

2023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>

2023年 8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

2019年以来のフォレスト競技のみの世界選手権大会(WOC2023)が、2023年7月12日～16日にスイスFlims/Laaxにおいて開催されました。昨年秋の現地トレーニング、及び、本番1ヶ月前の現地でのレース、その後本番までの欧州での調整など、WOC2023に向けていつも以上に選手たちは努力を重ねてきました。また、スイスの山岳トレインでの開催ということで、トレーニングの“量”に拘り、地域クラブや県協会主催の練習会に積極的に参加させて頂きました。関係された各方面の方々に厚くお礼申し上げます。

結果は本報告書の通りです。ミドルディスタンスではタイムでの予選通過はならなかったものの、各国最上位の選手(トータル60人まで)に決勝出場が認められ、稲毛選手と伊藤樹選手が決勝に進出しました。ロングディスタンスは、男女ともにアジア枠(5月11日時点のワールドランキング アジア最上位)を日本選手が獲得し、国枠の1人と合わせ、2人ずつが出場しました。ロングディスタンス(決勝)に複数の選手が出場したのは、男子は1993年以来、女子は2005年以来です。4人ともハードなコースを走り切り、稲毛選手は41位、伊藤樹選手は44位と、それぞれ自己最高順位を獲得しました。COVID-19が収束し過去最多かそれに近い参加国数となったリレーは、女子が20位となり2005年(11位)以降最高の順位となりました。40ヶ国が出場した男子は27位となり、13ヶ国に打ち勝ったのは過去初めてです。

強化委員会 稲葉英雄

【参考】

2023年WOCにおける目標(2023年強化方針より抜粋)

大会の位置づけ: 日本代表選手が目標とすべき最高峰の大会

■ 個人種目:

ミドルディスタンス: ミドル: 男女ともに予選通過1名以上

ロングディスタンス: 40位

■ リレー種目:

男子: 22位

女子: 22位

1. 大会概要

- 大会名: World Orienteering Championships 2023
- 主催者: 国際オリエンテーリング連盟
- 主管者: スイスオリエンテーリング連盟
- 開催地: Flims/ Laax, Switzerland (フリムス/ラア、スイス)
- 大会日程: 2023年7月11日～7月16日
- 大会公式WEBサイト: <https://woc2023.app/>
- 参加国数: 43カ国(表1参照)
- 参加者: 競技者305名, チーム役員106名, 総計411名



表1 参加国一覧

Federation	Men	Women	Team Official	Total
Argentina	1			1
Australia	4	4	3	11
Austria	5	5	4	14
Belgium	4	3	2	9
Brazil	3	4	1	8
Bulgaria	5	4	2	11
Canada	3	1	3	7
China	4	4	3	11
Colombia	3	3	3	9
Croatia	3			3
Czechia (Czech Republic)	5	4	4	13
Denmark	5	5	7	17
Estonia	5	4	2	11
Finland	4	6	4	14
France	6	6	4	16
Germany	4	4	3	11
Great Britain	5	5	5	15
Hong Kong China	4	3	2	9
Hungary	4	4	3	11
Ireland	3	1	1	5



Federation	Men	Women	Team Official	Total
Israel	3			3
Italy	4	3	3	10
Japan	4	4	3	11
Democratic People's Republic of Korea	1			1
Republic of Korea	3	3		6
Latvia	4	4	2	10
Lithuania	4	1	2	7
Republic of Moldova	3	3	1	7
Netherlands	3	3	2	8
New Zealand	5	4	3	12
Norway	6	5	6	17
Poland	3	4	2	9
Portugal	3	3	1	7
Romania	3	1		4
Serbia	1			1
Slovakia	3	1	2	6
Slovenia	1		1	2
South Africa	3	1	1	5
Spain	5	4	2	11
Sweden	9	8	6	23
Switzerland	6	6	6	18
Turkey	3	3	2	8
Ukraine	3	3	2	8
United States	4	4	4	12
Totals	167	138	106	411

2. 大会日程

※現地での最終トレーニング含む

月 日	主な活動, 開催競技
7月2日(日)–10(月)	現地最終トレーニング
7月11日(火)	テクニカルモデルイベント(Rocksresort, Flims)、開会式(Medal Plaza)
7月12日(水)	ミドルディスタンス予選(Bot da Pradalaus)
7月13日(木)	ロングディスタンス(Alp Dado – Val Buglina – La Mutta)
7月14日(金)	トレーニング、レストデー
7月15日(土)	ミドルディスタンス決勝(Uaul Ground Flims)
7月16日(日)	リレー競技(La Mutta)、閉会式(Medal Plaza)
7月17日(月)	スイス出国(一部18日出国)

3. 日本代表チーム

選手8名(男子4名, 女子4名), スタッフ3名

	氏 名	所 属	出場レース
男子選手	伊藤 樹	設楽町	ミドル(予選、決勝)、ロング、リレー
	伊藤 元春	京葉OLクラブ	ミドル(予選)
	小牧 弘季	アークコミュニケーションズ	ミドル(予選)、ロング、リレー
	永山 遼真	筑波大学院/ときわ走林会	ミドル(予選)、リレー
女子選手	阿部 悠	ES関東C	ミドル(予選)、ロング、リレー
	稲毛 日菜子	練馬OLC	ミドル(予選、決勝)、ロング、リレー
	樋口 佳那	筑波大学	ミドル(予選)
	山崎 葵	筑波大学	ミドル(予選)、リレー
オフィシャル	藤井 範久	茨城県オリエンテーリング協会	
	村越 久子	静岡県オリエンテーリング協会	
トレーナー	宮本 知江子	千葉県オリエンテーリング協会	



4. 大会結果, 地図

ミドルディスタンス予選(7月12日)

