	Marika Teini	Finland	10:38
21	松本萌恵	Japan	11:35

<女子予選 B> 32人出走

順位	名前	国名	記録
1	Tove Alexanders	Sweden	10:03
12	Jana Stehlikova	Czech Republic	10:57
26	伊部琴美	Japan	11:54

<女子予選 C> 31人出走

順位	名前	国名	記録
1	Simona Aebersold	Switzerland	10:09
12	Miri Thrane Oedum	Denmark	11:00
21	増澤すず	Japan	12:02

ノックアウトスプリント 予選 (全コントロール)

KO Qualification
**World Orienteering Championships 2022**
KO Qualification

**WOC 2022 KO Sprint Q**

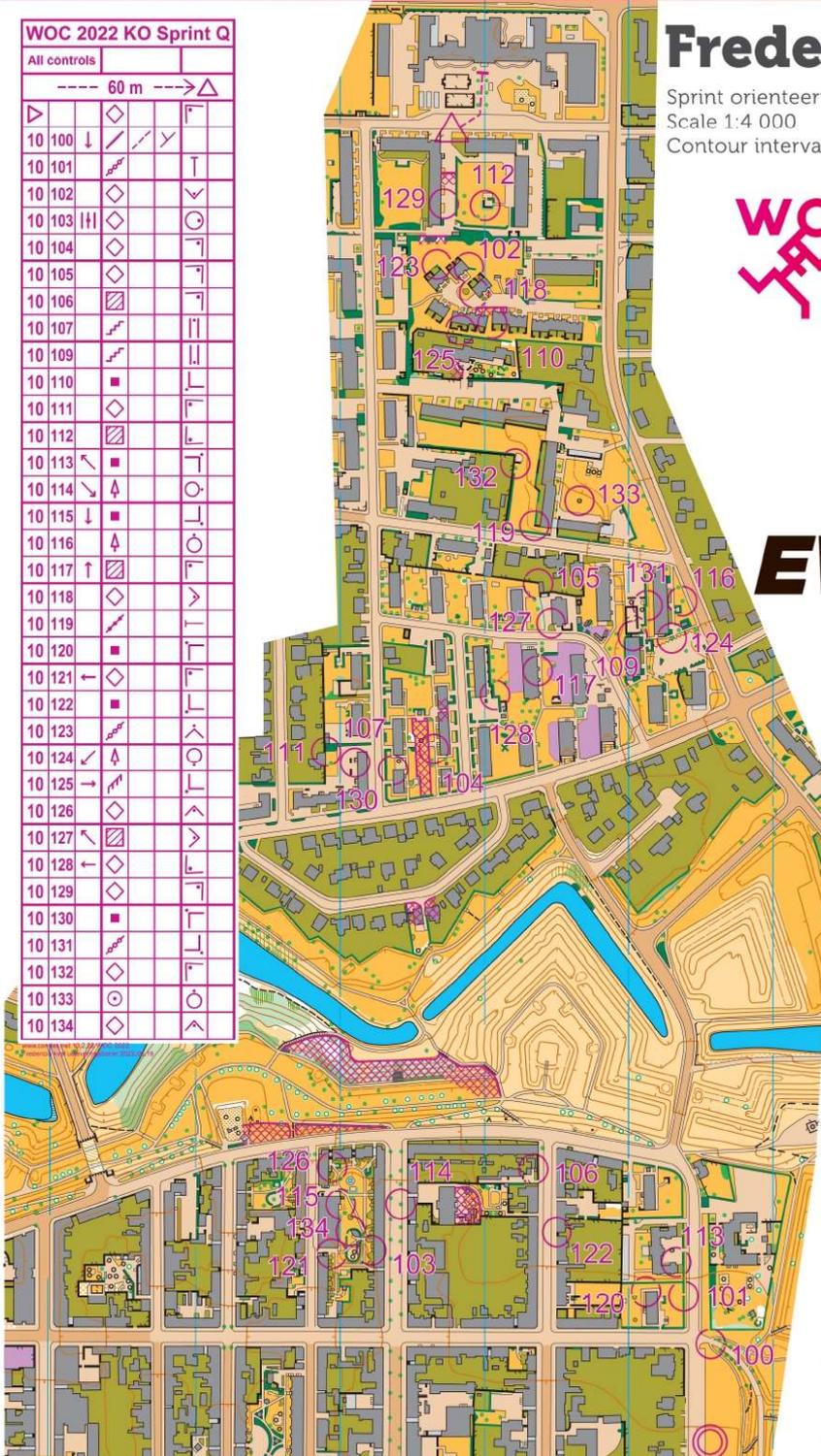
All controls

----- 60 m ----->△

10 100	↓	↘	↙	⊞
10 101	↘	↙	⊞	⊞
10 102	⊞	⊞	⊞	⊞
10 103	⊞	⊞	⊞	⊞
10 104	⊞	⊞	⊞	⊞
10 105	⊞	⊞	⊞	⊞
10 106	⊞	⊞	⊞	⊞
10 107	⊞	⊞	⊞	⊞
10 109	⊞	⊞	⊞	⊞
10 110	⊞	⊞	⊞	⊞
10 111	⊞	⊞	⊞	⊞
10 112	⊞	⊞	⊞	⊞
10 113	⊞	⊞	⊞	⊞
10 114	⊞	⊞	⊞	⊞
10 115	⊞	⊞	⊞	⊞
10 116	⊞	⊞	⊞	⊞
10 117	⊞	⊞	⊞	⊞
10 118	⊞	⊞	⊞	⊞
10 119	⊞	⊞	⊞	⊞
10 120	⊞	⊞	⊞	⊞
10 121	⊞	⊞	⊞	⊞
10 122	⊞	⊞	⊞	⊞
10 123	⊞	⊞	⊞	⊞
10 124	⊞	⊞	⊞	⊞
10 125	⊞	⊞	⊞	⊞
10 126	⊞	⊞	⊞	⊞
10 127	⊞	⊞	⊞	⊞
10 128	⊞	⊞	⊞	⊞
10 129	⊞	⊞	⊞	⊞
10 130	⊞	⊞	⊞	⊞
10 131	⊞	⊞	⊞	⊞
10 132	⊞	⊞	⊞	⊞
10 133	⊞	⊞	⊞	⊞
10 134	⊞	⊞	⊞	⊞

# Fredericia

Sprint orienteering map  
Scale 1:4 000  
Contour interval 2.5 m





World Orienteering Championships Denmark



INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION



Dansk Orienterings-Forbund



Printed by **IOF** cartago primer 2021-2022 nr. 10

**GRAFISK** P O R T U G A L

**Condes** Software for course planning www.condes.net

**MAPMAGIC** 1

Survey and cartography by Gediminas Trimakas

Grundmateriale: Danmarks højdemodel og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering og Danske kommuner. Bearbejdet og leveret af MapMagic.dk

ノックアウトスプリント 予選 (コースパターン)

