

補足資料

- P.2～P.7 : 稲毛日菜子 選手
P.8～P.17 : 伊藤元春 選手
P.18～P.20 : 伊藤樹 選手
P.21～P.22 : 阿部悠 選手
P.23～P.31 : 山崎葵 選手
P.32～P.41 : 小牧弘季 選手

WOC2023



稲毛日菜子

結果・地図・選手のコメント

メディア JOAについて **フットO** トレイルO スキーO MTBO 初心者・パーマメントコース 関連リンク

ナショナルチーム

ナショナルチーム >

強化選手

日本ランキング

アドバンスト選手

年齢別ランキング

強化委員会 >

全日本大会 >

報告書 >

大会・講習会 >

最新の記事

世界選手権大会報告書

ジュニア世界選手権(JWOC)報告書

その他報告書

世界選手権大会報告書

世界選手権大会(WOC)報告書

-  2024年 英国・スコットランドス
-  2023年 スイス(11.3MB)
-  2022年 デンマーク(6.7MB)
-  2021年 チェコ(8.0MB)
-  2019年 ノルウェー(5.0MB)
-  2018年 ラトビア(4.9MB)
-  2017年 エストニア(4.9MB)
-  2016年 スウェーデン(1.9MB)
-  2015年 英国・スコットランド(340KB)
-  2014年 イタリア(454KB)
-  2013年 フィンランド(136KB)
-  2012年 スイス(152KB)
-  2011年 フランス(95KB)
-  2010年 ノルウェー(2.0MB)



オリエンテーリング日本代表ブログ

今年も日本代表選手が世界の各地で戦う季節となりました。応援よろしくお願ひします！

- 2023年11月10日
スキーO初・中級者講習会 in 奥日光 2024 開催のお知らせ
- 2023年11月5日
2024年度 全日本大会オリエンテーリング選手権大会(ミドル・ロング)開催予告
- 2023年11月2日
スキーオリエンテーリング日本代表選考(特別指定枠)について

WOC2023への取り組み

数年前
~1年前

- 開催地、開催種目の決定
- 2021年のいつか Bulletin1 の発行（どんなタイプのトレインか、期間中のレースのスケジュールは？）
- 大会への目標設定、出場レース、トレインに対する練習をざっくり考える

1年前～
直前期

- 2022.7 Bulletin2の発行（より詳細な競技情報、トレーニングへの参加が現実的に可能か）
- 2023.8 自主トレキャン⑩ フリー公開されてる本戦隣接エリアやロングトレインの視察と練習 +IOFトレキャン
- 2022.9-10 Wcup&公式トレキャン① 類似トレインでの国際レースに参加、トレイン攻略のためのメニュー
- 2023.4 日本代表選考会、Bulletin3の発行（レギュレーションの確認、宿交通の確定）
- JOA合宿以外でのWOCを意識した強化練習（ex.富士合宿、青山高原修行、ダボスの丘、WOC2005再走）

直前期～
本戦

- 2023.5-6 Test Race & 公式トレキャン② 男子はLongのセレレース（女子は東大大会ME）
- 2023.7 Bulletin4の発行、公式トレキャン③ 最終調整

海外トレーニングキャンプについて



宿・交通

- 飛行機は2ヵ月前の購入が理想、機内の食事タイミングや持参するケアグッズは工夫できる
- 宿は基本Airbnb テレインへのアクセス>価格>WiFi=洗濯機>ベッドのレイアウト
- 基本レンタカー使用だが、Wcupと本戦は公共交通のみで移動できた。少人数に優しい



トレーニング

- 動画や写真、トレーニングした感想などをクラウドにあげて全選手に共有
- Ocadデータは無料、トレーニングmapの単価が良心的だったため、豊富に練習できた
- 協力者にコンセプト要望を出してコースを組んでもらった



反省とか

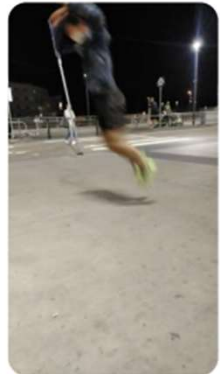
- オーガナイザーとの窓口は情報の混乱防止に1人に絞った方が良い（できれば参加する選手）
- コース組みを依頼する期間を逆算して、ゆとりあるスケジュールでデータ申請をする
- JOAとの連絡体制は決めてから行く、期間中は安全と健康第一の行動を心掛ける

2013～2023のWOCに参加した所感

競技オリエンテーリングに取り組む層も厚く、選手の実力も上がってきている
先日全日本に来たワールドランキング上位の選手もそのポテンシャルを高く評価

日本選手も日々成長しているが、世界の選手はもっと充実の環境でシビアな競争の中で成長しているため、WOCの順位やディビジョンに見える大きな変化がない

- WcupやTetraceを走らずにWOCに臨むのは、模試を受けずに受験を受けている状況に似ている。大きな国際大会を定期的に経験して、ことは必須だと思う。（自分よりちょっと上の選手を知ろう）
- コースのトレンドはかなり変化しているので、Wcupや各国の選手権大会の地図、ヨーロッパ諸国のナショナルチームの練習内容はできるだけ把握し続けていけると良い。
- 予選の難易度が高いと（特に女子は）ボーダーが荒れがちだが、それ以上の層とは技術力の差が歴然。勢子辻でコリドアやウィンドウ0ができるくらいの密で充実なナビゲーション力が欲しい。
- WOCに初参戦した選手の多くが「まずはフィジカル」と感じているが、WOCでヨーロッパ選手に混ざる順位を目指すなら、（女子なら）月200km走れるレベルの体力と運動耐久力は最低ラインだと感じた。



日本代表としてWOC2023に挑戦してきました、伊藤元春です。本報告書は、今後世界大会に挑戦する人が競技面でより良い結果を出す手助けをすることを目的とします。どのように計画を立ててどのように練習したか、結果を受けて何を考えているかを報告します。