MEN A Bot da Pradalaus /コース距離:4.2km 登距離:185m/参加者数:42名

順位	氏名	国名	時間
1	Joey Hadorn	Switzerland	27:46
2	Lucas Basset	France	28:50
3	Gustav Bergman	Sweden	29:42
15	Mathias Peter	Austria	32:54
22	Hiroki Komaki	Japan	34:44

MEN B Bot da Pradalaus /コース距離:4.2km 登距離:200m/参加者数:42名

順位	氏名	国名	時間
1	Albin Ridefelt	Sweden	27:42
2	Kasper Harlem Fosser	Norway	28:53
3	Anton Johansson	Sweden	29:12
15	Vilius Aleliunas	Lithuania	33:56
30	Ryoma Nagayama	Japan	38:39

MEN C Bot da Pradalaus /コース距離:4.2km 登距離:180m/参加者数:41名

順位	氏名	国名	時間
1	Mattias Kyburz	Switzerland	28:20
2	Gaute Steiwer	Norway	29:47
3	Emil Svensk	Sweden	29:55
15	Mihaly Ormay	Hungary	33:22
20	Itsuki Ito	Japan	35:29
30	Motoharu Ito	Japan	41:24



Copyright by steineggerpix.com + woc2023
/ photo by Remy Steinegger

ミドルディスタンス予選<MEN A>

Bot da Pradalaus || Scale 1:10'000 || 5m Contours || 2023 || Cartographer Urs Steiner



swiss orienteering map 1322 Q
geprint 2023
Oliver-Peter Schwalb

Middle Qualification

Course setters:
Bruno Haldemann and Simone Niggli



MEN A

MEN A		4.2 km	185 m
--- 40 m --->△			
▷	H	mm	3 L
1	31	H	U 4x3
2	57	H	mm 2.5 L
3	70	⊖	⊖
4	44	✓	
5	45	∩	
6	46	mm	2.5 L
7	34	↓	∩
8	35	↓	∩
9	36	mm	2 L
10	37	U	5x2
11	38	mm	3 L
12	39	●	1.5 ⊖
13	40	∩	
14	41	↑	
15	60	▲	1.5 ♂
16	100	X	⊖











ミドルディスタンス予選<MEN B>

Bot da Pradalaus || Scale 1:10'000 || 5m Contours || 2023 || Cartographer Urs Steiner



swiss orienteering map 1322 Q
geprint 2023
Oliver-Peter Schwalb

Middle Qualification


Course setters:
Bruno Haldemann and Simone Niggli




MEN B

MEN B		4.2 km	200 m
--- 40 m --->△			
▷	H	mm	3 L
1	62	H	∩
2	33	⊖	⊖
3	58	↓	∩
4	54	∩	
5	50	U	5x2
6	45	∩	
7	46	mm	2.5 L
8	55	mm	4 L
9	35	↓	∩
10	51	mm	2 L
11	52	∩	
12	38	mm	3 L
13	43	⊖	
14	65	●	1.5 ⊖
15	42	∩	
16	60	▲	1.5 ♂
17	100	X	⊖









Middle Qualification

Course setters:
Bruno Haldemann and Simone Niggli



MEN C	4.2 km	180 m
	40 m	→△
▶	H	m
1	56 →	m 3 L
2	48	∩ 7 L
3	49	● 2.5 L
4	54	∩
5	44 ✓	∩
6	45	∩
7	46	m 2.5 L
8	63 ✓	▲ 2
9	35 ↓	∩
10	37	∩ 3x2
11	67	∩ 4x2
12	53	∩ 3x3
13	39	● 1.5 L
14	47	∩
15	61	∩
16	60	▲ 1.5
17	100	X L

MEN C



Copyright by steinggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steingger



Copyright by steinggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steingger



Copyright by steinggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steingger



ミドルディスタンス予選(7月12日)

WOMEN A Bot da Pradalaus / コース距離: 3.3km 登距離: 145m / 参加者数: 35名

順位	氏名	国名	時間
1	Hanna Lundberg	Sweden	26:27
2	Evely Kaasiku	Estonia	28:24
3	Cecilie Friberg Klysner	Denmark	28:41
15	Patricia Nieke	Germany	34:04
16	Hinako Inage	Japan	34:52
25	Yu Abe	Japan	44:10

WOMEN B Bot da Pradalaus / コース距離: 3.2km 登距離: 150m / 参加者数: 35名

順位	氏名	国名	時間
1	Tove Alexandersson	Sweden	24:51
2	Natalia Gemperle	Switzerland	27:33
3	Marika Teini	Finland	28:05
15	Florence Hanauer	France	34:02
29	Kana Higuchi	Japan	50:38


WOMEN C Bot da Pradalaus / コース距離: 3.2km 登距離: 155m / 参加者数: 35名

順位	氏名	国名	時間
1	Simona Aebersold	Switzerland	25:27
2	Sara Hagstrom	Sweden	27:47
3	Megan Carter Davies	Great Britain	27:54
15	Leonarda Baltina	Latvia	33:47
24	Aoi Yamasaki	Japan	42:13



Copyright by steineggerpix.com + woc2023
/ photo by Remy Steinegger

ミドルディスタンス予選<WOMEN A>




WOC 2023
SWITZERLAND
World Orienteering Championships

Bot da Pradalaus || Scale 1:10'000 || 5m Contours || 2023 || Cartographer Urs Steiner


Middle Qualification

Course setters:
Bruno Haldemann and Simone Niggli












WOMEN A		3.3 km	145 m
		40 m → Δ	
▷		mm	3 L
1	31		mm 4x3
2	57		mm 2.5 L
3	63	✓	▲ 2 ♂
4	58	↓	
5	49	●	● 2.5 ○
6	35	↓	
7	36	mm	2 L
8	37	U	5x2
9	38	mm	3 L
10	39	●	● 1.5 ○
11	47		
12	61		
13	60	▲	1.5 ♂
14	100	X	○