WOC 2022 KO Sprint Q			
Men A	2,9 km	30 m	
----- 60 m ---->△			
▷		◇	┌
1	112	▨	└
2	125 →	↗	└
3	119	↗	┌
4	127 ↖	▨	▷
5	124 ↗	↑	○
6	116	↑	○
7	117 ↑	▨	┌
8	128 ←	◇	└
9	130	■	┌
10	107	↗	
11	126	◇	△
12	134	◇	△
13	122	■	└
14	113 ↖	■	┌
15	100 ↓	↘	↙
○----- 80 m ---->◎			

www.condes.net 10.2.22 WOC 2022  
Fredericia kval udleveringsbaner 2022.06.19

WOC 2022 KO Sprint Q			
Men B	2,9 km	35 m	
----- 60 m ---->△			
▷		◇	┌
1	129	◇	┌
2	118	◇	▷
3	125 →	↗	└
4	132	◇	┌
5	133	◎	○
6	105	◇	┌
7	131	↗	└
8	109	↗	
9	128 ←	◇	└
10	130	■	┌
11	107	↗	
12	121 ←	◇	┌
13	103	◇	◎
14	106	▨	┌
15	101	↗	┌
16	100 ↓	↘	↙
○----- 80 m ---->◎			

www.condes.net 10.2.22 WOC 2022  
Fredericia kval udleveringsbaner 2022.06.19

WOC 2022 KO Sprint Q			
Men C	2,9 km	27,5 m	
----- 60 m ---->△			
▷		◇	┌
1	123	↗	△
2	102	◇	▽
3	110	■	└
4	105	◇	┌
5	127 ↖	▨	▷
6	116	↑	○
7	124 ↗	↑	○
8	109	↗	
9	117 ↑	▨	┌
10	130	■	┌
11	111	◇	┌
12	115 ↓	■	└
13	114 ↖	↑	○
14	106	▨	┌
15	120	■	┌
16	100 ↓	↘	↙
○----- 80 m ---->◎			

www.condes.net 10.2.22 WOC 2022  
Fredericia kval udleveringsbaner 2022.06.19

WOC 2022 KO Sprint Q			
Women A	2,5 km	27,5 m	
----- 60 m ---->△			
▷		◇	┌
1	112	▨	└
2	125 →	↗	└
3	119	↗	┌
4	127 ↖	▨	▷
5	128 ←	◇	└
6	130	■	┌
7	107	↗	
8	126	◇	△
9	134	◇	△
10	122	■	└
11	113 ↖	■	┌
12	100 ↓	↘	↙
○----- 80 m ---->◎			

www.condes.net 10.2.22 WOC 2022  
Fredericia kval udleveringsbaner 2022.06.19

WOC 2022 KO Sprint Q			
Women B	2,6 km	27,5 m	
----- 60 m ---->△			
▷		◇	┌
1	129	◇	┌
2	118	◇	▷
3	125 →	↗	└
4	132	◇	┌
5	105	◇	┌
6	127 ↖	▨	▷
7	104	◇	┌
8	130	■	┌
9	107	↗	
10	121 ←	◇	┌
11	103	◇	◎
12	106	▨	┌
13	101	↗	┌
14	100 ↓	↘	↙
○----- 80 m ---->◎			

www.condes.net 10.2.22 WOC 2022  
Fredericia kval udleveringsbaner 2022.06.19

WOC 2022 KO Sprint Q			
Women C	2,6 km	22,5 m	
----- 60 m ---->△			
▷		◇	┌
1	123	↗	△
2	102	◇	▽
3	110	■	└
4	105	◇	┌
5	127 ↖	▨	▷
6	117 ↑	▨	┌
7	130	■	┌
8	111	◇	┌
9	115 ↓	■	└
10	114 ↖	↑	○
11	106	▨	┌
12	120	■	┌
13	100 ↓	↘	↙
○----- 80 m ---->◎			

www.condes.net 10.2.22 WOC 2022  
Fredericia kval udleveringsbaner 2022.06.19



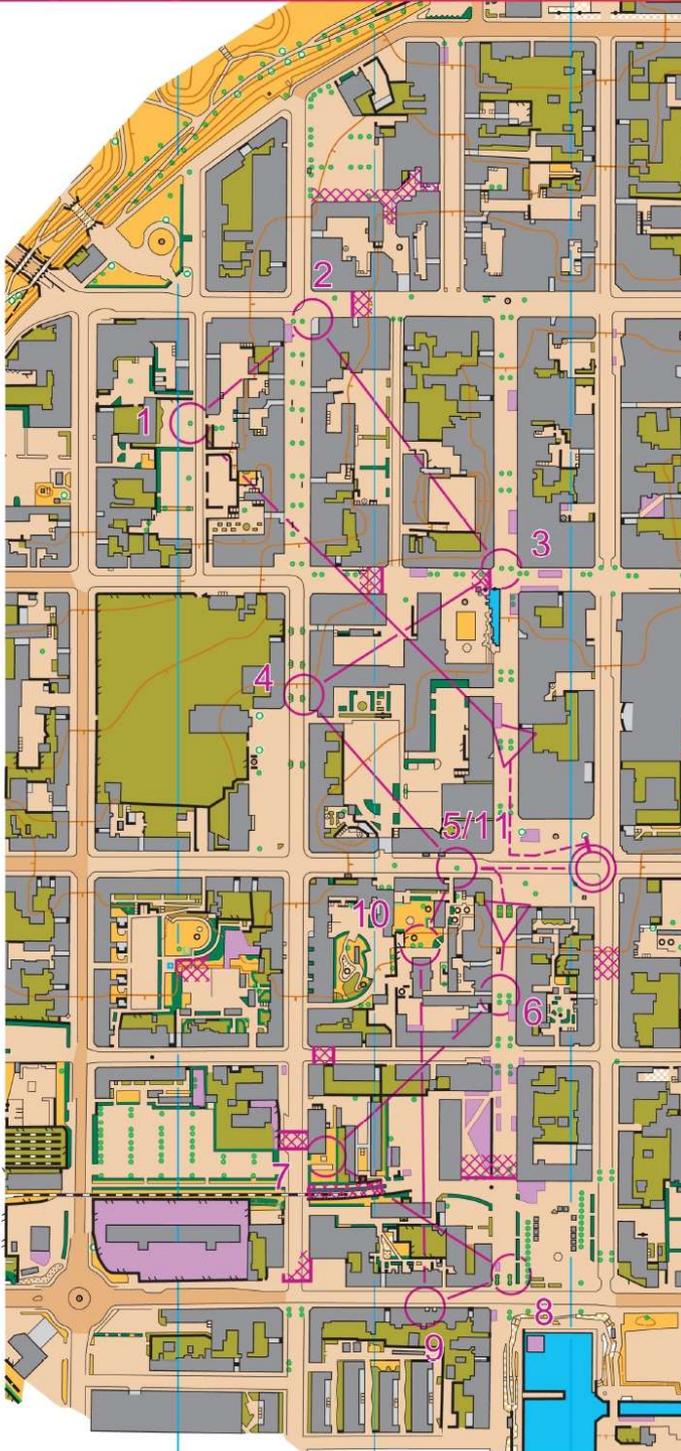
<男子決勝>

順位	名前	国名	記録
1	Matthias Kyburz	Switzerland	7:19
2	August Mollen	Sweden	7:20
3	Jonatan Gustafsson	Sweden	7:24
4	Tim Robertson	New Zealand	7:28
5	Loic Capbern	France	7:30
6	Kristian Jones	Great Britain	7:31