1. 目標設定

正直な話、私は日本の中でオリエンテーリングの能力が飛び抜けているわけではありません。そのため、4月の選考会までは出場するという目標しか見えておらず、ミドル予選通過といったWOCで結果を出すことを目標に何年も取り組んできたわけではありませんでした。しかし、WOCに挑戦する機会を頂いたからには、目標を定めて取り組むべきと考えました。

考えた末に私が立てた目標は、「日本男子オリエンティアがWOCでここまで戦えるんだという指標になる」というものでした。現状の日本オリエンテーリング界においては、男子は日本ランキング15位くらいまではかなり実力が拮抗した烏合の衆を形成しています。私はその烏合の衆の1人であり、私とほぼ同じ実力の選手が多くいます。だからこそ、私が良い結果を出せばそれだけWOCで結果を出すことを身近に感じてもらえるはずです。私も、選出されるまではWOCに出場するという目標しか見えていませんでしたが、より多くの方がそれより高い解像度でWOCの目標を持って日本でトレーニングに取り組むようになったら、日本のオリエンテーリング界がより発展すると思いました。

数値目標としては、ミドル予選を通過し決勝で40位程度を取ること、リレーで22位以上を取り、division2に昇格することを目指しました。予選通過には4.2km/180mのコースを7:00/kmで走る必要があると推測されましたが、選考会では7:00/kmで走ることができており、無理ではないと思いました。リレーに関しても、昨年参加したWUCOの日本男子リレーの走りからタイム差を計算するに不可能ではないと考えました。

2. 準備

2-1. 計画

選出された後にメンバーで集まり、6月頭のトレーニングキャンプとテストレースに参加するかどうかという話が出ました。1週間程度で参加するかどうか決める必要がありました。お金も時間もかかるため迷いました。しかし、同時期に上で述べた目標設定を行い、「最大限準備して取り組んでみたらここまで戦えるんだ」と示すのが良いと考えて、参加することにしました。

参加を決め、最初に海外での練習計画を立てました。というのは、それを明確にすることで5月末の出発までに日本でできる準備が明確になると考えたからです。計画は以下のように決めました。

トレキャンでやりたい練習ステップ

第一レベル：きちんとプランをすれば予想通りのものが出てきたり、見えたものを地図に落とし込むことが日本と同じレベルでできる

- ・プランで使えるものの確認、ウォーク、リロケドリル
- ・丁寧にプランをしてから走ってみる

第二レベル：日本と同じレベルで走行でき、同じくらいの頻度でマップコンタクトできるくらい足元への理解がある

- ・ただ走る？
- ・他のメンバーの追走
- ・走りながらのマップコンタクトできる足場のパターン確認

第三レベル：日本と同じレベルと余裕度でプラン、実行、修正、アタック、先読み、脱出を行う。

- ・オリエンテーリングする

日本での練習机上練習

- ・海外の地図でもプラン慣れ
- ・海外の地図でも読図走
- ・海外の地図でも1秒*n回でお絵描き〇

トレキャンの目的は、「日本で行っているのと同じような感覚でスイスでオリエンテーリングできるようになること」としました。要は慣れるということですが、ただふわっと「慣れる」と思って森に入るのは私は嫌だったため、「慣れる」を構成する要素をできるだけ言語化して、その要素1つ1つを練習することにしました。その準備として日本でできることも浮かび上がってきたので、その練習を日本で行うことにしました。

2-2. 日本での練習

計画の通り日本での練習として、ミドル予選の地図読み、読図走、お絵描き〇を行いました。成果としては、読図走のときにどんなところは減速しないと読めなくてどんなところは走りながらでも読めるかが少しわかったり、地図が少しは頭に入りやすくなったりしました。しかし、現地を見ていなかったため、どうしても現地のイメージが伴わない地図読みになってしまい、とても良い練習とはなりませんでした。現地のイメージができないとプランを記憶をしたり、強弱をつけてプランをしたりすることが難しくなると感じました。現地を妄想するしかなくて、どうしても図形的に地図を読んでいる感じになってしまいました。

2-3. トレーニングキャンプ（5月末~6月頭）

5月末に出国し、スイスでのトレーニングが始まりました。概ね建てた計画に従って練習していきました。到着した5/27から近場のトレインIls Aults-Domat/Emsで短めですが練習をしました。計画通りにやろうかとも思ったのですが、計画通りに進めていってあとで予想外の致命的な問題点に気づくということになったら困ると考えました。ということで、とりあえずレースを走って問題点を把握して、自分の計画でそれらの問題点に対処できそうか考えることにしました。走って、アナリシスを書いて問題点を洗い出して考えた結果、硬い地面やもしやもしやの足元の処理、地図表現の理解が足りないなどの問題がありました。これらは計画通りに進めれば解決できそうだと思います、翌日からは自分の計画に自信を持って練習していくことにしました。

行った練習を軽く説明していきます。

- ・5/28はミドルの隣接トレインcrestaseeで練習しました。午前は第一レベルのプランで使えるものの確認、ウォークをしました。特徴物はわかりましたが、コンタがあるだけの空間に地図にないぼこぼこがあり、とても戸惑いました。午後はリロケドリル（下を向いて少し歩いてから顔を上げて現地の特徴物を地図に落としてリロケ、を繰り返す練習）をしました。行けばスゴイのあるし、地図見ればわかるから楽でした。後でリロケするからどこ通ってもいいやってみる方が楽だと感じました。

- ・5/29はちょっと遠いトレインSils/Seglで練習しました。第二レベルの練習をしました。1本目は、途中でも止まっていいからとにかく走り方の練習をしました。次は、100mくらいの同じ区間を何回も爆走する練習をしました。だんだん走り方が分かってきました。