○ — 90 m — ○



WOMEN A

ミドルディスタンス予選<WOMEN B>

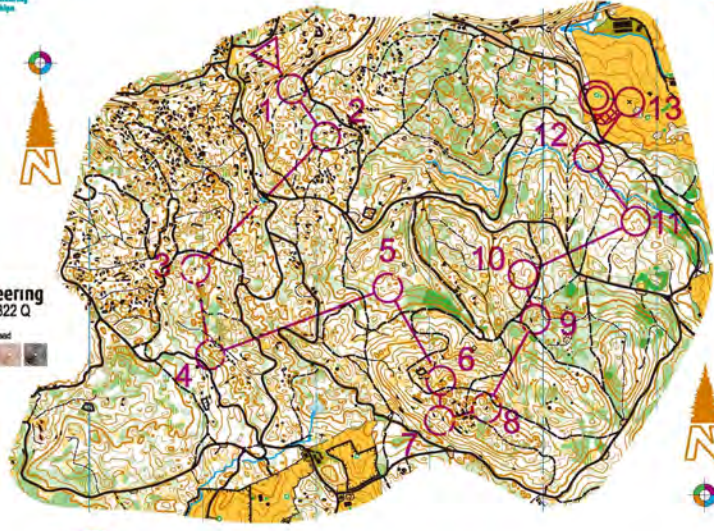


WOC 2023
SWITZERLAND
World Orienteering Championships

Bot da Pradalaus || Scale 1:10'000 || 5m Contours || 2023 || Cartographer Urs Steiner


Middle Qualification

Course setters:
Bruno Haldemann and Simone Niggli












WOMEN B		3.2 km	150 m
		40 m → Δ	
▷		mm	3 L
1	62		mm
2	33	○	♀
3	64	▲	2 1/2 ○
4	54		
5	35	↓	
6	51	mm	2 L
7	52		
8	38	mm	3 L
9	43		
10	40		
11	41	↑	
12	60	▲	1.5 ♂
13	100	X	○


○ — 90 m — ○



WOMEN B



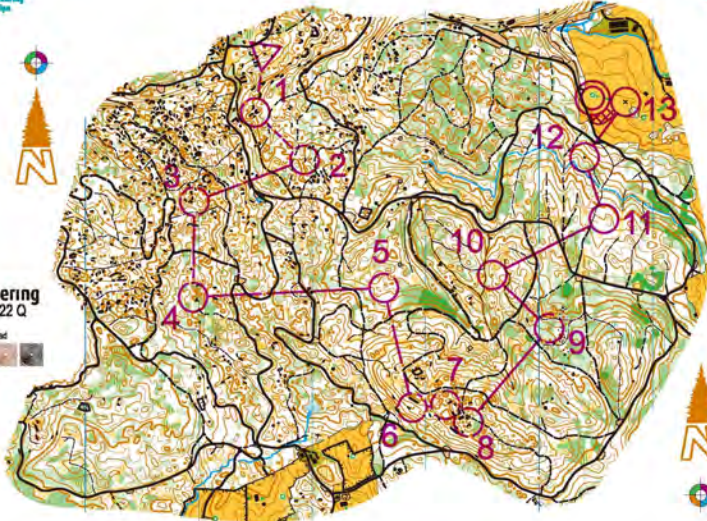


WOC 2023
SWITZERLAND
World Orienteering Championships

Bot da Pradalaus || Scale 1:10'000 || 5m Contours || 2023 || Cartographer Urs Steiner


Middle Qualification

Course setters:
Bruno Haldemann and Simone Niggli





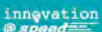
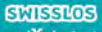





WOMEN C	3.2 km	155 m
--- 40 m --->△		
▷	H mm	3 L
1	56 → m	7 L
2	32 → m	3 L
3	59 ↗	
4	70 ↘	
5	35 ↓	
6	37 U	5x2
7	67 U	4x2
8	53 U	3x3
9	39 ●	1.5 ○
10	65 ●	1.5 ○
11	42 ↗	
12	60 ▲	1.5 ○
13	100 X	

○ --- 90 m --- ○



WOMEN C



Copyright by steineggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steinegger



Copyright by steineggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steinegger




ロングディスタンス決勝(7月13日)

MEN

Alp Dado - Val Buglina - La Mutta / コース距離: 14.0km 登距離: 680m / 参加者数: 78名

順位	氏名	国名	時間
1	Kasper Harlem Fosser	Norway	1:33:06
2	Matthias Kyburz	Switzerland	1:33:57
3	Olli Ojanaho	Finland	1:37:37
44	Itsuki Ito	Japan	2:01:48
57	Hiroki Komaki	Japan	2:15:56

