

第7回アジアオリエンテーリング選手権大会 兼
第5回アジアジュニア・ユース
オリエンテーリング選手権大会
報告書

The 7th Asian Orienteering Championships
The 5th Asian Junior and Youth
Orienteering Championships
Report

2024年12月20日～26日
タイ



公益社団法人 日本オリエンテーリング協会

●大会概要 ●

大会名: The 7th Asian Orienteering Championships
The 5th Asian Junior and Youth Orienteering Championships

主催者: 国際オリエンテーリング連盟 (IOF)

主管者: タイオリエンテーリング連盟 (TOF)

開催地: タイ・チェンマイ

大会日程: 2024年12月20日(金)～26日(木)

12/20(金) タイ・チェンマイ到着

12/21(土) AM: ミドル種目モデルイベント PM: スプリント種目モデルイベント

12/22(日) スプリント個人種目・開会式

12/23(月) ミドル個人種目

12/24(火) レストデー

12/25(水) ミドルリレー種目・閉会式・バンケット

12/26(木) 解散

大会公式 WEB サイト: <https://www.orienteering.in.th/>

参加国数: 10カ国 (タイ、中国、香港、インドネシア、カザフスタン、韓国、マレーシア、シンガポール、台湾、日本)

Covid19により中止が続いていたアジアオリエンテーリング選手権大会(The 7th Asian Orienteering Championships)が、2024年12月22日～25日、タイ・チェンマイにて6年ぶりに開催された。タイでこのような権威あるオリエンテーリングイベントが開催されるのは初めてである。開催国タイのほか、中国、香港、インドネシア、カザフスタン、韓国、マレーシア、シンガポール、台湾、日本の10の国と地域が参加した。

1. 選手選考

アジア選手権のクラスであるM/W21Eは最大10名ずつエントリーが可能であり、6月22日に一旦選考方法を発表したが、アスリート委員会からの意見、要望を受け、選考レースの開催などを追加し7月9日に修正版を公開した。これに基づいて選手選考を実施し、大会約2ヶ月前の10月24日に全選手を発表した(※1)。ブリテンの発行が6月17日だったことから、このようなスケジュールとなったが、今後は選手選考の考え方だけでも大会1年前くらいに発表するようにしていきたい。

※1 資料1、資料2参照

2. 目標

WOC2025,2026とTWG2025(ワールドゲームズ)それぞれのアジア枠出場権が掛かっていることからその出場権を得ることが最大の目標であった。また、アジアのリーダーとして日本選手が上位を独占することも目標としてあった。

- ・スプリント優勝 → WOC2026 スプリント、ノックアウトスプリント出場権
- ・ミドル男女優勝 → WOC2025 ミドル出場権
- ・3種目の国ごとの合計ポイントがアジア他国を上回る → TWG2025 出場権

3. 結果

- ・スプリント男子優勝 本庄祐一選手 → WOC2026 出場権獲得
- ・ミドル男子優勝 伊藤樹選手 → WOC2025 出場権獲得
- ・3種目の合計ポイント 日本56ポイント、香港53ポイント、カザフ51ポイント
→ 日本がTWG 出場権獲得

男子は、スプリントで1位と2位、ミドルで1位から5位までを独占、リレーでもワンツーフイニッシュを達成。

一方で女子は、スプリント、ミドル共に最高順位は2位、リレーは香港、カザフに次ぐ3位となり、明暗を分けた。

4. 結果分析と評価

①スプリント

モデルの情報などから地図表記の細かさはある程度把握していたが、地図に無い建物やフラッグの落下、不明確な立入禁止エリアなどにより、多くの選手が苦戦を強いられた。それでも事前に徹底してトレインを分析した選手や高負荷走行中の情報取得量を向上させた選手などは好成績を得ることができた。

②ミドル、リレー

地図上の白エリアも見通しが悪く道の視認性が低いところもあったため、序盤で地図に不信感を抱いたりミスをしたりした何人かの選手は精神的にも焦って大きなミスに発展させてしまった。一方で、道を有効に使うことや進む方向に気を付けた選手、レース中に方針転換をして立て直しができた選手は、上位に入ることができた。リレーの女子では、他の選手や道回りを意識し過ぎて自分のオリエンテーリングが中途半端となり、それが原因で実力では負けないはずの香港やカザフに上位に入られた。

5. 今後のアジア選手権に向けて---選手の皆さんへ

精神面も含めて周到に準備できた選手が満足のいく結果を得られたと思う。WOC や JWOC で表彰台に上がれる可能性は極めて低いが、アジア選手権の個人競技では表彰台を独占することも可能である。前回の 2018 年でもそうであったが、今後のアジア選手権でも現在日本で実施されているような質の高い地図やコースが供給される可能性は高くない。残念ながら公平性についても限界があると思われる。それを前提に、どんな地図やコースにもフレキシブルに対応できるような自信と余裕を持った選手を目指してほしい。ミスしても焦らない、リレーで他の選手に惑わされないなどの精神面の強化もお願いしたい。

今回改めて香港やカザフが侮れないと感じたし、Covid19 により組織的な活動が停滞していた中国も自国開催の TWG2025 や AsOC2026 を目標に今後急速にレベルアップを図ってくると思われるので、彼ら以上の発展をし、今回以上の成績を残せるよう頑張っていこう！

参加された選手の皆さん、同行いただいたチームオフィシャルの皆さん、開催に尽力していただいた SEA、コースプランナーの皆さん、そして、選手選考や壮行会などを含め今回のアジア、アジアジュニアユース選手権に関わっていただいたすべての皆さんに感謝致します。今後とも引き続きご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

【資料1】

2024 年アジア選手権大会 日本代表選手の選考について(全日本ミドル, ランキングによる追加選考)

2024 年 10 月 19 日開催の全日本選手権ミドルディスタンス競技の結果、および 10 月 20 日開催の全日本選手権ロング・ディスタンス競技の結果まで反映された日本ランキングから、2024 年アジア選手権大会(AsOC、2024 年 12 月 20-26 日、タイ)日本代表選手について、下記の通り選考致しました。

AsOC 代表選考

◇スプリント枠

(3)-1 WOC2024 結果による選考

女子: 近藤花保(名古屋大学大学院/OLC ルーパー) 樋口佳那(筑波大学)

男子: 小牧弘季(アークコミュニケーションズ) 根本啓介(京葉 OLC)

(3)-2 世界ランキングによる選考

女子: 松本萌恵(OLP 兵庫)

男子: 尾崎弘和(トータス)

(3)-3 選考レースによる選考

女子: 柴崎愛有(練馬 OLC)

男子: 二俣真(京都大学大学院/朱雀 OK)

◇フォレスト枠

(4)-1 強化選手の優先選考

女子: 稲毛日菜子(練馬 OLC) 阿部悠(ES 関東 C)

男子: 伊藤樹(三河 OLC) 永山遼真(筑波大学大学院/ときわ走林会)

(4)-2 世界ランキングによる選考

女子: 山崎葵(筑波大学)

男子: 本庄祐一(東京大学大学院)

(4)-3 全日本ミドル成績による選考

女子: 皆川美紀子(みちの会)

男子: 谷川友太(京都 OLC)

(4)-4 日本ランキングによる選考

女子: 山岸夏希(みちの会/桐嶺会) 小林祐子(トータス/青葉会)

男子: 石原潮人(京大 OLC) 美濃部駿(横浜市立大学/渋谷で走る会)

以上

【資料2】

2024 年 12 月にタイで実施されるアジアオリエンテーリング選手権大会(AsOC2024)の日本代表選手の選考は下記の通りとする。

(1) 選考人数

・M/W21E クラス:選考希望を申請した者から、男女各 10 名以内を選考する。

・選考は、スプリント、フォレスト別を選考する。選考人数は、スプリント枠は 4 名以内、フォレスト枠は 6 名以内とする。

(2) 選考対象と選考希望申請

・選考対象:2024 年度 JOA 競技者登録者かつアドバンスト選手登録者

・選考希望申請:日本代表として選考を希望する者は、下記のフォームにて申請すること。

申請は 2024 年 8 月 18 日(日)まで受け付ける

(3)スプリント枠(4名以内)の選考方法

(3)-1 WOC2024 結果による選考(2名)

- ・予選通過者が1名あるいは2名の場合、その者を代表として選考する。
- ・予選通過者が3名以上の場合、下記の計算方法により、上位2名を選考する。
- ・予選通過者が1名の場合、予選通過者1名に加え、下記の計算方法により上位1名を選考する。
- ・予選通過者がいない場合、下記の計算方法により、上位2名を選考する。
- ・ポイント計算方法:WOC2024のスプリント競技およびノックアウトスプリント競技の世界ランキングポイント合計とする。予選通過者は、予選あるいは決勝のどちらか高いポイントを用いることとする。
- ・選考を希望する者は、(2)により期日までに申請すること。

(3)-2 世界ランキングによる選考(1名)

2024年9月23日(月)まで開催のWREの成績が反映された世界ランキング(FootO Sprint)(以下、WR-Sという)を用い、(3)-1により選考された者を除く、最上位者1名を選考する。

(3)-3 選考レースによる選考(1名)

選考レースを実施し、(3)-1および(3)-2で選考された者を含め、合計4名に達するまで選考する。

※選考レースは2024年10月5日(土)に関東地区で開催する予定である。詳細が決定次第、速やかに告知する。

(4)フォレスト枠(6名以内)の選考方法

(4)-1 強化選手の優先選考(2名以内)

強化選手(フォレスト)で出場を希望する選手を2名以内で選考する。選考希望者が3名以上の場合、2024年9月23日(月)まで開催のランキング指定大会の成績が反映された日本ランキング・エリートフォレスト注により2名を選考する。なお(3)-1および(3)-2で選考された選手は対象とならない。

注:2024年9月から日本ランキング女子エリートランキングのポイントは3レースが対象となる。→現状通り2レースが対象となる。3レースへの変更は2025年4月からとなる。確認不足をお詫びします。

(4)-2 世界ランキングによる選考(1名)

2024年9月23日(月)までに開催されるWREの成績が反映された世界ランキング(FootO Middle/Long)(以下、WR-Fという)を用い、その時点で(3)-1および(3)-2により既に選考された選手および(4)-1で選考された選手を除き、最上位者を代表として選考する。

(4)-3 全日本ミドル成績による選考(3名以内)

2024年10月19日(土)の全日本ミドルディスタンス競技(M21E/W21E)において3

位までを選考する。この 3 名が既選考されている場合、繰り上げ選考は行なわない。

(4)-4 日本ランキングによる選考

(4)-1、(4)-2 および(4)-3 で選考された選手が合計 6 名に満たない場合、2024 年 10 月 20 日(日)まで開催のランキング指定大会の成績が反映された日本ランキング・エリートフォレストにより、合計 6 名に達するまで選考する。

(5)強化委員会推薦による選考

辞退等により、選考された合計人数が 10 名に満たない場合、強化委員会の推薦により代表選手を選考する。推薦の指標および優先順位は下記の通りとする。なお推薦については、スプリント枠およびフォレスト枠に関わらず選考する場合がある。

1) フォレスト強化選手

2) ランキング

・2024 年 10 月 20 日(日)までに開催された WRE の成績が反映された世界ランキング(FootO Middle/Long および Sprint)

・2024 年 10 月 20 日(日)までに開催されたランキング指定大会 の成績が反映された日本ランキング(エリートフォレストおよびエリートスプリント)

◆スプリント結果

Men 21 2 740 m, 55 starting competitors

Plac	Name	Organisation	Time	Diff	Km time
1	HONJO YUICHI	● JPN	14:22		5:14
2	KOMAKI HIROKI	● JPN	14:43	+0:21	5:22
3	WONG TSZ CHUN JASON	● HKG	15:10	+0:48	5:32
4	LI CHUN HO	● HKG	15:16	+0:54	5:34
4	MINOBE SHUN	● JPN	15:16	+0:54	5:34
6	YU TSZ WAI	● HKG	15:17	+0:55	5:34
7	YAN XUN	● CHN	15:23	+1:01	5:36
8	MA LOK HIN	● HKG	15:31	+1:09	5:39
8	WANG MINGSHAN	● CHN	15:31	+1:09	5:39
10	NEMOTO KEISUKE	● JPN	15:32	+1:10	5:40
11	ITO ITSUKI	● JPN	15:36	+1:14	5:41
12	ISHIHARA SHIOTO	● JPN	15:37	+1:15	5:41
13	ZHOU JIANXING	● CHN	15:59	+1:37	5:49
14	TANIKAWA YUTA	● JPN	16:02	+1:40	5:51
15	WONG CHEUK WANG	● HKG	16:03	+1:41	5:51
16	OSAKI HIROKAZU	● JPN	16:04	+1:42	5:51
17	FUTAMATA SHIN	● JPN	16:09	+1:47	5:53
18	TANG XIAO	● CHN	16:19	+1:57	5:57
19	ADIL TOLEUBAYEV	● KAZ	16:42	+2:20	6:05
20	CHUNG HO YIN	● HKG	16:51	+2:29	6:08
21	DMITRIY ADAMOVICH	● KAZ	16:58	+2:36	6:11
22	CHOW MAN LONG	● HKG	16:59	+2:37	6:11
23	LUO YU	● CHN	17:18	+2:56	6:18
24	LUO WEIYI	● CHN	17:19	+2:57	6:19
25	CHAN CHUN HEI	● HKG	17:26	+3:04	6:21
26	XIE JUNTAO	● CHN	17:35	+3:13	6:25
27	YANG CHAO CHING	● TPE	18:13	+3:51	6:38
28	YU TSZ FUNG	● HKG	18:14	+3:52	6:39
29	CHEN YEN LUNG	● TPE	18:15	+3:53	6:39
30	KWOK KIN KWAN	● HKG	18:17	+3:55	6:40
31	ZHANBOLAT DAUIT	● KAZ	18:40	+4:18	6:48
32	FANG ZHOU	● CHN	18:46	+4:24	6:50
33	TANG JIANDA	● CHN	19:11	+4:49	7:00
34	XU WEI SHENG	● TPE	19:38	+5:16	7:09
35	JIHUN KIM	● KOR	20:00	+5:38	7:17
36	CHUANG YUNG CHIH	● TPE	21:06	+6:44	7:42
37	WU GUANNAN	● CHN	21:18	+6:56	7:46
38	NAGAYAMA RYOMA	● JPN	21:41	+7:19	7:54
39	PANATHAD PARKTARAKUL	● THA	23:35	+9:13	8:36
40	YANG CHENG YU	● TPE	23:37	+9:15	8:37
41	KHOR KHENG WIN	● MAS	24:25	+10:03	8:54
42	THEERATHIT PIAMTHANAPIYAKIT	● THA	25:56	+11:34	9:27
43	LIU MIN HONG	● TPE	26:13	+11:51	9:34
44	JEONG MAN MOON	● KOR	27:50	+13:28	10:09
45	ONG JUN XIANG	● SGP	29:01	+14:39	10:35
46	KO TING WEI	● TPE	29:49	+15:27	10:52
47	KITTI SANTIPONG	● THA	30:33	+16:11	11:08
48	ARTID SRIWICHAI	● THA	32:32	+18:10	11:52
49	KARN AUNREUN	● THA	32:33	+18:11	11:52
50	SEONWON GANG	● KOR	32:54	+18:32	12:00
51	AATCHARAWUT BOONUPALA	● THA	38:57	+24:35	14:12
52	THANACHAT KONGUDOM	● THA	43:56	+29:34	16:02
53	THITINUN THONGDEE	● THA	45:42	+31:20	16:40
54	KITTACHAI BANGBOONNAK	● THA	46:12	+31:50	16:51
	NAPADOL LALEE	● THA			mispunched

Women 21

2 540 m, 46 starting competitors

Plac	Name	Organisation	Time	Diff	Km time
1	CHU YING YAU	HKG	15:38		6:09
2	MATSUMOTO MOE	JPN	16:21	+0:43	6:26
3	KONDO KAHO	JPN	16:29	+0:51	6:29
4	LAM CHO YU	HKG	16:51	+1:13	6:38
5	WU JING	CHN	17:07	+1:29	6:44
6	HIGUCHI KANA	JPN	17:25	+1:47	6:51
7	MINAGAWA MIKIKO	JPN	17:29	+1:51	6:52
8	SU DONGZI	CHN	17:31	+1:53	6:53
9	XIANG XIAOYU	CHN	17:34	+1:56	6:54
10	AOI YAMASAKI	JPN	17:57	+2:19	7:04
11	ASSEM NAZYROVA	KAZ	18:08	+2:30	7:08
12	HAO SHUANGYAN	CHN	18:19	+2:41	7:12
13	WANG KUN	CHN	18:39	+3:01	7:20
13	CHAN HAU WAH BRENDA	HKG	18:39	+3:01	7:20
15	CHAN PUI FUNG	HKG	18:55	+3:17	7:26
16	ABE YU	JPN	19:07	+3:29	7:31
17	LEUNG KA KI	HKG	19:08	+3:30	7:31
18	SHIBASAKI AIRI	JPN	19:27	+3:49	7:39
19	FUNG CHARMAINE KAI WING	HKG	19:32	+3:54	7:41
20	YU TSZ YING	HKG	19:33	+3:55	7:41
21	YAMAGISHI NATSUKI	JPN	19:43	+4:05	7:45
22	HUANG MIN HUEI	TPE	20:01	+4:23	7:52
23	WONG YI SHAN	HKG	20:08	+4:30	7:55
24	ZHAO YUQIU	CHN	20:15	+4:37	7:58
25	LIN KUAN YU	TPE	20:22	+4:44	8:01
26	YEKATERINA CHSHIPKOVA	KAZ	21:03	+5:25	8:17
27	WANG YAN	CHN	21:16	+5:38	8:22
28	LUI WAI LAN IRIS	HKG	21:52	+6:14	8:36
29	MARIYA VLASSOVA	KAZ	22:07	+6:29	8:42
30	ZHANG JIABAO	CHN	22:17	+6:39	8:46
31	ANNA CHO	KOR	22:53	+7:15	9:00
32	PARK JIYOUNG	KOR	23:34	+7:56	9:16
33	ASSEM TARZHANOVA	KAZ	24:30	+8:52	9:38
34	YOONSUN CHA	KOR	24:48	+9:10	9:45
35	LIN CHIA HUI	TPE	25:21	+9:43	9:58
36	FIONA LING YI TING	SGP	31:49	+16:11	12:31
37	NATTIDA KAMTHAI	THA	34:19	+18:41	13:30
38	NATTAYADA RUANPOR	THA	35:14	+19:36	13:52
39	RUNGTAWAN LIND	THA	37:39	+22:01	14:49
40	NUTTAKAMON MONMEOY	THA	1:20:34	+1:04:56	31:43
	LIN JO SHUI	TPE			mispunched
	MAO TANGLING	CHN			mispunched
	MAN WING	HKG			mispunched
	YANG ZAIYUN	CHN			mispunched
	HINAKO INAGE	JPN			did not finish
	KOBAYASHI YUKO	JPN			did not finish
	PIMVALEE ATHONVARANGKUL	THA			did not start
	AUMAPORN LONG SAW	THA			did not start
	PIMWARANRUT THANARONNAWAT	THA			did not start

◆ミドル結果

Men 21 5 900 m, 51 starting competitors

Plac	Name	Organisation	Time	Diff	Km time
1	ITO ITSUKI	JPN	35:33		6:01
2	KOMAKI HIROKI	JPN	38:15	+2:42	6:28
3	HONJO YUICHI	JPN	40:12	+4:39	6:48
4	ISHIHARA SHIOTO	JPN	41:33	+6:00	7:02
5	TANIKAWA YUTA	JPN	41:42	+6:09	7:04
6	DMITRIY ADAMOVICH	KAZ	42:03	+6:30	7:07
7	OSAKI HIROKAZU	JPN	42:08	+6:35	7:08
8	MINOBE SHUN	JPN	42:11	+6:38	7:08
9	LI CHUN HO	HKG	43:32	+7:59	7:22
10	YU TSZ WAI	HKG	43:37	+8:04	7:23
11	TANG XIAO	CHN	44:37	+9:04	7:33
12	NAGAYAMA RYOMA	JPN	45:15	+9:42	7:40
13	WONG TSZ CHUN JASON	HKG	46:08	+10:35	7:49
14	FUTAMATA SHIN	JPN	46:42	+11:09	7:54
15	MA LOK HIN	HKG	49:12	+13:39	8:20
15	ADIL TOLEUBAYEV	KAZ	49:12	+13:39	8:20
17	ZHANBOLAT DAUIT	KAZ	49:35	+14:02	8:24
18	NEMOTO KEISUKE	JPN	50:19	+14:46	8:31
19	CHOW MAN LONG	HKG	51:05	+15:32	8:39
20	YAN XUN	CHN	51:48	+16:15	8:46
21	CHAN CHUN HEI	HKG	52:16	+16:43	8:51
22	KWOK KIN KWAN	HKG	53:22	+17:49	9:02
23	YU TSZ FUNG	HKG	53:30	+17:57	9:04
24	TANG JIANDA	CHN	53:34	+18:01	9:04
25	LUO WEIYI	CHN	54:54	+19:21	9:18
26	WANG MINGSHAN	CHN	56:05	+20:32	9:30
27	WONG CHEUK WANG	HKG	59:36	+24:03	10:06
28	WU GUANNAN	CHN	1:02:11	+26:38	10:32
29	JEONG MAN MOON	KOR	1:03:31	+27:58	10:45
30	XIE JUNTAO	CHN	1:04:39	+29:06	10:57
31	ZHOU JIANXING	CHN	1:05:10	+29:37	11:02
32	CHUNG HO YIN	HKG	1:05:46	+30:13	11:08
33	LUO YU	CHN	1:12:35	+37:02	12:18
34	XU WEI SHENG	TPE	1:16:54	+41:21	13:02
35	JIHUN KIM	KOR	1:21:48	+46:15	13:51
36	FANG ZHOU	CHN	1:31:52	+56:19	15:34
37	SEONWON GANG	KOR	1:43:04	+1:07:31	17:28
38	CHEN YEN LUNG	TPE	1:51:32	+1:15:59	18:54
39	PANATHAD PARKTARAKUL	THA	1:59:08	+1:23:35	20:11
40	LIU MIN HONG	TPE	2:11:33	+1:36:00	22:17
41	CHUANG YUNG CHIH	TPE	2:13:40	+1:38:07	22:39
42	YANG CHENG YU	TPE	2:18:15	+1:42:42	23:25
43	KO TING WEI	TPE	2:18:41	+1:43:08	23:30
44	YANG CHAO CHING	TPE	2:26:21	+1:50:48	24:48
45	KHOR KHENG WIN	MAS	2:26:50	+1:51:17	24:53
46	ONG JUN XIANG	SGP	2:44:06	+2:08:33	27:48
	KARN AUNREUN	THA			mispunched
	THANACHAT KONGUDOM	THA			mispunched
	NAPADOL LALEE	THA			mispunched
	THEERATHIT PIAMTHANAPIYAKIT	THA			mispunched
	THITINUN THONGDEE	THA			mispunched
	KITTACHAI BANGBOONNAK	THA			did not start
	AATCHARAWUT BOONUPALA	THA			did not start
	KITTI SANTIPONG	THA			did not start
	ARTID SRIWICHAI	THA			did not start

Women 21 4 700 m, 44 starting competitors

Plac	Name	Organisation	Time	Diff	Km time
1	ASSEM NAZYROVA	 KAZ	38:11		8:07
2	YAMAGISHI NATSUKI	 JPN	39:34	+1:23	8:25
3	CHU YING YAU	 HKG	40:02	+1:51	8:31
4	MATSUMOTO MOE	 JPN	43:02	+4:51	9:09
5	HIGUCHI KANA	 JPN	43:12	+5:01	9:11
6	LAM CHO YU	 HKG	44:26	+6:15	9:27
7	KOBAYASHI YUKO	 JPN	44:31	+6:20	9:28
8	HAO SHUANGYAN	 CHN	45:24	+7:13	9:39
9	SHIBASAKI AIRI	 JPN	45:29	+7:18	9:40
10	YU TSZ YING	 HKG	46:27	+8:16	9:52
11	AOI YAMASAKI	 JPN	47:55	+9:44	10:11
12	CHAN HAU WAH BRENDA	 HKG	48:17	+10:06	10:16
13	HINAKO INAGE	 JPN	48:31	+10:20	10:19
14	ABE YU	 JPN	49:09	+10:58	10:27
15	LEUNG KA KI	 HKG	49:55	+11:44	10:37
16	WANG KUN	 CHN	50:10	+11:59	10:40
17	MAO TANGLING	 CHN	50:34	+12:23	10:45
18	MAN WING	 HKG	52:03	+13:52	11:04
19	XIANG XIAOYU	 CHN	53:27	+15:16	11:22
20	MARIYA VLASSOVA	 KAZ	53:51	+15:40	11:27
21	WONG YI SHAN	 HKG	54:02	+15:51	11:29
22	MINAGAWA MIKIKO	 JPN	54:31	+16:20	11:35
23	YEKATERINA CHSHIPKOVA	 KAZ	55:46	+17:35	11:51
24	SU DONGZI	 CHN	57:00	+18:49	12:07
25	LUI WAI LAN IRIS	 HKG	57:45	+19:34	12:17
26	YANG ZAIYUN	 CHN	1:03:28	+25:17	13:30
27	FUNG CHARMAINE KAI WING	 HKG	1:04:43	+26:32	13:46
28	WU JING	 CHN	1:07:09	+28:58	14:17
29	YOONSUN CHA	 KOR	1:07:45	+29:34	14:24
30	ZHANG JIABAO	 CHN	1:07:54	+29:43	14:26
31	LIN KUAN YU	 TPE	1:12:35	+34:24	15:26
32	CHAN PUI FUNG	 HKG	1:13:22	+35:11	15:36
33	WANG YAN	 CHN	1:13:58	+35:47	15:44
34	ASSEM TARZHANOVA	 KAZ	1:17:10	+38:59	16:25
35	LIN JO SHUI	 TPE	1:17:16	+39:05	16:26
36	HUANG MIN HUEI	 TPE	1:22:25	+44:14	17:32
37	ZHAO YUQIU	 CHN	1:22:28	+44:17	17:32
38	ANNA CHO	 KOR	1:34:50	+56:39	20:10
39	PARK JIYOUNG	 KOR	1:56:33	+1:18:22	24:47
40	NATTIDA KAMTHAI	 THA	2:49:50	+2:11:39	36:08
41	NATTAYADA RUANPOR	 THA	3:01:52	+2:23:41	38:41
	RUNGTAWAN LIND	 THA	mispunched		
	NUTTAKAMON MONMEOY	 THA	mispunched		
	FIONA LING YI TING	 SGP	mispunched		
	PIMVALEE ATHONVARANGKUL	 THA	did not start		
	LIN CHIA HUI	 TPE	did not start		
	KONDO KAHU	 JPN	did not start		
	AUMAPORN LONG SAW	 THA	did not start		
	PIMWARANRUT THANARONNAWAT	 THA	did not start		