- ・5/30は休みました。

- ・5/31は午前にロングっぽいトレインLadirで練習をしました。Bot fiena trinで練習しました。内容は省略します。（この日から、以下のサイトにルート図をいくつか載せています。<https://kyouka.orienteer.jp/doma/users.php>）

- ・6/1ミドルの隣接トレインcrestaseeで練習しました。午前は、100mくらいの同じ区間を何回も爆走する練習をしました。このときに気づいたのですが、岩場や横枝のせいでまっすぐ地図上で決めたとおりに進むよりも、曲がったりしてもいいから現地で走りやすいところを選んで走り最後にリロケしてアタックする方が速いと感じました。特徴物が多すぎるトレインであり、地図からプランを立てるコストが高いこともありました。午後はそのスタイルでレースを走りました。結構よかったなので、このスタイルを軸にしようと思いました。

- ・6/2はBot fiena trinで練習しました。内容は省略します。

2-4. テストレース

6/3のテストレースミドル1はUaul Runcsという複雑なトレインであったので、6/1に決めたスタイルを信じて走りました。大きくミスしてしまった部分もありましたが、感触が良いところもありました。しかし、順位はかなり下で、厳しかったです。6/4のテストレースはSalmsというあまり複雑ではないトレインであったため、走りやすいところを選んで走り最後にリロケするスタイルではなく、普通に地図を読んでその通りに進むスタイルで走りました。しかし、日本でできていたはずのそのオリエンテーリングがうまくできませんでした。（この点は直前トレキャンで解決します。）6/6のテストレースロングは、正直ここまで長いロングには慣れておらず、完走がやっとでした。

2-5. 日本一時帰国期間

走りやすいところを選んで走り最後にリロケするスタイルにスイスで挑戦しましたが、日本でそういったやり方はやっておらず、もっと整理する必要を感じました。そこで、いろいろな人に相談したところ、OLKの後輩の本庄がそのようなスタイルでした。話していたらいろいろ整理できて、以下のようなスタイルに決めました。

①ゴーできるかの判断

- ・レグ長：短いなら地図からスタイルでやる。長いなら特徴物の雰囲気を見て判断
- ・黒い特徴物の雰囲気：わかりそうならいく、わからなそうなら地形判断
- ・地形の雰囲気：わかりそうならいく、わからなそうなら丁寧に
(・むしろパッと見でシンプルそうなら自然と地図からやると思う)

②ゴーする

- ・とにかく走行
- ・どっちにずれているか、どんな地形を通過しているかの把握
- ・コンパス見るときになんとなく地図も見る

③リロケし、コントロールまでプラン立てる

ここの滑らかさ必要

リロケする特徴物が目に入ったときに止まってしまっているが、進みながらリロケを行って、次のプランまで立てる必要がある？

ちょっと止まっていいから次自信満々に走る方が大切

④実行し、到着

自信満々なら先読み

このスタイルは良いと思ったのですが、ここに書いたように、全てリロケスタイルで走れるわけではありません。テストレースでも、アタックなどの地図から読んで進むしかない区間であまり速く走れていないかったり、ミドル2の方でうまくいかなかったり、地図を読んでプランした通りに走る方の練習が不足しているとも感じました。

日本にいる間の技術的な練習は、日本のトレインでできる良い練習が思いつかなかったため、あまり行いませんでした。むしろ、テストレースで感じたフィジカルの差を少しでも埋めようと、トレランに行きました。

2-6. 直前トレキャン

まずは日本にいる間に考えように、地図を読んでプランした通りに走るスタイルの練習を行いました。その中で、気づいたことがありました。日本では見通しの良いトレインが多く、地図上で読んだ特徴物を現地で見つければよいだけで簡単ですが、スイスのトレインの方が視界も足元も悪く、気を付けないといけないことがありました。それを踏まえて、地図からやるスタイルを以下のようにまとめました。

地図読む

正置する

ルックアップして移動先を定める

移動先に到着するまでの時間で①周りを見ること②進行方向を確認すること③先読み、をバランスよく行う。

(①②を良いバランスで行いつつ③を差し込むイメージ。)

①②の結果ミスしていたら修正にフルリソースを割く。うまく行っていたら次の移動先を定める技術行使をスムーズに行うことに。

このスタイルと、リロケスタイルを使い分けるようにしました。これを踏まえてテストレースミドル2のトレインで練習に行き、かなり感触が良かったです。

練習はこのくらいでほどほどにし、ミドル予選前の4日間はジョグだけにして疲労を抜きました。日本でも土日の大事なレース前の平日はそのような過ごし方をするため、それと同じにしました。

3. 結果と原因分析

予選は通過できませんでした。4.2km/180mのコースで41:24。15位は33:22でした。

大ミスはしませんでした。小さいミスを何度もしてしまったことと、巡航が出なかったことが原因でした。結局、最初の練習計画で掲げた「日本で行っているのと同じような感覚でスイスでオリエンテーリングできるようになること」が達成できていませんでした。奥の凹みにコントロールがありそうだけど本当かなと思って一度減速して地図を見てしまって正しいのに時間をロスしてしまったり、地図にない凹みに惑わされたりしてしまいました。ただ、正しいのに無駄にロスしてしまっただけの場合もありますが、隣の凹みに行ってミスしてしまった箇所もありました。つまり、アタックするときや特徴物の対応を取るときに現在地の確信度が全体的に低かったのだと思います。藪などによる視界の悪さや足元の悪さで、日本で行うよりも現在地の確信度が下がってしまうからだだと思います。隣接トレインのcrestaseeは崖付きの巨大な特徴物が現れるため、少し低い確信度でも特徴物の対応がうまくできましたが、ミドル予選の場合はそういった特徴物が少なく、自分の甘いところがタイムロスに繋がってしまいました。しかしながら、確信度を上げるために手続きが増えすぎてしまうと遅くなってしまいそうです。そうすると、一度のコンパスで正確にまっすぐ進む力を鍛えたり、どちらにずれているかどのくらい進んでいるかを感覚で把握する力を向上させるといったアプローチや、確信度が低くとも周りを広く見まわすことでカバーするといった別の能力を上げる必要があるかもしれません。このあたりは自分の中でもまだ整理がついていません。