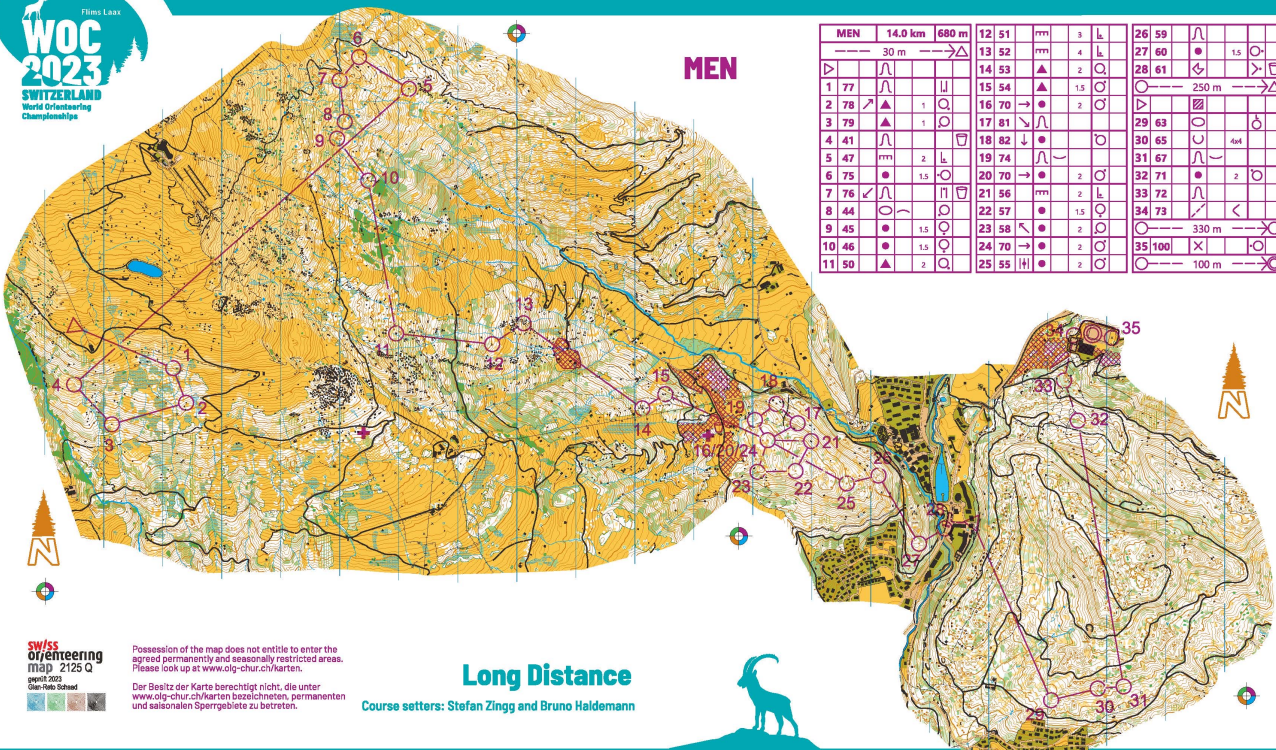
ロングディスタンス<男子>



WOC 2023
SWITZERLAND
World Orienteering Championships

Alp Dado - Val Buglina - La Mutta | Scale 1:15'000 | 5m Contours | 2023 | Cartographer Beat Imhof and Urs Steiner

MEN





MEN	14.0 km	680 m	12 51	mm	3	L	26 59	mm	15	O
1	77	▲	13 52	mm	4	L	27 60	mm	4	O
2	78	▲	15 54	▲	1.5	O	28 61	mm	2	O
3	79	▲	16 70	→	2	O	29 63	mm	2	O
4	41	▲	17 81	→	2	O	30 65	mm	4	O
5	47	mm	18 82	↓	2	L	31 67	mm	2	O
6	75	●	19 74	→	2	O	32 71	mm	2	O
7	76	▲	20 70	→	2	O	33 72	mm	2	O
8	44	○	21 56	mm	2	L	34 73	mm	2	O
9	45	●	22 57	mm	1.5	O	35 100	mm	2	O
10	46	●	23 58	mm	2	O	100 m	mm	2	O
11	50	▲	24 70	→	2	O				
			25 55	mm	2	O				

Long Distance
Course setters: Stefan Zingg and Bruno Haldemann


swiss orienteering
Map 2125 Q
© 2023
Glen-Reto Schaad

Possession of the map does not entitle to enter the agreed permanently and seasonally restricted areas. Please look up at www.olg-chur.ch/karten.
Der Besitz der Karte berechtigt nicht, die unter www.olg-chur.ch/karten beschriebenen, permanenten und saisonalen Sperrgebiete zu betreten.







EGK
Gesund versichert




Films LAAX




graubünden




neutrass
Neuchâtel - Yverdon - Fribourg




innovation
@ speed




SWISSLOS
graubünden Sport



STIFTUNG
OL SCHWEIZ



swiss orienteering



AOF
ASSOCIATION OF ORIENTEERING FEDERATIONS



Copyright by steinggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steingger



Copyright by steinggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steingger

ロングディスタンス決勝(7月13日)

WOMEN Alp Dado - Val Buglina - La Mutta / コース距離: 11.0km 登距離: 510m / 参加者数: 72名

順位	氏名	国名	時間
1	Simona Aebersold	Switzerland	1:21:43
2	Tove Alexandersson	Sweden	1:22:14
3	Andrine Benjaminsen	Norway	1:29:03
41	Hinako Inage	Japan	1:58:19
64	Yu Abe	Japan	2:36:35

ロングディスタンス<女子>

Alp Dado - Val Buglina - La Mutta || Scale 1:15'000 || 5m Contours || 2023 || Cartographer Beat Imhof and Urs Steiner

WOMEN

WOMEN	11.0 km	510 m	12 49	13 70	14 59	15 60	16 61	17 64	18 65	19 67	20 71	21 72	22 73	23 100
1	62													
2	80													
3	41													
4	42													
5	43													
6	44													
7	45													
8	50													
9	51													
10	52													
11	48													

swiss orienteering
Map 2125 Q
sept 2023
Gis: Rolo Schmid

Possession of the map does not entitle to enter the agreed permanently and seasonally restricted areas. Please look up at www.olg-chur.ch/karten.

Der Besitz der Karte berechtigt nicht, die unter www.olg-chur.ch/karten bezeichneten, permanenten und saisonalen Sperrgebiete zu betreten.