◆リレー結果












M21E 17 starting competitors

Leg 1 | Leg 2 | Leg 3 | **Total**

Plac	Name	Leg time	Leg pl	Leg diff	Time
1	Japan 1				1:34:24
	1. YUICHI HONJO	33:11	1		33:11
	2. HIROKI KOMAKI	32:17	1		1:05:28
	3. ITSUKI ITO	28:56	1		1:34:24
2	Kazakhstan 1				1:52:28
	1. ADAMOVICH DMITRIY	36:56	3		36:56
	2. DAUIT ZHANBOLAT	42:19	3		1:19:15
	3. TOLEUBAYEV ADIL	33:13	2		1:52:28
3	Hong Kong China 1				1:55:59
	1. CHUN HO LI	37:35	4		37:35
	2. TSZ WAI YU	33:43	2		1:11:18
	3. TSZ CHUN JASON WONG	44:41	4		1:55:59
4	China 1				1:57:33
	1. JIANDA TANG	35:40	2		35:40
	2. XUN YAN	45:36	4		1:21:16
	3. XIAO TANG	36:17	3		1:57:33
	Chinese Taipei 1				over max time
	1. YEN LUNG CHEN	57:00	5		57:00
	2. CHENG YU YANG	2:17:16	6		over max time
	3. CHAO CHING YANG	1:43:07	6		over max time
	Korea, Republic of 1				over max time
	1. KIM JIHUN	59:42	7		59:42
	2. MAN MOON JEONG	53:02	5		1:52:44
	3. GANG SEONWON	1:59:40	7		over max time
	China 4				did not finish
	1. ZHOU FANG	1:13:34			not competing
	2. JIABAO ZHANG	1:17:25			not competing
	3.	did not start			did not start
	China 2				not competing
	1. MINGSHAN WANG	41:59			not competing
	2. WEIYI LUO	48:46			not competing
	3. GUANNAN WU	1:02:38			not competing
	China 3				not competing
	1. YU LUO	45:04			not competing
	2. JIANXING ZHOU	49:34			not competing
	3. JUNTAO XIE	50:36			not competing
	Chinese Taipei 2				not competing
	1. WEI SHENG XU	58:40	6		not competing
	2. YUNG CHIH CHUANG	3:04:02	7		not competing
	3. MIN HONG LIOU	2:02:48	8		not competing
	Hong Kong China 2				not competing
	1. KIN KWAN KWOK	43:44			not competing
	2. MAN LONG CHOW	41:06			not competing
	3. LOK HIN MA	34:08			not competing
	Hong Kong China 3				not competing
	1. CHUN HEI CHAN	1:03:30			not competing
	2. TSZ FUNG YU	52:33			not competing
	3. CHEUK WANG WONG	38:35			not competing
	Japan 2				not competing
	1. SHIOTO ISHIHARA	31:55			not competing
	2. YUTA TANIKAWA	36:34			not competing
	3. RYOMA NAGAYAMA	31:51			not competing
	Japan 3				not competing
	1. TATSUKI MIYAMOTO	33:46			not competing
	2. HIROKAZU OSAKI	31:41			not competing
	3. SHUN MINOBE	34:13			not competing
	MIX 3				not competing
	1. HO YIN CHUNG	37:48			not competing
	2. KHENG WIN KHOR	1:16:50			not competing
	3. TING WEI KO	1:22:05			not competing
	Thailand 1				not competing
	1. KONGUDOM THANACHAT	did not start			not competing
	2. THONGDEE THITINUN	did not start			not competing
	3. PIAMTHANAPIYAKIT THEERATHIT	did not start			not competing
	Thailand 2				not competing
	1. AUNREUN KARN	did not start			not competing
	2. LALEE NAPADOL	did not start			not competing
	3. BOONUPALA AATCHARAWUT	did not start			not competing

W21E 15 starting competitors

Leg 1 | Leg 2 | Leg 3 | Total

Plac	Name	Leg time	Leg pl	Leg diff	Time
1	 Hong Kong China 1				1:49:46
	1. CHO YU LAM	43:09	3		43:09
	2. HAU WAH BRENDA CHAN	35:05	2		1:18:14
	3. YING YAU CHU	31:32	1		1:49:46
2	 Kazakhstan 1				1:50:56
	1. VLASSOVA MARIYA	35:58	1		35:58
	2. NAZYROVA ASSEM	36:16	3		1:12:14
	3. CHSHIPKOVA YEKATERINA	38:42	4		1:50:56
3	 Japan 2				1:52:20
	1. YU ABE	44:36	4		44:36
	2. MIKIKO MINAGAWA	34:00	1		1:18:36
	3. YAMASAKI AOI	33:44	2		1:52:20
4	 China 2				2:18:01
	1. ZAIYUN YANG	42:38	2		42:38
	2. TANGLING MAO	47:07	5		1:29:45
	3. DONGZI SU	48:16	5		2:18:01
5	 Chinese Taipei 1				2:19:09
	1. JO SHUI LIN	47:07	5		47:07
	2. KUAN YU LIN	53:48	6		1:40:55
	3. MIN HUEI HUANG	38:14	3		2:19:09
6	 Korea, Republic of 1				2:51:08
	1. JIYOUNG PARK	1:03:19	6		1:03:19
	2. CHO ANNA	45:21	4		1:48:40
	3. CHA YOONSUN	1:02:28	6		2:51:08
	 Thailand 1				over max time
	1. KAMTHAI NATTIDA	1:06:43	7		1:06:43
	2. RUANPOR NATTAYADA	2:03:35	7		over max time
	3. LIND RUNGTAWAN	2:05:12	7		over max time
	MIX 6				did not finish
	1. CHIA HUI LIN	1:08:27			not competing
	2. MONMEOY NUTTAKAMON	2:41:44			not competing
	3.	did not start			did not start
	 China 1				not competing
	1. XIAOYU XIANG	1:09:08			not competing
	2. KUN WANG	38:15			not competing
	3. SHUANGYAN HAO	30:50			not competing
	 China 3				not competing
	1. JING WU	1:49:10			not competing
	2. YUQIU ZHAO	31:42			not competing
	3. YAN WANG	41:23			not competing
	 Hong Kong China 2				not competing
	1. TSZ YING YU	40:27			not competing
	2. KA KI LEUNG	54:59			not competing
	3. WING MAN	disqualified			not competing
	 Hong Kong China 3				not competing
	1. WAI LAN IRIS LUI	1:07:25			not competing
	2. CHARMAINE KAI WING FUNG	53:07			not competing
	3. YI SHAN WONG	42:56			not competing
	 Japan 1				not competing
	1. NATSUKI YAMAGISHI	44:49			not competing
	2. KANA HIGUCHI	37:16			not competing
	3. INAGE HINAKO	disqualified			not competing
	 Kazakhstan 2				not competing
	1. TARZHANOVA ASSEM	1:03:03			not competing
	2. DIANA KHANCHI	1:07:02			not competing
	3. BOGAYEVA MILANA	52:27			not competing
	MIX 5				not competing
	1. AIRI SHIBASAKI	45:15			not competing
	2. PUI FUNG CHAN	46:31			not competing
	3. YUKO KOBAYASHI	42:39			not competing

アジアジュニアユースオリエンテーリング選手権(AsJYOC2024)報告

帯同オフィシャル 宮本樹

2024年12月21日～25日にタイ・チェンマイで開催されたAsJYOCに、日本から男子選手が各世代6名ずつの18名、女子選手がW16に1名、W18に5名、W20に6名の12名の総勢30名で参加した。今大会の選手選考はJWOCと同様の走力基準と中高選手権や全日本大会の成績、日本ランキングなどを用いて行い、一部女子選手は追加の選考を実施した。

表1 AsJYOC日本代表選手

クラス	氏名	所属	生年	選考方法
W20	中舘 美卯	KOLC/横浜国立大学	2004	JWOC2024 出場
	牧 依瑠香	早大 OC/入間市 OLC/早稲田大学	2004	強化指定選手
	杉田 瑠菜	京大 OLC	2004	日本ランキング
	鈴木 万結	早大 OC/日本女子大学	2004	強化委員会推薦
	小野塚 智美	筑波大学	2004	追加選考
	太田 来和	大阪大学	2004	追加選考
M20	梶本 和	東大 OLK(東京大学)/千葉 OLK	2004	JWOC2024 出場
	岩崎 壮馬	阪大 OLC/OLC 東海/OLP 兵庫	2004	強化指定選手
	石原 尋季	京大 OLC	2005	日本ランキング
	斉藤 大己	筑波大学	2005	全日本ミドル最上位者
	竹林 寛生	京大 OLC	2004	強化委員会推薦
	高橋 悠	KOLC	2004	強化委員会推薦
W18	大野 知沙子	県立千葉高校/ES 関東 C	2007	強化指定選手
	落合 美那	OLC ルーパー	2007	中高選手権 ミドル最上位者
	山本 瑛里	渋谷で走る会	2007	強化委員会推薦
	岡澤 里奈	東北大学学友会オリエンテーリング部	2006	追加選考
	高木 優彩	京女 OLC	2006	追加指定
M18	平 隆広	桐朋 IK/練馬 OLC	2007	強化指定選手
	石川 大吉	東海高校/OLC ルーパー	2007	中高選手権 スプリント最上位者
	大久保 佑真	埼玉県立浦和高等学校	2007	中高選手権

	浅井 琉太郎	練馬 OLC/渋谷で走る会	2007	ミドル最上位者 強化委員会推薦
	上拾石 幸太郎	麻布学園 OLK/ ES 関東 C	2008	強化委員会推薦
	佐藤 仁	筑波大学	2006	強化委員会推薦
W16	石井 百花	OLP 兵庫	2013	全日本ミドル最上位者
M16	宮脇 滉直	桐朋 IK/練馬 OLC	2008	強化指定選手
	小坂 晁慧	桐朋 IK	2008	中高選手権 スプリント最上位者
	畑田 裕志	桐朋 IK/練馬 OLC	2008	中高選手権 ミドル最上位者
	水野 舞人	千葉県立千葉高等学校/ES 関東 C	2008	強化委員会推薦
	澄川 祐樹	麻布学園 OLK/ 横浜 OLC	2008	強化委員会推薦
	野本 凜太郎	東海中学校/ OLC ルーパー	2009	強化委員会推薦

○ 遠征日程

以下の通り、3 種目のレースが行われる 2 日前に現地入りして、前日にフォレストミドルとスプリントのモデルイベントでトレイン確認を行い、大会本戦を迎えた。

12/20(金)タイ・チェンマイ到着

12/21(土)AM:ミドル種目モデルイベント PM:スプリント種目モデルイベント

12/22(日)スプリント個人種目・開会式

12/23(月)ミドル個人種目

12/24(火)レストデー

12/25(水)ミドルリレー種目・閉会式・バンケット

12/26(木)解散



○ スプリント個人種目

W20 2360m 25m↑ 19 コントロール 24 人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	太田 来和	Japan	0:16:35	7:02	100.0
2	小野塚 智美	Japan	0:17:03	7:13	102.8
3	牧 依瑠香	Japan	0:17:05	7:14	103.0
4	LI BINGBING	China	0:17:13	7:18	103.8
5	中舘 美卯	Japan	0:17:26	7:23	105.1
6	LI XIN	China	0:17:54	7:35	107.9
10	鈴木 万結	Japan	0:18:37	7:53	112.3
13	杉田 瑠菜	Japan	0:19:44	8:22	119.0

W20 は太田が接戦を制し優勝したほか、小野塚が 3 位でメダルを獲得した。牧、中舘もメダルまで秒差のところまで迫る走りを見せた。昨年と比較してキロタイムが出ていないことを考えるとミスを抑えられた選手が勝てた印象である。



W18 2240m 20m↑ 17 コントロール 14 人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	YAU MAN HEI MERI	Hong Kong	0:14:59	6:41	100.0
2	YIU YIU	Hong Kong	0:15:49	7:04	105.6
3	WANG YIHAN	China	0:16:09	7:13	107.8
4	高木 優彩	Japan	0:16:56	7:34	113.0
5	大野 知沙子	Japan	0:17:06	7:38	114.1
6	HSIEH PIN AN	Chinese Taipei	0:19:28	8:41	129.9
7	岡澤 里奈	Japan	0:19:36	8:45	130.8
8	落合 美那	Japan	0:19:53	8:53	132.7
	山本 瑛里	Japan	DISQ		

W18 は高木、大野が入賞を果たした。一方でトップとは 2 分近くの差がつく結果となった。走力の強化に加えてスプリント技術の向上も課題かもしれない。



W16 2100m 20m↑ 16 コントロール 25 人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	ZHANG SHENYUAN	China	0:15:12	7:14	100.0
2	KONG JERIKA	Hong Kong	0:15:38	7:27	102.9
3	LIAN YI	China	0:15:56	7:35	104.8
4	LIAO YIDAN	China	0:16:06	7:40	105.9
5	ZHANG XINNING	China	0:16:44	7:58	110.1
6	DUAN SHUYA	China	0:17:01	8:06	112.0
10	石井 百花	Japan	0:18:55	9:00	124.5

W16 では石井が初めての国際大会でのレースとなったが苦戦を強いられた。走力のある中国勢が上位を占める結果となった。

M20 2540m 30m↑ 21 コントロール 24 人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	竹林 寛生	Japan	0:13:43	5:24	100.0
2	ZHANG HUAISHENG	China	0:14:03	5:32	102.4
3	齊藤 大己	Japan	0:14:09	5:34	103.2
4	AU JOSHUA HO KIU	Hong Kong	0:15:03	5:56	109.7
5	LIU TIANDING	China	0:15:18	6:01	111.5
6	LU PENGYU	China	0:15:41	6:10	114.3
9	高橋 悠	Japan	0:16:09	6:21	117.7
11	岩崎 壮馬	Japan	0:16:35	6:32	120.9
	梶本 和	Japan	DISQ		
	石原 尋季	Japan	DISQ		

M20 は竹林が優勝、斉藤が 3 位でメダルを獲得した。竹林は予習地図を作成するなどのテレイン対策が功を奏したと考えられる。



M18 2360m 25m↑ 19 コントロール 23 人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	WOO ALOK	Hong Kong	0:13:29	5:43	100.0
2	ZHU YANGE	China	0:13:31	5:44	100.2
3	SIU PUI LOK	Hong Kong	0:13:47	5:50	102.2
4	大久保 佑真	Japan	0:13:52	5:53	102.8
5	石川 大吉	Japan	0:14:05	5:58	104.4
6	LIU YULIN	China	0:14:16	6:03	105.8
7	浅井 琉太郎	Japan	0:14:30	6:09	107.5
9	上拾石 幸太郎	Japan	0:15:37	6:37	115.8
11	平 隆広	Japan	0:15:57	6:46	118.3
	佐藤 仁	Japan	DISQ		

M18 は大久保、石川が入賞を果たした。全体にミス率が高い傾向にあり、優勝争いをするには課題が残る結果となった。



M16 2240m 20m↑ 17 コントロール 31 人出走

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	WONG KENG KIU	Hong Kong	0:11:51	5:17	100.0
2	畑田 裕志	Japan	0:12:48	5:43	108.0
3	LIU NAICHENG	China	0:12:50	5:44	108.3
4	ZHOU YUHAO	China	0:13:15	5:55	111.8
5	MAN YU	Hong Kong	0:13:26	6:00	113.4
6	KWONG TSZ CHUN	Hong Kong	0:13:35	6:04	114.6
8	宮脇 滉直	Japan	0:14:05	6:17	118.8
11	澄川 祐樹	Japan	0:14:41	6:33	123.9
12	小坂 咲慧	Japan	0:14:44	6:35	124.3
14	水野 舞人	Japan	0:15:21	6:51	129.5
18	野本 凜太郎	Japan	0:16:45	7:29	141.4

M16 では畑田が 2 位という見事な成績を残した。一方ほかの選手はトップから 2 分以上離される結果となった。一定の走力水準の選手たちであるが、スプリント競技に生かし切れていない感触である。



○ ミドル個人種目

W20 3400m 40m↑ 12 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	鈴木 万結	Japan	0:32:33	9:34	100.0
2	小野塚 智美	Japan	0:33:44	9:55	103.6
3	牧 依瑠香	Japan	0:34:10	10:03	105.0
4	LO HOI YAN	Hong Kong	0:35:01	10:18	107.6
5	杉田 瑠菜	Japan	0:35:28	10:26	109.0
6	SIU PUI YUET	Hong Kong	0:36:21	10:41	111.7
13	太田 来和	Japan	0:45:19	13:20	139.2
17	中舘 美卯	Japan	0:51:15	15:04	157.5

W20 は鈴木が見事優勝したほか、小野塚、牧がスプリントに引き続き 2 位、3 位を獲得、杉田が 5 位入賞を果たした。見通しのきかないテレインにうまく対応できた選手が上位となった。



W18 3400m 45m↑ 13 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	大野 知沙子	Japan	0:25:26	7:29	100.0
2	YAU MAN HEI MERI	Hong Kong	0:30:29	8:58	119.9
3	山本 瑛里	Japan	0:33:37	9:53	132.2
4	YIU YIU	Hong Kong	0:35:55	10:34	141.2
5	岡澤 里奈	Japan	0:41:09	12:06	161.8
6	HUNG YA LIN	Chinese Taipei	0:42:02	12:22	165.3
8	落合 美那	Japan	0:43:37	12:50	171.5
11	高木 優彩	Japan	0:51:27	15:08	202.3

W18 では大野が 2 位と 5 分差の圧倒的勝利を果たした。全体的にミス率の高いレース展開となり、その中でミスを抑えることのできた山本、岡澤が入賞している。



W16 3300m 25m↑ 12 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	ZHANG SHENYUAN	China	0:33:57	10:17	100.0
2	石井 百花	Japan	0:36:22	11:01	107.1
3	YANG LIN YEN	Chinese Taipei	0:38:51	11:46	114.4
4	XIAN MEILUN	China	0:38:59	11:49	114.8
5	WANG SO KI	Hong Kong	0:43:43	13:15	128.8
6	MILANA BOGAYEVA	Kazakhstan	0:44:29	13:29	131.0

W16 では石井が見事 2 位に入り、スプリントでの雪辱を果たした。ミス率が高めなこともあり、本人は悔しそうであったが、立派な成績である。



M20 4200m 85m↑ 13 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	齊藤 大己	Japan	0:29:27	7:01	100.0
2	石原 尋季	Japan	0:29:54	7:07	101.5
3	AU JOSHUA HO KIU	Hong Kong	0:30:07	7:10	102.3
4	梶本 和	Japan	0:32:30	7:44	110.4
5	LU PENGYU	China	0:35:10	8:22	119.4
6	WONG KWAN	Hong Kong	0:36:20	8:39	123.4
9	高橋 悠	Japan	0:38:40	9:12	131.3
10	岩崎 壮馬	Japan	0:38:53	9:15	132.0
14	竹林 寛生	Japan	0:50:51	12:06	172.7

M20 は齊藤、石原が接戦の争いを制し 1 位、2 位となった。JWOC で活躍した梶本も 4 位入賞し、フォレスト種目での強さを見せた。



M18 3800m 65m↑ 13 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	大久保 佑真	Japan	0:26:08	6:53	100.0
2	ZHU YANGE	China	0:27:18	7:11	104.5
3	上拾石 幸太郎	Japan	0:31:08	8:12	119.1
4	LIU YULIN	China	0:31:18	8:14	119.8
5	SIU PUI LOK	Hong Kong	0:34:02	8:57	130.2
6	LIANG ZHIXIAN	China	0:35:01	9:13	134.0
11	佐藤 仁	Japan	0:40:27	10:39	154.8
12	浅井 琉太郎	Japan	0:40:46	10:44	156.0
17	石川 大吉	Japan	0:49:29	13:01	189.3
18	平 隆広	Japan	0:49:44	13:05	190.3

M18 は大久保が優勝しスプリントに引き続きの活躍を見せたほか、上拾石が 3 位入賞した。一方で他の選手はミス率 40%超のレースで苦戦を強いられた。



M16 3400m 45m↑ 14 コントロール

	名前	国/地域	タイム	min/km	タイム比
1	宮脇 滉直	Japan	0:25:10	7:24	100.0
2	ZHI YUBO	China	0:25:41	7:33	102.1
3	澄川 祐樹	Japan	0:27:38	8:08	109.8
4	MAN YU	Hong Kong	0:29:30	8:41	117.2
5	小坂 眺慧	Japan	0:30:48	9:04	122.4
6	水野 舞人	Japan	0:33:36	9:53	133.5
7	野本 凜太郎	Japan	0:33:40	9:54	133.8
17	畑田 裕志	Japan	0:41:41	12:16	165.6

M16 は宮脇が秒差の接戦を制し優勝、澄川、小坂、水野が入賞した。野本も中学生ながら入賞ラインまで秒差の走りを見せた。



○ フォレストリレー種目

フォレストリレーは1チーム3名で構成される、各国2チームエントリーできるため、W18・W16 以外は各カテゴリーに出場した選手でチーム編成を行った。W18 クラスは石井を起用することで2チーム出場した。メンバー選考は基本的にミドル種目の結果をもとに行った。

W20 6か国/9チーム出場
 3770m 30m↑ 10コントロール

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km
1	Japan1	1:45:39	9:20
	牧 依瑠香	0:30:25	8:04
	鈴木 万結	0:41:02	10:53
	小野塚 智美	0:34:11	9:04
2	China1	1:56:12	10:16
	WU YUNAN	0:42:29	11:16
	LI BINGBING	0:36:36	9:42
	YU HENGFENG	0:37:05	9:50
3	Hong Kong1	2:09:42	11:28
	YOU YOYO	0:35:55	9:32
	SIU PUI YUET	0:43:51	11:38
	LO HOI YAN	0:49:54	13:14
	Japan2	2:19:29	12:20
	中館 美卯	0:33:35	8:54
	太田 来和	1:09:34	18:27
杉田 瑠菜	0:36:18	9:38	

1走の牧が他を引き離してトップで帰還し、2走鈴木、3走小野塚も大きく崩れずそのまま首位を守り続け優勝した。第2チームは中館が2位で帰還したものの2走太田が大きくブレーキをかける結果となった。



W18 4か国/5チーム出場

3350m 25m↑ 9コントロール

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km
1	Japan1	1:30:14	8:59
	山本 瑛里	0:32:34	9:43
	落合 美那	0:31:36	9:26
	大野 知沙子	0:26:03	7:47
	Japan2	1:56:13	11:34
	岡澤 里奈	0:30:51	9:13
2	Hong Kong1	1:57:50	11:43
	YAU MAN HEI MERI	0:32:35	9:44
	YIU YIU	0:29:43	8:52
	HAN XIUQI ELISE	0:55:30	16:34
3	Chinese Taipei1	2:17:27	13:41
	HUNG YA LIN	0:45:16	13:31
	HSIEH PIN AN	0:51:50	15:28
	YANG LIN YEN	0:40:20	12:02

W18 では高 2 組で編成した第一チームが 2 走の落合までは 3 位と出遅れたものの、ミドル優勝の大野が圧巻の走りで 1 位へ順位を上げ優勝した。第二チームも 1 走岡澤がトップで帰還した後、2 走石井まで第一チームに先行していた。3 走高木は、大野に抜かれたものの香港チームを抜き 2 位相当で帰還した。



M20 6か国/9チーム出場

4570m 50m↑ 13コントロール

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km
1	Japan1	1:31:57	6:42
	齊藤 大己	0:33:17	7:17
	石原 尋季	0:29:50	6:32
	梶本 和	0:28:49	6:18
	Japan2	1:34:48	6:55
	高橋 悠	0:32:50	7:11
2	Hong Kong1	1:49:11	7:58
	LEE SZE LUT	0:35:14	7:43
	NAZIRITE		
	WONG KWAN	0:46:10	10:06
	AU JOSHUA HO KIU	0:27:46	6:05
3	China2	2:10:19	9:30
	LIANG YIYAO	1:00:02	13:08
	LIU TIANDING	0:37:45	8:16
	DAO KUN	0:32:31	7:07

1 走は第二チーム高橋、第一チーム齊藤の順に秒差で帰還し、2 走は第一チームが逆転し石原、岩崎の順でほぼ同時に帰還した。3 走は梶本が好走を見せ、第一チームが優勝し、第二チームは2着となった。



M18 5か国/8チーム出場

3680m 30m↑ 9コントロール

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km
1	Japan1	1:15:48	6:52
	佐藤 仁	0:24:33	6:40
	上拾石 幸太郎	0:28:11	7:40
	大久保 佑真	0:23:03	6:16
2	China1	1:19:33	7:12
	LIU YULIN	0:26:56	7:19
	LIANG ZHIXIAN	0:25:57	7:03
	ZHU YANGE	0:26:39	7:15
3	Kazakhstan1	1:28:37	8:02
	SANZHAR	0:32:11	8:45
	TOLYMBEKOV		
	YAROSLAV	0:26:09	7:06
	LOPATIN		
	MIKHAIL SYSSOYEV	0:30:16	8:13
	Japan2	1:34:51	8:35
	浅井 琉太朗	0:29:36	8:03
平 隆広	0:38:08	10:22	
石川 大吉	0:27:06	7:22	

M18 は1 走佐藤がトップ帰還し、2 走上拾石が中国チームに秒差まで詰められたものの1 位でチェンジオーバーした。3 走大久保が全体のトップタイムの好走を見せ、第一チームが優勝した。



M16 5か国/9チーム出場

3300m 30m↑ 9コントロール

国別順位	国名/選手名	タイム	min/km
1	Japan1	1:08:53	6:57
	澄川 祐樹	0:26:37	8:04
	小坂 暁慧	0:19:04	5:47
	宮脇 滉直	0:23:11	7:02
2	Hong Kong1	1:10:52	7:09
	CHEUNG HO LAM	0:26:21	7:59
	MARCUS		
	AU CHEUK YIU	0:21:37	6:33
	JANOS		
3	China1	1:21:42	8:15
	ZHOU YUHAO	0:31:33	9:34
	HE MIANXIAO	0:26:35	8:03
	ZHI YUBO	0:23:32	7:08
	Japan2	1:34:52	9:35
	水野 舞人	0:29:45	9:01
	野本 凜太郎	0:38:03	11:32
畑田 裕志	0:27:04	8:12	