また、もちろんフィジカルの差も歴然でした。第2コントロールで少しミスをしてしまい、2→3の序盤で2分後のEmil Svenskに追いつかれました。自分は100m走のような勢いで追いかけたのですが、彼はスイスイとあまり辛くなさそうな雰囲気です。登り続けているのに全然追いつけず、1,2分程度しか一緒にいることができませんでした。彼はずっとそのくらいの速度で1レース走っているのだらうと思います。

4. 反省、今後必要なこと

結局、日本でと同じような感覚でオリエンテーリングできるようにはなれなかったわけですが、どうしたら良いでしょうか。

まずこれはやや個人的な問題ですが、トレキャンでの練習量をもっと増やしたいです。私は他の選手に比べてフィジカルが強くなく、毎回の練習量がやや少なかったと思います。特に、私はきちんとテーパリングしないと遅いので、本戦前はかなり練習量を落としていました。練習量に耐えられるフィジカルが必要です。また、海外選手並みのフィジカルが欲しいとも思うので、とにかくフィジカルトレーニングは必須です。

練習内容についても掘り下げたいです。4月に立てた練習計画は良かったと思います。特に第一レベル、第二レベルの練習はわかりやすく自分の能力の向上を感じました。次に海外でトレーニングするときも同じような練習がしたいと思いました。ただ、どちらももっと高い能力が必要でした。第一レベルの能力に関しては、もっと短時間で特徴物の対応を取ったり、現地と地図を1回ずつ見るだけで何度も見返さずに確信を持って対応を取るトレーニングを次はしてみたいです。第二レベルに関しても、走りながらマップコンタクトする足場についてもっと突き詰めたかったです。練習計画の良くなかったところは、第三レベルの解像度が低かった点です。第一レベルと第二レベルができていればもう普通にオリエンテーリングできるだろうと思っていましたが、そうではありませんでした。トレキャン中に考えて修正する必要があり、いろいろとオリエンテーリングスタイルを考えて試行錯誤しましたがうまくいきませんでした。今でさえ、どうすればいいのかははっきりとわかっていません。これからも考えていきたいです。

そのような試行錯誤を、日本でできれば一番効率が良いです。難しいかもしれませんが、もっと日本で視界や足場の悪いトレインで練習したいです。日本には簡単なトレインしかないというわけではなく、日本では見通しが良くて走りやすすぎる森でトレイン開発が進んでいる傾向があると思います。私自身も、海外の対策ができるようなトレイン開発に取り組みたいと思いました。

と、ここまで書きましたが、「この練習をすればいい」という明確なものには辿り着けませんでした。やってよかった練習はありましたが、さらに何をすればよかったかという問いに対しはては、量をこなす、日本でも海外テレインの対策になりそうなテレインを探して練習する、という表面的な答えにしか辿り着けていません。もっと本質を理解しないといけないと思っています。そのために、「どうすれば海外でも日本で行っているのと同じようにオリエンテーリングができるのか」という問いを頭に浮かべながらこれからのオリエンテーリング人生を歩んでいきます。

締まらない終わり方になってしまったかもしれませんが、少しでも読んでくださった方の助けになったらうれしいです。

1. 大会に向けての取り組み

WOC2021を終えて間もなく今回の大会を長期の目標と定め、練習を計画した。取り組むべき課題を①「ロングを走り切るスタミナ」②「斜面を登る登坂力」③「細かい地形でのナビゲーション」④「実戦での経験」に設定した。

① 週間走行距離を増やし、不整地(アスファルト以外)を走る練習を多く取り入れた。最終的に週間走行距離は90~110kmに達し、週に2~4回不整地を走るセッションを取り入れることができた。

→長い距離に不安がなくなった。以前までは、途中で足がつってしまっていた距離でも力強く走れるようになった。

【練習メニュー例】

15kmジョグ、17km林道ジョグ

② 近くのスキー場で坂ダッシュをするセッションを取り入れた。また、不整地を走るセッションでは、妥協せずに追い込んだ。

→以前まで登り区間は苦手意識があり周り差をつけられる区間であったが、周りとは遜色なく登れるようになった。

【練習メニュー例】

坂ダッシュ3min×6、オリエンテーリング10km、二部練(オリエンテーリング)

③ 富士のトレインで多く練習をし、またヨーロッパの細かい地形のあるトレインで練習をした。2022年と2023年(直前期)に1~2か月ほど海外遠征をして、様々なトレインでオリエンテーリングをした。

→サムリを用いて地図を効率よく読む技術や、細かな地形をこなしていく技術の向上を感じた。

【練習メニュー例】

オリエンテーリングコンピ20~30コントロール

【2022～2023年遠征期間】

2022年 7/1～8/30 60日間

2023年 5/26～7/16 50日間

④海外の国際大会と全日本大会で経験を積んだ。EOC2022と大会一か月前のテストレースに参加し、大会本番に近い環境でレースを走った。また近年の全日本大会ではWOCを見据えることができる内容のコースが提供されたため、とても良い練習になった。

→緊張感のなかでレースをまとめる練習になった。またロングレースにおけるペース配分を調整することができた。

【2022～2023年主要出場大会】

OOcup2022(5レース)

Oringen2022(5レース)

EOC2022(4レース)

全日本大会2022(2レース)

日本代表選考会2023(1レース)

テストレース2023(3レース)