Long Distance
Course setters: Stefan Zingg and Bruno Haldemann



Copyright by steinggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steingger



Copyright by steinggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steingger

ミドルディスタンス決勝(7月15日)

MEN Uaul Grond Flims / コース距離: 5.9km 登距離: 220m / 参加者数: 61名

順位	氏名	国名	時間
1	Matthias Kyburz	Switzerland	38:19
2	Joey Hadorn	Switzerland	40:19
3	Jannis Bonek	Austria	40:26
44	Itsuki Ito	Japan	53:58

ミドルディスタンス決勝<男子>

Uaul Grond Flims || Scale 1:10'000 || 5m Contours || 2023 || Cartographer Urs Steiner

WOC 2023
SWITZERLAND
World Orienteering Championships

Middle Distance Final
Course setters: Simone Niggli and Urs Steiner

swiss orienteering map 920 Q
genrft 2023
Gian-Reto Schaad

Posession of the map does not entitle to enter the agreed permanently and seasonally restricted areas. Please look up at www.olg-chur.ch/karten.

Der Besitz der Karte berechtigt nicht, die unter www.olg-chur.ch/karten beschnittenen, permanenten und saisonalen Sperrgebiete zu betreten.

MEN

EGK Graubünden
Flims LAAX
graubünden
neutrass
innovation @ speed
SWISSLOS graubünden Sport
STIFTUNG OL SCHWEIZ
swiss orienteering
LOF



Copyright by steineggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steinegger

ミドルディスタンス決勝(7月15日)

WOMEN Uaul Grand Flims / コース距離: 4.8km 登距離: 180m / 参加者数: 60名

順位	氏名	国名	時間
1	Tove Alexandersson	Sweden	37:26
2	Natalia Gemperle	Switzerland	39:44
3	Hanna Lundberg	Sweden	40:00
47	Hinako Inage	Japan	1:00:32

ミドルディスタンス決勝<女子>

Uaul Grand Flims || Scale 1:10'000 || 5m Contours || 2023 || Cartographer Urs Steiner

WOC 2023
SWITZERLAND
World Orienteering Championships

Middle Distance Final
Course setters: Simone Niggli and Urs Steiner

swiss orienteering map 920 Q
geprüft 2023
Gian-Reto Schaad

Posession of the map does not entitle to enter the agreed permanently and seasonally restricted areas. Please look up at www.olg.ch/urk Karten.

Der Besitz der Karte berechtigt nicht, die unter www.olg.ch/urk Karten bezeichneten, permanenten und saisonalen Sperrgebiete zu betreten.

WOMEN

EGK | Films LAAX | graubünden | neutrass | innovation @ speed | SWISSLOS | STIFTUNG OL SCHWEIZ | swiss orienteering | IOF



Copyright by steineggerpix.com + woc2023
/ photo by Remy Steinegger

リレー(7月16日)

MEN

La Mutta / 参加国数: 40カ国

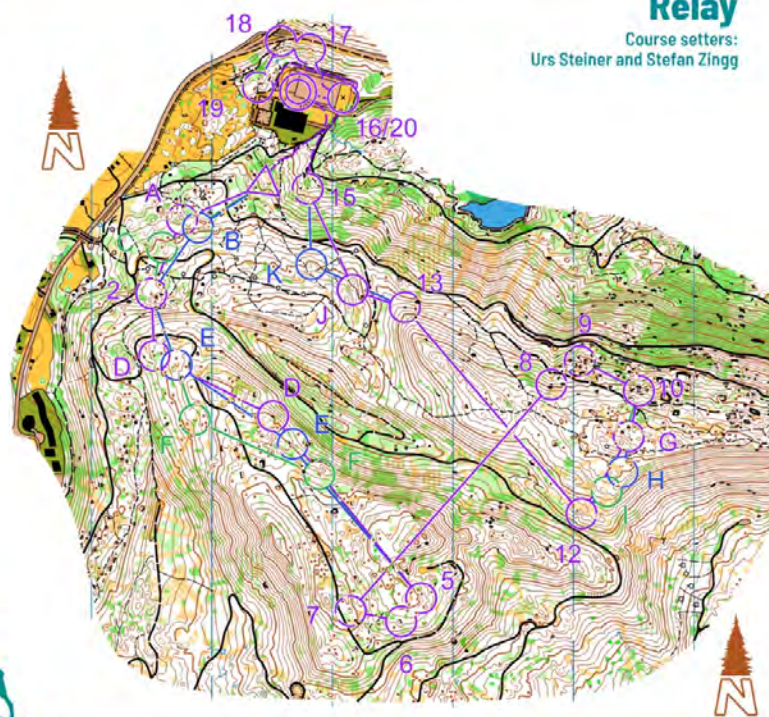
順位	国名	時間(中継順位)
1	Switzerland	1:57:16
	1. Daniel Hubmann	39:40 (4)
	2. Joey Hadorn	1:17:36 (1)
	3. Matthias Kyburz	1:57:16 (1)
2	Finland	1:57:59
	1. Topi Syrjalainen	39:42 (5)
	2. Olli Ojanaho	1:19:19 (2)
	3. Miika Kirmula	1:57:59 (2)
3	Sweden	1:58:13
	1. Albin Ridefelt	39:31 (3)
	2. Gustav Bergman	1:19:57 (3)
	3. Emil Svensk	1:58:13 (3)
27	Japan	2:36:34
	1. Hiroki Komaki	46:50 (25)
	2. Ryoma Nagayama	1:46:24 (29)
	3. Itsuki Ito	2:36:34 (27)