1 走澄川が香港 2 チームと秒差の 3 位で帰還すると、2 走小坂が唯一の 20 分切りのタイムで走りトップに押し上げた。3 走宮脇がこのリードを守りきり優勝した。



○ 総括

久しぶりの開催となった昨年の香港大会から引き続き参加した選手も多く、本大会の出場の際に大きな混乱なく参加することができた。

選考に際し、走力基準を設けて 2 回目の AsJYOC であるが、各選手走力向上にむけたトレーニングを積んでおり、その成果をミドル・リレーの長い誘導区間など端々で見ることができた。一方、スプリント競技ではこの走力をうまく活かせず下位に沈んだ選手も多い。中高生にとってスプリントのトレーニング機会、特に大学生やシニア選手との合同でのスプリント技術を学ぶ機会が必要かもしれない。

M/W20 の大学生はインカレなどに向けたスプリント練習機会の充実や精緻な予習地図の作成などの対策ノウハウの蓄積により、強さを発揮した。

フォレスト種目では、タイの森という慣れない地形や植生、マップの違いなどで地図と現地的一致にこずった選手が多かった印象がある。しかしフォレストの経験はアジアのどの国よりもあることから、リレーではしっかり調整し出場した全種目で優勝するという素晴らしい成績を残すことができた。

来年以降に向けて W18、W16 の選手の獲得、育成が重要になってくる。W18 で活躍した大野、落合、山本は受験生となるため、次回大会には参加しないことが見込まれる。次回は日本開催であることから発掘・勧誘の絶好の機会ととらえることができる。ぜひ身近に興味を持ちそうな人がいたら声掛けをしていただきたい。

最後に本大会の出場にご理解いただいた選手の保護者、ご支援いただいた各関係者、タイでの開催に尽力していただいた運営者の皆さんに感謝をいたします。

引き続きジュニアチームへのご支援をいただきますと幸いです。



●選手報告●

報告書 AsOC2024

石原潮人(M21E)

目次

- 1.代表選出までの取り組み
- 2.出国までの取り組み
- 3.遠征期間中の取り組み
- 4.帰国/まとめ

1.代表選出までの取り組み

選考希望を出すことも躊躇っていた。理由は以下。

- ・選ばれる自信がなかった。
- ・所属研究室が忙しく十分な対策が出来ないことが予想された。
- ・大会成績に対する明確な目標地点がなかった。結果的に選考希望を出すことにした。
- ・経験値の差をつけられたくない他の人達が出した。
- ・トレインが面白そうだった。

選考されるとしたら日本ランキングによるもので、2023年の全日本ミドルロングの成績がそれなりに良かったので、2024年の全日本を頑張る他ないと考えた。

9月下旬から1ヶ月弱に渡って体調不良に陥り、諦めた。

日本ランキングにより選考された。

反省:体調管理に失敗。

2.出国までの取り組み

AsOCに向けた個別の対策はほとんど出来なかった。所属研究室が忙しかったため。

- ・11月中旬のインカレ対策の一環で、スプリント能力が向上した。
- ・冬場の走行距離を増やそうという試みのもと、12月の1,2週は週70km走った。
- ・当たり前のように毎週オリエンテーリングをしていた。
- ・竹林(M20)をはじめとした代表選手の対策に乗かって、多少はトレイン対策をした。

3月の春インカレを見据え、AsOCをミドルとリレーの揃った重要大会と位置づけ、フォレスト種目でのパフォーマンスを意識した。

出国準備に十分な時間的余裕がなかった。出国前夜にトレランをしていたら左足を捻挫した。湿布とテーピングを荷物に加えた。出国した。

反省: ラントレの量が足りない。冬場は走る前はストレッチしたほうが良い。

3. 遠征期間中の取り組み

現地での生活の手配は他のシニア選手に頼り切りだった。

ミドルモデイベ:

- ・アップとダウンはしっかり。レース巡航の 8 割? で全コントロールを回った。左足が腫れているのでテーピングをして走った。終わったらオフィシャルが準備してくれていたアイシングをした。
- ・亀裂の集合体は突っ込むと遅いということと、コンパスを上手く使ったほうが速いと感じた。

スプリントモデイベ:

- ・レース巡航からジョグペースまで上下させつつ、全コントロールチェックした。
- ・あまり目的意識を持って臨まなかったため、気付いたことはなかった。

スプリント反省: 12 位 0:15:37

- ・場慣れしてきていると感じた。
- ・後半読図をサボったので良いレースは出来なかった。もう少し慣れたら良いレースが出来るかも。
- ・前半は悪くなかった。
- ・細かいエリアでのこなしについて、技術面での律速を改善する必要がある。
- ・基本的なスピードについても、引き続き向上に努めること。

ミドル反省: 4 位 0:41:33

8 ポまでは良かった。8→9 でのミスから、レースを壊してしまった。まず読図を疎かにし、その後、実行でのナビゲーションを疎かにした。抱えた課題は多い。わりと頑張って走って多くの発見が得られたので今回のレースには満足している。

ショートレグがなぜ簡単なのかを理解していれば 8→9 のミスは防げた。加速するためにはプランが必要だということも確認した。減速を避けるためにはアタックと実行の読み込みが必要だということも確認した。より高い出力でナビゲーションを実現出来るように、出力を上げてナビゲーションを維持するということについて練習を積みたい。

レストデイ:

捻挫もあり、あまり遠出はせずにだらだらと過ごした。近所の散策と、ミドル反省、リレー対策をした。

リレー反省:

悪くなかった。6 ポで少しミスをしたが、ヒヤツとした程度のものであった。8 ポ、10 ポと直進に自信が持てず揺らいでしまったミス、12 ポでプランニングが揺らいでいたことによるミス、どれも 10 秒程度のミスだったので耐えていた。12→13 は地図がおかしかった。直進技術の確認が出来たので良い経験になった。

伊藤、小牧選手とのタイム差を見ると、全体として相当の差を感じた。またスタートを同時に飛び出した本庄選手(M21E)とも数段上の巡航を感じた。2 年後に戦えるようになっていたい。実行技術への自信が、先読みをする余裕を生む。10→11 の実行中に残りを読みきれなかったことが、後半の

ミスタイムを生んだ。戦略上のミスに対して持ち得る回答は今一つだが、別の回答も存在するはずで、状況に応じて複数の答えを実行できるような選手になりたい(いずれかの答えが正しいという真実があるならそれでも良いが)。

4. 帰国/まとめ

26 日夜の便で帰国だったので、26 日は観光をした。弟(M20)が発熱し、寺嶋オフィシャル夫妻に面倒を診てもらった。多大な手間をかけさせてしまった。同じ便の人達も面倒見がよく、大きな問題なく帰国した。

今回は AsOC という大会に結果を求めるのではなく、一つのレースとして、自身の課題を見つけ次に繋げるという目的を持って参加しました。また、海外大会においては環境の違いからベストコンディションでスタートラインに立つことが難しいことを経験から認識していました。今回はその観点から、自身のレースパフォーマンスに対するロバストネス(食生活、睡眠、心身の準備等に左右されずにパフォーマンスを発揮すること)も一つ意識として持っていました。

悪くないものが得られたと思っています。代表選出されてから帰国するまで、一つ一つ記してはいませんが、多くの方の助けがあり AsOC2024 を終えることが出来ました。ベテランの選手たちと同じ宿で寝起きすることはこれまで無かった貴重な経験でした。現地の様子を調べ、生活やレースについて取りまとめを主導してくれた彼らのおかげで、安心してレースに臨むことが出来ました。また、あまり意識されてはいなかったかもですが、自身は去年はジュニアとして参加していましたので、M/W20 のメンバーが走っているところも近いものとして捉えていました。この 1 週間、密度の濃い遠征をすることが出来ました。ありがとうございました。

今後ともオリエンテーリングを続けていくので、どうぞよろしくお願いいたします。

AsOC 報告

三河 OLC 伊藤樹

① 大会に向けての取り組み

今大会は 6 年ぶりのアジアチャンピオンを決める場であり同時に来年の世界選手権の出場権がかかっているため、結果を出すべき大会の一つとして 2024 年 4 月に自分の中で位置づけ練習に取り組んだ。強化指定選手であるため幸運にも出場資格は苦労せずに獲得することができた。

大会一か月前の取り組みとして、春先の怪我による離脱、秋のレース出場のための調整により、年間を通してみたとき十分な練習量が積めていない状態であったため、練習量を落とさず期間を過ごした。その中でも今大会を見据え、心身の状態には気を配っていた。

大会直前、本戦期間の取り組みとして、どんな環境、状態でも 100% の実力を発揮するために、余裕を持った精神状態、行動を心掛けた。しかし実際は現地での滞在に多くの不確定要素があり、行動面でその場での対応が求められ余裕がなかった点は反省である。事前に大会開催地に滞在して現地の生活や雰囲気を知っておくことの重要性を実感した。

タイでのオリエンテーリングは初めてであったため、モデルイベントの機会は重要であると考え

ていた。実際、地図で見るのと現地に入るのでは印象が大きく違ったため、それを踏まえて本番のレースプランを計画することができた。

② 結果分析

スプリント 11位(目標 6位以内)

事前のコースプロフィールからコース距離に対してコントロール数が多いことが分かり、かつ地図表記が細かな公園での競技であったため、現地での細かなナビゲーションが求められるレースだと予想した。予想通りのコースでおおむね実力を発揮することができた。コントロールが倒れて見えなかったレグ(18→19)で 20 秒ミスをしている部分(それはレース中に直されて一部の選手にのみ影響があった)を除いて納得できるレースであった。

他の選手にもこのような不公平な状況でのミスがあったと聞いており、スプリント種目において公平性の担保が難しいことは重々承知しているが、次回の世界選手権の出場権をかけた大会でこのような環境が提供されたことは悲しい。

優勝した本庄選手とは 1 分以上差があり驚いた。自分が遅くなっているのか、スプリントの競技力全体が向上しているのか、自分は競技者である以上スプリントでも戦える選手でありたいと考えているため、周りとの差の認識のすり合わせから始めて追いつきたい。

ミドル 1位(目標 1位)

モデルイベントで、見通しの悪い森であると、それによってナビゲーションに使える特徴物も限られるという印象を受けた。それを踏まえて本番のレースでは、自分が進んでいる方向に気を付ける、道を有効に使う、の二点を意識してレースに臨んだ。大きなミスなくレースをまとめることができ、優勝という目標を達成することができて嬉しい。

今回のレースをミドルレースの成功体験と位置付ける一方で、読図が後手になり危なかった部分もあるため、レース中の精神状況を含め反省して次に生かしたい。

リレー 1位(目標 1位)

他チームと比較して強いメンバーだったため、危なげなく優勝することができてよかった。国際大会のリレー(日本代表ユニフォームを着るリレー)は限られており、同じメンバーで何度も走ることはなおのこと少ないため、過去のリレーはどれも思い出深いものである。今回も例にもれず良い思い出となった。一緒に走ってくれたチームメンバーには感謝したい。

③ これから・目指すもの

今回で来年のフィンランド世界選手権を獲得したため、そこに向けて練習に励みたい。今回の大会の併設大会にもいらっしゃった杉山さんがフィンランドでは 28 位が最高だったそうなので、それを更新することを目標とする(杉山さんにも発破を掛けられてしまいました笑)。これからも自分にしかできないことを追求していきたい。

④ 大会を終えて・謝辞

応援ありがとうございました。今大会に関わった多くの皆様、特にオフィシャルの方々にはとても感謝しております。参加者としてこの大会で吸収したことを今後の活動に活かしていきたい

と思います。

ASOC 報告書

トータス 尾崎 弘和

①大会に向けての取り組み

本アジア選手権は、大会出場権の確保から活動を始めました。私は昨年の怪我や世界選手権に向けた準備の影響で、国内で十分な実績を積むことができませんでした。特にミドルおよびロング種目の選考は難しい状況だったため、スプリント選考レースと世界ランキングの向上に注力し、夏以降の競技に取り組みました。

秋はヨーロッパ遠征を行いました。そこでは予想以上の収穫があり、行動を起こすことの大切さを改めて実感しました。

選考後はスプリントとフォレストの両方にバランスよく取り組み、特にフォレストでは一定の感覚を養うことができました。しかし、11月の合宿で負った怪我が予想以上に長引いたことは誤算でした。

②結果分析

スプリント 16 位

ミドル 7 位

リレー記録なし

結果は満足のいくものではありませんでした。

スプリントについては、公平性がより確保される開催地の選定が必要だったのではないかと感じます。仮に日本で開催したとしても、今回のように非常に細かい公園で公平性を確保する大会運営は難しかったのではないのでしょうか。その国の運営能力、つまり「身の丈に合った」開催場所を選ぶことも重要だと、選手として感じました。

ミドル、リレーのトレインは楽しかったです。自分の実力が及ばないところはありませんでしたが、よく準備された地図とコースだったと感じました。

とはいえ、結果が出せなかったのは自分自身の実力不足です。どのような準備をしてきたとしても、またどのような大会であったとしても、結果が出なかった事実を受け止め、次に生かしていきたいと思います。

③これから・目指すもの

引き続き競技をがんばります。選手である以上、常に前進を続けることを目指します。

④大会を終えて・謝辞

ご支援いただいた皆さまに心から感謝申し上げます。また、帯同してくださったオフィシャルの方々には多大なご助力をいただきました。今後も遠征の機会がありましたら、どうぞよろしくお願いいたします。

アジアオリエンテーリング選手権報告

M21E アークコミュニケーションズ 小牧弘季

1. 大会に向けて

冬の大きなターゲットレースであった。とはいえ、レースに向けた特別な練習や対策は行っていない。この点は9月に隣接トレインで行われたタイの WRE に大挙して参加していた香港チームを見習う必要がある。全日本大会など秋のレースからフィジカルトレーニングを継続して行ったが、練習不足に陥る週もありやや不安を残していた。オリエンテーリング練習機会は多くはなかったが、複数の全日本ランキング・公認大会に参加してレースでパフォーマンスを発揮することの想定ができた。特に三重県での全日本リレー・伊勢志摩 OLC 大会、また香港選手権(スプリント・ミドル)への参加はトレインのテイストこそ違うもの、レース練習として大きな課題・収穫を得ることができた。トレインへの対策として、21E チームに声をかけて情報共有ミーティングを行った。現地を走った経験のある谷川選手からトレインの情報を聞いたり、懸念となっていたチームの動きの共有を行うことができた。

2. 結果について

スプリント:2位

ややアンフェアな状況の中で(事前に示されていた情報と異なる部分があり)、大きなタイムロスをしてしまい、割り切れない部分はある。一方でレースが終わったと考えてもおかしくない状況の中でもあきらめず、かといって力みすぎずに走れたことは評価できる。現地は情報が多く、地図を解釈するにも苦労したがナビゲーションを破綻させずに走ることができたのはよいメンタリティで望んでいたことの証左になる。

ミドル:2位

見通しが悪い中でなるべく道を使ったルートチョイス、またレース全体をマネジメントし大きなミスをしていないことができれば優勝できるだろうと考えていた。レースプラン通りに進めることができていたが、終盤のレグで2分程度のミスをしてしまった。このレグのみ上記のレースプランから外れ、長い直進を選択してしまった上でのミスなので重く反省しないといけない。とはいえこのミスがなくても伊藤選手には勝てなさそうな差がついていた。GPS での軌跡を確認すると手続きや地形を超えるライン取りの差で数十秒の差が生まれている。フォレストでは洗練度を高めていかないとアジアでも世界でも勝つことは難しい。

リレー:1位

個人的にはほぼベストなレースができ、3走につなげることができた。リレーは平たんな部分を多く使うことが想定されたため、ミドルで失敗した直進の手続き面を意識してレースに臨んだ。技術的にも戦略的にもうまく運べたと思う。体はやや疲れていたが、最後までペースは落ちなかった。コース終盤で地図のイメージと異なる部分があり、多くの選手がミスをしていた。私は運よくそのエリアを回避したものの、チェンジオーバー時に時間をかけてでも伝達する判断は場合によっては必要である

し、アジアの戦いではポイントになるかもしれない。

チームメイトは全員Aチームにふさわしい走りをしてくれた。感謝をしたい。

3. 今後について

今回はアジア3冠を本気で目指していたが達成できなかったため、次回は個人種目でのチャンピオンを目指しアジア選手権に参加したい。

2025年の活動としては世界選手権への出場と30位台の獲得を大きな目標として半年間取り組む。

4. 大会を終えて

今回3冠を目指して臨み、銀メダル2つ、金メダル1つという結果になった。惜しいともいえるが、記録にも記憶にも残るのはやはりチャンピオンである。アジアもレベルが高まっているとはいえ最終的には日本選手との争いであり、敗北を喫してしまい残念に思う。この冬の間ベースとなるフィジカルトレーニングのボリュームを増して地力を上げ、レースでプランを遂行できる技術とメンタリティを養いたい。アジアは世界全体で見ればまだまだ弱小地域であるが、次回大会は国際的な注目度が上がるよう、一選手としてレベルアップに貢献していきたい。

今回困難な状況の中で運営してくださったオーガナイズチームの皆様、50人を超えるチームの統率をしてくださったオフィシャルの皆様、ありがとうございました。また、私を様々な面で支えていただく所属チームの皆さま、スポンサーの皆様に感謝申し上げます。

最後に時に競い合い、支えあった日本チームの選手方に心より感謝申し上げ、報告とさせていただきます。

AsOC 報告書

M21E 京都 OLC 谷川友太

1. 大会に向けての取り組み

9月に隣接トレインで行われたアジアリーグに参加し、トレインの特性や交通、宿泊など大会期間中の生活を事前に予習しました。

夏ごろと全日本大会後にかけて、ケガや体調不良が影響し十分なトレーニングができませんでしたが、その中でスプリントとミドルの両方でできるだけ速く走れるよう努めました。

2. 結果分析

スプリント 14位 16:02(+1:40)

あまり良い走りができなかったですが、トップ+1:30~1:40程度と見ていたため、結果としてはまずまずだったと思います。結果を見ると他の選手もあまり良くないようで、うまくやればもう少し上位に食い込めたかもしれませんが、走り方がうまく合わず、その点が課題でした。

ミドル 5位 41:42(+6:09)

致命的なミスをしてしまいましたが、何とか完走することができました。トップ+1割程度と見ていて、その上でミスを加えたタイムで順当な結果と言えるでしょう。ミスをしなければ良かったです。

リレー 順位無し

自分の走りが遅く、順位が付かない結果となり、チームメンバーには申し訳ない気持ちです。ミドルの後から体調がすぐれず、レストデイは家で休養に努めましたが、十分に回復しきれず、リレーでは思うように走れませんでした。レース中も体調不良に引っ張られた部分があり、当日朝起きたところから完治した気で過ごした方が良かったかもしれません。

3. これから・目指すもの

今後もオリエンテーリングを継続するために、普段のトレーニング量を確保できるよう健康を第一として取り組んでいきたいです。

4. 大会を終えて・謝辞

全体的に満足のいく走りができませんでしたが、9月の大会と本戦の1週間を通じて参加した結果、ミドルでの入賞ができたことに若干の安堵感を感じています。普段からオリエンテーリングを行えること、そして今回の大会に参加できたことに感謝しています。期間中は同じ宿で過ごした仲間に生活面で支えてもらい、改めてチームへの感謝の気持ちが深まりました。ありがとうございました。Thank you for everything.

AsOC2024 報告書

筑波大学大学院/ときわ走林会 永山遼真

1. はじめに

今年度のアジア選手権は自身が競技を始めてから初のアジア大会であり、レベル感など分からないなかでの参加となった。そのため、昨年度 WOC をはじめこれまでの国際大会での経験を踏まえ、ミドル・リレー種目で優勝、スプリント種目 6 位以内を目標としていた。夏以降十分なフィジカルトレーニングが行えていなかったため、ナビゲーションによるミスをもっと少なくしてレースをまとめるという戦略で臨んだ。

2. 結果と振り返り

Sprint: 38/55 位(top+8'19)

事前情報として、コース距離に対してコントロール数が多いことや細かいエリアも多数あることなどがわかっていたので、自身の武器である読図による減速が少ない事を活かして細かいミスもないように丁寧な読図を確実にこなして 6 位以内入賞を目標とした。モデルイベントで石原選手の追走をしたがスプリントにおけるトップスピードの走力差を強く感じたため、本番はあまりプッシュせずにミスなく走ることを意識した。序盤は悪くなかったが途中で行き止まりに突っ込んで大ミスしてしまってから焦りやナビのサイクルが乱れてしまい、ロングレッグで現在地ロストして 6 分近いミスタイムをつけてしまった。

大会を終えて振り返ると、スプリントに関して出国前にスプリントを走る機会を設けなかったことや、事前のレースイメージを十分にできていないまま臨んだことが結果につながったと反省している。また、

競技中に立入禁止区域の境界線へのテープ巻きが行われていたり、地図上の道の位置に現地では建物があったりということもあり、自身の結果同様に後味の悪いスプリントだったと感じている。

Middle:12/51位(top+9'42)

目標は優勝としていたが入賞すらできずかなり厳しい結果だったと捉えている。モデルイベントでの感覚や他の選手と話し、使う特徴物に気をつければナビゲーションは問題なくできると考えていた。1→2で1分くらいのミスをしてしまって焦りが生じてしまい、それ以降、確信度の下がった状態でのナビやコントロールでプランニングし切らずに脱出するというのを始めてしまった。その結果、5→6で6と9を見間違えたまま進んでしまい5分以上のミス。その後も大きなミスを複数してしまい散々なレース内容となった。唯一良かったのが後半の平らなエリアで4連続赤ラップを出せたことで、特徴物を使いながらまっすぐ行けている自信を得ることができた。

フォレスト強化選手として選考していただいた以上、目標は優勝最低でも3位以内入賞と考えていたため、タイム・順位ともにじっくりと結果と向き合い取り組みやレース内容について改めて考えなければならぬと強く感じた。

Relay:Japan2-3走 3/15位(top+5'56)

事前に決定されていた選考方法に則り日本チームの第2チームで出走した。チーム内で話し合っただけで目標は優勝、ライバルは日本の第1チームとした。過去の走順経験や他チーム走順の想定の結果、石原-谷川-永山に決めた。リードした状態でもらったら道をしっかり繋ぎミスを最小限に、追う展開であつたら多少ナビゲーション負荷が上がっても最速最短と考えるルートを取る作戦だった。実際はトップから3分強遅れてのスタートになったので後者の戦略をとった。ミドルの結果はとても悪かったが主にメンタル面によるミスで、ナビゲーションの感覚自体は悪くなかったため、自信を持ってナビゲーションすることができた。

個人の走りとしては、パターン差もあるかもしれないが全選手中3位のタイムだったので最低限の走りはできたと考えている。ただ、道走り区間でトップとタイム差がついていたり、ラフ直進で精度を下げ過ぎてしまったりして小ミスは複数あり、完璧なレースだったわけではないので、ミドルのメンタル面での課題やフィジカル面も含めて課題は感じている。

3. 今後に向けて

昔から自身の課題と考えていたメンタル面に関して、深くたくさんのことを考える機会が多い遠征になった。事前の準備不足、レース展開の想定、レース中のミスによる負の連鎖など。事前の準備や想定によりクリアできることもあるが、それ以上にどんな状況においても結果を出すことができるような強い選手になる必要があると強く感じた。また、その裏付けとなるフィジカル面や技術面の向上も重要であると考えため、オリエンテーリング機会を増やすことやトレーニング計画をより詳細に決めてターゲットレースで結果を出すこと、計画的なトレーニングにより怪我なくフィジカル強化を図ることなどが求められる。

2026年度に就職予定でそれ以降のオリエンテーリングとの関わり方は考えられていないので、来年度の世界選手権と全日本大会で出場することやそこそこの結果を出すだけで終わらないように、心技体の強化をしていく。まずは、初心に戻って日々のジョグや週末の練習会から頑張りたい。

4. 終わりに

アジア選手権出場にあたって、2024年1月よりご支援いただいているハヤブサ財団をはじめ、平素よりご支援・応援いただいている皆様に深く感謝申し上げます。結果という形で自身の取り組みを示すことができず悔しいです。今大会に参加して感じ考えたことが今後の競技生活や自身の糧となるように精進してまいります。今後とも応援よろしくお願いいたします。

最後になりますが、大会前から大会期間中まで選手に寄り添いサポートをしてくださったオフィシャルの皆様、ありがとうございました。

AsOC 報告

京葉 OL クラブ 根本啓介

1. 大会に向けての取り組み

WOC2024の結果により早々の内定が決まっていた。

WOC2026の出場権をかけた大会であり、この大会によって今後2年間のオリエンテーリングとのかかわり方が決まると思い、臨んだ大会であった。

2. 結果分析

スプリント 10位(目標3位以内)

競技性がコントロールされたレースとは言えなかった。

1秒で2つ順位が変わるレースで、地図と現地が異なったり、地図表記が適切でなかったり等の理由で分単位のミスタイムを計上した。立ち入り禁止を通過する選手の目撃情報も多数ある。運営が競技性を担保するために手を尽くしたとは言い難い。アジアチャンピオンと、WOC2026のアジア代表を決定する大会で、日本国内であれば間違いなく不成立になっていたであろうクオリティのレースが提供されたことは非常に残念である。

ミドル 18位

私はスプリント枠で代表選出されており、入賞は現実的でない実力であるため、ミドルについては、特に目標は定めなかった。

大きなミスを1度してレースを壊してしまったが、それ以外は会心のレースであった。次につながる経験になった。

これから・目指すもの

特になし

大会を終えて・謝辞

応援・サポートしてくださった皆様、ありがとうございました。

私自身この大会に思うことは沢山あります。その1本のレースに人生を懸けて挑んでいる選手が少なからず存在することを、大会を準備する方々にはご認識いただきたいです。

AsOC 報告書

京都大学大学院, 朱雀 OK 二俣真

1 大会に向けての取り組み

スプリント

- ・インターバルトレーニングを週 1 回以上実施した。結果として 3000 m で 8' 59 と強化指定における走力標準 1 を満たすことができた。
- ・スプリントおよびスプリントインターバルを週 1~2 回実施した。結果としてキロ 3 分 30 秒台でのナビゲーションを余裕をもってこなせるようになった。
- ・Google Map や YouTube で公開されている映像を用いてテレイン対策を実施した。