※オリエンテーリングトレニングの地図、結果はdomaに記録

<https://kyouka.orienteer.jp/doma/index.php?user=itsuki1218>

2.結果分析

ミドル予選、ロング決勝、ミドル決勝、リレーの4レースを走り、どのレースも会心とはいかないが悪くない75点くらいのレースだった。しかし大崩れしなかった分、実力を発揮できた内容であった。決勝種目の44位に関して、近年でこれより高い順位はなかなか見つけられなかったため、個人の実力の向上を実感することができた。しかし、目標であった30位台を達成できなかったため悔しい。リレー27位は目標にはるかに及ばず、国としての実力の無さを感じた。

3. 今後への改善点

登坂力を鍛える練習を取り組む上で、膝を怪我してしまったので、ケアを怠らないようにしたい。目標を持って取り組み、実力を発揮できた大会であったため、トップ選手との差をより具体的に知ることができた。そのうえで自身に足りないものはロング、ミドルともに森を走る巡航速度がトップ選手と比べて劣っていると感じた。巡航速度を上げるために、ロングにおいては「90～120分をよりパワフルに速く森を走る能力」ミドルにおいては「速く走りつつミスなくナビゲーションをする能力」が求められる。

【今後取り入れたい練習】

30km程度のロングトレイルランニング、トレラン大会の参加
ナイトオリエンテーリング練習、

4. 大会を終えて

自分がこの大会に向けて長期でコミットすることができたのは、WOCの舞台に魅せられて憧れがあったからでした。最後のリレーのメダルセレモニーで表彰される選手を見ていて、再び気持ちが掻き立てられるのを感じました。大会が終わり一区切りにはなりましたが、今後もこの気持ちを忘れずに競技に取り組んでいきたいです。多くの皆さま、応援ありがとうございました。

WOCに向けて取り組んだこと

- ・ロングに向けて

トレイルランを行い長い距離、時間に慣れるために走りました。トレイルランでは何度か補給するために止まって休んでしまっていたので実際に長い距離を走るとなった時に途中で止まることができず体力不足を感じました。なので10～15kmのトレイルランで補給する時も本番を意識した動きでとるといいと思います。

目標タイムも考えやすく、道に迷った時にとまることもなくなるのでフィジカル意識の練習であれば同じコースを走るのが良いと個人的に思いました。

トレイルランをしていたことでロングの登りを速くはありませんが歩かずに登れるようになりました。

・ミドルに向けた練習、意識したこと

不整地でのスピードに慣れるために稲毛さんの逆ランをしました。上手い人の逆ランをし、地図をみるタイミングや足の置き場などを観察しました。あと、走っている時にスピードに追いつけるところ、離されてしまうところなどもみつけて自分が不整地での弱いところ、強いところを見つけたりしました。自分が不整地を上手く走るために意識しているのは足の動きなので海外選手や昔は選手権の中継動画などで足の動きを観察して参考にしていました。個人的な感覚ですが、上手い人の真似をしたことで足の疲れが溜まりにくく走りやすくなりました。トレキャン中の練習では、ポストをコンピのようにまわるよりもコースを組んで走った方がイメージをつけやすいです。個人的に中レグが苦手だったのでなるべく中レグをこなすようしていました。JWOCや初めてのWOCは地図に慣れることを意識してトレインウォークや近くのポストを繋げてまわることしかしておらず、そのせいで本番は上手く中レグ、ロングレグに対応できずナビゲーションが上手く行きませんでした。長い区間のナビゲーションに集中することに慣れる練習をしたことで本番は落ち着いてプランを立てることができました。

目標

自分のベストを出すことが第一目標で、結果としてはミドル予選を通過することが目標であった。

WOC本戦までの準備

・4月選考会（富士山麓大会）

正直に言うとWOC2023出場は厳しいだろうと思っていた。次のWOCには出場したいという気持ちでいて、補欠選手に選ばれたいという気持ちでレースに臨んだ。落ち着いて自分の技術以上のことをしないように丁寧なレースを意識したところ、比較的ミスを抑えることができ、2位となった。この結果を受け、選考委員会の方に日本代表として選出していただいた。うれしい気持ちと同時に驚きの気持ちがあったが、日本代表として選んでいただいたからにはさらに技術を磨いていこうという気概とプレッシャーを感じた。

・選考会から出国まで

選考会当時からシンスプリントの痛みがあり、治してから行きたいと思っていたので、休日のオリエンテーリングはそのまま継続しつつ、平日の走行距離を落とした。2年生として部の新歓をしなくてはならない立場であり、思うように自分のトレーニング時間が確保できない時期が1か月程度続き、怪我のこともあり精神的に少し辛かった。

新歓期間が終わってからは愛知WOCを行ったトレインで2回WOCのLongのコースを走る機会をJOA合宿で頂けた。自分が選んだルートと当時の女子優勝者であるSimoneのルートを実際に走って比較することができ、走力の違いだけでなく、走れるルートは自分が思っていたよりも速いことを実感することができた。富士や愛知でのJOA合宿は一緒にWOCに出場する人たちに直接情報や技術を教えてもらうことができる良い機会だった。他にもできるだけ富士のトレインに入って基礎的なナビゲーション技術の向上を目指した練習を出国まで続けた。

私はテストレースに参加することはできなかったが、参加した先輩から感想やどういう対策を行った方がいいのかのアドバイス、さらにトレイン内の動画を頂いて対策を行った。特に先輩から頂いたオリエンテーリング動画は、地図と現地を走っているイメージを持つ上でとても効果的な情報であった。

・直前トレキャン

体調不良のため、現地入りが予定より5日程度遅れた。体調不良により様々な人に迷惑をかけてしまった。体調がある程度回復してからはトレインの地図読みやトレインの動画をよく見てできる限りの対策を行った。また、現地で限られた時間をどのように使うかの計画を立てていた。トレーニング計画は小牧さんや永山さんにトレインウォークから始めた方が良いと言われていて、それを参考にした。現地に着いてからは本戦近くのトレインに入ることができた。以下、練習計画とその振り返り。