<女子決勝>

順位	名前	国名	記録
1	Tove Alexandersson	Sweden	8:09
2	Megan Carter Davies	Great Britain	8:24
3	Eef van Dongen	Netherlands	8:25
4	Sara Hagstrom	Sweden	8:29
5	Simona Aebersold	Switzerland	8:30
6	Lina Strand	Sweden	8:44

ノックアウトスプリント 決勝コース (男女同一)



# Fredericia

Sprint orienteering map  
Scale 1:4 000  
Contour interval 2.5 m



## WOC 2022 KO Sprint F

Men/Women F	2,4 km	15 m
----- 120 m ----->△		
▷	↗	↑
1 151	↑	♀
2 181	Π	○
3 185	↖	♂
4 182	→	◇
5 150	↑	♀
○----- 55 m ----->△		
▷	→	☆
6 152	↖	↑
7 183	↑	▨
8 186	→	☆
9 180	←	■
10 184	→	↑
11 150	↑	♀
○----- 85 m ----->○		

www.condes.net 10.2.22 WOC 2022  
Fredericia finaler udleveringskor 2022.06.20

**Special symbols:**  
 ○ Outdoor sports facility or children's playground equipment  
 ☆ Special object

Survey and cartography by Gediminas Trimakas

Large parts of the map cover private areas. It is therefore not allowed to use the map for orienteering/run the course shown on the map. Access permissions to private areas were only valid for the WOC competitors during their race.

Grundmateriale: Danmarks højdemodel og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering og Danske kommuner. Bearbejdet og leveret af MapMagic.dk

### 3) スプリント個人戦

<男子予選 A> 36人出走

順位	名前	国名	記録
1	Florian Howald	Switzerland	0:11:38
15	Robert Merl	Austria	0:12:32
31	根本啓介	Japan	0:14:19

<男子予選 B> 36人出走

順位	名前	国名	記録
1	Yannick Michiels	Belgium	0:12:28
15	Jannis Bonek	Austria	0:13:13
23	尾崎弘和	Japan	0:13:59
26	小牧弘季	Japan	0:14:13

<男子予選 C> 35人出走

順位	名前	国名	記録
1	Kristian Jones	Great Britain	0:12:02
15	Tommy Hayes	New Zealand	0:13:28
29	伊藤 樹	Japan	0:14:20

<女子予選 A> 32人出走

順位	名前	国名	記録
1	Charlotte Ward	Great Britain	0:11:56
15	Jana Stehlikova	Czech Republic	0:13:03
18	増澤すず	Japan	0:13:26

<女子予選 B> 32人出走

順位	名前	国名	記録
1	Simona Aebersold	Switzerland	0:12:06
15	伊部琴美	Japan	0:14:02

<女子予選 C> 32人出走

順位	名前	国名	記録
1	Megan Carter Davies	Great Britain	0:12:36
15	Laura Robertson	New Zealand	0:13:53
23	松本萌恵	Japan	0:15:11

# スプリント個人戦 予選 (全コントロール)

Sprint Qualification
World Orienteering Championships 2022
Sprint Qualification

## Vejle

Sprint orienteering map  
Scale 1:4 000  
Contour interval 2.5 m

Special symbols:  
 Outdoor sports facility  
 or children's playground equipment

Survey and cartography by Gediminas Trimakas

Large parts of the map cover private areas. It is therefore not allowed to use the map for orienteering/run the course shown on the map. Access permissions to private areas were only valid for the WOC competitors during their race.

Grundmateriale: Danmarks højdemodel og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering og Danske kommuner. Bearbejdet og leveret af MapMagic.dk

## 予選 (コースパターン)

WOC 2022 Sprint Q		WOC 2022 Sprint Q		WOC 2022 Sprint Q		WOC 2022 Sprint Q		WOC 2022 Sprint Q		WOC 2022 Sprint Q	
Men A	3,6 km 15 m	Men B	3,7 km 15 m	Men C	3,7 km 15 m	Women A	3,1 km 10 m	Women B	3,2 km 10 m	Women C	3,3 km 10 m
--- 35 m --->>> Δ											
1	181 ↑	1	170 ↑	1	171	1	181 ↑	1	170 ↑	1	171
2	170 ↑	2	168	2	178 →	2	170 ↑	2	170 ↑	2	178 →
3	178 →	3	172	3	168	3	178 →	3	172	3	168
4	173	4	173	4	173	4	173	4	173	4	173
5	174 ↓	5	184 ↓	5	174 ↓	5	174 ↓	5	184 ↓	5	174 ↓
6	184 ↓	6	176	6	173	6	184 ↓	6	176	6	173
7	176	7	179 ↘	7	179 ↘	7	176	7	179 ↘	7	179 ↘
8	183 ↗	8	185 ↓	8	179 ↘	8	183 ↗	8	185 ↓	8	179 ↘
9	185 ↓	9	182	9	185 ↓	9	185 ↓	9	182	9	185 ↓
10	186 ↑	10	187 ↗	10	187 ↗	10	186 ↑	10	187 ↗	10	187 ↗
11	180	11	177	11	177	11	180	11	177	11	177
12	177	12	175	12	167 ↓	12	177	12	175	12	167 ↓
13	163	13	163	13	166	13	163	13	163	13	166
14	152	14	156	14	155	14	162	14	159	14	159
15	150	15	152	15	151	15	159	15	169	15	164
16	157	16	153	16	154	16	165	16	161	16	160
17	159	17	159	17	159	17	165	17	161	17	160
18	165	18	169	18	164	18	165	18	161	18	160
19	161	19	161	19	160	19	160	19	161	19	160
20	100	20	100	20	100	20	100	20	100	20	100
○--- 95 m --->>> ○											



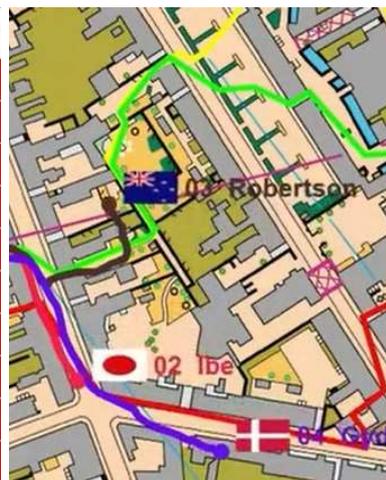
<男子決勝> 46人出走

順位	名前	国名	記録
1	Kasper Harlem Fosser	Norway	13:56
2	Gustav Bergman	Sweden	14:12
3	Yannick Michiels	Belgium	14:20

<女子決勝> 45人出走

順位	名前	国名	記録
1	Megan Carter Davies	Great Britain	13:56
2	Simona Aebersold	Switzerland	14:12
3	Alice Leake	Great Britain	14:40
38	Kotomi Ibe	Japan	17:00

SPRINT WOMEN START LIST				OF
1	JANA STEHLIKOVA	CZE		18:51
2	KOTOMI IBE	JPN		18:52
3	LAURA ROBERTSON	NZL		18:53
4	HEDVIG VALBJORN GYDESEN	DEN		18:54
5	HANNULA KATRIN PANDIS	EST		18:55
6	DOMINIKA MERO	HUN		18:56
7	CATERINA DALLERA	ITA		18:57
8	ZSOFIA SARKOZY	HUN		18:58
9	ISIA BASSET	FRA		18:59
10	TEKLE EMILIJA GVILDYTE	LTU		19:00