ミドル

- ・国内のランキング大会をターゲット大会とし、積極的に参加した。

2 結果分析

スプリント

19 番コントロールへのアタック、21 番コントロールからの脱出でミスをしてしまい入賞争いから離脱してしまった。終盤の細かい回しでコントロール周りが読み切れてない状態で実行に入ってしまった、現地と地図との対応がスムーズにできなかった。

ミドル

スタ 1 で季節的水系と小径を混同してしまい、ロストした。モデルイベントで隣接したテレインに入ったが、そこで感じたタイのテレインの特徴をレースの中で活かせなかったと感じている。

3 これから・目指すもの

WOC2026 出場、Sprint 予選通過を目標としています。そのために 2025 年はワールドゲームズまたはワールドカップへ参加したいと考えています。

4 大会を終えて・謝辞

思うような結果が出せず悔しい気持ちはあります。ただ、AsOC に向けての取り組みを通して国際大会に向けてどのように調整していくか、という方針が定まってきたように感じます。この経験を活かし、今後もオリエンテーリングに取り組みます。最後になりましたがチームメンバー、オフィシャルをはじめとして支えて下さった方々に厚く御礼申し上げます。今後も応援の程よろしくお願いします。

AsOC 2024 報告書

東京大学大学院修士二年 本庄祐一

1. 初めに

この度タイで行われた 2024 年アジアオリエンテーリング選手権に参加しました、東京大学大学院修士二年の本庄祐一です。参加した種目はスプリント、ミドル、フォレストリレーでした。このアジア選手権は、自分が来年から就職するということもあり、最後の国際大会になるであろうと思い臨んだ大会でした。

結果は満足どころか出来過ぎのようなものでした。自分の努力がアジアの場ではありますが国際大会での良いレースに繋がったことはこれからのオリエン人生、それ以外の場でも良い糧になるだろうと思います。

2. スプリント

結果:1/55

優勝しました。棚から牡丹餅という感じですが、それでもとても嬉しかったです。価値があるかどうかはわかりませんが、自分のスプリントへの考えおよび取り組みを残しておこうと思います。

自分のスプリントの特徴はとにかくミスをしないこと、および走行スピードをほぼ自分のトップスピードで維持できることです。

まずはミスをしないことについてですが、これは地図を見る頻度と一度見た時の情報量が多いことに起因していると思います。スプリントの難しいところはかなりのペースで走っていながらも地図を見て現地の情報と照合しなければいけない点です。これは実は普段からトレーニングできます。自分はインターバルでは無理ですが、ペース走の時には基本的に研究のことなどを考えています。大切なのは息が上がってからもそれを持続するところです。やってみればわかると思いますが、その状態では数字を数える(500くらいまで)ことも難しいです。その状態でオリエンをしなければならないので、考えるという習慣を持ち、その状態に慣れることは大切だと思っています。このミスをしないということが幸いして日本の大会では1年以上連続して入賞し続けられました。

次に走行スピードについてです。自分の走力は3000mTTが9:52で日本のスプリントのトップの選手たちと比較して遅いと言ってもいいと思います。実際、マススタートなどでは勝てないことがほとんどです。それでもある程度の巡航が出せているのは、オリエン中も自分のトップスピードに近い走りをしているからだと思います。ここに関しては先述した技術力がものを言うところです。次の情報が常にわかっているスピードを出すことができますし、止まらなくなります。これをレース中ずっと、特に細かいところやポスト周りでも維持することが重要だと思っています。3000mTTのスピードを10秒縮めても、レース中のポスト周りで毎回1秒ロスしていたら計20秒のミスにつながってしまいます。このためには、まずは自分の知っている所でちゃんとスピードを出す練習が重要だと思っています。例えば自分の大学や家の周りなどです。このようなところでスピードを出せるようになったら、あとは初めてのテレインでそのスピードを維持できるようにひたすら練習するのみです。

自己分析という側面が強いですが、参考になることがあれば幸いです。

最後に、テレイン対策について話しておきます。対策はやり方を間違えると悪い方向に繋がる危険性があります。今回のアジア選手権がいい例で、女子の稲毛さんは対策では通れると思ったところが実際には通れない表記になっており、それに気づかずに通過して失格になってしまいました。それ以外でも対策ではもっと大雑把な地図になっていましたが、実際にはかなり細かく、それに面食らう選手もいたようです。自分の好きな選手である Fosser 選手も2024年のWOCで思い込みからのミスをしていました。このように対策による思い込みは悪い方向に繋がる可能性があります。大切なのは思いこみを自分はするかもしれないと自覚し、レース中はサボらず地図を見ることしかないと思います。一方で、京都大学の二俣選手や神戸大学の松本選手がよくやる対策はとてもいいと思います。簡単に言うと

Google Map でテレインをくまなく観察し、この隣には何があるか、地図のこの建物はどのように見えるか、道の分岐で間違えそうなところはどこかなどを言い合えるほどの解像度まで高めることです。これは思いこみの要素がかなり少なく、汎用性の高い対策だと思います。

3. ミドル

結果:3/51 (トップ+4:39)

3 位入賞しました。フォレストの選手として選考されたこともあり、フォレストに標準を当てていました。また今回のテレインはアップが少なく、自分にとっても相性がいいテレインかもしれないと思って臨みました。

結果をみれば上出来のものでしたが、内容は納得のいくものではありませんでした。Livelox で公開されていますが、1 分くらいのミスを 4 回ほどしてしまいました。原因は道の視認性が悪く、そこに起因するものが 2 回、自分の距離感覚が狂ってしまい、手前で入ることが 2 回でした。これらに共通する課題がテレイン自体の視認性の悪さでした。地図で白く書かれているところも視認性はかなり悪く、遠くまで見通せない状況でした。日本ではなかなかない状況だったので狂わされたところもあったと思います。やはり海外のテレインに対応できる基本的な技術力がまだ足りないと思われました。

4. フォレストリレー

結果:1/15 チーム

ミドルの入賞によって一軍として小牧選手、伊藤樹選手と共に走りました。とても緊張しました。ここまでの緊張はインカレ以来です。結果としては、自分が一走として 2 位(1 位は日本の二軍)で、そのあと小牧選手が二走として 1 位に押し上げ、伊藤樹選手が流石の走りをして1位になりました。

自分は一走で 2 位になってしまいました(パターン差による不利がまあまああったことは伝えたい)が、ミドルでの経験を活かした、特に距離感覚の狂いを他の情報で補完した走りができたため、1 ミスはあったものの、満足のいくレースができたと思っています。この二人と走るという経験はとても貴重なものでした。

5. 最後に

スプリントでアジア選手権者になりました。これにより 2026 年の WOC への参加権が得られたことになります。しかし、先述したとおり自分は 2025 年から就職なのでこの WOC にどう向き合っていくかはまだ決めかねています。できれば出場したいですが、万全な状態ではない中で行っても意味はないと思いますし、万全な状態に持っていくことがなかなか難しいとも思っています。

アジア選手権は自分の実力を海外で試せるいい機会でした。このような機会をいただけたことに感謝しています。応援ありがとうございました。

AsOC 報告書

M21E 横浜市立大学/渋谷で走る会 美濃部 駿

1. 大会に向けての取り組み

元々勝負レースに設定していたインカレスプリントロングが 11 月にあり、AsOC はその結果を踏まえて次の一步として臨む大会であった。

得意なフォレスト種目を重視し、ミドルは入賞という目標を立てた。ここ 1 年ほど、「レースを決めきる」ことをテーマに、常に自分を制御し続ける走りを心がけてきた。夏～秋の大会シーズンは、かつてないほどの安定感で結果を残すことができおり、この良い状態を崩さず継続することを意識した。スプリントは、インカレでの凡走もあり、基本に立ち返ることを強く意識した。最後まで読み切れていないまま走る区間が長く、ミスが多発していたため、「読み切ってから走り出す」ことを徹底した。まだまだこの基本が自身に定着していないと感じていたため、AsOC でも同様に基本を徹底することが今の自分のベストだと考えた。

2. 結果分析

【スプリント】

4 位入賞と、想定外の好成績を残すことができた。レース自体は素晴らしいものではなく、距離の短い△→1 では、早速地図を読み切れないうま走り、50 秒のミスタイムがついた。ただ、以降は同じミスを繰り返さぬよう確実に読み切る走りを徹底したことが奏功し、細かい読図が必要な箇所もテンポよくこなすことができた。

運も味方した結果ではあるが、スプリント競技における自身のポテンシャルも感じたレースだった。

【ミドル】

結果は 8 位。日本とは異なる走りづらい A 藪が広がるテレインに対し、レース序盤は小さいミスはありつつも、自分にできることを確実にこなす走りができていた。しかし、レース中盤で突如地形が平らなエリアに入り、楽観的に A 藪を直進する選択をした結果、チェックポイントとしていた特徴物を視認できず、現在地を見失うことになってしまった。以降、平らな A 藪を切ることに自信が持てず、スピードも精度もない走りに終始した。

今後の課題として、慣れない環境や状況の変化に対して、己の力量に見合う対応をすることが挙げられる。また、慣れない環境でもブレない力量を付けることと、それに見合った自信を持つことも、今後結果を残すために重要であると考えられる。

【リレー】

非正規の第 3 チームで出走でしたものの、個人タイムは日本の他選手に後れを取るものであった。短い区間のアタックでのミスが多く、丁寧に方向を定めなかったことや、現在地とポストの間の高さ関係を読めていなかったことが原因として考えられる。一方、ミドルでミスをした平らな A 藪での直進は、この日は高いスピードと精度で実行することができた。慣れない環境に順応するには、モデルイベントだけでなくレース形式でも経験を積むことが重要であると感じた。

3. これから・目指すもの

2022 年に出場した JWOC 以降、私は「国内で結果を残せば十分だ」という考えの下、競技を続けてきました。自分で自分の限界を定めてしまい、世界で戦う選手たちを一步引いた目で見えていました。しかし、今大会で世界の舞台で戦う選手たちと生活し、競い合う中で、また世界の舞台で戦ってみたい、自分もそういう場所を目指してもいいのだと感じることができました。4 年間の学生生活を終えて

からも、上を見続けて、より一層の鍛錬を重ねてまいります。

4. 大会を終えて・謝辞

所属クラブの KOLC や渋谷で走る会をはじめとする、様々な方からご支援・ご声援をいただきました。チームオフィシャルの皆様には、代表内定から遠征中も、きめ細かくサポートしていただきました。代表選手たちには、初の全年齢の代表入りで不安も感じていた私を、温かく迎え入れていただきました。皆様の支えがあり、大変刺激的で楽しい遠征ができました。誠にありがとうございました。

AsOC 報告書

WE21 阿部 悠

1.大会への取り組み

平日は週 2-3 回の朝ラン、土日はできる限り大会や内部練習会に参加した。平日にスピードを出した練習に取り組めなかったことから、土日の大会練習会も参加しているだけで課題を見出せずに取り組んでしまっていた。

2.結界分析

[スプリント]

一桁順位を目標にしてしていたが、達成することができなかった。

ルートチェイスする場面が多く、ポスト間は走れる区間が多いが、ポストが設置されているところは細かいところにあり、気を抜くことができないレースだと感じた。フォレストではストップ&ゴースタイルだったので、スプリント本番でもそのようなスタイルで走ってしまったり、3 秒ほど現在地が曖昧になってしまったりすることが多くなってしまい 40 点ほどのレースとなってしまった。

[ミドル]

結果を残したい大本命のレースであり、レース前から結果を残したい気持ちが前に出てしまっていた。一度小さなミスをしてしまった後に取り戻さないといけないと思いその後に大きなミスを 2 回してしまった。

他選手の反省を聞いた際に、レース前にレース中の意識を明確に決めている選手ほど結果を残しており、自分は結果ばかり考えてしまいレース中の取り組みを考えきれていなかったのも 1 つの要因だと感じた。

[ミドルリレー]

2 軍チームの 1 走だったため、人に流されない・使える道は利用する・ミスしても一呼吸おいて立て直すなど意識してレースに臨んだ。また、1 軍チームよりも早くゴールすることも目標にしていた。しかし、思うようにレースをまとめることはできなかった。6 分ほどの大きなミスをしてしまい、その後に JPN1 の山岸選手とカザフスタンの選手と並走する形となった。大きなミスをしてこれ以上ミスはできないと考えていた時に他チームと並走するという予想していなかった展開となり、落ち着いたレースはすることができなかった。

JPN2 チームの結果は 3 位となったが、自分のミスが無ければもっと違う結果であり、レース展開だっ

たはずなのにとタラレバな考えが消えず、併設で走ることとなった小林選手・柴崎選手に対して申し訳ない気持ちも残った。

3. これからのこと

まず、これからのために見直すべきはトレーニング内容だと考えているため、ポイント練習を入れ、平日のトレーニング時間がシビアなため質を考えて取り組んでいきたい。また、WOC2025 や全日本以外にも 5 年後 10 年後の目標があるのでそれに向けてこれからもオリエンテーリングに向き合っていきたい。

4. 謝辞

大会期間中一部別行動になってしまったにも関わらず、気にかけてくださったオフィシャルの皆様、応援してくださったオリエンテーリング界の皆様、職場の皆様にご心より感謝申し上げます。本大会では、不甲斐ない結果で終わってしまいましたが、今後も応援していただけますと幸いです。

アジア選手権報告書

練馬 OLC 稲毛 日菜子

1. 大会に向けての取り組み

・大会へのモチベーション

アジア選手権への出場と、そこで結果を残すことは、長年の大きな目標の一つでした。

普段あまり意識することはないですが、オリエンテーリング競技において国際レースで表彰台に上がることはとても難しく、そのチャンスがあるアジア選手権は一アスリートとしてとても魅力的に感じるものでした。また、過去大会のリレーで日本チームがウィニングランをしている写真がとても印象に残っていて、同じ志を持って世界で悔しい思いをしながら上を目指し続ける日本代表選手達とフィニッシュレーンと一緒に笑顔で駆け抜けてみたいと思う気持ちもずっと前から温めていた夢でした。

2014 年は世界選手権への遠征を優先し、2016 年は新社会人で競技から離れており、2018 年はアジア枠確保を現実的に目指していたもののケガで入院し断念、それ以降はコロナで開催されず…と何度も出場機会を逃してきた大会でした。

2018 年の前回大会では競技の公平性においてかなり怪しい部分もあったと聞いていましたが、“多少”の不確定要素への対応力も含めてそれでも勝てるくらい強い選手になりたいと思っていたので、あえてアジア選手権で優勝を目指していることを周りに宣言しながら取り組んできました。(この部分は多様な考え方があると思います。あくまで個人の意見です)

・準備

諸事情により準備期間は 3 カ月と短いものでしたが、その中で思いつくことは全てやりました。実践の練習機会は少なく技術の大幅な進化は望めなかったため、いかにパフォーマンスを発揮するかをフォーカスして秋以降の大会や合宿に臨みました。自分は何年もロング種目をメインにトレーニングを積んできたので、普段のランニングメニューも見直す必要がありました。ミドルにおいては 40 分ほぼ酸欠状

態まで追い込んでナビゲーションに集中できる身体作り、スプリントは苦手な瞬間的なルートチョイスの改善と瞬間最大速度の引き上げを目指しました。ブリテンやプレ大会から得た情報をもとに、細かく些細なことでもそれがレース当日の自信や安心につながると思い、本番を想定した行動やイメージづくりに取り組みました。また、今回は他の選手達と対策や練習方法を積極的に共有することにも重きを置きました。

2. 結果分析

スプリント:失格

建物表記の階層を走行し失格。タイムは優勝相当だったことは評価できる。フォレスト協議をメインで取り組んでいたが、もちろんスプリントも優勝すべく準備をしていた。1ポで細かすぎる地図に混乱して数秒失ったことで、その後はシンプルに見えるルートを選び、読図が追い付かない時は止まることができた。ゴールした時の手ごたえは悪かったが、終わってみると全員が苦戦していて、その中でミスを少なく抑えた走りができていたことがタイムの差に出たと思う。

しかし、選手たちと振り返りの中で、8-9のレッグにて建物表記(通行禁止)になっている寺院の2階部分を走行していることに気が付いた。状況を思い返すと、7,8のフラッグが地面に落ちており、現地でのコントロール探しに意識を向けすぎて8ポの脱出について予習した記憶で走っていたことが、明らかな立ち入り禁止エリアを通行した原因だと思われる。手元の地図を読んでナビゲーションをするという、基本の手続きを怠った結果だった。

周りに監視員はいなかったのでも自分で申告しなければいけないことが最も憂鬱な作業だった。ついてきてくれた宮本オフィシャルありがとうございました。計センに事情を伝えるとお礼を言われて、複雑な気持ちになった。

ミドル:13位

優勝を強く意識して走ったレースだったが、心も体も完全にコントロールを失い、悲惨な結果に終わった。1ポから目的の道に乗れず2分のミスをし、自分は誰かに負けている状態を取り返さなければならぬという精神状態に陥った。地図の違和感に引っ掛かり不安になった際もスピードを抑えることができず、自分の位置を完全に失う大きなミスに繋がってしまった。

敗因は根本的にこのレースへの向き合い方を間違えていたと思う。世界選手権や全日本選手権に臨むときはレースの内容や質を追い求めていて、順位は対外的にわかりやすい指標くらいに思って取り組んでいた。しかし今回のレースは、優勝という結果に拘り過ぎていたことと、自分が速くあってほしいと思うルート取りにも拘り過ぎてトレインに対応する柔軟さを欠いていた。この2つのスタイルでも優勝するためには、絶対的な実力差をあらかじめつけておくか、または多少危ういルートでも確実に実行できる技術力が必要だった。この部分が足りなかったことについて、そして今回の結果も、選手としての実力が反映されたものと言わざるを得ない

リレー:第一チーム3走 失格

ポスト飛ばしにより失格。今までで一番戦略に悩んだりリレーだった。ミドルと同トレインだったので、結果を踏まえてルート取りや走り方を大きく変える必要があると感じて選手同士でたくさんの議論をし

た。距離は短い但不確かなエリアを通過するルートと、可能な限り道を引っ張る安全なルートと、どんなバランスで選択していくべきかととても悩んだが、最終的には3走でもらった時の順位次第で攻めるか守るかを定めることにした。当日はカザフスタンと香港に先行される予想していなかった展開だったが、いずれにしろ追いかけるのみだったので、リスクを最小限にしつつ自分が速いと信じたルートで走った。緩急を意識して道走りは全力で、次の実行に移るときは止まって。途中で前を走る山崎選手の背中では見えたが他国の姿は一度も見ることなくフィニッシュした。会場にはウィングランを待つ仲間の姿が無く追いつけなかったことを知ってとても悔しかったが、3人でゴール後に感謝や悔しさや嬉しさを共有できるリレーはやっぱり楽しかった。また、何とか最後のレースでメダル(3位相当でフィニッシュ)をとれたことに安堵も感じた。しかし、結果は途中の7ポをパンチしておらず失格。もはや自分の愚かさに笑うしかなかったが、一緒に走った2人に対して、そして自分の失格により3位に繰り上がった第2チームに複雑な気持ちを持たせてしまったことが、とても申し訳なかった。

3. 大会を終えて・謝辞

大会を振り返ると、自身の走りは期待に遠く及ばず、結果についても残念でなりません。これまで14回出場した国際大会の中で、最も悲惨なものになりました。また、これ強い走りで日本チームを引っ張りたいと意気込んでいた面でも、逆に周りに心配や余計な悲しみを与えることになり、とても申し訳なく思っています。

日本チーム全体を振り返ると、各クラスで優勝者や入賞者が多く活躍が著しかった一方で、W21クラスにおいてはかなり苦戦した人が多い印象でした。本来持っている力を発揮できれば、表彰台を独占できる選手団だったと私は感じています。問題はもちろん技術や走力にもありますが、それ以外に自分含めピーキングやメンタルセットがかみ合っていない人が多かったように見えました。ピーキングして臨む大事なレースはなかなか簡単につくれるものではないですが全日本選手権、Wcup、WOCなど今後も可能な限り多くの重要大会でたくさんの経験を積み、それをチームとしてシシエアできれば強いチームになっていくと思います。

最後になりましたが、オリエンテーリングの面では未開の地チェンマイでアジア選手権を開催して下さった運営者の皆様、ありがとうございました。また、50人超の選手団をまとめて下さったJOAの強化委員をはじめオフィシャルの方々にも感謝申し上げます。年齢別クラスの日本代表選手の皆さん、若いころから他国の選手と競ったり交流してライバルをつくったりしている様子はとてもうらやましかったです。ぜひ悔しい思いだけでなく、上手くいったこと、楽しかったことも持ち帰って今後の糧としてください。そして21クラスの選手の皆さん、お疲れさまでした。これだけ大人数でいく国際大会は初めてでしたが、遠征の日常生活は相変わらず楽しく、結果に振り回されず過ごせたのはチームメイトのお陰でした。一緒にリレーを走りたい人が多すぎて困ったし、皆の姿勢に感化されてとても心が動いた大会期間でした。

WOC2023を走る前から、ここで一区切りと決めていました。また走る日が来たら、よろしく願います。

①大会に向けての取り組み

- ・スプリント:週末の大会への参加、週1でのインターバルトレーニング、1週間前からは近所の公園や市街地で4000分の1の地図を見ながらのランニング(フォレストでのマップコンタクトの練習も兼ねて)
- ・フォレスト:週末の大会への参加、本番のトレインと似ている(と思っていた)日光口での練習、1週間前のミセレで大会本番を想定したウイニングのレース

②結果分析

- ・スプリント

結果:DISQ

今までのworst5に入るくらい悪いレース内容だった。レース中に考えていた事、取った行動を思い返すと理解できない。原因としては準備不足、これに尽きると思う。フォレストメインの練習や準備を行っており、スプリントを走る練習はしていたがただ走るだけで、本番での走り方や戦略を考えていなかった。せめてレース直前にでもどういう意識で走るかを決めておくべきだと思った。なお、ポストを1つ飛ばしてしまった原因については不明である。

- ・ミドル

結果:7位/41位

スプリントが悪かったため緊張していたが、比較的冷静に臨めた。モデイベでA藪の足元や見通しが悪かったことから、道をできるだけ使った安全ルート寄りの戦略を立てていた。1ポで現地と地図のイメージが合わなかったが、スプリントの誘導テープの件もあったので動揺せず対処できた。ますます良いレースと感じていた後、12→13でミス。足元が思ったより良かったので直進を選択したが、地図にない道に惑わされた。方向や距離感など、それまで辿っていた過程を思い返せばもう少し早くリロケできていたはず。

- ・リレー

結果:4位相当(香港の選手との混合チーム(3走))

正規チームとの勝負ができない状況になってしまい、スタート前はリレーに対するモチベーションが低めではあったが、レース中は集中して走れた。事前にチームメンバーと安全ルートを選ぶ約束をしていた事もあり、ミドルのレースでの記憶を活かした走りをできた。ただ、3→4では道巻きにとらわれすぎてルートチョイスミス。逆に8→9は道巻きが見えておらず、コブを使って進むプランでミスして現ロス。難しそうと分かっていたのにリスクの高いプランを立ててしまった。

●事前にトレインの特性や自分のコンディションを踏まえた戦略を考えて、意識付けしてレースに臨むことが重要。

●フォレストでは現ロスした際のリロケ時の思考に課題がある。現ロスする前までの過程を放棄しな

い。

③これから・目指すもの

まずは 2025 年の WOC セレに挑戦するが、今の実力で通過できる可能性は低いと思うので、まずは全日本ミドル・ロング共に入賞を目標とする。

今まで体力面のトレーニングを頑張ったことはあるが技術面の練習を本気でやったことがなかったので、今年からはコーチの指導の下、本気で技術を鍛え上げようと思う。

1~2 年後、全日本やその他の大会の結果を踏まえ、自分にオリエンテーリングの才能があるのか、トレイルランニングの方が向いているのかを検討し、2027 年の WOC を目指すかどうかを判断しようと思う。

④大会を終えて・謝辞

・大会申込等各種手続き及び連絡、情報共有等をしてくださったオフィシャルの皆様

・大会の準備、運営をしてくださった大会関係者の皆様

・宿、交通等を調べ手配をしてくださった 21E の選手の皆様

・一緒に 5 日間頑張ったジュニアを含む選手の皆様

・一緒にリレーを走ってくださった香港の Chan Pui Fung 選手

海外経験も少なく英語のできない自分が事故やトラブル等に巻き込まれず、楽しく大会期間を終え帰国することが出来たのは皆様のおかげです。本当にありがとうございました。

AsOC 報告書

名古屋大学大学院/OLC ルーパー 近藤花保

1. 大会までの取り組み

目標:スプリント優勝

週 2~3 回のスピードとレーニング、週 1 回のスプリントトレーニング(キャンパス・市街地)を行った。

また、Google ストリートビューや Youtube に上がっている動画を見て、トレインの様子を確認した。

2. レース結果

スプリント 3 位 16:29 (top+51 秒) 巡行 104.2 ミス率 9.5

レース内容は非常に悪かった。地図読みの意識が抜けた、現地と地図の対応が遅れた、などの基本的な動作が抜けたことでミスを生じた。本大会に向けてのトレーニングは WOC2024 に向けた対策を反復して行った。そのため連取では市街地でのスプリントの割合が大きくなり、パークでの練習があまりできていなかった。市街地と公園のスプリントの手続きは意識する点異なるが、それにアジャストすることができず大会を迎えてしまったことが、うまくレースを作れなかった原因であると考え。また、前日のモデルイベントで踏み込み捻挫をしてしまい、足に痛みを抱えながら走る事となった。芝生で足場が不安定になることを避け、大回りで舗装路を使う消極的なルートチョイスが重なった結果、ミス

タイムを重ねてしまった。当たり前だが、直前にケガしないように調整するのが非常に大事であることを痛感した。

狙ったレースで実力を出すことの難しさを実感した。今までの海外レースにおいて1本目のレースでベストを出せたことがないため、これは今後の課題である。

ミドル DNS

ケガの状態を考慮して欠場した。

3. 今後の目標

WOC2026 出場、個人予選通過を目標に練習に取り組んでいく。前述の通り、1本目にアジャストできるような準備・レースを経験するため、2025年には海外でのレース経験も重ねていきたい。