7月6日

予定 午前：トレインウォーク 午後：トレインウォーク

こぶやピークが現地でどのくらいの迫力なのか、B藪は使えるのか、オープンはどのくらい遠くから見えるのか、リロケは何でするのがよさそうかを確認する目的。歩きながらプランの先出しの練習、地図読みで止まらないことを目標とした。

実際 午前：休憩 午後：トレインウォーク

移動の疲れが残っていたので午前中は睡眠をとった。最初にプランと見る物を決めた方がいいとアドバイスを受けたので、それを実行した。最初は歩きでもうまくいかなかったが、中盤から慣れて部分的に上手くいくことがあった。ただ、2.3kmのコースに約2時間30分かかった。

7月7日

予定 午前：トレイルウォーク 午後：トレイルウォークかオリエンテーリング

6日でつかめなかったらもう一日トレイルウォーク。つかめたら実践的に走ってみる。

実際 朝：トレイルウォーク 午前：トレイルウォーク 午後：オリエンテーリング

朝早く起きて前日と同じコースでトレイルウォークを行った。実際に走りながらナビゲーションをすることをイメージして、何をを使うか、どこで何を考えるかを意識して歩いた。前日の約半分の時間で回ることができた。

朝食を食べてからはミドル予選の隣接トレイルに入ってトレイルウォークを行った。前日から入っていたトレイルと雰囲気似ているが、さらに難易度の高いトレイルで苦戦した。課題として感じたことは、道上での細かい現在地把握やアタックの際の情報量。

午後は、トレイルウォークをしていたトレイルで別のコースを実際にレースを意識して走ってみた。できるだけ道を使ってコントロールに近づき、そこから丁寧にアタックすることを意識した。アタック周辺でコンパスを使うこと、体の向きの変化に敏感になることが課題として挙げられた。

7月8日

予定 午前：オリエンテーリング 午後：裏山 (jog)

実際 午前：オリエンテーリング 午後：トレイルウォーク

午前はまた別のトレイルで実際にコースを走った。このトレイルは比較的地形が大きく簡単で走りやすかった。また、このトレイルはオープンが多く、直射日光がしんどかった。ただでさえ標高が高いところにあり日差しがきつく、暑いこともあり熱中症気味になってしまった。移動は帽子をかぶること、水分塩分を積極的にとることを意識しようと思った。

午後は疲れもあったので別のコースでトレイルウォークを行った。ほぼ迷わずにナビゲーションができて少し自信になった。

7月9日

予定 午前：オリエンテーリング 午後：オリエンテーリング

実際 午前：オリエンテーリング 午後：オフ

7日に入ったトレインで、前回トレインウォークを行ったコースで走ってみた。スムーズに行けたレグもあった。この時にはミドル予選でもスピードを出すことではなく、大きく迷わないことを目標としていた。主にコンパスを使った方向維持に課題を感じていた。疲労がたまっていたこともあり、午後はオフにした。

7月10日

予定 午前：オリエンテーリング 午後：レストかオリエンテーリング

実際 午前：オリエンテーリング 午後：テクニカルモデル

トレキャン宿から本戦宿に移動する日で、朝以外はあまり時間がなかった。午前中にミドル予選前最後のフォレストトレニングを、レース形式で行った。今まで感じてきた課題を意識しながら集中して取り組むことができ、スピードは出せなかったが、大きな現ロスがないレースをできたので自信になった。テクニカルモデルや受付を行い、実感があるわけではないが、本戦が始まることを少し認識した。

7月11日

予定 レスト。不安ならジョグでオリエンテーリング

実際 ベースジョグ 5:45/kmくらいで6km弱

完全オフにしてもよかったのだが、完全休養した次の日は足が重いという私の傾向を考えて軽めにジョグをした。少しずつ実感がわいてきて緊張していた。楽しみな気持ちもあった。

WOC本戦期間

7月12日 ミドル予選

当日の朝は緊張していたがひどい緊張ではなく、ワクワク感のある良い緊張感だった。森のウォームアップエリアがあったのでそこでレース中に意識したいことを実際に行った事がレースに活きたと思っている。ただ、アップでしようと思っていたことのうち一つできていなくて、レースでもそのミスがあった。本番のレースでは集中力を高く保つことができている、小さなミスは多くあったが私の中での大きなミスなくフィニッシュできた。現時点での私のベストに近いものは出せたのではないかという感覚であった。それでも予選通過レベルとも大きな差があることが悔しかった。また、ここでミドル予選の結果からリレーに出場することが決まった。

7月13日

オフ

Longの観戦をした。タフなレースをした選手たちがかっこよく見え、今回は出場できなかったが、次のWOCでは出場し、海外選手と戦いたいと思った。特に優勝者のゴールで沸き立つアリーナは惹かれるものがあった。

7月14日

午前：リレーの類似トレインでレース形式の練習 午後：オフ

稲毛さんにもアドバイスをもらったのでリレーに向けて類似トレインで自作のコースでレース形式の練習を行った。アップや距離をできるだけ合わせるようにしてリレーで走ることを意識した練習を行った。この時もやはりスピードを出して走る事に課題を感じていた。

7月15日

午前：リレーの類似トレインでレース形式の練習 午後：オフ

14日とは異なるコースで反省を踏まえたうえで少し出力は落とし、確認程度で練習を行った。宿に戻った後急に膝が痛くなったが、トレーナーの治療で少し改善した。（リレーの日には走れるくらいにまで改善していた。）