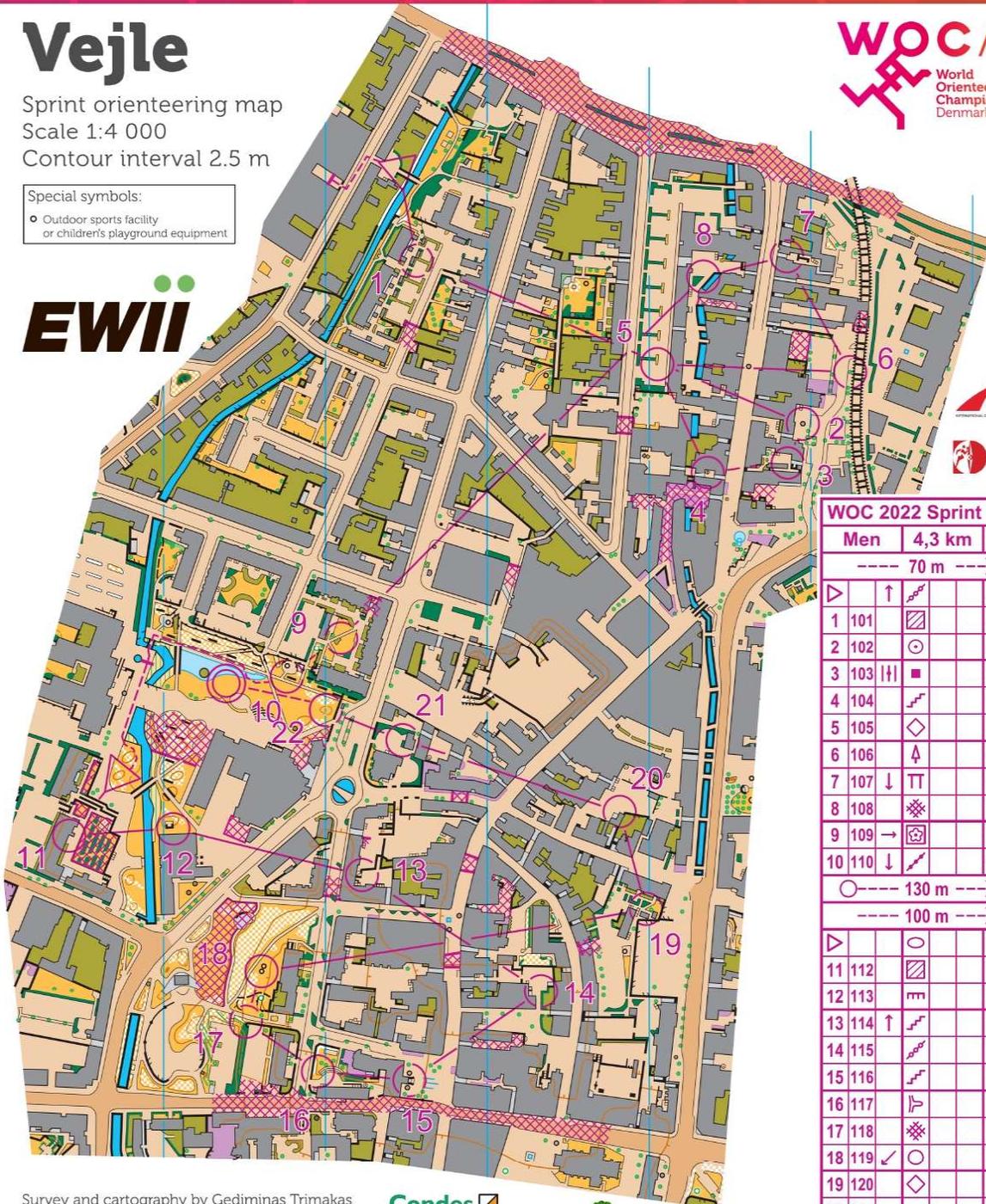


# Vejle

Sprint orienteering map  
Scale 1:4 000  
Contour interval 2.5 m

Special symbols:  
 ○ Outdoor sports facility  
 or children's playground equipment

**EWII**



WOC 2022 Sprint Final			
	Men	4,3 km	20 m
--- 70 m --->△			
▷	↑	↗	✓
1 101	▨		∧
2 102	○		○
3 103		■	└
4 104	↗		○
5 105	◇		└
6 106	↑		○
7 107	↓	┌	○
8 108	⊗		└
9 109	→	⊗	○
10 110	↓	↗	└
○--- 130 m --->			
--- 100 m --->△			
▷		○	┌
11 112	▨		┌
12 113	≡		└ 2.0
13 114	↑	↗	┌
14 115	↗		┌
15 116	↗		┌
16 117	└		
17 118	⊗		○
18 119	✓	○	○
19 120	◇		<
20 121	■		└
21 122	↓	⊗	└
22 100	○		┌
○--- 75 m --->○			

Survey and cartography by Gediminas Trimakas



Large parts of the map cover private areas.  
 It is therefore not allowed to use the map for orienteering/run the course shown on the map.  
 Access permissions to private areas were only valid for the WOC competitors during their race.

Grundmateriale: Danmarks højdemodel og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering og Danske kommuner. Bearbejdet og leveret af MapMagic.dk