4. 最後に

本大会は2024年シーズンの締めくくりとして大きな熱量を注いで準備してきました。その活動ができたのも、トレーニング仲間やオフィシャルの方だけでなく、家族、大学の先生や学生の皆さんなど、多くの方からのご支援・ご声援をいただいたおかげです。本当にありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

AsOC 報告書

練馬 OLC 柴崎愛有

1. 大会に向けての取り組み

主な練習内容としては、平日3-4回/週の朝 jog と土日のオリエンテーリングのみで、机上の対策やポイント練に取り組めなかった。月間距離も150-160 kmにとどまってしまった。アジア選手権での具体的な目標が描けていなかったこともあり、十分な準備をすることができなかった。「出場すること」が目標になってしまっていたことが原因のように思う。

2. 結果分析

スプリント 18 位

このレースで感じた課題は、地図がこまごましているときに地図にばかり視線が落ちて、顔をあげられていないこと。顔を落としているうちに現地で多くの情報を取りこぼして、顔をあげた瞬間にフリーズするという場面が多々あった。また、普段はしないような、「ポスト飛ばしに気が付いて戻る」のを2回してしまった。私は△までの距離が短いと1ポでミスをしがちなのだが、今回もそれをしてしまい、「スピードを落とす・△でいっそ止まって読んでみる」などの対応もできなかった。2025年はフォレストの遠征を今年より抑え、スプリントに向き合う時間を増やし、場面に応じた走り方を身につけていきたい。

ミドル 9 位

よくも悪くも実力通りの結果となった。ミスをする前というのはいつも感覚的な危険信号が出るが、今回も危険信号が出た瞬間にとっさに対応できず、そのまま現在地口ストしてしまった。普段通りならうまくこなせないであろうルートをとってしまったり、止まって考え直すべきところでなんとなく進み続けてしまったりした。また、前半と後半で雰囲気ガラッと変わったときにやり方を変えられなかった。しかし、スプリントと違ってうまくいった部分もあったので、その点はよかった。

リレー OPN

一つの情報だけで次の動きを決めてしまい、地形が似たところで平行してしまった。序盤で10分ほどのミスをし、そこから立て直すことができなかった。ミスの原因は使用する情報の不足と自分への自信の無さだと感じた。また、ミドルの反省を活かすことができなかった。

何本かレースがあるときに1本もうまくいかないというのは稀で、何かしらでいいレースができていたのだが、今回は3本ともうまくいかなかった。普段と違う環境でいつも通りかそれ以上のパフォーマンスをすることの難しさを感じた。他の多くの選手と違って、自分は海外レースの経験、大きな大会でいいレースをした経験が多くない。普段の地方大会や練習会から少しずつ成功体験を積んで、場面ごとの走り方や気持ちの作り方というものを身につけていきたいと感じた。

3. これから

2026年のWOC出場・予選突破、AsOC入賞を目指す。出場が目標ではなく、そこでどうなりたいか、どういうオリエンテーリングがしたいかを意識してトレーニングを継続していきたい。また、WOCに向けて2025年のWorld Cupに出場しようと考えている。海外レースでいつも通りかそれ以上のパフォーマンスをすることの難しさを2024年2度の遠征で感じた。2025年はレース経験値を積み、自分のオリエンテーリングの引き出しを増やす1年にしたい。

4. 謝辞

オフィシャルの皆さん、運営社の皆さん、一緒にトレーニングをしてくれた皆さんのおかげでこの舞台に立つことができました。2年後には結果で返せる選手になれるよう、これからもオリエンテーリングに励んでいきます。

学生時代はあまり試合の結果でくよくよしたり、泣いたりすることが無かったのですが、今回は毎レース落ち込んでいて、遠征メンバーにはご迷惑をおかけしてしまったと思います。2025年・2026年は技術的にも精神的にも成長して、もっと強い選手になります。

ご支援・応援ありがとうございました。

AsOC2024報告書

W21E みちの会 皆川 美紀子

1. 大会に向けての取り組み

今回、スプリント、ミドル、フォレストリレーの3種目があり、主にフォレスト競技を重視して、準備を進め

た。実走以外で、技術的観点から行った主な取り組みは以下のとおりである。気候の変化(暑い)やレース時刻(朝早い)に対する対策は、大きなデメリットなる影響はないと考え、特に実施していない。

ミドル、リレー:過去に、タイで行われた WRE のコースを走った選手のルートを livelox で閲覧し、どういったミスが起こるのか、どういったルートが速いか(道 or 真っすぐ)を検討した。ジョグの際に、そのコース図を読みながら走り、タイのテレインを走るイメージトレーニングやプランニング練習などを行った。WRE に参加した谷川選手からテレインの印象などを聞く M/W21E 選手のミーティングを設け、チームで共有した。

スプリント:事前に大会テレインを O-map 化してくれた地図で予想コースを組んだり、立体構造などナビゲーションの難易度の高い部分はないのかテレインの事前研究を行った。公園内を撮影された動画(You tube)、Google map のストリートビューを見て、コントロールが設置されそうな場所などを検討した。

2. 結果分析

<目標>スプリント 6 位以上、ミドル 3 位以上、リレー(第 1 チーム)優勝

<結果・評価>

いずれの目標も達成することができなかった。結果は悔しいものであったが、レース内容で評価できること、自信を失ってからたて直したことなど、良かった面にも目を向けるようにしたい。

①スプリント 0:17:25/7 位(トップ:0:15:38)、巡航速度 111.5、ミス率 8.9%、満足度*:★★★☆☆

事前に、スプリント練習機会が少なく、地図読み力に十分自信を持てなかったが、そこは割り切っていたので、大きなミスなく、スピードを上げることに意識した。本戦のレースでは、ロングレグのルートチョイスを失敗し(一瞬の脱出の判断ミスに起因)、スピードを出し切れなかったり、地図の表現も細かく、コントロール位置も細かいことから、アタックにもたつくことが多く、レース後の印象は良くないものだった。ただ、同様に苦戦をする選手が多かったことから、7 位にとどまる順位であった。しかしタイムのトップ差をみると差が大きく、シンプル化と細かく集中した地図読みの切り替えをこなし、ナビゲーションのスピードをもっと上げる必要があることを再確認した。

②ミドル 0:54:31/22 位(トップ:0:38:11)、巡航速度 102.2、ミス率 37.0%、満足度*:★★☆☆☆

ミドルの反省は、S-1 の大ミスにつける(道たどりと、地形や距離などその他の情報が欠落した厚みのないプランでミス)。モデルイベントで沢の道はわかりにくいことなど、注意しなければならない情報は得ていたが、使えるものやどう行くのが速いといった意識の方が強く、リスクヘッジがまったくできていなかった。スタートに立った精神状態は悪くない印象であったし、守りではなく積極的なプランで攻めることは間違っていないと思っているが、それを実行するために必要な技術の選択を誤った。大きなミス後の立て直し、後半はリスクと自分の技術、心のバランスをみて、確実に速いと思えるプランを選択していたと思う。

③リレー JPN 第 2 チーム・2 走、0:34:00、満足度※:★★★★☆

リレーは、フラットで急峻な尾根沢のないエリアで、得意の直進が武器になるレース展開になると想定し、レース前からうまくできるという自信を持っていた。ミドルでも後半の結果は悪くなかったことも自信の根拠となった。リレーは、自分だけの結果ではないので、2 走はつなぐということを意識が強く、できるだけ確実(道を使える時は使う)なルートどりをした。ただ、道を意識しすぎて、自分が本来武器としている直進を使いきれなかったり、確認する必要のない道を探したり、大きなミスはなかったが、速いベストなプランをしていたかはやや疑問であった。コースパターンはあるが、トップは約 30 分であるので、もう 2~3 分はタイムを縮めなければならない。これまで課題としていた巡航速度を上げること、引き続き、続けていく必要がある。淡々と走っていた印象があり、もっと追い込んだ走りができればもっと楽しいはず。

※:自分の実力を出し切った想定通りのレースができたか否かを主観的に評価。

3. これから目指すもの

今回は自分の技術力のなさやテレイン、コースの難度が高いことによる結果ではなく、自分自身の弱さやコントロール不足、柔軟な対応力がなかったことにより、持てる技術を使いきれなかったと強く感じた。

国際大会や国内でも全日本大会など自分が目標にしている大会で、大きなミス(手続きやプランニングが崩壊)をなくし、自分自身のレースができるように、国内で自分をコントロールできる方法を確立させる。一つ一つのレースを大切に、結果(順位)は相対的なものであるため、結果ではなく、自分の武器や課題をクリアすることに焦点を置きたい。

これまで、日本は特にフォレストでアジアの中で強豪という意識があったが、香港を始め、成長目覚ましい選手も多く、情勢は大きく変わっていると思う。日本国内だけでなく、アジア、世界を見据えて高い目標を持ち、チャレンジを続けたいと思う。

大会を終えて・謝辞

今回、オフィシャルの皆さんはもちろん、大会運営にかかわっている日本人も多数おり、多くの方の支えがあったアジア選手権を、自分は選手として走れることに幸せを感じました。また、久々の海外遠征で、初めて一緒に遠征する若手の選手も多く、日本チームでかけがえのない時間を共に過ごすことができました。

派遣に関してご尽力いただいた皆さん、現地でもサポートしてくれたオフィシャルの皆さん、一緒に遠征した選手の皆さん、応援してくれた皆さん、そして、温かく送り出してくれた家族のみんなに感謝申し上げます。

<資料>

・結果まとめ

https://drive.google.com/drive/folders/1mFaarAk5QGwPW5leIA3hWobNoeHGo5Md?fbclid=IwZXh0bgNhZWUOCMTAAAR2JqNtQA4UIaVPGLTIK_pPTf5Fx5WBLBHKNSIsgCtQdz4XJqYelXNujA

AsOC2024 報告書

W21E 筑波大学 4 年 樋口佳那

1. 大会に向けての取り組み

【フィジカルトレーニング】:土日は大会や練習会の参加。平日は週 3 の jog と週 1 のポイント練習を基本にトレーニングを行った。

【アジア選手権に向けた対策】:アジア選手権では、ミドル優勝を目標にしていた。谷川さんが参加したタイの WRE の感想や、ブリテンを見てフォレストのテレインのイメージは付けていた。しかし、スプリントは具体的な目標がなかったこともあり対策はあまりできていなかった。モデルイベントではスプリントフォレストともに、地図の描き方が日本と異なったため、当日にイメージと違う地図表記の違う可能性もあるということは考えていた。

2. 結果分析

【スプリント】 6 位 17:07 Top+1:47

レース後自分のレース内容がひどすぎて入賞には届かないと思っていたが、ギリギリ入賞できたのは嬉しかった。

スタート枠からスタート誘導が短いことが見えていたので、始めからスピードを出し過ぎないように注意しながらスタートした。地図の描き方が違うことは頭に入れて出走していたものの、いざそういう場面に出くわした時に一気に不安になってしまい、自信を持ったナビゲーションができなくなってしまった。序盤で崩れてからは、自分のスプリント練習不足もあり、毎レグで細かなミスをした。

レース後に近藤花保選手と反省をして自分の課題が見えたので、まだ伸びしろを感じる種目だと感じた。

【ミドル】 5 位 43:12 Top+5:01

精神面と技術面どちらも不足していたことが原因で大ミスをしてしまったが、そのミスをしてしまうことも含めておおむね実力通りだったのではないかというレースだった。モデルイベントで地形の表現に慣れ切れていないと考えていたため、△1 で道巻きのルートチョイスをして周りを見ながら走った。日本のようには地図の表現と自分のイメージが一致しないと感じたため、確実なナビゲーションができるようにいつもより多く情報を取ること・ミスをするよりは道を使って確実に走ることを意識して走った。レース中に自分で方針を設定することができたのは大きな進歩だと思った。

【フォレストリレー】 Team result Disq 個人 37:16

JPN2 と同時にチェンジオーバーし、ほとんど並走状態だった。常に前に皆川さんが見えていたため意識してしまい、「人を使う」と「自分のナビゲーションをする」のバランスが難しく、結果的にペースを上げきれなかったように思う。前日のミドルの反省から道をできるだけ利用して走る意識で出走したが、実際には道を利用するメリットが少ないレグが多く、今思えば 1 つの意識だけに囚われ過ぎてしまったと感じる。

3. これから

WOC2025 でミドル予選通過をすることが 1 つの目標です。2 年前の WOC のミドル予選で

大会の雰囲気や呑まれ、ひどいレースをして悔しくてたまりませんでした。今年はそのリベンジをしたいと思っています。

また、中国で行われるワールドゲームズの代表選手に選考されることも目標としています。

トレーニング方法や土日の使い方を見直し、効率的な上達方法を模索していきたいと思っています。

4. 謝辞

オフィシャルの方々に大会側との連絡や臨機応変な指示をしていただけたおかげでレースに集中して臨むことができました。選手団の人数が多く大変だったことも多かったと思いますが、ありがとうございました。また、JOAのスポンサーの方をはじめとするオリエンテーリングを楽しむ全ての方のお力添えにより、代表選手として国際大会に出場できていることに感謝しています。今年3月には最後のインカレがあり、オリエンテーリングを始めて4年目の集大成となる結果が残せるようにさらに成長していきたいと思っています。これからも応援よろしく願いいたします。

AsOC2024 報告書

OLP 兵庫/神戸大学大学院M2 W21E 松本萌恵

1. 大会までの取り組み

《フィジカル》

週1-2 摩耶山トレ、週1 スピードトレ、週末オリエンテーリングを基本とし、その間を jog、スプリント jog、読図走、トレイルランなどをつないだ。近藤選手の WOC2024 に向けた取り組みに大いなる影響を受けた。

《机上対策》

主に AsOC・AsJYOC に出場する関西の学生とともに、予想コース組み、1 レッグ地図読み、YouTube 視聴などを行った。スプリントトレインに関しては、どこに何があるかほとんどわかるまでにはなっていた。

《モデルイベント》

ミドル:植物が生い茂ったこぶ、枯れた水系、深い溝や亀裂など特徴的なものをジョグしながら一通り見た(6-7 kmくらい)。方向維持、道の利用がカギとなると思った。

スプリント:すべて歩いて回った。公園の特性とモデル地図のマッパーの特徴から、当日はかなり細かいごちゃごちゃした地図が配られることが予想された。いかにシンプリファイしながらスピードを出せるかがカギとなると思った。

2. 結果分析

《スプリント》

結果:2 位、16:21(トップ+0:43)、巡回 109.2、ミス率 5.3%

ルートファインディングはスムーズで、実行も余裕をもって進められた部分が多い。ただ、丁寧さが求められるアタック周りでふわっと行ってしまった点が多く、そこで多くのミスタイムを計上してしまった。緩急が課題。

《ミドル》

結果:4位、43:12(トップ+5:01)

前日のスプリントからの切り替えがうまくできたことが収穫。大きな地形をベースに道をうまく利用してスピードに乗ることができた。コンパスによる方向維持が必要な場面でのリスク管理が甘かったことは反省。

《リレー》

欠場。ミドルレース中の倒木による転倒で、脛を4針縫った。オフィシャルの皆様、運営者の方々、病院のスタッフなど多くの方のおかげで大事に至らずに済んだ。本当にありがとうございました。タイに行くときは、破傷風のワクチンの接種をお勧めする。

3. これから・目指すもの

スプリント WOC2026 での個人予選突破、リレー15位を目標としている。そのために2025年度にひとつ国際レースに出場したい。

4. 大会を終えて・謝辞

アジア選手権は、学生として出場する最後の国際大会であった。初出場の WOC2021 からたくさんの方にお世話になって、なんとか結果で返すことができればと思っていたので、入賞は素直にうれしく思う。しかし、まだ道半ば。強靱な仲間たちと共に、再び世界に再挑戦するために、これからも頑張りたい。

最後になりましたが、アジア選手権出場に際し、たくさんの応援・ご支援を賜り誠にありがとうございました。これからも、よろしく願いいたします。

AsOC2024 報告書

W21E みちの会/桐嶺会 山岸夏希

1. 大会に向けての取り組み

前回のアジア選手権に出場した際、日本チームの活躍がまぶしく、自分もその中に入りたい、国際大会で、今度は個人戦でもメダルをゲットしたい、と強く思っていた。韓国で予定されていたアジア選手権が新型コロナウイルス等の影響により延期、そして中止し、今回の大会がアナウンスされた際には、必ず出るぞという気持ちで燃え、選考基準に関わることは全てのチャンスに挑戦するつもりで挑んだ。主な取り組みとしては以下。

- ・ハンガリーで開催されるワールドカップに出場しワールドランキングを上げる。
- ・選考期間内にあるランキング指定大会(男子クラス)に参加し、最終選考の日本ランキングによる選考に備える。
- ・スプリントの選考会に出場し、スプリント枠での可能性も諦めない。

結果としては、世界ランキングによる選考も、スプリント種目の選考会もボーダー落ちと、ギリギリのところまで代表に選出されない苦しい期間が続いた。結局、最終選考の日本ランキングによる選考で選出いただいた。

名目上は「出場」のための取り組みであったものの、その内容や経験は今考えても本戦にも生きている

ように思う。特に、8月のワールドカップはとても有益であった。オリエンテーリングとトレーニング、身体のメンテナンスだけを考える9日間。周囲の選手は日本選手含め自分よりも上位の実力者ばかり、スピードについていだけで新たな世界が見え、ミドルでは自身の歴代2番目に高いワールドランキングポイントを獲得できた。帰国してからも、そのスピードを身体が覚えているうちに大会に出場し、自身の日本ランキングを押し上げるレース結果を残すことが出来た。その際のオリエンテーリングのテンポや勢いを参考に、その後も巡航が速いレースを続けることが出来ている。また別件であるが、大会直前に自身の結婚式があったこともあり、とにかく走りこんでダイエットに励んでいた。距離を積み、そして身体を絞ることで、自信に繋がっていた可能性は高い。

2. 結果分析

・スプリント 21位 TOP+4:05

スプリント用の新しい靴を用意し、気合を入れて臨んだ。主としていた種目ではないため具体的な順位目標は定めず、「今の全力を尽くす」「記録を残す」ことを意識した。公園の特性的に、立ち入り禁止や柵の入り口で悩むだろうと予想し、実際にそうだった。また、ルートチョイスの際にも「レッグ線上に複雑な特徴物が多いから、太い道で大回りをする」という選択をしてしまい、自分では最善と思っていたが、結果としてタイムは遅く、フォレストとスプリントのルートチョイスの考え方、準備の仕方、地図を読む上でのピックアップポイントが全然違うことを改めて認識した。

・ミドル 2位 TOP+1:23

前日のスプリントでの日本チームの活躍を見て、自分も活躍したいと意気込んでいた。モデルイベントに入った印象から直進は遅いと考え、道など分かりやすく辿りやすい線状特徴物を活かすルートチョイスを意識し、深く渡りづらい沢は極力切らないこととした。レースが始まり、スタート→1で、「さすがに直進が早い」と考え実行しようとしたところ、自分のイメージと現地が合わず、急いで道回りプランに修正した。その際、現地を把握できない感覚がとても恐ろしく、「今日のレースは必ず道ルートで行こう」とより意志が固まった。道を選ぶレース展開は功を奏したが、経験したことが無い程のスピードレースとなった。サムリーディングが追い付かず道上で不安になり止まったり、誤って2個先のコントロールに向かいかけたりもしたが、最後まで大きなミス無く回ることができた。他の選手に比べ、迷いなく道のルートチョイスを選べたことは、今年一年の取り組みに含んでいたロゲイニングや OMM での読図が生きていたのでは、と思う。

・リレー DISQ

前日の結果を受け、1軍に選考いただいた。とても嬉しく、そして責任を感じた。全体のパフォーマンス最適を考え、1走を担当した。男子も含む全クラス一斉スタートの中、想像以上のスピードでレースが開始し、香港などのライバルチームとも抜きつ抜かれつの超高速レースになり、チェイシング状態のまま難易度の高いレッグに入った。ミドルの時の自分であれば道を選んでいたら、他チームが迷いなく直進していくためつられてしまい、そのまま全員で逆整地をしてしまった。失敗したと感じつつも、他のチームが周囲にいる間は諦め悪く探してしまい、結果として大きなミスタイムを計上してしまった。私が堅いレース展開で2走に繋がれば、チームとしての結果も変わっていた可能性は大きいと思うため、とても反省

している。

全体として、周囲に並走する選手がいる状況でのミスが目立った。昔から、周りの選手を意識した途端にミスをする癖が抜けない。今後も改善しなければならないことのため、対応策を考え講じていく。

3. これから、目指すもの

オリエンテーリングを始めてから約 20 年、競技として取り組むようになってから 14 年が経過しているが、近年自身のパフォーマンスは高まっているように感じる。実際、昨年度(勝浦)の全日本、そして今回のミドルと、自身の最高順位を塗り替えており、様々な取り組みやトレーニングによりまだまだ実力は伸びる、ということを実感している。これからも、各大会での自身最高順位更新を念頭に、挑戦していきたい。

また今後は競技面に加え、地図読み講習会やイベントを通じ、オリエンテーリングと様々なマウンテンスポーツを繋げ、広げ、高める活動を増やしていければ、と思っている。

4. 大会を終えて、謝辞

大会前に「期待しているよ」と声をかけてくださった方、日本に帰国後も「おめでとう、お疲れ様」と話しかけてくださった皆様、そして関わって下さった全ての皆様、応援ありがとうございました。自分の想像以上に注目を頂いていて、それには選手の細かな管理だけでなく、広報にも注力頂いたオフィシャルの方々のおかげだなと実感しています。ここで得た経験を今後も広く生かしていきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

アジア選手権 2024 報告書

筑波大学 山崎葵

1. 大会の目標と取り組み

アジア選手権(AsOC)は WOC2025 を見据えてトレーニングを行っている私にとって、アジア枠としての出場権を得ることができるミドル競技で優勝することを目標にしていた。アジア選手権が開かれることが決まった時からその目標を掲げていた。スプリントは、自分の中で良いレースをすること、リレーは 1 軍で走って優勝することであった。

この目標に向けての取り組みとしては、トレイン研究のみだった。トレイン研究では、隣接トレインの大会については参加していた M21 の谷川さんからの提供情報やプログラム、インターネット上の動画をもとにイメージを持っていた。それをもとにどのようなことに気を付けるかを考えていた。

フィジカル面では、2 週間前のレースでの肩のねん挫とシンスプリントの悪化が重なり走るのをやめている状態であった。そのため事前に考えていたピーキングを行うことはできなかったが、体力の低下を感じることはなかったのでフィジカル面に関して不安はなかった。

2. 現地トレーニング

モデルイベントの前日夜に宿泊場所に到着し、翌日の午前のフォレストモデルイベントと午後のスプリントモデルイベントに参加した。両方とも以前タイで行われた WRE のトレインであった。フォレストでは、公開されていた livelox の情報から試したいレグを用意し、自作のコースを 1-2km 程度行っ

た。その後は疲労を溜めない程度にできるだけ森の中において慣れようとした。結局 6km くらい動いていた。私はスプリントよりもフォレストに注力しており、ミドルは 2 日後であったため少し疲労を溜めるのは仕方ないと思っていた。実際に、スプリント前は少し疲労を感じたので、スプリントも狙う場合はもう少し減らした方がいいかもしれない。

スプリントのモデルイベントは、直前に実際と異なるトレインで何を確認すればよいのかが分からず、全てのポストをただ回って手続きの確認を少しだけして 1.5km 程度のジョグで終わった。見るべきもの、試すことを事前に考えておくべきだったと思う。

3. レースの結果と振り返り

スプリント: 17:57(10th)

スタート→1で1分以上のミスをしたのがこのレースの良くないところであった。スタート地区からはスタートフラッグに向かう選手、他のレッグをしている選手が見えたのだが、私は有力選手が 3-4 をしているところを見てしまった。よってスタートがどのあたりにあるかなどの情報を全く手にしていない状態であった。また、△を見つけるのが遅くなり慌てた状態でスタフラにつき、ナビを始める前に走り出してしまった。ここから現在地が分からなくなった。とりあえずスタフラに戻ろうとしたときに 1 ポを見かけてそこからレースを始めることができた。その後は下手ではあるがいつものオリエンテーリングができたと思っている。細かいところもスピードは落ちるが確実にこなせ、大胆に行けるところは大胆に行った。ただ、ルートチョイスをしていなく、見えたルートをこなしているだけで、ルートミスによるロスタイムはある。また、地図が現地と合っていないところもあり、少しミスタイムがついている。

反省点は 3 つ。一つは、スタート地区で前の選手の動きの観察をしなかったこと。これは、アジア選手権という舞台で少し気持ちが落ち着いていなかったのもあると思う。二つ目は、スタフラで分からなくなったときに止まらなかったこと。3 つ目は、ルートチョイスをすること。基本的なことであるが、まだできていないので取り組みたい。

ミドル:47:55(11th)

スタ1で8分弱のミス、5-6で1分以上、10-11で4分以上のミスをした最近の中で最悪のレースであった。この原因は、結果を過度に意識したことだと考えている。アジア選手権で優勝することで WOC2025 の出場権が確保できる、良いレースをすれば優勝できるかもしれないという気持ちがあった。前日のスプリントの失敗を活かしてスタフラで止まってプランをじっくり立てた。しかし、いつものようにスタートしても現地と地図が上手く合わない。でも 1 本の道の上だから進めばわかるだろうと思い進んだが明らかにおかしい地形が出てきて止まった。とりあえずスタフラに戻ってやり直した。このミス以降、取り返さなければと思い、スピードを気持ち上げた。しかし、それ以降のレッグで雑に進んだことによるミスが重なり、結局速くなく、ミスも多かった。今考えると、普段の練習で自分が扱えるマックススピードでオリエンテーリングをしているのに、大会でミスをしたからと言ってさらにスピードを上げてうまくいくはずがない。ここで、さらに丁寧にならなければならないべきであった。丁寧に行う方が結局は速い傾向に私はある。このような自己分析をレース前にしていなかったことも敗因といえるだろう。

反省点は 3 つ。一つは、脱出手続きを型にはめて、どんな時でも確実な脱出ができるようにすること、二つ目は、ミスをした後に取り返そうと思ったこと。3 つ目は、スタ 1 はどんなレースでも確実にこなすこと。スタ 1 は地図に慣れていないので、丁寧にしなければならないと分かっているながらも、走るトレインでスピードレースになると思っていたことで地図を理解しながら進むことができなかった。