7月16日

リレー

私は今まで経験のなかった3走を任され、その要因で出走前からかなり緊張したということにはなかったが、レース中は自分が抜かれると日本チームの結果が落ちる、抜くと上がるという状況に少し焦ってしまった。焦りのために周りの選手が気になって自分のナビゲーションに集中できないという状況になり、それが原因となったとは言い切れないが、大きなミスをしてしまった。結果は20位で、チームとしての目標が20位以内であったため、目標は達成できた。日本チームとしてはかなり良い結果であったようだが、個人的には大きなミス、トップ選手との25分以上の差があり、悔しい結果であった。

また、閉会式があった。特に同年代の選手が表彰台に登っている姿が心に残っている。歴は全く違うが、年齢が同じ選手が表彰台に立っている姿を見て悔しさを感じたことを覚えている。あの閉会式はオリエンテーリングに何らかの形で熱を注いでいる人の様々な感情が合わさった空間であったように感じた。

結果

ミドル予選 Q3 24位 (ボーダー+約8:30)

リレー 20位 (個人順位20位)

分析

ミドル予選はlapcenterで見ると巡航速度144、ミス率16%であった。予選通過するなら巡航速度は120以下が必要となってくる。これは日本の男子トップ選手がいる中での巡航と同じようなレベルなのではないか。よって、日本の男子トップ選手がいるレースで巡航110代を頻繁にとれるようになることが必要となってくるのかもしれない。次のフォレストWOCも難トレインであることが予想されるため、ミスをしてカバーできるような巡航速度のためにも体力を上げること、スピードが出た中でもナビゲーションできる技術力が必須である。

課題と今後に向けて

WOCのレースを通して感じた技術的な課題は、道上での適切な現在地把握やアタックの際の情報量、直進力、コンパス動作などで、言葉にすると日本と同じような課題である。

もちろん日本で速くなる事と海外の難しいトレインで速くなる事に相関はあると思う。ただ、日本のトレインで求められる課題の最低限を満たすだけでは難しいトレインで同じようなパフォーマンスは出せないと思う。なぜなら、言葉としては同じ課題でも要求されるレベルが異なるからだ。例えば、スムーズに進むためにしている動作が難しいトレインでは確実に行くための動作になってしまうこともある。具体的には日本では大きな地形だけでも進むことができる場所でも小さな地形を取ることでより速いオリエンテーリングが可能になることがある。しかし、今回のWOCのトレインでは、大きな地形を見るだけでは現在地がほぼ把握できず、細かい地形を取ることが確実にポストにたどり着くための必要な要素となるが多かった。日本のトレインでもスピードを出したうえで細かい特徴物を拾っていくトレーニングをしたい。今回に限らずミドルではスピードを出したうえで、次々に現れる特徴物をできるだけ自身が主導権をもって対処していくナビゲーション技術が必要である。

日本でのトレーニング期間は、競技歴が短く技術が伸びている時期であったため、WOC対策の練習ではなく基本的な動作の習得に費やした。今回はこれでよかったかもしれないが、WOCで求める結果を出すためには、どのようなトレインでレースが行われ、どのような技術が必要かを考えたうえでの対策を行いたい。

大会期間中の振り返りとしては、スピードを出せないことに対してあまり深く考えていなかったことが良くなかった。当時はスピードを出すことではなく大きなミスなく周ることばかり考えていてスピードを出したいと考えつつもスピードの出し方について深く考えていなかったと思うので今回は仕方なかったかもしれないが、今後トレキャン中にスピードが出ない根本的な原因を考えるようにしてトレキャンを行うのが良いと思った。一般化すると、自分のオリエンテーリングがレースとして速くない根本原因を探るようにするのが良いと感じた。

今後は、今まで通りではあるが、体力と走力の向上とともに技術力の向上をしていきたい。しかし、より質を高める必要がある。体力に関しては、トレキャン中に多くのトレーニングを集中して行え、不整地の中でできるだけスピードを落とさずに走れる体づくりをしたい。また、今回は出場できなかったが次回はLongにも出場したいと思っていて、そこで結果を出すためにも長時間維持できるスピードの向上を行いたい。

走力に関しては、基礎的な平地でのスピードを上げたい。そして、なるべく早くこの体力とスピードを上げる必要があると感じている。なぜなら、スピードが出れば出るほどナビゲーションの難易度が難しくなり、速いオリエンテーリングはスピードが出せないと練習すらできないからだ。

技術に関しては、直進が当たらなくても大きい地形で修正できてしまうことの多い日本でのナビゲーションに慣れてしまうと海外で身に付けた細かなナビゲーションや直進力が自然と落ちてしまう。折にふれて海外で行ったレースを思い出し、今行っている練習や目標設定が正しい方向を向いているのかを振り返りたい。

最後に

今回私が世界選手権に出場できたのは、支援してくださる人、サポートしてくださるオフィシャル・トレーナー、技術や走力に関してアドバイスをくださる人、大会会場で声をかけてくださる人など、私を応援してくださる人々の存在があってこそである。このことを忘れずにこれからもオリエンテーリングを楽しみつつ、私ができることを地道に積み重ねていきたいと思う。

世界オリエンテーリング 選手権2023* 報告

アークコミュニケーションズ

小牧弘季

*以下「WOC2023」

世界選手権2023において掲げた目標

ミドル:予選突破(15位以上)
決勝30位台

ロング:30位台

リレー:1走で+3-5分

WOC2023に向けた取り組み

特に力を入れた点を以下に挙げる。

・ 現地への対応

掲げた目標は、ベストレースをしたうえで届くかどうかといったラインであることはWOC2021(チェコ)の経験から明らかだった。そのため、現地での事前の練習機会を確保することに力を入れた。以下の日程で現地でトレーニングキャンプを行った。