リレー競技<男子>



La Mutta || Scale 1:10'000 || 5m Contours || 2023 || Cartographer Urs Steiner

Relay
Course setters:
Urs Steiner and Stefan Zingg



swiss
orienteering
map 1319 Q
gegründet 2023
Grain-Reto Schaad



リレー(7月16日)

WOMEN La Mutta / 参加国数: 32カ国

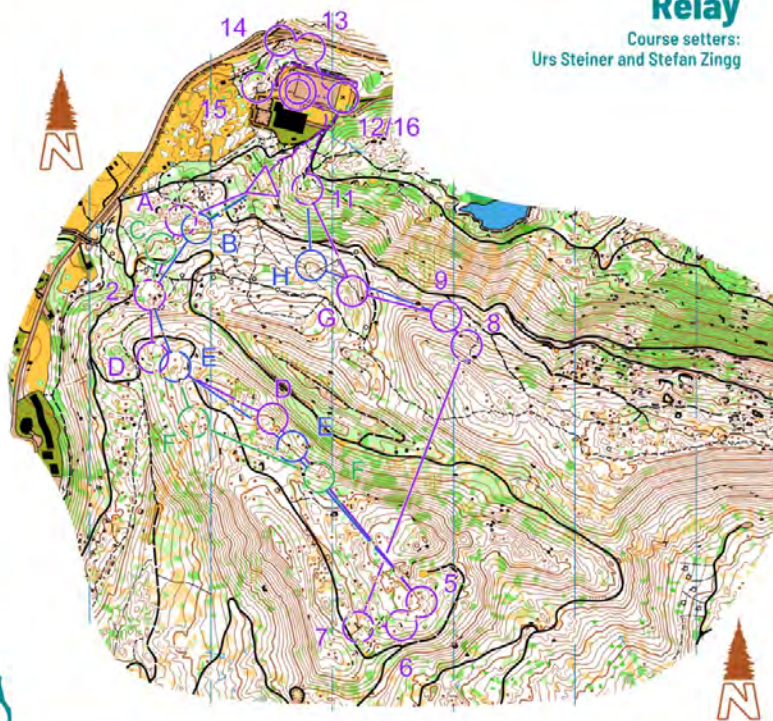
順位	国名	時間(中継順位)
1	Sweden	1:47:26
	1. Hanna Lundberg	36:53 (1)
	2. Sara Hagstrom	1:13:17 (1)
	3. Tove Alexandersson	1:47:26 (1)
2	Switzerland	1:51:54
	1. Elena Roos	38:20 (2)
	2. Natalia Gemperle	1:15:50 (2)
	3. Simona Aebersold	1:51:54 (2)
3	Norway	1:57:25
	1. Marianne Andersen	39:39 (7)
	2. Marie Olaussen	1:19:43 (3)
	3. Andrine Benjaminse	1:57:25 (3)
20	Japan	2:40:16
	1. Hinako Inage	46:46 (18)
	2. Yu Abe	1:40:54 (20)
	3. Aoi Yamasaki	2:40:16 (20)

リレー競技<女子>

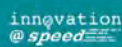
La Mutta || Scale 1:10'000 || 5m Contours || 2023 || Cartographer Urs Steiner



Relay
Course setters:
Urs Steiner and Stefan Zingg



swiss orienteering map 1319 Q
sept 2023
Gian-Reto Schaad



5. 選手のコメント

■ 伊藤 樹

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。
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。
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。
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。

2. 結果分析

各レースの内容の分析については割愛する。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のも、個人の能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。

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。

■ 伊藤 元春

はじめに、今回のWOCのためにご支援頂いた皆様、大変ありがとうございました。応援して下さる方々からの寄付金や、テストレースやトレーニングキャンプにかかる費用のJOAからの支援、GPSベストなどの新しいギアの支給など、様々な形で支えられていることを実感しました。

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が、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、無理ではないと思えました。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思えました。

しかし、数値目標は達成できませんでした。海外トレインの走りづらさや見通しの悪さ、地図にない凹凸の多さに対処し切れませんでした。「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」という目標も達成されたかはわかりません。結局、厳しい現実をみんなに見せるだけになってしまったかもしれません。

それでも、どうしたら速くミスなく走ることができるかを試行錯誤した過程には大きな価値がありました。以前よりも深くオリエンテーリングを理解できたと思います。また、WOCという舞台に立って走り、トップレベルの選手の走りを間近で見ることができました。ミドル予選では2分後出走のEmil Svensk選手に追いつかれ、彼の登りの速さに圧倒されました。彼らみたいに走ってみたいと思われました。もっと強くなります。

■ 小牧 弘季

今回の世界選手権へ向けた準備において特筆すべき点は、1年前、1か月前、そして直前と3回も現地のトレインで練習する機会を持ったことです。その効果はやはり大きく、日本と大きくは変わらない感覚でレースに臨めました。特徴物の取捨選択だけでなく、ナビゲーション面において技術的に大きく改善したと思います。やはりフォレスト競技にフォーカスする場合、必要不可欠な期間でした。

一方で、それでも高い世界の壁を感じました。私の最終的な目標である日本人最高位(26位)は遥か遠い地点にありました。今回、特にミドル予選とリレーは自分の力をほとんど出し切った感覚がありましたが、結果は期待したほどではありませんでした。安定した結果を出すには、ベースのオリエンテーリングスピードを上げなければなりません。私は今、このまま「世界で3流の選手」で終わってしまうのではないかと強い危機感を感じています。もう自分自身に満足する段階は過ぎました。次のフォレストWOCまでの2年、現実から目を逸らさず、着実にトレーニングを重ねていきます。