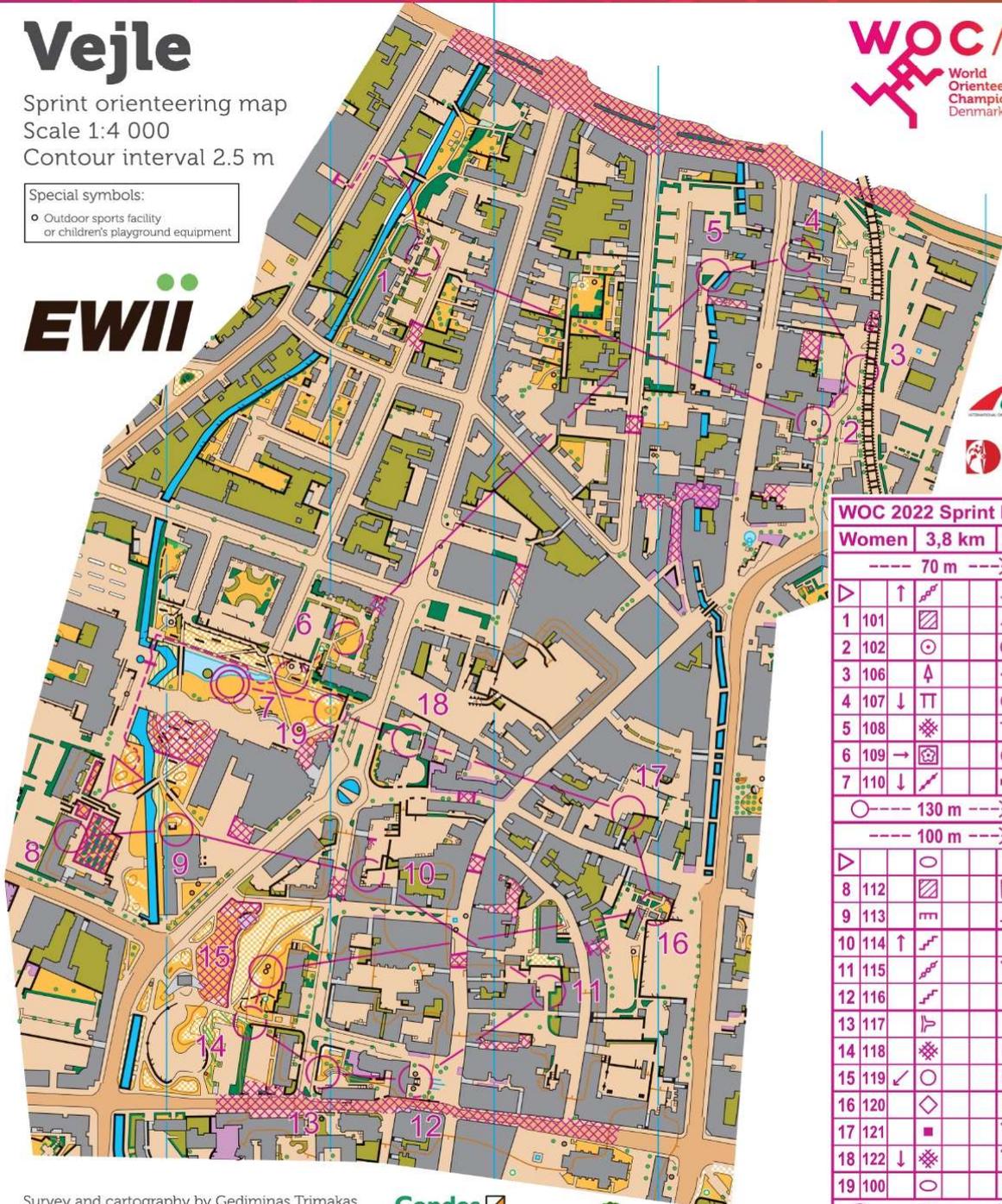


www.condes.net 10.2.22 WOC 2022

# Vejle

Sprint orienteering map  
Scale 1:4 000  
Contour interval 2.5 m

Special symbols:  
 ○ Outdoor sports facility  
 or children's playground equipment



WOC 2022 Sprint Final			
Women	3,8 km	20 m	
--- 70 m --->△			
▷	↑	↗	✓
1 101	▨		∧
2 102	○		○
3 106	↑		○
4 107	↓	Π	○
5 108	⊗		└
6 109	→	⊠	○
7 110	↓	↘	└
○--- 130 m --->			
--- 100 m --->△			
▷	○		┌
8 112	▨		┌
9 113	m		└ 2.0
10 114	↑	↗	┌
11 115	↗		└
12 116	↗		┌
13 117	└		┌
14 118	⊗		○
15 119	✓	○	○
16 120	◇		<
17 121	■		└
18 122	↓	⊗	└
19 100	○		┌
○--- 75 m --->○			

Survey and cartography by Gediminas Trimakas



Large parts of the map cover private areas.  
 It is therefore not allowed to use the map for orienteering/run the course shown on the map.  
 Access permissions to private areas were only valid for the WOC competitors during their race.

Grundmateriale: Danmarks højdemodel og GeoDanmark-data fra Styrelsen for Dataforsyning og Effektivisering og Danske kommuner. Bearbejdet og leveret af MapMagic.dk



www.condes.net 10.2.22 WOC 2022  
 Vejle Finale udleveringsbaner 2022.05.19





## 5. 選手のコメント

### ■根本啓介

はじめに、今回の WOC 遠征にあたって様々な形でご支援くださった皆様、本当にありがとうございました。皆様からのご支援なしに WOC の舞台に立つことはできませんでした。

この場を借りて、感謝申し上げます。

私は今回”Knockout Sprint”と”Sprint”に出場しました。

それぞれのレースを振り返ります。

#### 【Knockout Sprint】

Knockout Sprint は、トップ+2:57 でフィニッシュしました。

コースは予想をしていたより少々難易度が高く、ルートファインディング・チョイスをするのに時間がかかってしまいました。

結果、プランの実行や先読みも後手に回り、レース中の短い時間では修正しることができませんでした。

また、レース序盤で車道と歩道との段差に脚を置いて捻挫をしてしまい、以降のレッグで大きく減速、冷静さを欠くレース運びとなってしまいました。

#### 【Sprint】

Sprint は、トップ+2:41 でフィニッシュしました。

Sprint レース当日にも Knockout Sprint で痛めた脚が治ることはなかったため、朝に痛み止めを飲み出走を決めました。

Knockout Sprint から中 1 日空けての Sprint では、Knockout Sprint で得た反省のうち 2 日間で修正ができる点をピックアップし、その修正点を最低限修正してレースを進めようと決めました。

結果、レース前に修正を決めていた部分については概ね修正しながらレースを進めることができ、Knockout Sprint より良いレースができたと思っています。本戦の中で修正点を洗い出し、意図した形で修正を出来たのは良い経験となりました。

#### 【総評】

今回の私のレースは、甘めに見ても良い出来だったとは言えません。初めての国際大会で、自分の実力と世界のレベルの違いを痛感しました。しかし、この遠征で学んだこと、感じたことはたくさんありました。今後オリエンテーリングとどう向き合っていくのか考える良い機会になりました。この経験を生かすも殺すも自分次第だと思っています。

しっかり消化して、次につなげたいと思います。

### ■尾崎弘和

#### 1. 世界選手権を走ってみて

世界選手権は、ノックアウトスプリント、スプリント予選を走った。それぞれのレースを振り返り、今後の方向性を検討する。

#### 【ノックアウトスプリント: 予選敗退】

ノックアウトスプリントは、決勝を走る想定をして準備してきたが叶わなかった。予選はレースの準備に問題があった。予選通過者は各ヒート12名なので、タイトなレースになることが想定された。しかし、本番のレースはテクニカルな前半でスピードを上げ切れずにレースを進めてしまった。決勝を走るレベルのパフォーマンスが出せなかったのは、事前準備の方向性、レースに臨むにあたっての戦略がずれていたことが原因だと思われる。現状の実力では、うまくまとめるだけでは国際レースでの結果は期待できない。後先を考えず、常に最高レベルのパフォーマンスを目指して走らなければいけなかった。ただ成績をつけるという、昨年の世界選手権で果たせなかった目標は達成できた。

#### 【スプリント: 予選敗退】

スプリントは、ノックアウトスプリントの反省を生かし、最高レベルのパフォーマンスを目指して臨んだ。特に、スピードの出し惜しみは低調なパフォーマンスにつながるので、スピードの維持を意識した。結果は予選敗退だったが、一定の結果を出すことができた。ただ、ルートチョイスミスによるタイムロスや、細かなところでの減速が結果に影響している印象だった。

#### 【レース総評】

毎年言われていることだが、今回もトップとは実力に大きな隔たりがあった。その溝を埋めるために、世界選手権前は多くの海外遠征を行い、高い意識で取り組んできたつもりだったが、結果を見ると取り組みが甘かったと言わざるを得ない。結果が出せなかったのは、能力がなかったか、取り組みに問題があったかのどちらかである。私は、怪我をしない体、心肺機能の面では、高みを目指すことができる可能性があると感じた。一方で、体の使い方、筋肉のパワー、及びナビゲーション能力向上の取り組みに問題があった。3年間まじめにオリエンテーリングに取り組んできたので、ひとまず少し競技から離れ、広い視野でもう一度競技を見つめなおしたい。