最近の重要レースで、スタ1で大きなミスをしがちなので、原因と対策を考えたい。

リレー:JPN2-3走(Top+2:34) 3rd

少し地図に違和感があるトレインで、道巻きで確実に行った人が勝ったミドルを受けて、どのような作戦で走るかかなり悩んだ。レースはJPNチームとの戦いになるだろうと思って、JPN1チームに勝っていたら安全なルート取り、負けていたらまっすぐメインのルート取りをしようと考えていた。しかし、実際は3走時点で香港とカザフスタンが前に出るレース展開であった。しかし、序盤に香港、カザフスタンの選手に追い付くことができた。追いついた直後に大きなミスを3個してしまい、おそらくここで3チーム(HKG1,KAZ1,JPN1)に抜かれてしまった。香港とカザフスタンの選手には直接抜かれていないので、後ろにいたと思っていた。フィニッシュ時点では4位だったが、JPN1チームがDISQであったために3位となった。

ミスの原因は技術不足もあるが、精神的には道巻きでも行けるレグで道巻きを選ばなかったことに対するうしろめたさを感じてナビに集中できなかつたことがあると思っている。

反省点は、相手チームの情報に関して、日本チームしか見ていなくて他の国の選手が前日のミドルでどのようなレースをしたのか、どの走順で走るのかを全く調べていなかったこと。日本チームで争う想定しかしていなかったため、異なる状況に対応ができなかつた。

4. 全体の反省

今回の私のレースはどれももうまうまくなかつた。フォレストの技術に関しては、藪で見通しの悪い中でも行きたい方向にまっすぐ進む力、速いスピードでオリエンテーリングをする経験が足りなかつたように思う。

ミドルの反省を受けて女子選手内では、地形が分かりにくい、道の書き方が少し変、藪で視界が悪い、結局道をたどった方が速いレグが多かつたなどの理由から道巻ルートを選択すべきという雰囲気になった。私はまっすぐが速いならまっすぐ行くルートチョイスをしており、違和感があつた。しかし、それで結果を出せなかつたのも事実であるので、結果を求めるなら道巻なのかとも思った。結局できるだけ道巻をするという方針を立てたが、今振り返ってこれは間違いだつたのではないかと思っている。ミドルの結果に影響されて、自分のレース自体と向き合なかつた。自分のミスを分析すれば、練習してきたいつものオリエンテーリングを改善したレースができたのではと思っている。

また、全てが今回あつたことではないが、少し地図に違和感があるかもしれない、モデルイベントと全く異なるトレインかもしれない、プログラムの公開が遅いかもしれない、などの状況の中でも良いパフォーマンスを発揮する強さが必要だと感じた。この強さとは、技術の磨き具合、状況に応じた心の持っていく方、異国の地での体調管理などが挙げられる。

5. 今後に向けて

まず直近の目標として、2025年7月に行われる世界選手権で良い走りをするを以前から掲げている。今回は優勝を狙う大会であつたが、世界選手権は異なり、トレインの雰囲気も大きく変わる。今回の経験を全て活かせるわけではないが、自分のベストを尽くすためのメンタルや技術の改善をしていきたい。

さらに、次回のアジア選手権では今回の悔しい経験をもとに優勝を狙って走るのではなく、その時にできる自分のベストを出した結果優勝を持ち帰られるようにしたい。

6. 最後に

最後になりましたが、一緒に戦ってくれた日本チームの選手、曖昧なことが多い中で臨機応変に対応して下さったオフィシャルの方々、応援していただいた方、本当にありがとうございました。今回は思ったような結果も出せず、苦しい大会となりましたが、このような負け方を二度としないように次に生かし、ここで見た自分の弱さを改善していけるように努力していきたいと思います。今後も応援していただけると嬉しいです。よろしくお願いいたします。

AsJYOC2024 大会報告書

M20 石原尋季(京大 OLC/京都工芸繊維大学)

1. 大会に向けての取り組み

1. トレーニング

夏休みが終わり、大学の後学期が始まってからは授業や課題が忙しいのを理由に、あまりトレーニングをしなかった。平日は全く走らず、週末にオリエンをするだけの所謂“週末オリエンティア”に近かった気がする。自転車通学はしていた。

2. 対策

トレイン対策はあまりしていない。スプリントでは同期が作成した対策地図を眺め、ミドルではモデルイベントで使うトレインの地図で1レグ地図読みをやっていた程度。

AsJYOCに向けた対策とは少し違うかもしれないが、自身のナビゲーションの課題や改善方法を、10/19-20の全日本ミドルロングが終わってからAsJYOCのレース直前まで、ずっと模索していた。2回生になり約半年、オリエンを初めておよそ一年半という時期で、大体自身のオリエンテーリングスタイルが固まり、ひとまずは1レースをまとめられるようになった。次のステップに上がるには、巡航を上げないといけなくと考え、それにはナビゲーション方法の改良が必要だと考えた。大会のアナリシスを書くなどで自身のオリエンを言語化し、先輩や個人コーチの方からアドバイスを貰いながらただ考えていた。内容の詳細は省く。

2. 結果分析

1. Sprint:DISQ

立ち禁を通過した。そのミスがなくとも各レグタイムで上位の選手に明らかに負けており技術的・体力的にあまりに実力不足だった。

2. Middle:2位

思考は整理されていた。2日前のフォレストモデルイベントの時に、高巡航を実現するナビゲーションの糸口をつかみ、1日考えて整理した。概括すると“シンプルに捉える”ナビゲーションを各レグに当てはめ続けたような感じだと思う。2位に1分差をつけて森から出てきたが、最後までナビゲーションに徹しきれず優勝を逃した。

3. Relay:Japan 1軍1位

昨日のミドルと同じ作戦で臨んだ。平らなエリアでシンプルに捉えることの意味が分からず、ただコンパスを見ているだけの状態に陥ることがかなり多かった。走順・パターン振りを無視すると、M20の選手内で3番目のタイムであり、とっても敗北を感じた。

3. これから目指すもの

まだ自分にはジュニアとして出られる国際大会が2つある。2025年のJWOCとAsJYOC。どちらも出場するつもりなので、結果を残せるよう頑張りたい。

また、大きな大会に向けての、テレインや選手などの情報収集に始まる対策・海外レベルでの自身の実力の把握・大会に対する向き合い方と覚悟、などの面で自分は未熟な部分が多く、特に京大OLC同期の竹林にはすごい差を感じる。ターゲットレースに合わせて、情報収集・対策・トレーニングをこなし、体力的・技術的に完成した状態で臨む、というマネジメントがこなせる必要性を改めて感じている。これから国際大会で勝つために、このあたりも勉強、努力していきたい。

大会を終えて

昨年出場したAsJYOC2023に比べると良い結果を残すことが出来ました。自分の成長を少しだけ感じます。昨年に引き続き、オフィシャルや他の選手の方々を含め多くの方々にお世話になりました。ありがとうございました。

AsJYOC2024 報告書

大阪大学 岩崎壮馬

①大会に向けての取り組み

トレーニングは週50km 月200kmをベースにランニングをしていた。ジョグはなるべく読図走で、ジョグ以外ではスピードトレーニングやトレランをしていた。11月のインカレで大失敗して大きくモチベーションが落ちてしまい、それ以降きちんとトレーニングを詰めていなかったのは反省点。

地図読みやスプリントの現地対策などは、関西の代表メンバーのグループに流れてきたものに目を通すくらいしかできておらず、もっと自主的な取り組みが必要だったと感じている。

②結果分析

○スプリント(10位)

インカレスプリントで大失敗していたので、速いペースで突っ込むのではなく、自分が地図が読めるペースで確実なレースをすることを目標にしていた。結果は、遅いペースで入ったのに地図読みもできなかった。自分が想定していたよりも地図に多くの情報があり、それを処理しることができなかった。対策地図の読み込み、スプリントの練習をほとんどしていなかった(インカレスプリント以降一度もしていなかった)のがよくなかったと振り返っている。

○ミドル(11位)

優勝を目標にしていたが、全く叶わなかった。単純な道辿りで違う道に入ってしまう3分ミス、その後も尾根たどりをミスして現在地がわからないまま進んで5分ミスを計上してしまい、散々なレースとなってしまった。日本とは少し異なる地図の表現や、地図にない道や、地図と全く異なる植生への対応ができていなかったこと、オリエンテーリングの基本の動作をおろそかにしていたことが原因だったと思

っている。地図への対応はモデルイベントでもっと時間をかけて現地を見ることでもう少しどうにかできたと思う。

○リレー(順位なし)

2 軍の 2 走を担当した。目標は優勝だったが、日本の 1 軍に敗れて順位なしという結果に終わってしまった。

ミドルのレースの反省から、基本的に忠実に、次に行くところを決めて進む→次に行くところが見えたら次の次に行くところを決める、というサイクルを回すと決めていた。1 ポで少しミスをしてしまったが、それ以外はうまくまとめられたので、自分の走りとしては悪くなかったと思う。ただ、最後の道走りの区間で石原選手に抜かされてしまい、自分の走力不足を感じた。

③これから・目指すもの

インカレの入賞が個人としての目標である。全くレベルが足りていないと思うので、努力を重ねていきたい。また、自分が所属しているクラブにはジュニアの代表経験がある人が抜かないので、後輩たちが AsJYOC や JWOC を目指すときに、自分が中心となってサポートしていきたい。

④大会を終えて・謝辞

オフィシャルの皆様、応援・支援をくれた皆様に感謝申し上げます。早生まれの経験者という、ジュニアの代表になるにはこれ以上ないほど恵まれた条件で AsJYOC や JWOC に出させていただいた経験を無駄にしないよう、これからの活躍で示していきたいです。

AsJYOC2024 報告書

東大 OLK(東京大学)／千葉 OLK 梶本和

1. 大会に向けての取り組み

11 月下旬、富士にて行われた JOA 合宿に参加。テンポの速いミドルレースで勝つためのスムーズな実行・アタックの流れを確認し、調整を行った。

スプリントレースのペースで走ることができていなかったため、実践的なスプリントトレーニングを市街地で数回行い、レースのスピード感を確認した。

竹林選手作成のスプリント対策地図を参照しながら、本番テレインの予習を入念に行った。

2. 結果分析

・スプリント DISQ

焦らずに序盤のレッグをこなすことができ、淡々とレースを進めることができた。無理のない読図と走りで後半のやや難易度の高いレッグも処理していき、最後まで押し切ることができた。会心のレースかと思われたが、フィニッシュ後に 16 ポを飛ばしていることに気が付いた。レッグ線を目で追いつける幾何学的な処理を普段からしているが、15-16-17 のレッグがほぼ一直線であったこと、16 のポスト円が他の地図表記によって視認しづらくなっていたことから、16 ポの存在を見落としてしまった。コント

ロール番号を確認する手続きが必要であった。

・ミドル 4位(0:32:30)

△→1から小径と水系の識別を疎かにしたことによってミスタイムを計上してしまい、その後もテレイン特有の地形表現にコミットすることができなかった。前半の起伏が豊かなエリアでは、ポスト位置とそこに至るまでの道筋で見える景色のイメージが正しくできていなかった。後半の緩やかなエリアでは、道を回ってポスト近くまで引っ張った方が早いと判断したが、普段あまりやらない高速での道辿りに苦戦、自信のない道走りが地図と現地との不一致が生む困惑を増長させ、ミスを増大させた。隣接テレインでのモデルの際は感触が良かったが、実際には本番テレインの方が見通しが悪い上に地形把握の難易度が高く、今取り組んでいる課題に素早く適応できなかったことが敗因である。

・リレー 1位

JPN1の3走を走った。目標は優勝であり、3走スタート時点で1位であったが、JPN2が後方に見える状態でのスタートだった。JPN2の選手に勝ち切ることを念頭に置き、スローペースでレースに入った。大きなミスをつくらない安全なアタックと、ミドルの反省からいつも日本でやっているような地形のイメージを先行させるオリエンテーリングをすることを心がけ、体力的な余裕を残しながらレースを進めていった。終盤は単独走になっていることが確からしかったので、正しくコントロールを回れているかの確認に努めながら走った。自身が普段からやっていることを海外レースでも再現できれば、いつも通りのアウトプットが返ってくるのだと気づかされる結果であった。

3. これから・目指すもの

ジュニアの日本代表として出場するのは今大会が最後であり、今までと同じような熱量で臨むようなオリエンテーリングの目標は現時点では立てていない。オリエンテーリングで培った体力、技術を活かしながら、そしてオリエンテーリングのレース、練習の場を活用しながら、努力し続けていく。

4. 大会を終えて・謝辞

今大会の結果は最も望んでいたような結果を得ることはできませんでしたが、心・技・体の現在地を体現するような結果であったと捉えています。スタートラインに立つことも難しかった大会でしたが、精神的な支えとなってくださった方に、心より感謝申し上げます。また、皆様より多大なるご支援ご声援をいただきました。誠にありがとうございました。

AsJYOC 報告書

筑波大学 2年 齊藤大己

1. 大会に向けての取り組み

・フォレスト

一番の目標はミドルでの優勝だったが、新規地図なこともあり、あまり対策はできなかった。ネットに転がっていたわかりづらい等高線で飯島砂防林級の平らなテレインであること、モデイベ範囲の旧図の中でも南側の平らな方と似ている地形っぽそうなこと、などだけ把握していた。ストリートビューも見てみたが有益な情報は得られなかった。

・スプリント

竹林選手が作ってくれた対策地図も参考に、テレイン内のお散歩動画などを見た。出国前にコロナにかかっていたこともあり、だらだらと眺めていた。フィジカル面に関しては特にいつもと変わった練習はしていないが、いつも通りの練習をしていた。(これはフォレストにも共通。)

2. 結果分析

スプリント 3 位、ミドル優勝、リレー優勝。結果的には目標通りの結果となった。

・スプリント

目標はメダル獲得。今回の遠征ではミドルに大きく気持ちが乗っていたので緊張などは一切なかった。それが結果的にミスの少ない冷静なレースにつながったと考える。

・ミドル

目標は優勝。気持ちを入っていたとはいえあまり緊張はしなかった。おそらく、情報不足もあり十分な対策をしたとはいえ状態ではなかったからではないかと考える。冷静かつ緩急のあるレースで中盤(9ポまで)は一つのミスを除いてうまくいった。後半は大きなミスこそないもの地図を読み切れなかったり、安パイすぎるルートを取りをしていたのでそれが失速の原因だと考えられる。結果としては1位だが石原選手には実質負けているので精進したい。

・リレー

JP1の1走を務めた。目標は優勝。自分がちょっとミスっても後ろの二人がなんとかしてくれるだろうと思って走り出したが、3→4の途中から4→5を見てしまい、6ポの途中で気づいた。さすがに焦ってしまいその後もいくつかミスをしてしまったが、同じく1走の高橋選手と何回か遭遇したので少しだけ落ち着きを取り戻した。最後にもう1回小さなミスをしたが、何とか大きな差をつけずに2位で帰ってこれた。出し抜いてやろう、こいつに勝ってやろうという気持ちが行動に現れてミスをしがちなので注意したい。チームとして優勝できたので良かった。

3. これから目指すもの

幸運なことに早生まれなので、昨年出場を逃した JWOC は大きな目標です。インカレ、JWOC、ユニバ出場などを目標に日々トレーニングに励みたいです。

4. 大会を終えて・謝辞

支援してくれた親、空港まで送り迎えしてくれた先輩や同期、応援して下さった方々、また、一緒に遠征をした代表メンバー、皆さんありがとうございました。まだまだ成長していけるようにマイペースに精進しますので暖かく見守ってください。

AsJYOC 大会報告書

横浜市立大学 2 年 高橋悠

1. 大会に向けての取り組み

10月下旬に代表に選出されてからの約2ヶ月の間が主な準備期間であった。フォレスト競技とスプリ

ント競技のいずれにおいても、上手くいくレースとそうでないレースの差が激しいことが自分の欠点だという認識のもと、大会までの間は如何にレースをまとめ切れるかを重視したオリエンテーリングを心がけ、本番でも安定したレースが出来るように準備を行った。

2. 結果分析

(1)スプリント競技(16:09 トップ+2:26 第9位)

事前に公表されていたコース距離が短く、大舞台で気持ちが昂っていたこともあり、普段より速いペースで走り出してしまった。結果として、巡航速度は出場選手中最も高かった一方で、8→9 のなど複数レグでミスをしてしまい、優勝した竹林選手をはじめとする多くの日本人選手に後れを取る結果となった。地図を細かく読むことが求められる箇所でのミスが主だったことから、緩急をつけた走りが出来ていなかったことが原因であったと振り返っている。

(2)ミドル競技(38:40 トップ+9:13 第9位)

前日のスプリント競技で振るわなかったこと、ミドル競技の結果がリレーチームの決定に大きく影響することなど、結果を考えすぎた結果、焦りが生まれてしまった。大きな舞台であるからこそ、周りを気にすることなく自分のオリエンテーリングをすることが必要だった。

(3)リレー競技

前日のレースの結果などを受け、2 軍の1走を担当することになった。CC7 やインカレリレーなど国内の比較的大きなレースでの1走の経験があった事、一軍の斉藤選手と並走した時間が多かったことなどから、序盤は落ち着いてレースを進めることが出来た。斉藤選手との並走が終わり一人で走ることが多くなった中盤以降も、8→9,11→12 など自分のイメージと現地の状況にずれが生じたことによるミスが目立った一方で、リロケートをいつも以上に頻繁に行っていたことが効を奏し、ミスを最小限に抑えることが出来た。

3. これから・目指すもの

今後は、今回 Asjyoc の舞台で戦った全国のライバル達と国内レースで切磋琢磨しつつ、将来的に再び日本代表として世界の舞台で戦うことができるよう精進する。

4. 大会を終えて・謝辞

今回の大会出場にあたり、代表メンバーやチームオフィシャル、普段ともに競技に取り組む KOLC のメンバーや OB の方々など、様々な方にサポートいただきました。それらの方々のサポート無しでは今回の遠征を無事終えることはできませんでした。感謝申し上げます。今後もオリエンテーリング競技を通じていろいろな人と交流し、成長していきたいと考えておりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

AsJYOC2024 報告書

M20 竹林寛生(京都大学)

1.大会に向けての取り組み

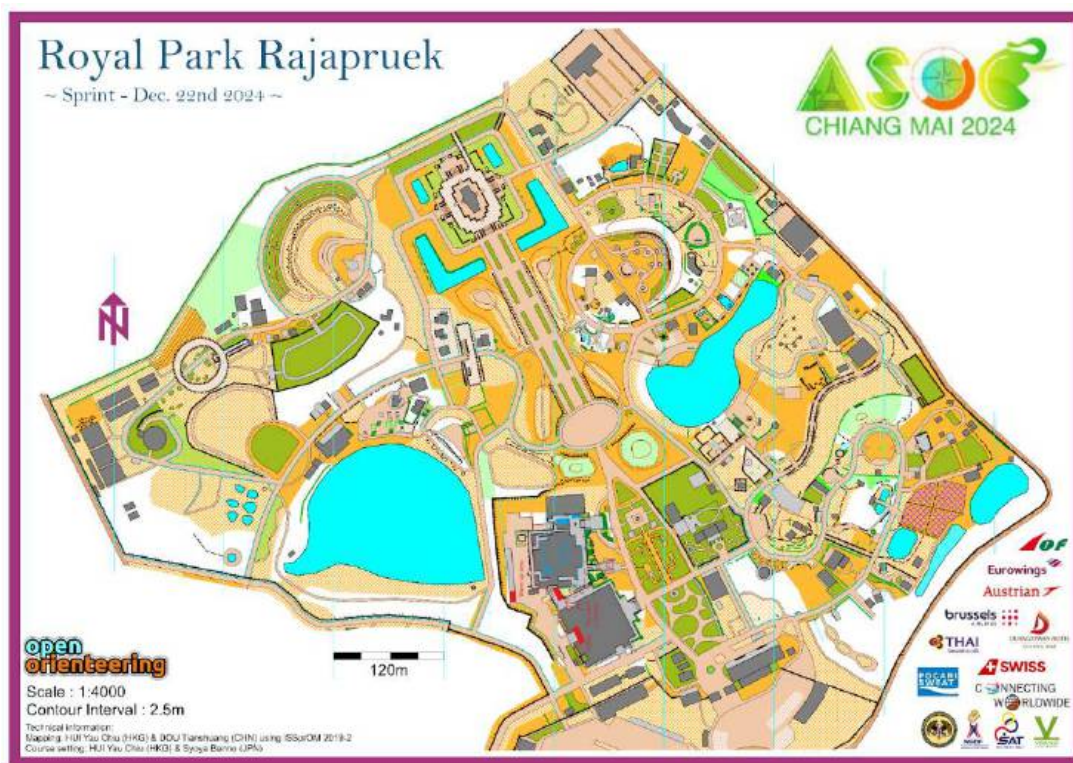
①トレーニング

約1か月前まで怪我によりトレーニングを詰めていなかった。残り1か月の練習で徐々に距離と強度を上げていき、以前の体力水準に近づけるということ意識していた。具体的なトレとしては、週1,2回二俣さん主催のスプリント・スプリントインターバルへの参加、週2回のポイント練、残りは週末のオリエン or jog をこなすというスプリントメインのトレであった。フォレストが up 率が少ないこともあり、ひとまず平地の体力強化に努めた。

②対策

スプリントの対策地図を作成しました。香港チームが作成したものよりも精度は高かったです。1レック地図読みを行ったり、事前に待機所,S,G を当てたりと効果的な対策ができました。作成・対策方法などは他のジュニア選手に投げとおきます。

ミドル・リレーに関しては隣接トレインの地図があったため眺めて現地を想像していました。



2.結果分析

Sprint 1位 日本との表記の違い・立禁・地図の細かさ等により減速が多く、足が生かせなかったという印象でした。ただミスなく回れたおかげで結果がついてきてよかったです。

Middle 14位 1ポで突っ込んでしまい、道と水系に惑わされて現ロス、ミスタイムをつけてしまいました。その後もいつも通りのオリエンをすることができず14位という結果になりました。

Relay 2軍 3走で出走しました。1軍と数秒差でチェンジオーバーし、自分のオリエンをすることができましたが3分差をつけられてしまいました。実力不足を痛感しました。

3.これから目指すもの

JWOC2024,AsJYOC2024 と出場し、私のジュニアとしての活動は終了しました。今後は国内レース、特にインカレを目標に引き続きトレーニングを積みたいと考えています。

4.大会を終えて

大学生からオリエンを始めて、国際大会に出場することができ、ある程度自分の満足する結果が得られたと考えています。オフィシャルや他の選手の方々を含め多くの方々にお世話になりました。ありがとうございました。今後よろしくお願いいたします。

AsJYOC2024 報告書

W20 太田来和 阪大 OLC/大阪大学 3年

①大会に向けての取り組み

私は追加募集での選考で出場することができたため、AsJYOC への参加が決まったのは11月初め頃だった。同時期にインカレスプリント・ロング 2024 があり、9月頃からフォレスト大会への積極的な参加、10月からラントレでフィジカル強化に努めたが、インカレ終了後は実践的なトレーニングはあまり積むことができなかった。スプリントは他の選手が作成してくださった地図を見たり、対策コースを3週間ほど前から読み、直前は現地のストリートビューや散歩動画を見た。フォレストはインカレ後に参加した全日本リレー・関西ミドルセレの復習を行い、モデルイベント用の地図を見ながら本番で意識することを確認した。

私は実力不足で結果が安定しないので、今回の大会を今後の自分のオリエンテーリングの上達のための学びの場として、日本選手や海外選手から多くのことを吸収することを目標とした。

②結果分析

スプリント 16:35 1位

スプリントでは普段よりも変な力が入らず落ち着いてスタートすることができた結果、細かいミスはあったがうまくまとめることができたと感じる。ただ、序盤から近くポストに釣られたり、中盤で短いレグを繋いだコースになると番号がズレてしまって把握に時間を要したり、まだまだ削れるところがあった。周りの選手を意識し過ぎてしまう癖があり、近くに他の選手がいると自分のペースを保てなかったり、自分の選択したルートに自信が持てなくなってしまうが、普段よりスピードを落とすことで若干冷静になれたと感じる。また、ロングレグでは大回りルートは避けつつ、読図が難しい細かいルートを選ぶよりは比較的スピードを出せる走りやすいルートを選べたのも良かった。自分の課題を把握できたレースだった。

ミドル 45:19 13位

ミドルでは前日のスプリントでの結果に動揺してしまったり、少し冷静さを欠いてしまった。スタートは良かったものの、序盤で直進のズレやアタックミスを連発してしまい、ミスタイムが蓄積されていった。今回のミドルでは前半と後半でテレインの雰囲気が大きく異なっていたが、その意識が甘く、チェックポイントを設けるのも雑になってしまったことで後半も大きなミスをしてしまった。脱出時や道

に出る際にストッパーをしっかりと設けて大きく外れないようにし、現在地把握に少しでも不安が出たらすぐに確実なところまで戻る判断をするべきだった。

リレー2走 チーム 1:34:52 5位

個人 1:09:34 8位

前々日のミドルの結果を反省し、リレーでは他の二人の足を引っ張らないよう、ミス率を低く抑えたいと考えていた。道たどりで確実に進みつつ、距離が大きく伸びてしまう場合は直進を試みるつもりで、直進の際には地形がとても緩やかで捉えづらいのでチェックポイントを細かく設けて慎重に行おうという目標のもとレースに臨んだ。しかし実際には序盤から直進がズレたり、実行がうまくいかず、その結果中盤以降も修正しきれず大きなミスを何度も起こしてしまった。ミドル競技においてアタックに課題を感じていたが、特徴物が少なかったり視界が藪で遮られている場合に特にミスを繰り返してしまうのだと感じた。Bチームの1走の選手が好タイムで繋いでくれて、3走の選手も安定感のある走りをしてくれた中で、自分の不甲斐ない結果のせいでチームに迷惑をかけてしまったことがとても申し訳なかった。また、ミドルの反省をあまり活かせなかったことへの悔しさも残った。

③これから・目指すもの

本大会に参加したことで、「日本とは雰囲気異なるテレイン、環境でオリエンテーリングができたこと」「日本のトップレベルの選手たちと一緒に大会に出れたこと」が自分にとってとても貴重な経験となった。大会遠征中には日本のトップレベルの選手たちの走りを近くで見れたり、選手とレース後に一緒に復習ができ、どのようなことを意識しているのかについてなどの話を聞いて大きな刺激になった。今回の遠征を受けて、今後の直近での話ではないが、オリエンテーリングを続けていく中で世界でも戦える選手になることを目標に頑張りたいと思った。そのためにフィジカル面でももっと成長し、特にフォレストでは大きなミスをなくしていけるように丁寧な読図、正確な直進が自然に行えるようにしたい。まずは国内大会で結果を残していけるような選手になりたい。