今回はフォーカスしていたロングでトラブルに見舞われてしまったこともあり、結果に対しては残念な気持ちです。しかしながら今年から所属している会社で多くの方に応援していただいたこと、また多くのオリエンティアの皆さんに楽しく観戦していただいたことを聞き、大変嬉しく思いました。これまでは結果を求めるばかりでしたが、選手として多くの方をエキサイトさせることにも大きな価値があるのではないかと思うようになりました。

スポンサーの皆様、応援やサポートをしていただいた皆様、チームメイトやスタッフの皆様、本当にありがとうございました！

■ 永山 遼真

今回のスイス世界選手権は、学生生活4年間における集大成と位置付けて臨みました。初めての世界選手権で自分の力を出し切ることの難しさや他国選手たちの圧倒的な速さや強さを体感することができ、今後のオリエンテーリング競技生活に向けて、とても刺激的な2週間を過ごすことができました。

世界選手権を走るにあたり、ミドル予選突破とロング40位台、リレーの20位以内という目標を決めてトレーニングや現地での練習を行いました。技術面に関して、本戦1年前の2022年夏に現地のトレーニングトレインへ行き、森の中の地形や植生を確認しながら練習を行いました。また、1か月前に開催されたトレーニングキャンプやテストレースに参加し、どのように走ったらより速く走ることができるか、どのようなプランだとミスを抑えつつ良いタイムが出るのかなどについて、他国選手のルートを参考にしながら2週間の現地トレーニングを行いました。本戦の1か月前に隣接トレインで毎日オリエンテーリングをし、テストレースを通して海外でのレース経験を積むことや現状の自分の実力を測ることができたことは、本番に向けてとても重要だったと思います。フィジカル面に関して、ミドル予選突破とロング40位台に必要と考えられるトレーニング計画を立てて取り組みました。しかし、2月に膝の骨挫傷を発症し、そこからは納得のいくトレーニングはできませんでした。また、テストレースを経てロングは走れないことが決定したため、ミドルとリレーに切り替えて最終調整を行いました。直前のトレーニングキャンプでは、平均ペース7分前半でレースを走りまわることができるようになり、ナビゲーションと走力、どちらも良い感覚をもって本番に臨むことができました。

結果として、ミドル予選は30位(トップ+10:57)、リレーは27位と、目標には届きませんでした。世界の選手と自分の走りを比べた時に一番感じたことは、不整地をより速く走る力や登坂力、単純な走力などの圧倒的なフィジカルの違いでした。また、自分の本番前の感覚に対して本番では力を出し切れなかったという感覚が大きくありました。自分のパフォーマンスを出し切るためには、トレーニング量やオリエンテーリングを考える時間がまだまだ不十分だったと反省しました。世界選手権を終えて、自分のやれることはやったとは思って臨みましたが、世界との差や目標に対する結果を踏まえると悔しい気持ちでいっぱいです。今後、自分のオリエンテーリングをより深くより強くするために、トレーニングやナビゲーションについて考えながら試行錯誤していきたいと思っています。

最後になりましたが、昨年夏の2か月間の海外武者修行や1か月前のトレーニングキャンプ、そして本戦への参加にあたって、たくさんのご支援と応援をいただき本当にありがとうございました。海外でオリエンテーリングと向き合い思考を深める生活のなかで、オリエンテーリングの技術力の向上はもちろんですが、今後の人生にも活かせるようなとても大切な学びをたくさん得ることができました。2年後のフィンランド世界選手権を目標に、まずはフィジカル面も含めた数値的な目標設定や理想の走りをイメージするところから始めていきたいと思っています。ありがとうございました。

■ 阿部 悠

はじめに、今回の世界大会出場にあたり多くのご支援をいただき誠にありがとうございます。

今年度の世界大会はミドル予選、ロング、ミドルリレーの計3レースを走りました。ミドル予選は予選決勝、ロングは2時間切りを目指していましたがどちらも達成することができませんでした。トレーニングキャンプ期間中に何度もミドル予選のトレインに似た森に入りましたが、うまくレースをまとめられるイメージをこの期間中に持つことができませんでした。ロングも同様です。レース前にも関わらず実力不足を痛感し、本番では守りのレースをしてしまい不甲斐ない結果となってしまいました。このまま守りのレースをしてしまっただけではリレーで足を引っ張ってしまうと思いトレキャンと本戦のレースを振り返りリレーに臨みました。18位だったのを20位まで下げてしまいましたが、一昨年果たせなかった3走へのチェンジオーバーを果たすことができ、3走まで繋げるという目標が達成できました。

WOCを経て日本のレースで勝つための取り組みだけでは世界には通用しないことが分かりました。世界に通用するためにはどうしたら良いのか日々考えトレーニングに励み、オリエンテーリング界に貢献していきたいと思えます。

応援して下さった皆様、サポートして下さった協会の皆様、また現地でサポートして下さったオフィシャルの皆様本当にありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。

■ 稲毛 日菜子

7度目となった世界選手権では、ミドル予選15位での自力通過とロング30位台を目標に掲げていましたが、結果はそれぞれ僅かに及ばずでした。会心の出来だといえるレースはできませんでしたが、それでも自己最高順位の41位を残せたことや全てのレースでヨーロッパ選手の中に食い込めたことは評価できると思います。一発勝負の厳しさ含めスポーツの本質的な楽しさを存分に感じた大会期間でした。