### ■伊部琴美

まず応援・ご支援・サポートしてくださった皆様、本当にありがとうございます。夜遅い時間なのに見てくださったのも嬉しいです。

#### ●WOC 前

私は1年前のWOCを見て、本気で目指しはじめました。走力を上げることを中心に、走行距離を伸ばし、ランニング本を読み、フォームを意識し、今まで以上に工夫して取り組みました。また、集まってトレをする機会も何度か作って貰い、刺激を受けていました。トレキャンでもGoogleストリートビューと旧図や作ってもらった地図を見ながらチームメンバーで対策をたくさんしました。

#### ●WOC 本戦

リレー: 記録は残りませんでした。チームメンバーが全員好走してくれて、4走の私まで競って走ることができました。

ノックアウトスプリント: 一瞬の判断ミスが命取りになると痛感しました。

スプリント個人: 元々スプリント個人決勝進出を目標に置いていたのもあり、とても緊張していました。レースでは集中でき、1分後の選手に追いつかれてからも死ぬ気で食らいつこうと走りました。決勝進出が決まった瞬間は信じられないくらい本当に嬉しかったです。自分もレース後だったのに一緒に喜んでくれてサポートし

てくれたメンバーには本当に感謝しています。夢見心地でしたが、出れる権利を得た以上は日本代表として恥ずかしくない走りをしようと決意して走りました。決勝のコースは期待通り難しくすごく楽しかったです。また、運頼りでなく決勝に出て戦うにはもっと速くならないといけないと改めて感じました。ただ、近藤さんにコーチとしてサポートしてもらったり WOC メンバーと一緒に頑張ろうと励ましあえたり練習機会や地図を作ってもらえたりしなければ今回この結果を残すことはできなかったと思います。本当に感謝でいっぱいです。ありがとうございました。

## ■松尾晴乃

はじめに、WOC 予選会から本戦まで多大なるご支援を頂きありがとうございました。WOC2022 の日本チームは走力重視ということもあり、今回私は、実績等一切ないまま選んでいただきました。本大会にかけてきた思いや練習量はもちろん、オリエンテーリング競技そのものへの関わり方がこれまでの私とは桁違いなトップレベルの選手に囲まれて過ごした 2 週間は非常に濃密な時間となりました。数々の対策の仕方を学び、初めてコースを作成し、練習に関わる様々なコンテンツを教えて頂くなど、オリエンテーリングに関する知識がゼロに近い状態であった私には毎日が新鮮で成長の場となりました。また、本戦では海外選手の強さを肌で感じる事が出来ただけでなく、海外でのオリエンテーリングに対する熱気を味わえたことが非常に印象的でした。大画面には常に選手の姿や GPS 情報が映り、会場の盛り上がりも最高潮であったあのワクワク感は忘れられないと思います。そしてなんといっても伊部選手の個人スプリント決勝進出は、今後の日本のスプリントに勢いをもたらす瞬間であったと思います。あの場に居合わせられたこと、あの感動を伊部選手含めチームのみんなと味わえたことは大きな財産となりました。

今回、このように様々な経験をさせて頂いた以上、今の実績ゼロ状態から抜け出すことは責務であると感じています。まずは 11 月のインカレで、今回学んだことを生かしより成長した姿を見せたいと思います。本当にありがとうございました。

## ■松本萌恵

日本国内のスプリントへの関心の高まりを感じながら、JAPAN チームみんなで挑んだ WOC2022。私にとって 2 回目となる今回の世界選手権では、スプリントリレー、ノックアウトスプリント予選、スプリント個人予選の 3本のレースを走った。

この大会の中で一番印象に残っているのはスプリントリレーである。昨年初めてスプリントリレーを走ったときから、1 走は普通のスプリントとは違う競技だと思っている。1人でスプリントをしているときは、自分が地図を読んでナビゲーションのできるスピードで走るのだが、リレーの 1 走の場合はまわりのペースに合わせて走的过程中で地図読みとナビゲーションを行う。その世界の選手と同じスピードで走れているときがとても楽しい。だから、今年も 1 走を走らせてもらえることになったとき、とてもワクワクした。実際、今年のレースでは、去年に比べるとかなり長い時間集団と一緒に走れ、10 ポ(全 16 ポ)までデンマークの選手の後ろ姿を見ることができた。去年より冷静にまわりの選手の動きを見ながらナビゲーションし、最後まで周りに選手がいる状態で 2 走にバトンを渡せた。今の実力は出し切ったレースだったと思う。スタート前に怖さが全くなかったかといわれればそういうわけではない。去年は前半だけ集団についていったものの、後半に大崩れしてしまい、チームに大

きな迷惑をかけてしまった。今年もそうなるのではないかという心配はあり、チームのためにははじめから自分の行けるペースで走って確実に帰ってくるべきではないかと思ったりもした。しかし、チームのメンバーや稲毛さんが、去年より成長しているはずだからいけるところまでチャレンジしておいでと送り出してくださり、覚悟が決まった。今年は事前の対策もチームでたくさんした。それが、自信につながった。チームとしてタイムという記録は残せなかったけれど、一人残らず今できる最高のレースをしたと思う。ほかの三人が返ってきたときのやり切ったぞという顔は忘れられない。みんなとてもいい表情をしていた。私は本当にリレーが好きなのだなと再認識するレースとなった。チーム戦、世界スピードの集団走、目の前でルートがわかる選手たち、会場の高揚感…これほどワクワクするときはないというくらい楽しかった。2年後またこの舞台に戻ってきて、また、あの1走の景色を見たい。そして、次こそは日本チームとして、成長を数字として実感できるような記録を残せたらいいなと思う。

3レースを終えて、様々な収穫と課題があった。私の一番の課題は、最後までミスを最小限に抑えてレースをやり切ることである。巡行はある程度通用することがわかった。そのスピードを維持しながらいかに最後までレースを続けるか。集中力・体力をつけるだけでなく、海外選手みみたいな安定したフォーム、ルートの考え方、スピードの切り替え、ペース配分などのレースの組み立て方、地図折り、先読み、またその習得のための練習方法……いろいろな観点から考えていきたい。

最後になりましたが、ご支援・ご声援をくださった皆様、練習機会を与えてくださった皆様、対策を一緒にしてくださった先輩方、一緒に戦ってくださった選手の皆様、運営者の皆様、この文章を読んでくださった皆様に心よりお礼申し上げます。スプリントにはフォレストほど技術書みたいなものはないので、特に練習後などにいろいろな人と話すことが競技にすごくプラスになりました。本当にありがとうございました。今後も頑張っていきたいと思いますので、これからもよろしく願います。(一緒に戦ってくださる選手も募集します)

## ■入江龍成

今大会に補欠メンバーとして参加しました早稲田大学4年の入江龍成です。今回の大会、並びに遠征におきまして御支援・御声援頂きました皆様、誠にありがとうございました。

私はWOC本戦だけではなく、一か月前のWorld Cupから尾崎さんと共に遠征を行いました。いくつかのレースとトレーニングキャンプを踏まえて、昨年のWOCトレキャンの期間以上に多くの経験を積むことが出来ましたし、現地で試行錯誤しながらスプリントに取り組みました。その成果なのか、予選のボーダータイムの予測もかなり正確になり世界のレベルがどのようなものか自分の中で確実につかめたように思います。