④大会を終えて・謝辞

オフィシャルの皆様、大会関係者の皆様、そして応援していただいた皆様、本当にありがとうございました。初めての海外遠征でパスポート取得のところから始まり、沢山ご迷惑をおかけしましたが、オフィシャルの方々に気にかけていただいたり、レース前から沢山の方にレースに向けての準備を手伝っていただきました。大会期間中もメンタル面や身体面でのサポートがあったからこそ無事にレースを終えることができました。このような貴重な経験をさせていただけたことに対して、関わってくださったすべての皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。今後は活躍していける選手になることで少しでも恩返しができると思います。本当にありがとうございました。

AsJYOC 大会報告書

W20 筑波大学 2年 小野塚智美

①大会に向けての取り組み

私は学業面とアジア大会に対するモチベーションという意味で出場を迷っていて、1 回目の選考では希望を出さなかった。追加先行という形で選ばれたため、基本的には気楽な気持ちで参加していたと思う。もちろん優勝がベストではあるが、今回のレースは自分がしたいレースをして結果的に上位だったら良いなという思いであった。

学業面で忙しいシーズンであったため、対策はあまりできず、大会前少しの調整をするくらいに留まった。

②結果分析

sprint 2 位

何も考えず、色々なコースを走ってみる経験としていつも通り走るようにした。狙わずとも 1 位を取れるような実力でありたいと思っていたが、1 位を取れなかったということはまだそれくらいだということである。やはりどのような舞台でも優勝を目指すのと、そうでないのでは、勝負レグなどへの覚悟も違うのかなと思う。優秀に固執してしまうと自分のしたいレースがやりにくくなってしまっているので難しいところだが、課題も、得意なところも見えたので個人的には有意義なレースであった。

middle 2 位

スプリントよりも順位への期待度が特に低かったので、飛ばないことよりは巡航を意識してスピード感のあるレースを心がけた。大きなミスをついてしまったものの、目標の巡航を出すことは達成できてよかった。その分結果も二位とミスの割には良かったと思う。とはいえ、巡航を出すことはミスを広げる言い訳にはならず、4 分ミス 2 回は大きな反省点である。よく反省してこれからは活かしたい。

relay A チーム 1 位

3 走だったため、それまでで一位だったら守りの走り、そうでなかったら守りすぎずスピードを少し意識、という心持ちでスタート枠に入った。後ろとの差がどれくらいあるか心配だったが、一位で持ってきてくれたため、とにかく大ミスをしないことを意識した。あまり上手いレースはできなかったが、最低限のレース運びはでき、優勝することができた。

③これから

ジュニア日本代表として JWOC, AsJYOC の出場を通して、もっと強くなりたいという気持ちを抱けた。しかし、ジュニアの女子は人数も少なく、出場だけなら比較的容易であり、応援と称賛の声に背徳感を少し感じている。筑波の先輩たちはユニバや WOC への出場もしているので、ジュニアでない層は厳しいとは思いますが、自分もそれにつづき、越すことができるよう精進していきたいと思う。インカレはもちろん、次の世界大会の土俵に上げられるようになりたい。

④大会を終えて・謝辞

まず、オフィシャルや大会の出場に関して尽力してくれた方々に対して、大会期間中はもちろん、 Ω 追加選考による対応など、レースに集中できる環境を作っていただけてとても感謝しています。個人ではどちらも 2 位となってしまう、リレーも特段いい走りをしたわけではないため、個人としては全く賛辞をもらうような結果ではないと思っていますが、全体としてはスプリント、ミドルともに w20 は日本独占の表彰台、リレーも優勝で、その一助になれたことは、選んで良かったと感じてもらえるのかなと思っ

ています。

また、応援してくれた全ての人にも感謝しています。個人は優勝することができなくて残念でしたが、メダル獲得を自分以上に喜んでもらえて、とても嬉しかったです。特に筑波のみんな、祝ってくれてありがとう。

おそらく JWOC の時も言っているような気がします。国際大会の醍醐味の一つは、良い環境(コース、トレイン、ライバル)に良いコンディション(調整や対策)で望める数少ない機会だと思います。さらに、国内で話さなかったような人ともチームになり、交友関係が広がったり、他国の人と繋がりができたりします。どこに魅力を感じるかは人それぞれですが、ジュニアの頃から上を目指す人たちがさらに多くなるともっと面白いかなと思います。

代表として連れて行って良かったと思ってもらえるよう、これからも頑張りたいと思います。改めて、応援ありがとうございました。

【大会報告書】

W20 出場 京大 OLC 杉田瑠菜

①大会に向けての取り組み

AsJYOC の出場は 10 月上旬に決まり、その後も全日本、秋インカレ、ミドルセレと大きな大会を控えていたので毎週オリエンテーリングをするつもりでモチベーションが高い状態でした。しかし、10 月中旬全日本ミドルで怪我をしてしまい、2 ヶ月間走れない期間が続きました。12 月中旬になって少しずつ走り始めた矢先、出国 1 週間前に副鼻腔炎を発症してしまい、発熱はないものの激しい頭痛と頬や歯の痛みで 1 週間大学にも行かずに寝たきり生活を余儀なくされました。処方薬を 1 週間分飲み切っても症状は全く改善されないまま出国しました。そのため、大会時には体力が皆無の状態でした。絶望的な体力の無さはどうしようもないので、2 ヶ月のブランクで忘れてしまっているだろうオリエンテーリング中の動作の手続きや頭の中での思考を、過去のアナリシスを読み直すことで思い出そうとしました。またスプリントは対策地図で予想コースを読んだり、フォレストは隣接トレインの地図でプランの立て方を考えたりしていました。

②結果分析

スプリントは 12 位、ミドルは 5 位、リレーは 2 軍で 4 位(個人レグ順位は 5 位)という結果でした。スプリントは特にアップで jog するのもしんどいような状態で走ったので登りやロングレグは特に体力的にきつかったですが、スピードが落ちている分地図を読むことができ減速は少なかったように思います。ミドルについても、巡航は高くミス率は低めで、最後 1km の道走りでは順位がかなり落ちましたが森の中でミスを抑えられたので結果が出たのかなと思いました。直前まで出場すら迷っていたので、入賞できるとは思っておらず個人的には想定外の結果でした。丁寧に道を辿ったり安全なルートを選んだり直進で慎重に行ったことが今回の平らで道が発達したトレインでは良かったのだと思います。

③これから・目指すもの

1 月から留学に行くのでしばらくオリエンテーリングから離れることになりましたが、戻ってきたら再びオ

リエントリーングを続けるつもりです。今回日本のトップ選手と遠征の時間を過ごすことができ刺激をもらいました。より上を目指したいと思ったので、留学から帰国したらインカレや全日本での上位を目標に練習したいと思います。

④大会を終えて・謝辞

今回の遠征はたくさんの方に支えられて無事終わることができました。初めての国際大会で体調も最悪中で乗り切れたことは、日本チームのメンバー皆さんのサポートのおかげです。特にオフィシャルの寺嶋貴美江さんに大変お世話になりました。スプリント前夜に翌日の出場を迷っていたところ、施術をしていただき、処方薬では全く治らなかった痛みが驚くほど軽減し、翌日のスプリントを走り切ることができました。ミドル・リレーの前にも施術していただき、貴美江さんの施術がなかったらこの結果はなかったと言っても過言ではないです。この場を借りて感謝いたします。ありがとうございました。

AsJYOC 大会報告書

早大 OC・日本女子大学2年 W20 鈴木万結

①大会に向けての取り組み

当初はスプリント・ミドルともに入賞を目指していたが、スプリントのトレーニングが十分にできなかつたため、12月からは「スプリントはICS以上のレース・ミドル優勝・リレーでは貢献」と目標を定めた。(直前のアンケートでは「ミドル:入賞」と回答しましたが、優勝狙っていました。)

フォレストもスプリントも焦っているいろいろな準備するのではなく、体調を整えて怪我しないようにして今までの経験を生かしたいと考え、特別な取り組みはしなかった。モデルイベントのトレインのコース図の地図読みはした。

②結果分析

【スプリント】 9位 18分37秒 入賞+43秒

順位的には目標通り過ぎる結果だった。▶-1で大きなミスをした。このミスがなければ入賞はできていた。普段の連戦の時は1日目に微妙な結果になると「明日もどうせこうなるから嫌だな…」と思ってしまっていたが、今回は「明日のミドルが私の本命なんだ！！私もしっかり結果残すから！！」と謎に強気で、早く走りたくて仕方なかった。

【ミドル】 1位 32分33秒

優勝を目指していたのに、いざできしてみると信じられなくて現実味がなかった。日本の毎レースで習得してきた自分なりの「こういうレッグではこうする」「こういう時はこうする」といったことがしっかり自然と行えて、最後まで自分をコントロールできて、集中力を切らさずにレースができた。コントロール番号の見間違えで1分ミスしたときは、「これで負けたら嫌だなあ」と思っていたが、その後も落ち着いていつも通りのレースができた。巡行は遅めではあったものの「まだペース上げられるけどこれ以上上げたらミスする」というペースで走れたのでナビにも余裕があった。

【リレー】 チーム順位1位 (個人タイム41分2秒)

ミドルが良かったので、私が一番良いタイムで帰ってくる必要がある、と心のどこかで思ってしまった

たが、「1走も3走も速いから気楽に走っておいで」という日本にいる先輩からのメッセージのおかげで
気負うことはなく出走できた。しかし、ミスを重ねてしまい、ミドルほどの良いレースはできなかった。
それでもチームメンバーや走順に恵まれ、一度も1位を譲らず優勝することができ、オリエンテーリング
に限らずチーム競技そのものに苦手意識があったが、楽しく走ることができた。

③これから・目指すもの

もう一度国際大会を目指すかどうかは、じっくり自分と向き合ってみて考えたい。この AsJYOC に出場す
るまで苦しすぎたので、今は目指すことを決断できないが、目指すと決めたらしっかりそれに向けて努
力したい。

ひとまず国内に目を向けて、春インカレ(ミドル)では選手権クラスを走らせていただく予定なので、ま
ずはそこに向けてがんばりたい。引き続き、1回1回のレースや練習を大切にして、成長し続けていき
たい。

④大会を終えて・謝辞

OC のみなさんへ

いつも一緒に活動してくださりありがとうございます。おかげさまでここまでオリエンテーリングが上
手になりました。心配や迷惑をかけること、お騒がせすることが多くあったと思いますが、自分のことを
気にかけてくれる先輩やミドル優勝当日に line で祝ってくれた同期がたくさんいて、恵まれているな
あと感じています。これからは得るだけでなく貢献していきたいです。引き続きよろしくお願ひします。

農三オリ部のみんなへ(読んでる人いるかわかんないけど、伝える機会ないので。)

私の中3の時の AsJYOC に挑戦できなかったのは、自信がなかったうえに部内に国際大会経験者や
先輩・指導者がおらず、未知の世界すぎたからであるとも、部員や練習環境が恵まれている大学生にな
って気付きました。これもあり、「もしこれから農三で国際大会を目指したい・選手として活躍したい子
が出てきたときに、その前例になりたい」と思い、走力記録を2分縮めてまでも、ジュニアとしての最後
のチャンスまで目指し続けることができました。「オリエンテーリング頑張りたい」という気持ちが少しで
もあつたら、「そんな大会あるの知らなかった」「何していいかわからない」とはなつてほしくないの
で、卒業生で申し訳ないけど、気が向いたら、いつでも何でもいいので頼ってください。むしろいつもお節
介でごめんなさい。がんばってれば、熱意があれば、先生もきっとわかってくれるはず。オリエン
未経験なのにたった一人の中高選手権のために愛知まで引率してくれるような先生です。感謝の気持
ちを忘れず、適度に振り回しましょう。

オリエンテーリングを続けてくれてありがとう。ずっと応援しています。

オフィシャルの皆様へ

確か寺嶋さんだつたと思いますが、中3の時に中高選手権と AsJYOC に誘っていただきありがとうご
ざいました。あの時声かけてもらっていなかったら大会の存在自体を知らないままオリエンテーリング
から離れていたと思います。小林先生、教え子でもないのにいつも何から何までありがとうございます。

大会期間中・前後のサポートのおかげで最後まで全力を尽くすことができました。オリエンテーリングに出会ってそろそろ8年、国際大会を目指し始めてから5年、苦しい時間の方が長かったです、目指し続けてよかったです。初めての国際大会、夢のような1週間でした。ありがとうございました。

ASJYOC2024 報告書

KOLC/横浜国立大学 W20 中館美卯

①大会に向けての取り組み

JOA 合宿への参加で、平たいトレインでのスタイルの確立、個人でのスプリント練習、ルートチョイスゲーム、日ごろの大会での調整、スプリントトレインのストリートビューを見るなど。体力的にも精神的にも十分な準備ができなかったことを後悔している。

②結果分析

スプリント:17'26(+0'51)5 位

気持ちが逸り、△-1で飛び出し無駄なうろつきはあったが、その甲斐あって落ち着きを取り戻し、全体的に悪くないレースだった。実行中のエラーが起きないようにルートチョイスと早めのルックアップを意識し、10秒越えミスは1回に抑え終盤まで持ち込んだ。しかし最終エリア、17-18のナビゲーションミスによる40秒ミスで集中力が切れ、18-19では方向の維持ができずに現地照合でのエラーにも気づけず、傷口を広げる形で約2分のミスタイムを計上。優勝を狙っていた大事なレースで20%を超えるミス率をたたき出してしまった。やるせない思いでいっぱいであるが、自分らしいレース展開でウイニングに迫る走りができたことは自信にも繋がり、良くも悪くも印象深いレースであった。

ミドル:51'15(+18'42)17 位

自分を制御できない未熟なレースだった。道を辿るというプランの甘さから90°方向のずれた道に吸われ、△-1で隣の山塊で10分のミスタイムを消費。取り返せないミスだと分かっているながら、残りの時間攻めた走りをすることを決め込んでしまった。結果、大量の1位レッグと引き換えに7-8でさらに15分のミスレッグを作ってしまった。敗因は、自信とその根拠。常に自信がないからこそ、不安の根拠がないから危険信号に気づけないし、反対に正しいプラン上を辿っていても根拠のない不安に駆られて引き返してしまう。自分の苦手が露呈したレースであったからこそ、初心に帰って基礎を作り直そうと思った。

リレー:33'35(+3'10)2 位

前日の反省を活かし、確実なプランと根拠に基づいた実行を行った。またもや△-1で正置と歩測のずれが重なり、リスクヘッジが裏目に出て集団に置いていかれるという失態をした。その後はリレーだったこともあり、失敗を恐れて丁寧に行ったこと、思っていた以上の藪の濃さに身体ごと取られたことで巡航も上がらず、トップに3分の遅れを取った。目標はトップで帰ってくることで悔しいが、それでも3分差2番目という希望の残る順位で繋げたことに安堵した。一緒に走ったチームメンバーが全体的に巡航速めで、技術面で伸びしろの多い仲間であると自負しているので、今後共に頑張ってい

きたいと思った。

総評

結果を意識しすぎたことで基本がおろそかになり、自分らしい勿体ないレースが続いた。このままでは戦えないという現実に向き合い、初心に帰って技術面を強化したいと思った。

③これから・目指すもの

もとより今年度が日本代表として戦う最初で最後のチャンスであると考えていたため、今後のターゲットレースはインカレになるだろう。今大会を通して、自分がオリエンテーリングに何を求めるのかを考えさせられた。これからもアスリートとしての自覚とスタンスを自分に問い続けながら、オリエンテーリングという競技に真摯に向き合っていきたい。

④大会を終えて・謝辞

上位を狙える大会で、結果をもってチームに貢献・恩返しすることが叶わず不甲斐ない限りですが、世代を超えて代表選手と共に競う1週間は紛れもなく貴重で贅沢な経験でした。大会関係者の皆様、サポートしてくださったオフィシャルさん方、共闘であれ応援であれ自分に関わってくれたすべての人に感謝を述べたいです。ありがとうございました。今年度でジュニアは卒業ですが、いつか憧れの選手たちとも切磋琢磨できるように精進します。今後ともよろしく申し上げます。

AsJYOC2024 報告書

W20 牧依瑠香 早大 OC/入間市 OLC/早稲田大学 3年

①大会に向けての取り組み

アジア選手権では日本人が競技力で優位に立っていることを踏まえ、実力通りのレースができるよう、大きなレースで自分をコントロールすることを意識していた。普段の練習からレース中で自分をコントロールしきることを意識していたことが今回の安定した結果につながったと思う。しかし終わってから考えると、このような守りに入りつつもコントロールしきれない瞬間があることがあと一步の結果につながっているように感じる。インカレの結果を見て、上位との差を分析して自分に必要な攻めの要素を追い求めるなどの取り組みが必要だった。

②結果分析

○スプリント (3位)

単純な走力が他の日本人選手より劣っていることから、勝つには自分がチョイスと実行のミスをしなないことが必要不可欠だと思っていた。現地の様子は対策で既視感があったため、レース中は実行よりもルートチョイスに意識を置いていた。

フラッグが落ちていたポストでのふらつきを除けば、ロングレッグ含め8割以上のレッグでベストルートを実行できたのが良かった。ラス前-ラスポで脱出方向の確認が甘く、順位変動を起こすほどのミスタイムを計上してしまったのがもったいなかった。

○ミドル (3位)

○リレー チーム:優勝/個人:1位

スタートから集団に離され、その焦りから1-2での小径を見逃してミスを作り、1走にもかかわらずほとんどが一人旅だった。今回は周りが崩れたから良かったものの、先頭が大きなミスを作らない国際レースでは序盤での遅れは禁物。離されたのは走力不足はもちろん、ナビをある程度まわりに預ける能力、つまりは1走の走り方が身につけていなかったということである。今後も格上と走る機会が多いと思うので、周りの人の使い方も身につけたい。

総じて良くも悪くも自分らしい結果だった。大きなミスなくまとめられるのが自分の強みだが、攻めきれないレースで自分をコントロールしきれずに生まれたミスにより優勝を逃してしまい大変悔しい。自らの力で勝つためには今より何段階も上の攻めの姿勢が大事だと感じた。

③これから・目指すもの

まずはインカレで結果を残したいです。生まれ年のおかげで1年長くジュニアで戦わせてもらい、たくさんさんの貴重な経験をさせていただきました。3月の春インカレはもちろん、最終学年となる2025年度は集大成となる素晴らしい結果を出したいです。「早生まれはジュニアに甘えてしまう」と言われられないように頑張ります。

④大会を終えて・謝辞

オフィシャルの皆様、ご支援・ご声援を寄せてくださった皆様、応援ありがとうございました。Major eventに結果を求めて参加するというのは人生で何度もあるものではない貴重なチャンスで、この大会を通じまた一つ成長できたと感じています。これからも弛まず研鑽を積み、応援したいと思ってもらえる選手となれるよう頑張ります。今後ともよろしく願いいたします。

AsJYOC2024 大会報告書

M18 浅井琉太郎 麻布高等学校/練馬 OLC

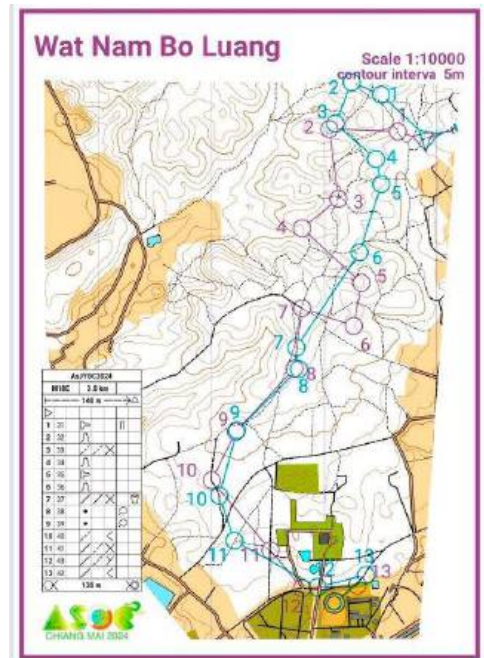
1.大会に向けての取り組み

香港でのAsJYOC2023から続く怪我の治療が夏まで長引き、復帰後も怪我を重ねてしまったためフィジカル面では相当落ちていた。オリエンテーリングのレース数も昨年の3分の1以下に減っており、最後にレースがまとめられたのも9月のCC7(しかもBクラス)と試合勘もかなり鈍っている中での出場だった。そのため机上でできる対策に最大限時間をかけた。スプリントは竹林さんの地図やストリートビュー、YouTubeを参考に対策を進めた。一方フォレストはかなりの時間をかけた。今回のミドルは「植生が少ない」「コースセッターが日本人」「おそらくほとんどの選手が未対策」という点から対策がしやすく、効果が出やすいと思い地図作成を行った。コース予想においては落合さんが組んだコースが見当たらなかったため、同世代の方のコースやルーパー大会の地図を読めるだけ読んだ。モデルイベ

ントでは予想地図と実際の地図と現地を見比べ、南端をローラーしてなるべく本番をイメージした。

レース前のメモでは以下のように書いていた

- ・スタート誘導の下りであるべくスピードを出しておく
- ・△までに 1 ポが川の中か奥かチェックする
→奥なら最大ペースで。
川の中なら難しそうだからペース落とす
- ・序盤難しそう。道は全力で
→後半は差がつかない
- ・切れるところは道を使わない
- ・7 ポまでで全力を出し切る
→20 分切ったら優勝あり
- ・終盤は緩やかな下りを走るだけだから気合でいける
- ・こぶは大体裏についでるから気にしない
- ・会場付近の森は植林風でショートカットできる



予想地図&コース

紫が予想、水色が実際のコース

2.結果分析

・スプリント (7 位 14:30)

終盤で読図が追い付かず大きく減速してしまったが、現時点のフィジカルを考えると個人としてのタイムは妥当であった。中国の選手に勝って優勝した Look 選手の走りは素晴らしかった。

・ミドル (12 位 40:46)

1 番ポストで 20 分ほどのミスをしてしまいその時点で終戦してしまった。地図の細部を読んでおらず、過剰に焦ってしまった。しかし 1 ポ以降は優勝タイム以上の走りができおり、対策の意味はあったと思う。コースもコンセプトも 1 ポ以外はほぼ当たっており非常に悔やまれる。

・リレー (1 走 29:36)

中盤で 300m ほどオーバーランしてしまったが終盤までトップを走れていることはわかっていたため冷静に走っていたつもりだった。しかし 7 番ポストで方向が少しずれてしまった結果、藪の中で 5 分ほど格闘して 5 位でチェンジオーバーとなってしまった。最後の最後で気が緩んだ。

3.これから・目指すもの

以前から決めていたことではありますが、この遠征でオリエンテーリングは休止して受験勉強へ切り替えることとなります。中途半端な終わり方となってしまいましたが、このまま続けた所で楽しくはないだろうと考えました。大学進学後、オリエンテーリングを競技者として続けるかはまだわかりませんが、いつか OMM には出たいのでたまにはランニングをしつつ真面目に勉強する予定です。

4.大会を終えて・謝辞

この大会を終えるとともに中高での競技も終えることとなりました。何も考えずに行ったトータス合宿で有賀コーチに教えていただいたことで、この4年間オリエンテーリングで貴重な経験をさせていただきました。所属させていただいた練馬 OLC, 渋谷で走る会、学校関係者をはじめとする多くの方のおかげでオリエンテーリングを楽しむことができました。ありがとうございました。

AsJYOC 2024 報告書

東海高等学校/OLC ルーパー 石川大吉

大会に向けた取り組み

- スプリント 2週間前までにストリートビュー、YouTube、Facebook、Instagram を用いてトレイン内の建物の特徴を押さえ頭に入れました。しかし、ストリートビューが10年前であったためトレイン全ての現在の特徴を押さえることはできませんでした。また1週間前までに勝負レグになるエリアを抑えレグを組み、脳内でどのような特徴物を見ることができるかをイメージしました。プログラムが発表されてからは予想コースを可能な限り作り読みました。
- ミドル モデルイベントで受けた印象を言語化し考えられるミス洗い出し当日自分がしてしまわないようにしました。

結果分析

- スプリント 序盤は予想していたものとは異なるコンピからのロングレグの左巻きでした。しかしTOMで公開されていたエリアや十分な対策ができていたエリアだったためスピードを出しつつミスなくこなすことができました。しかし中盤のロングレグの脱出で負けルートを取ってしまい焦りが生まれました。その後のナビは順調に行うことができたのですが、ナビのミスを恐れ先読みが上手くできず、その後のショートレグで体が先行してしまい焦り現ロスし37秒のミスタイムが発生しました。その後もうまく切り替えることができずアタックで負けルートを取ってしまったり、ポスト位置が読み込めてなくミスをし、崩れてフィニッシュしました。レース中の切り替えが上手く行うことができず、発生したミスであったため、レース中の行動の切り替えるポイントを明確に作り今後怒らないようにしていきたいです。
- ミドル 序盤落ち着いて入り、プランも実行も順調にできた。中盤に入り勝負レグで中高選手権ミドルを彷彿させる大飛び、このレグで二位から20個順位を落としました。原因はたくさんありますが主な原因はリロケの仕方と地図折りでした。イメージの場所にポストがなく上にズレたと思えば下るところまでは良かったがその後徐々に大きくなるミスタイムに焦り自分がどこまでちゃんと辿っていたかを確認せず西の小径に登ってしまう。その後乗った小径が一つの北のものであると気づかず再度現ロス。すでに走り終わったレグのエリアだったため地図を折り込んでおりそもそも見えていなかったため気づく事ができなかった。リロケの基本を学び直すべきでした。
- ミドルリレー 1走で5分差、2走時点で15分差とつけられスタートしました。順調に回りトップタイム+5秒でビジュアル1つ前のポストを通過しました。そこからは濃いヤブを沿い小径を走るのみという単調なレグでしたが畑田選手や他の選手もいたため安心しスピードを意識しすぎて45度ほどズレたべつのヤブの境を走ってしまい初のマップアウトに至りました。今後は最後の道走りでも気を抜かずコンパスを見るようにします。

今後の目標

大学に現役で受かることを第一の目標とし、最低限のトレも継続し、受験後すぐの JWOC2026 にむけて一つずつ積み重ねていこうと思います。

大会を終えて

今回の遠征に際して、数々のサポートをしていただいた皆様に心より感謝申し上げます。特に現地でサポートして下さったオフィシャルの皆様、運営の方々、現地の選手、には多大なるご協力を頂きました。そして厳しい条件の中での調整や大会の運営の迅速な対応、全てにおいて感謝の気持ちでいっぱいです。