充実した練習とレースにも出場でき、かなり対応することができた。しかしそれでも不安を強く感じるほど難しいトレインだった。

時期	規模	日数	内容
2022年8月 (WUCO前)	1人	3日	許可された近隣トレインを利用。トレインを知るところを重点を置く。
2022年8月 (WUCO後)	4人	3日	許可された近隣トレインを利用。ロングのオープンタイプのトレインに初参戦。
2023年6月	5人	10日程度	公式トレーニングキャンプ。テストレースにも参加。
2023年7月	フルメンバー	10日程度	直前トレキャン。レース前までトレインに入るようにした。

WOC2023に向けた取り組み

- 国内での主に体力強化を図る練習
- ロングでは非常にタフなトレインが予想されたため、トレイルランニングを練習に取り入れた。大会にも出場し、上位成績を収めることができた。
- 特にオープンエリアへの対応を練習することも目的として、菅平で合宿を行った。かなり厳しいコースを設定したが、余裕をもって完走できた。
- 強化委員会や愛知県協会の協力をいただき、WOC2005のロングコースの再走イベントを開催していただいた。コンディションが違えど、30位程度の記録で完走できた。

上記の練習はロングで通用する体力づくりに加え、世界選手権に対して自信を深めることにもつながった。

レース結果と振り返り①

【ミドルディスタンス予選】

男子A組 22位 34:44 (トップ+6:58)

予選突破(15位)まで1分50秒

テクニカルすぎるエリアは使われず、基礎的な課題が多いコースで、ほとんどミスのないレースができた。悔やむとしたら、初戦の硬さからか勇気を出してスピードを出しきれない部分があった点にある。それが積み重なって、決勝進出ラインである15位との差(1分50秒)になってしまったかなという感覚。それでも、過度に緊張せずに自分のレースができたことには成長を感じた。残念ながら順位で決まる決勝の国枠も獲得できず、結果としては予選敗退になった。

【振り返り】

ミスの少ないレースではあった。しかし、タイムロスが多くあった。課題としては日本の富士のようなレッグも多かったにもかかわらず、手続きに必要以上に時間をかけてしまっている。世界選手権のレースで「日本のような」レースができて初めて予選突破が見えてくる。走力や技術がをいくら向上しても、レースの進め方で「臆病」になっている状態は最初の世界選手権からあまり進歩していない。

レース結果と振り返り②

【ロングディスタンス】

57位 2:15:56 (トップ+42:50)

1か月前のテストレースの結果もよく、この種目に自分の可能性を感じていた。しかしながら、本番では悔しい結果に終わった。その大きな要因の一つが、途中でシューズが片方壊れてしまい、放棄して靴下で走るようになったことにある。その状態では速く走れず、ミスも重なった。レース後は、危険を冒してレースを続けてしまった判断を反省した。本当に悲しい経験で、必ず今後の糧にする。

【振り返り】

トラブルがあった一方で、結局のところミスでタイム差がついているという点には課題がある。△→1はより簡単なルートチョイスがあるにもかかわらず突っ込み2分ミスをしていることが象徴的。一方で最初のロングレグではいいルートを選び、順位もよかった。スイスのアルパインテレインのルートチョイスと走り方を練習してきた成果は感じる事ができた。

レース結果と振り返り③

【リレー】

第1走 25位 (トップ+7:31)

チーム順位 27位

強豪国の選手をマークしてついていくプランを考えていた。そのくらいの気持ちでないと集団から振り落とされるということに加え、もしかしたら第一集団で最後まで走れるかもという期待があった。最初は順調で、ほぼ先頭に位置。しかし今回のコースは非常にタフで、段々とフィジカル的にきつくなり、先導するグループにはついていけなくなってしまった。それでも、終始ミスを少なく抑えて第2集団の位置で2走にチェンジオーバー。最低限の1走の役割を果たすことはできたが、目標には及ばなかった。

【振り返り】

序盤ですぐ上位と離されたWOC2021の反省を生かし、上位国をとらえて序盤をこなし、背中が見えているのはいい経験だった。その後フィジカル的に差が開いていったが、普段よりも疲れが早く来た気がしたのはやはりオーバーペースだったのだと思う。中位国との争いになるとかなり差が開いていくうえ、惑わされることも多い。その結果、同等程度の走力の選手にも抜かされてしまうことがありずるずると順位を下げてしまっている。レースのフェーズが変わった際の気持ち・戦略の切り替えが必要。

課題と現状①

【レースでの力の発揮の仕方】

事前の遠征によってテレインはよく理解することができたかもしれない。しかし、レースでは過度に手続きに時間をかけてしまった。手続き面は日本でも練習ができる。本番と練習で変わらないパフォーマンスをすること一つのテーマとしたい。

【2024/1時点での現状】

全日本ミドルロングでは不安定なレース運びの未表彰台を逃すなど、いまだ解決されていない。この大会でもテレインを必要以上に恐れ、練習通りの手続きができていない部分があった。それがミスルートやタイムロスを招いていた。

1か月に1回ターゲットのレースを決め、練習通りのパフォーマンスを完遂することを課題として取り組むことに決めた。

そもそもベースの技術面にも向上の余地が大きい。社会人は冬場の練習会が不足しがちのため、強化合宿を企画した。また、個人的な技術トレーニングも行う予定。

課題と現状②

【フィジカル】

リレーでは走力でちぎられ、そもそもレースを走るたびにパフォーマンスが低下する傾向がある。地の走力差だけでなく不整地の走りにも大きな開きがある。

【2024/1時点での現状】

11月末の5000mTTをターゲットに陸上トレーニングを積極的に行った。結果ベストを更新した。冬場は3月末のトレランレースを目標としてトレイル・不整地を走る距離を伸ばしている。

12月以降停滞していた走行距離・時間を伸ばし、継続している。今後は100km/週を目標に取り組んでいきたい。それが複数レースを耐える体づくりにもつながると考えている。

応援いただいた皆様、サポートしていただいた皆様、
本当にありがとうございました。

私は世界選手権に挑戦し続けます。今後も応援をよろしく
お願いします。