さて、本大会を側で見て感じたこととしては日本チームのレベルも上がっていますが同時に寧ろそれ以上に世界のレベルも上がっているということです。戦っていくのか。スプリントにおいて、平均タイムをどこに置き、最高速度と切り返しを含めた落ち込みをどこまで許容するか、どの路面・長さ・アップでどう変化するか、そこに至るまで鍛えるべき要素はどこであるか。明確にタイムとしても取り組み方としても1つ固まった状態で帰国できたことは収穫であり、今後に繋げていきます。

これから次の目標はもちろん二年後のSprintWOCに置いていますが、そこに向けてオリエンテーリングの技術向上はさることながら、ひとまず戦えるだけのスピードを身に着けるべくしばらくはトレーニングに励みます。今後とも引き続き目標に向かって努力して参りますので何卒御支援を頂けると幸いです。

## ■小牧弘季

### 1. 目標の設定と課題

2021年世界選手権では必ずしも重要視していなかったスプリントで決勝まであと20秒、18位と望外の結果を手にすることができた。この経験は私にとってモチベーションと

「戦える位置にいる」という自信になった。したがって、

**「個人スプリント予選通過(予選15位)」**

を2022年世界選手権の目標とした。

とはいえ、課題は山積みと考えられた。18位とは言えトップとの差は大きく(116%、約2分差)、荒れたレースだからこそ順位であった。レース内容もあまりよくなく(ミス率10%)、後ろから来た選手によってスピードアップした部分もあった(巡行108)。今まであまりフォーカスしてこなかったスプリント技術、加えて走力の向上が求められると考えられた。

### 2. 取り組みとその自己評価

スプリントWOCへの本格的な取り組みは2022年1月ごろからになった。具体的な取り組みとしては以下が挙げられる。

- ①スプリント機会の増加
- ②フォレストレース参加を抑制
- ③継続的な陸上トレーニング

#### ①について

スプリントは自らの課題を把握しにくいという一面があると思う。発生したロスが自分の課題なのか偶発的なのかを判断しにくい。しかし少なくとも私は技術面に不安を抱えており、まずはとにかく量をこなしていき課題の発見をしようと考えた。代表チーム内やオリエンティアの方々には機会の斡旋やサポートを積極的に行っていただき、大変助かった。

具体的なスプリント機会

- ・伊豆高原スプリント合宿(9月、2月)…伊豆高原の住宅街でスプリント
- ・関東スプリント合宿(5月)…キャンパスや公園、市街地の既存地図を利用
- ・関西遠征(5月)…キャンパスでの大会参加や既存の地図を利用してトレーニング
- ・新潟練習会(6月)…全日本スプリント後キャンパス・シティで合同練習
- ・筑波大学練習会(3回程度)…代表候補選手と合同練習
- ・パークO大会参加(5回程度)…茨城県協会や上尾OLCの大会に積極参加
- ・個人的練習(20回程度?)…主に平日に筑波大で練習

新たに始めた取り組みが多く、新鮮だった。当時はとにかくスプリント機会を求めて必死だったが、改めて振り返るとかなりの数をこなしている。

回数を重ねたことにより、自然と手続き(正置、ルートチョイス、先読みなど)のスムーズさが上がったことを実感した。また市街地などスピードを出しやすいトレインの練習が多く、オリエンテーリングスピードの向上につながったと思う。課題としては1レースにどうしてもイメージミスをしてしまうことがあり、選考会までに調整していくことにした。

## ②について

ケガの防止やスプリント機会の増加に貢献したと思う。実際 2022 年はまだケガをしていない。ここまでフォレストオリエンテーリングをしないのは競技生活で初めてだった。

その結果フォレスト種目は 4-6 月にかけて乱調になったと思う(面白いことにすごくいいレースをすることもあった)。

## ③について

1 週間に 1 回のインターバルと 1 回のペース走、あとの日はジョグ、休日はスプリントというリズムをベースにした。しかしながらそれをきちんと遂行できたことの方が少なかったように思う。甘えたことは多かったと言わざるを得ない。そもそもこの計画でよかったのか？具体性にも欠けないか？という疑問もある。

1 月に 3000m で自己ベストの 9:15 を 2 年ぶりにマークできた。一方でその後は更新できなかった。週平均 60 km 程度のトレーニングで、月 230-260 km 程度だった。陸上記録的には行き詰まっており、そもそもの根本的な量の増加が必要だと考えているが、現在より量を増やすとかなり疲労を感じてしまう。どうしていきべきか悩んでいる。今後の重大な課題と認識し、専門家のアドバイスを取り入れたい。

## 3. 国内重要レース

選考会と全日本スプリントは両方勝つことができた。簡単目なコースではあったが、どちらもミスを最小限に抑え、スピードを思う存分出すことができた。今まで(インカレスプリントなど)と違う点としては 10 秒程度のミスがなくなった点と、レース中の余裕が増え、「次善」ではなく「ベストな」ルートチョイスを探すことにリソースを割けるようになったことだと感じている。精神的にも自信を得ることができた。

## 4. トレーニングキャンプ

トレキャンでは日数が少ない中、①デンマーク独特の構造に慣れる、②疲労を貯めない、ということ意識した。どちらも達成できたと考えている。トレインの選定を主導し、本番に近いデンマーク独特な構造を持つトレインの地図の発注をお願いした。フォレストほど現地への違和感はなく、細いキャンピーなどへの対応に集中した。意外とスピードが出ると感じた。

疲労面では OFF の日を作る、ゆっくりジョグを入れる、マッサージをしてもらう、ストレッチや筋膜リリースなどに取り組み、レース初日はほとんど疲労がなかったように思える。今までの海外遠征で最も気を使った。

## 5. 本戦

### ○スプリントリレー

目標: チームで +8-10 分、個人 +2 分

結果: mp (巡行 106.6, +2:05, 114%) \* n が小さいため巡行速度は低く出ていると思います

誘導終わりのコントロールのパンチが不十分でチームを失格にしてしまった。最低限のことさえできず、本当に情けなく残念。チームとしても皆いい走りをして目標通りトップ +9 分程度で走っていただけに、悔しい。ただ自分自身のパフォーマンスとしては、ロスがほとんどなく、ルートチョイスもほとんど正解を引けていた。トレーニングの成果を出せていたと思う。ブルガリア選手と最後まで競り合い、ラトビア選手に追い抜かれなかった。周りの選手を使いながらレースを進めるだけの余裕もあった。後半の 1-1.5 km でぐっと疲れが来て思い切り走れなくなってしまったのは、日本ではあまりなかったことだった。

チームメイトが励ましてくれて、落ち込みを持ち越さなかったのは本当にありがたかった。

#### ○ノックアウトスプリント予選

目標: 予選通過(12位)トップ+30秒程度と予想

結果: 16位 (巡行 107, ミス率 4.6%, +0:53, 108%)

ボーダーまで13秒に迫った。レース内容は事前の予想とほぼ同じまわしだったため、比較的対応できたと思う。特に中盤からリズムが良くなり、ロングレッグは迷わず大巻ルートを選んだ(ベストではないが悪くない選択だった)。一方で最初に地図をうまく取れず、その後ルートを読み切れずに静止してしまい、結果として敗退に直結する10秒以上のミスになってしまった。ただ目立つロスはそのくらいで、ベストパフォーマンスに近かったように思える。フィジカル的にもコースが短いことも相まって最後までかなり思い切って走ることができた。予選での順位、巡行、ミス率、トップ比はどれもこれまでのWOCレースでは一番優れている。