出場回数が増えるとともに年々自分へ課すハードルも高くなり、今大会を目指す決断できるまでには時間を要しました。前回大会はコロナで海外遠征ができない中でも意識やトレーニング方法を変えてかなりの準備をして臨みましたが、ターゲットとしていたロングでは順位が全く上がらず、自身の成長はあってもそれが他国選手に追いついていないことを知りました。この反省を踏まえ、今回は1年前から複数回現地でのトレーニングやレースへの参加を必須条件とし、WOC本番で「初めて経験する」ことを最小限に減らすようにしました。これ以上自分に伸びしろがあるのか不安もありましたが、2022年夏に開催されたIOF合宿が転機となり、大会まで強い意志と希望を持ってトレーニングや会社との長期遠征交渉に取り組むことができました。直前期に1カ月以上ヨーロッパに滞在し本番に似た特徴のトレインで練習を積んだ期間も含め、今できる最大限の準備をして臨んだと言えます。やはりWOCは、そこまでの道のりがどんなに険しくても目指してくる価値があると感じる空間でした。

回数も期間も大幅に増えた海外遠征も充実した生活ができ、日本でもたくさんの良質な練習機会にめぐまれ、本当に多くのご支援ご協力に支えられて競技に打ち込むことができたこと、心より御礼申し上げます。日本チームは確実に成長してきていると感じています。どのような立場で携わるかはまだ決めかねていますが、今後もこの発展に少しでも貢献できるよう努めていきたいと思えます。

■ 樋口 佳那

はじめに、WOC出場のためにご支援・応援してくださった方に感謝申し上げます。無事に出場し帰国することができました。JWOCが終了してから目標にしていたWOC2023の出場という目標が達成でき嬉しかったです。

トレーニングキャンプ期では、スイスで作成された地図の対応力を求められました。初めのうちは現地での地図表記の基準に対応できず、自分がチェックポイントにした特徴物と実際見ているものが違うことでミスをするものが多くありました。基準がわかるようになってからは回ってくることができるようになり、森に入れば入る分成長している実感は久しぶりでとても楽しかったです。また、自分一人ではなかなかすることが難しかった国際大会での対策は樹さん、稲毛さん、小牧さんをはじめとする先輩方にやり方を教わることができ、便利なツールについても知ることができました。

ミドル予選では、序盤からのミスで終始落ちていてオリエンテーリングができませんでした。しかし、常に焦りがある状態でも中盤立て直すことができたことは自分のなかで大きな成長だと思います。予選を走り、緊張の中で行うレースは日本では少なくなっているということも気づきました。その他にもミドル予選を走ることができたからこそ得られることがあり、本当に出場できてよかったと思います。

ミドル予選はリレーのセレクションレースでした。ミドル予選の結果が自分の中では満足できなかったことに加え、リレーメンバーに選ばれなかったことで非常に悔しさが残る大会となりました。海外のトレインに入らなければ成長できない技術もありましたが、一方でそれ以前に私には日本で解決できる課題があるという現実も知れました。最終日のメダルセレモニーで地元の人に祝福されているスイスチームやその他表彰されている選手たちの姿は輝いて見えました。その背中に少しでも近づけるようにトレーニングに励みたいと思います。

大好きなオリエンテーリングのことだけを考えていられる期間は幸せでした。ありがとうございます。

■ 山崎 葵

今回の世界選手権は私にとって初めての国際大会であり、海外のトレインを経験し、実際に自分が走ったコースを海外のトップ選手がどれくらいの速さで走っているのかを知ることができ、海外選手と自分との技術的かつ身体的な差を実感できる良い機会となりました。

世界選手権に向けての準備ですが、まずは未熟なオリエンテーリングの技術を向上させることに集中していました。オリエンテーリングを始めてわずかであったため経験や技術が他の選手と比べて不足しており、オリエンテーリングの機会を多く確保しようとしました。そして、難しいトレインでも対応できるように基礎をできるだけ固めていきたいと考えていました。実際には基礎をしっかり固めることはできませんでしたが、選考会の時よりも固まった状態でスイスに行くことができました。また、2か月ほど前にスイスでトレーニングを行っていた他のメンバーからトレイン内の動画をもらい、トレインの様子を直接教えてもらったことで、あらかじめイメージを持った状態で現地でのトレーニングに臨むことができました。

トレーニングキャンプでは、トレインウォークから始めて、地図と現地がゆっくりなら適合するようにした状態でレースを意識した練習を始めました。難しく、日本にはないようなトレインをトレインウォークから始めた事は、丁寧に詳しく現地を理解することができたためよかったと思います。しかし、スピードを上げて走れるようにはならないままミドル予選が来てしまい、予選通過からは程遠い悔しい結果となりました。しかし、レースに集中して丁寧なオリエンテーリングができたので、ミスは多くありましたが小さく抑えられました。自分の今のベストに近い状態で走り切ることができ、次につながるレースができたと思っています。

リレーは、3走を務めました。最終順位が自分で決まるという今まで経験したことのない緊張感があり、序盤に後ろの選手に抜かれて焦りが生じ、中盤に大きなミスをしてしまいました。細かいルートチョイスを迷いながら走り続けてしまい、曖昧な動きをしてしまったり、現在地把握ができなくなったり、スピードが出せなかったりとよくない走りをしてしまいました。結果を意識すると自分のコントロールが難しいと分かったので今後この経験を活かしたいです。

最後になりましたが、今回の世界選手権出場にあたり多くのご支援を頂き、誠にありがとうございました。今回の世界選手権を経験して、2年後、2025年の世界選手権では海外選手に近づいた走りをしたいと思うようになり、さらに走力や技術力を上げていきたいです。今後ともご支援・ご協力をよろしくお願いたします。



Copyright by steineggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steinegger



Copyright by steineggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steinegger



Copyright by steineggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steinegger



Copyright by steineggerpix.com + woc2023 / photo by Remy Steinegger





2023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

2023年 8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、
<https://woc2023.app/> および <https://www.swiss-image.ch/gowoc2023>
からダウンロードしたものです。また詳細な地図やコースは、
<https://orienteering.sport/event/world-orienteering-championship/>
で閲覧できます。