#### ○個人スプリント予選

目標: 予選通過(16位)トップ+1分程度と予想

結果: 26位 (巡行 111, ミス率 7.2, +1:45, 114%)

目標とは程遠い(ボーダー+1分)結果になってしまった。建物を縫っていくナビゲーションやルートチョイスはよかったが、全体的に通行不能の柵を読み切れずに、止まってしまうことや行き止まりに向ってしまうことが何度かあった。フィジカル的には中盤以降疲労を感じ、足が重くなってしまった。1分後のRalph Street選手についていこうと必死に追ったが、結局差が開いてフィニッシュ。

ただベストレースをしたとしてもボーダーには届かなそうで、レベルの高い組だった。狙っていたレースでの無力感にがっかりした。

### 6. 総括

#### ○現在の実力の把握

「運よくい組に入りベストレースをすれば予選通るかも」くらいのレベルだと考える。目標に対して運の要素が強すぎる。安定した予選突破には巡行103-4、ミス率5%以内が必要だと考える。自分自身に当てはめると、平均的なラップタイムを少なくとも3-4%上げなければならない。

#### ○予選突破選手との差

裏庭のような複雑でナビゲーションが必要なレッグでのタイム差が大きいと感じた。大通りとスピードがあまり変わらない。この辺りに巡行を上げる鍵があると思う。一方ルートチョイスに関しては常にベストを選んでいるわけではなさそう。

フィジカル的に差があるのは明白だが、常にラッシュして走っているわけではなく余裕を感じる。自分はインターバルペースに近いイメージで走っているが、予選突破常連選手は閾値走(早いペース走)くらいの感覚なのではないか。そのため、閾値走(5-7km程度)のペースを上げていくことで余裕あるナビゲーションが達成でき、またトレーニング指標になると考えた。

#### ○トレイン対策

トレキャンではデンマークの街構造に慣れるよう努力したが、日本選手がターゲットとする予選のコースは住宅地がメインだった。尾崎選手も指摘していたがこのような傾向は今後も続く可能性がある。日本で同じようなコースを再現することができればいいと思うし、そのリソースもあると考える。むしろコストをかけて現地にと

レキャンに行くよりも効果が高いかもしれない。

○今後に向けて

今回の WOC は思った通りの結果が出ず残念だった。とはいえ、スプリントの実力が昨年を上回っているとは間違いない。トップ比も改善している。現状、私が最も世界に接近している種目は明らかにスプリントであり、オリエンテーリング選手として世界で結果を残すためには取り組み続けるべきだと考えている。

現在は世界大学選手権のスプリント種目で結果を残せるようトレーニングを継続している。また、2年後の世界選手権で決勝に進出することを改めて目標としたい。

本遠征に関してご支援くださった方々、また日々のトレーニングを支えていただいたり、テレイン対策に協力してくださった方々に感謝します。

## ■伊藤 樹

### 1. 大会に向けての取り組み

┆ 明確な目標設定

スプリントリレー: 23 位以内

ノックアウトスプリント: 決勝進出(予選 12 位以内)

スプリント個人: 決勝進出(予選 15 位以内)

┆ 具体的な取り組み

全日本大会(11 月)から、今後の競技力向上のために走距離を増やした。

2021 年 11 月: 350km、12 月: 128km(怪我)、2022 年 1 月: 225km(怪我)、2 月: 408km、3 月: 396km、4 月: 250km、5 月: 365km

また、3 月以降は週 1~2 回スプリントトレーニングを行った。

### 2. 結果分析

スプリントリレー: ミスパンチ(19 位相当)

メンバー四人全員良いレースができたと言えるタイムでレースを終えることができた。

しかし、チームとしてはコントロール不通過。原因は、今回通過証明が EmitTag(タッチフリーE カード)でコントロール通過時に音が鳴らず光が点滅する形式だった。そのためついつい光を見逃しがちであったためだと考える。僕もついつい光の確認を怠ってしまっていたが、トップ選手はしっかり確認していたので、反応の確認は必ず行うべきだと再認識した。

ノックアウトスプリント予選: 24 位(ボーダー+34 秒)

概ね実力通りのレースができた。その上でのこの結果ということで、世界の差をしっかりと受け止めて来年以降に活かしていきたい。コースの特徴としては、序盤はコントロール数が多く細かなナビゲーションが求められ、後半は一つ長いレッグがあり走力が試された。

序盤の細かなエリアではトッププラス数秒のラップを刻めていた、がその中でもマイクロなルートチョイスの差で 10 秒近くロスしている区間があった。トップと大きな差がついたのは後半の長いレッグ及びそのあとのレッ

グ、絶対的な走速度で差をつけられた印象であった。終盤の疲れた時間帯でのルートチョイスで甘えがあり、決定的な差となっていった。

スプリント個人予選: 29 位(ボーダー+52 秒)

序盤の長いレッグでのルートチョイスのミス、及び 10 ポの大きなミスがあった。それを差し引いてボーダーと 30 秒差

### 3. 今後への改善点

#### 絶対的走力の向上

今回の WOC に向けてチームで取り組んだ課題でもあった。確かに日本チーム全体の走力は向上し、世界との差は縮まった。が、スプリント種目で世界と戦うにはより一層の走力の向上が必要であると感じた。

#### スプリントナビゲーションの向上

細やかで情報量の多い地図でナビゲーションをする能力の向上が必要だと感じた。日本ではオリーブで塗りつぶされた市街地ストリート地図や公園の地図などを用いたスプリントが主流であるため、どうしても競技性が走る方向に寄ってしまう。しかし、WOC では細やかな裏庭を読み込むコースや複雑な立禁が用いられるコースが主流であるため、それらの容易に、かつ速いスピードを維持しつつ読み解く能力が必要である。そのために、大学キャンパスでの細かいスプリントをしたり、それこそ海外遠征でヨーロッパの町並みでスプリントしたり、する取り組みが効果的であると思う。

### 4. 大会を終えて

今回の WOC は、これまでと異なり自身の身の回りの環境が改善され、時間的にも金銭的にもストレスなく競技に取り組むことができました。そのような環境を提供して下さる設楽町及び役場の皆様にはとても感謝しております。ありがとうございます。そのおかげで、一切の妥協なく WOC に向けて準備をすることができ、今の自分の最善の取り組みができました。そのため、今回の WOC の結果には納得しています。

しかし、同時に結果を残すことができなかつたもどかしさも感じています。去年の WOC で打ちのめされ、対外的に誇れる結果を目指して競技に取り組むと再決意してから一年、自分は前に進むことができているのだろうか。不安になることもあります。が、悲観的にはなっていません。日々トレーニングには高い意識で取り組んでいると思えるからです。僕は去年から WOC2023 を目指してトレーニングしており、現在も切り替えてトレーニングに励んでいます。僕を応援して下さる皆さん、いつも応援ありがとうございます。いつも力になっております。来年も是非ご注目ください。



# 日本オリエンテーリング世界選手権大会 日本代表チーム遠征報告書

2022年7月

公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 強化委員会

本報告書の写真の一部は、  
大会公式WEBサイト <https://www.woc2022.dk/>  
からダウンロードしたものです。