中々思うような結果は得ることができませんでしたが、今後もこの経験を活かし、より一層の成長を目指していく所存です。今回の遠征、貴重な経験をさせていただき誠にありがとうございました。

AsJYOC 2024 報告書

M18 埼玉県立浦和高等学校 大久保佑真

①大会に向けての取り組み

僕は中高選手権で選考されたが、比較的早い時期で選考されたこと、初めての海外での大会でもあったことによりあまり実感を持てなかった。そのため、全日本大会や JOA 合宿などを目標にして活動していた。最後の JOA 合宿が終わってからは流石に実感を持ち始め、竹林さんに作成していただいたスプリントの対策地図と Google Earth を照らし合わせ、回しを考えるなどして対策を進めて行った。普段の練習に関しては、11月に学校のマラソン大会や駅伝大会があり、その練習のために1か月ほど体育の授業が30分間走になるため、他にこれと言ったことはせず通常通り部活に参加した。そこでたくさん走れたことが思いのほか大きく、今大会で走り負けたと感じることはなかった(もっと走力が欲しいと思うことはあった)。

②結果分析

スプリント 目標:入賞 結果:4位

序盤のショートレッグの連続を焦らずミスなくこなせたこと、ロングレッグでスピードを出せたことは良かったと思う。しかし、体が先に行って読図が追いついていないことが多く、7-8ではオーバーラン、13-14ではアタックミス、15-16では見えたポストに飛びついて隣ポに引っ掛かるなど、地図を読み切れていないことによるミスが多かった。走りながらの読図やルート選択が課題であると感じた。また、事前に示されていた立禁に引っかかったり、パンチングフィニッシュのところを駆け抜けて順位を落とすなど、技術云々以前にプログラムや公式掲示板を細かいところまで読めていなかった。これは何よりも大事なことだと思うので、今後は気をつけたい。

ミドル 目標:入賞 結果:1位

モデルイベントで、沢や亀裂は深く渡りづらいこと、コブがわかりやすいことなどがわかっていたため、それらを考慮してルートを立てた。序盤はスタ1のアタックを少し外したこと、4で隣のコブに少しつら

れてしまったこと以外にミスはなかった。しかし、5-6の直進中に1度現ロスし、すぐにリロケできたものの動揺してしまったため、そこからは道を多く使いコブや分岐で常に現在地を確認するよう意識した。それによって、後半はミスなくこなすことができた。他の選手がミスをしている中でミスを抑え、1位になれたのは良かった。しかし、巡航では負けている選手もいて、他の選手がミスをしていなければ負けていたかもしれない。今回ミスをした直進などの技術を向上させ、速いスピードで現地の情報を拾えるよう練習したい。

リレー 目標:1位 結果:1位

佐藤さんがダントツの1位で帰ってきて、上拾石も1位で繋いでくれて、絶対に1位で帰らなきゃというプレッシャーもあった。ただ、8秒差で中国が迫ってきているのが見え、「とにかく逃げなきゃ」という思いが強くなったことによりプレッシャーを感じなくなったのは良かった。中国はスタート後パックしてきて、僕が1ポに着いた時もついて来ていたが、パターンが違ったのか1ポで止まって地図を読んでいるのが見えたため、そこからは落ち着いて自分のオリエンができた。レース内容としては、直進を少し外したことはあったが、それ以外はミスなくできた。結果として目標である1位を達成できて良かった。チームメイトに感謝したい。

③これから・目指すもの

AsJYOCで高校のオリエンは終わり、という人が多いが、僕はJWOCを目指そうと思う。今は技術・走力共に出場できるレベルにないが、懸命に努力し、出場できなくても、悔いなく終われるようにしたい。そしてその後は勉強に切り替え、浪人せずまた1年後に大学でオリエンをできるように頑張りたい。

④大会を終えて・謝辞

この大会を通して、技術・体力的にも、精神的にも成長することができた。今回学んだこと、感じた課題はぜひ今後活かして行こうと思う。応援・支援してくださった部の仲間、OBの方々、顧問の先生、家族、現地で支えてくださったオフィシャルの方々、代表の仲間感謝したい。本当にありがとうございました。

AsJYOC2024 大会報告書

M18 上拾石幸太郎(麻布高等学校/ES 関東 C)

大会に向けての取り組み

自分の適性からみて、ミドル競技の方が結果を残せると判断して、ミドル及びミドルリレーでの優勝を目標にした。フォレスト競技とはいえ、Bulletinの情報から登距離が少なく高速レースになることが予想されたため、昼間に時間を確保して、坂の多い学校周辺で3~5キロのランニングを行い、体重を減らすことを心がけた。また、オフィシャルでもある小林岳人さん主催のミーティングに積極的に参加して、各レースのフィードバックや本大会の競技情報をいただいた。

結果

スプリント

昨年の香港で17位ながら巡航が2位であったため、心のどこかで勝つチャンスがあると思い、レース前から緊張していたことでスタート直後に頭が真っ白になってしまった。しかし、スタート前にデフから1,2ポがM16クラスの2,3ポと共通であることを把握していたので、その選手についていくことで大きなミスを防いだ。ミスタイムは5ポへのルートチョイスミスと読図がラフになった後半部分の18ポの二か所であり、大会に向けての取り組みも含めて実力不足であったと思う。また、体調管理が甘く、中盤に差し込みを起こしたことで後ろからきた選手について行けず順位を落としてしまった。

ミドル

ウォーミングアップですぐに息が切れてしまっていたが、レースになれば走れると信じて、無理をせずにレースに臨んだ。序盤抑えてスタートしたが、地形が非常に細かく、地図を読むのが難しかったので、渡る必要のない溝を越えてしまったり、脱出方向を誤ったりして序盤にミスを重ねた。4分後スタートの佐藤選手に追いつかれてからスイッチが入り、中盤は順調に進んだ。しかし、ポストが道から至近距離にあり、走りながらも発見できると判断したこと、前半の遅れを取り戻そうとする意識が働いたことから7ポでオーバーランをしてしまい、最後は3位に滑り込むのがやっとであった。

ミドルリレー

1走からトップで受け取ったが、頭がオリエンテーリングのモードになっておらず、前半でミスを重ねて、後続に抜かれてしまった。中盤から切り替えて、5ポで前にいた中国の選手を捉えて、そのまま前に出たが後ろに付かれた。最低限、トップで貰った以上絶対にトップで3走に渡さなければいけないと思い、レースを進めた。終盤、道の入り口が見つからず、下草が生えている柵沿いの道に入り込んだが、そこで歩いて体力を回復させた。道路に出てから相手より先に現在地を把握して、最終的に9秒差で逃げ切って3走の大久保選手にチェンジオーバーした。2人の活躍で結果的に優勝できたが、不甲斐ないレースで申し訳なく思った。これまでのリレーのレースのほとんどで大きなミスを犯しており、メンタル面の弱さを実感したのと同時に、今後の競技のために優先的に対処しなければいけないと感じた。

今後について

最低限のランニングは維持しつつ、今後は受験勉強に専念するため、今年のインターハイや海外レースへの参加は考えていません。今後、自分にとってのAsJYOCの位置付けが変わるかもしれませんが、現時点では、現役で合格して来年のAsJYOC in 中国、M18部門での三冠を獲得することが目標です。達成できるように精一杯努力します。

謝辞

今回の遠征のためにサポートしていただいたオフィシャルの方々やES 関東Cの皆様、麻布高校壮行会の参加者だけでなく、これまでのオリエンテーリング人生で関わってきた全ての方に感謝申し上げます。今の高1世代が強いのは勿論のこと、麻布の後輩も現在進行形でめきめきオリエンテーリングが上達しています。彼らが国際レースに参加する際、ぜひ温かい目で見ただけだと幸いです。応援ありがとうございました。

AsJYOC2024 大会報告書

M18 佐藤仁(筑波大学)

1 大会に向けての取り組み

申請はしていたものの選考されるとは思っていなかったため、選考が決定してから準備を始めた。また、10/24に選考されたがインカレが11月にあり力を入れたいと考えていたためAsJYOCの準備はそれ以降に始めた。計画的に準備できていたとは言い難い取り組み方だった。

具体的な取り組みとしては、11月以降はほぼ毎週森に入った。フォレスト種目は、うまくまとめきったレースができないのが課題だと考えていたため、大きなミスをしないう心掛けていた。スプリントはインカレに向け2日に一度はスプリントをやるようにしていたため、インカレが終わっても週1~2でスプリントをやり感覚を落とさないようにした。

2 結果分析

• スプリント

△→1ペナ。あまり地図が読めてない状況で見たポストに飛びついてしまった。

レース中もすこしフワフワしていて、集中できていなかったと思う。慣れない環境やスタート前に少しトラブルがあり集中しきれなかったのが良くなかった。早めにアップを切り上げ、余裕をもってスタ地区に入るべきだった。

技術的な反省としては、地図の細かい読み込みが必要になるエリアで、すぐに切り替えることができなかった点と、体力的にきつい後半で脱出が適当になってしまった点。

• ミドル

前半はかなり良いレースだったと思う。スピードの出やすいテレインだから、ストッパーとなる特徴物を意識しながらナビができていた。5→6で10分以上のミスタイムを計上してしまったが、完全に精神状態によるミスだったと反省している。5ポについた時点で、同じ18クラスの上拾石に追いつき、他クラスの人も含めた4人ぐらいの集団になって前に出ようと、コンパスを振らず雑に脱出してしまった。後半は可もなく不可もなくといった内容だった。

• リレー

ミドルであんなにミスったから、あれ以上はないと思いながら走れば大丈夫だろうと考えていた。1ポでオーバーランしてだいぶ焦ったが、ミドルを思い出してなんとか冷静になれた。その後は特に問題なくレースできた。基本的にオリエンは、同じテレインを短いスパンでやるのが珍しいが、このリレーではミドルでミスった経験を上手いかせたと思う。こういう大会ならではの経験だった。

3これから・目指すもの

やはり、AsYOCに参加したことでJWOCを目指したいという思いは強まった。アジアでは日本は最前線だけれど、世界とはどれほど離れているのかを肌で感じてみたいし、その上で自分がどこまで勝負できるか試してみたいと思った。JWOC2025を目指すのはもちろんだが、今の実力では行けるか怪しいし、行ったところで良い結果が出せるとはあまり思えない。自分は早生まれなのでJWOC2026を目指すことができ、これが自分の見据える一番の目標だと思う。まだ準備期間は一年以上あるからここを目指して頑張りたい。

4大会を終えて・謝辞

親をはじめ、多くの方の援助があって自分はこの大会に参加でき、貴重な経験をさせていただきました

た。本当にありがとうございました。

これからもオリエンを楽しみ、より大きな舞台で活躍できるよう努力しますので、引き続き応援のほどよろしくお願いいたします。

AsOC/AsJYOC2024 活動報告書

M18 桐朋高校2年/練馬 OLC 平 隆広

はじめに

まず、今回の AsOC/AsJYOC 大会の出場に際し、ご支援・応援して下さった皆様や同行して下さったオフィシャルの方々、そして共に競い励んだ日本選手団の選手達に感謝の意を表したいと思えます。誠にありがとうございました。

大会に向けての取り組み

前回大会では有効な対策を十分することができず、特にスプリントとスプリントリレーで思うような競技をすることができなかったため現地についての対策に特に力を入れました。

1. 行った対策:旧図を使つての読図、ストリートビュー、地形図を参考に地形を予想
2. 行えばよかった対策:直進練、パーク O 練、コース作成(たくさん)

対策の反省

ミドルに関しては北側のエリアの旧図があり何となく直進と道たどりが要になることは予想できていました。僕は本番前にあまり練習機会を取れませんでした。直進の精度を上げる練習をしてもよかったと思います。また、スプリントについてはストリートビュー(10年前のデータ)での対策を行いました。想定していたパターン振りと大分違ったためもっと多様な対策コースを組むべきだったと思います。

結果分析

スプリント競技/15:57 11 位/23 人

全体的に読図の処理速度が遅く体力を出し切らないまま終わってしまったレースでした。要因として一番大きいのは想定していた以上に複雑なナビゲーションを求められたことだと思います。8-9 のロングレグでは大まかな読図のみできた状態で走り出してしまい余計な巻キルートを通ってしまいました。また、ショートレグについては人工物や藪などの細かい情報を現地と照らしつつより詳細に認識できればミスを軽減できたと思います。

フォレスト競技/49:44 18 位/21 人

スタート-1 で 15 分ミスしてしまい思うようなオリエンテーリングができませんでした。スタ1は絶対ミスしやすいと想定していましたが、小径と谷をうまく活用することが出来ずポスト付近で現ロスする結果となってしまいました。このレグは M18 の中で特に情報量が多いレグだと思うので CP や地形を自分の中でより多く把握する必要があったと思います。レース全体として直進に頼りすぎたことも敗因だと感じます。地形の緩急や線状特徴物のわかりやすさを考慮して、よりまとまったレースをするためのナビゲーションが必要だったと思います。

フォレストリレー/38:08 4 位/8 チーム

フォレスト競技の反省を生かし、道を多用することで安定したレースをするつもりでしたがどうしても直進しなければいけないところで大きくミスをしてしまい上位チームとの差を開かせてしまいました。基

本的にはもっと道を使ってあげればよかったというのが反省ですが、言い訳として僕のコンパスが正常に回らなかったというのも敗因だと思います。(合宿の時になんとなく感じていたので換えてあげればよかったです)

これからの目標

中高4年間を通し、ようやくこの競技のことをわかってきた気がします。これまで経験してきたことを大学での競技にも生かし、また国際大会を目指せるよう励んでいきたいと思っています。

謝辞

改めて応援してくださった皆様本当にありがとうございました。合宿でお世話になった練馬 OLC の方々、大会参加のため何か月も前から支えてくださったオフィシャルや関係者の皆さん、そして、4年間切磋琢磨してきた中高生、多くの人に支えられて今回の大会に参加できました。これからも応援よろしくをお願いします。

AsJYOC2024 報告書

W18 県立千葉高校・ES 関東 C 大野知沙子

1. 大会に向けての取り組み

怪我をしないようにトレーニングしたり、1回1回のオリエンテーリングにしっかり取り組んだ。モデルイベントでしっかりそのトレインの特徴を感じた。竹林選手が作ってくださった、対策地図を使って対策した。

2. 結果分析

Sprint 5位 17:06

対策不足。トレインになじみ切ることができなかった。走力不足も感じた。ロングレグを読むとき、レグ線上ばかり見えてしまっていて視野が狭くなっていた。脱出方向を保つ。細かい地図読みトレーニングも足りない。読み切れてない。

Middle 1位 25:26

最初の入りを丁寧にするという意識で始めた。細かいところは特に丁寧にオリエンした。後半の道走りはアタックと脱出方向を意識した。大きなミスを作らず走りきることができてよかった。

Relay 1位 1:30:14 (26:03)

前の2人がよい走りをしてくれたから、変な責任を背負わずスタートできた。レース内容としては中くらいのミスが多発したと思う。直進がズレたり、アタックがあまりうまくいかなかった。

3. これから・目指すもの

JWOC2025に出場したい。残り1年勉強に力を注ぎたい。

4. 大会を終えて・謝辞

今回の大会もとても良い遠征だった。良い経験にもなった。普段あまり関わりのなかった大学生と会話をしたりすることができてよかった。応援してくださった皆様、支えてくれた皆様ありがとうございました。

1. 大会に向けての取り組み

ロードでの走力が選考基準に足りていなかったため、走力を上げるために部の練習以外にも走り込みをしました。スプリントでは Google ストリートビューを見て対策を、ミドルでは 11 月から毎週森に入るようにし、LINE グループの対策地図を見て対策しました。

2. 結果分析

スプリント

順位は 7 位でした。走力に自信がなかったので自分の中では妥当だと感じていますが、4 回もミスをしているのでまずはそこを改善したいです。これらのミスの原因はアタックの時に自分の位置を正確に地図上で追えていないことだと思います。ミスをしたところではアタックポイントまであまり地図を見て走らず、アタックポイントで思っていた近くにポストがなかったときに自分の位置を地図でみて周りの景色と照らし合わせてしまっていることも遅くなっている原因だと思います。これらのミスをなくするにはアタックポイントからのアタックを走っている時に決め終わっているようにしたいです。スプリントでは焦って地図をあまり見ないので意識的に地図を見てスムーズにアタックできるようにしたいです。走力は今後継続的に走ることであげていきたいです。

ミドル リレー

ミドルの順位は 5 位でした。今回のミドルでの目標は巡航が少し遅くてもミス率を下げるオリエンをすることでした。結果としてはミス率が 23.7 と目標の 15 を切れなかったのが悔しいです。原因としては 3 ポで現ロスしてしまったことと 3 ポまではミスをしたくない思いで弱気になってしまい道に逃げてしまったことだと思います。3 ポの現ロスは地形が読み取りにくいところで位置把握できないまま進んでしまったこと、視野が狭くポスト付近を十手いるのに通り過ぎてしまったことが原因だと思います。地図から見たい特徴物を現地を確認するオリエンスタイルを自分の中で確立させたいので練習会でまず丁寧にオリエンをして、見るべき特徴物の取捨選択をできるようにしていきたいです。

リレーでは位置把握をレース中ずっとできていたこと、直進も外さずにできたので今までのオリエンの中で一番うまくできたと思います。

3. これから目指すもの

今回の大会でもっとオリエンの魅力を知りたいと思いました。技術や知識、経験をたくさん得て自信のあるオリエンができるようになればもっとオリエンを楽しめると思うので、まずはインカレの選手権を走ることを目標に練習を重ねていきたいです。

4. 大会を終えて 謝辞

競技歴が浅い不安や知識、経験不足を感じながらも得るものが多く、行った方がいいと背中を押し、応

援してくれた同級生や先輩方に感謝しています。また、様々な面で支えてくださったオフィシャルの方々のおかげで不安もなく国際大会を経験できました。この経験を生かして今後も競技に励みたいで
す。ありがとうございました。

AsJYOC2024 報告書

W18 OLC ルーパー 落合美那

1. 大会に向けての取り組み

週1でスピードトレーニングとオリエンテーリング、時間がある時に jog を行った。スプリント対策としては、YouTube やストリートビューで公園を見た。ミドルの対策は、Facebook に上がっていた動画で山の感じを見るのと隣のテレインの livelox を見ていた。モデルイベントの時にどれくらい白いのか、緑が付いてるこぶとそうでないこぶの違いなどを確認した。

2. 結果分析

・スプリント 目標:入賞 結果:8位

9→10の途中で現ロスしたのが1番大きなミスだったが、その他でもオーバーランをしたりルートチョイスをミスしたりなどした。もう少し日本でスプリントの練習をして、スプリントマップの縮尺に慣れておくべきだった。あとは、地図の描かれ方など勉強不足が目立った。

・ミドル 目標:入賞 結果:8位

スタ1で大きめのミスをしてしまい、そのままずると小さなミスを他のところでも連発した。道走りの11ポ以降で1つ順位を落としているので走力が課題。

・リレー 目標:第1チームで優勝 結果:優勝

今回のAsJYOCで1番納得のいくレースだった。香港チームとほぼ同時チェンジオーバーだったが、香港を気にせず自分のレースができた。少し利用もした。ミスは7→8ぐらいで他のレッグは上手いけた。終始落ち着いた走りができたと思う。

3. これから・目指すもの

今年は受験を頑張っ、現役でオリエンができる大学に入ります。今まで以上に大学ではオリエンをして、インカレやJWOCで活躍したいです。2026年のスウェーデンのJWOCをまずは目指します。

4. 大会を終えて・謝辞

色々な事を考えていたけれど、根本にあったのは去年よりも成長した走りを見せるということでした。結果はあまり良くなかったし、成長したのかなと思うばかりでしたが、AsJYOCまでの過程は去年よりもずっと良かったと思ってます。

今回の大会で成長した部分はたぶんあるので、大学でそれが発揮されるよう受験頑張ります。

まだまだ足りないところがあるなと感じたAsJYOCでしたが、ポジティブに捉えれば伸びしろいっぱいということで、これからは楽しみです。

支えてくださったみなさん本当にありがとうございました。

1. 大会に向けての取り組み

①トレーニング

体力向上のため、週 25 km以上を目標に走った。スプリントの大会に出場した経験が少なく不安が大きかったため、二俣さん主催のスプリントトレや京大トレに積極的に参加するよう心がけた。京大に行くことができない日は、昼休みや空きコマに京女付近で市街地スプリントを行った。フォレストは大会や練習会に参加し、なるべく森に入るよう心がけた。

②対策

スプリントは竹林さんが作成してくださった地図と Google ストリートビューを照らし合わせ、YouTube の映像も見て対策した。先輩方の予想コースを眺めたり、1 レッグ地図読みに参加したりした。ミドルは、モデイベの地図を眺めるくらいしかできなかった。

2. 結果分析

スプリント 4 位

行きのバス直前まで対策地図を覚える勢いで眺めた。立禁に惑わされることもあったが、落ち着いてミスなく回ることができた。この結果は日々のスプリント練習と先輩方の対策地図のおかげであると感じた。今の自分の実力としては納得のいく結果であると思う。

ミドル 11 位

8→9 のミスがひどく、その他にも大きなミスをしてしまった。現ロスしてしまうことが課題。

リレー 2 位

3走という立場に少しプレッシャーを感じてしまった。直進を外してしまった点、ルート選択を誤った点、円内でポストを見つけられずうろついてしまった点など反省点が多い。もう少し落ち着いた走りをしたかった。

3. これから目指すもの

国内の大会で上位の成績を目指し、機会があれば、再び日本代表として国際大会に出場したい。そのために、日々トレーニングに励む。まだまだオリエンについて無知なので、積極的に先輩方に質問し知識を得たい。

4. 大会を終えて・謝辞

オリエンテーリングを始めて 1 年もたたないうちに、このような大会に出場することができたことを光栄に思います。今回は W18 追加募集という形での出場でしたが、いつか自分の実力で出場できる選手になりたいです。この経験を活かし、今後もオリエンテーリングに取り組みます。他の選手の方々、オフィシャルの方々には大変お世話になりました。また、応援してくださった皆さん、特に京京立の先輩方には感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

大会に向けての取り組み

目標はスプリント・ミドル・リレー全種目で優勝でした。必要なことは①フォレストで平坦なコースが予想されるため、走カトレーニングをしっかりと行うこと。②スプリントの地図とストリートビューを合わせ、どんなトレインカイメージしておくこと。③ストレッチやケアを十分に行い、怪我をしないこと。

以上のことと JWOC での反省を活かし、継続的に無理なく続けられるトレーニング計画を立てました。また、大会を練習の機会とみなし目的と目標を持って臨み、試合(練習)が終われば反省やアナリシスをストラバに書く。この流れを習慣化することで、自分の目標への意識が薄れず、継続的な努力に繋がられたのだと思います。普段のトレーニングでは、週 2 回はジョグ、週 1 回はポイント練習かスプリント練習、土日はオリエンテーリング(なければロングジョグなど)をしました。

反省点は特に、体のケア不足によりアキレス腱を痛めたままレースをすることになってしまった点です。

結果分析

・スプリント DISQ(18:05) +3:06

対策地図とストリートビューの見過ぎで、現地では立ち入り禁止なのに入ってしまう失格になりました。失格については試合後に反省をした時に気づき、自己申告をしました。DISQ でなかったとしても6位でした。また、レースの内容については止まって考えてしまうことや、アタックでは丁寧さが求められるにも関わらず、雑になってしまうことが多かったです。スピードが出し切れたとも言えず、スプリント練習と走力の向上が必要だと強く感じました。そして、スプリントでの対策の仕方を今一度考えるきっかけにもなりました。

・ミドル 3位(33:07)+8:13

結果は3位だったので嬉しかった反面、優勝できなかったことやトップとの差を感じ、悔しさが残るレースでもありました。ミスを抑えるために、地図とコンパスを見る頻度を増やし、常に自分の位置を意識して走りました。前半では、20 秒程度のミスのはずが、焦りからリロケを雑にしまい 2 分以上のミスを2つもしてしまいました。後半は緊張がほぐれ落ち着いてレースができました。そのため、ほとんどミスはなく走カトレーニングの成果も感じられるほどしっかり走ることができました。

・リレー 優勝(32:34 3走)(+6:31)

スタ 1 が重要だと考え、周りの勢いに揉まれずしっかり地図を読みながらスタートしました。序盤でライバルの香港の選手に会い、後ろにつく形で 3 番まで走りました。しかし 4 の手前でその選手と別れたあと、大きなミスは絶対にできないという悪い緊張感を感じながら走るようになりました。それが原因で、4 のアタックを迷いかなりの時間を無駄にしまいました。具体的には、道の西にある尾根を降り斜面の東側にアタックという単純なものでした。それが、地図の表記より藪が濃かったことと、誰もその尾根に入っていないことから入ることに躊躇してしまいました。普段のレースでは絶対にはずのミスが、焦りや緊張によって引き起こされてしまったのだと思います。その後も、コンパスをあまり見ずにスピードを出して藪に入ったことで、かなりのミスタイムを計上してしまいました。最後の道走りでは

先ほどの香港の選手に会い、チェイシングになりました。3位でのバトンタッチにはなりませんが、W18の最大のライバルと僅差だったのは、多少なりともチームに貢献できたのではないかと思います。

これから目指すもの

2024年上半期は JWOC、下半期は主に AsJYOC をターゲットレースにして取り組んできました。夏にはフィンランド遠征もして、日本では得られない貴重な経験をすることができました。その中で、自分のオリエンテーリングへの熱量と相当量の努力でどこまで世界で活躍できるのか、想像するようになりました。近い目標では JWOC で日本人女子最高順位(過去の A 決勝での女子最高順位)を達成することがあります。まずははじめとして大学受験と向き合い、一年後の JWOC2026 で競技の再出発をしようと思います。

※12/25 に東京都より TOKYO ジュニアスポーツアンバサダーに任命されました。一年間、オリエンテーリングの魅力を発信し普及に努めてまいります。また東京都のスポーツの発展にも寄与していきたいと思っています。

謝辞

オフィシャルの方々には大変お世話になりました。寺嶋さんには試合全般ではもちろんレースのアドバイスなどで支えて頂きました。貴美江さんにはスプリント前後でマッサージをして頂き、気にかかっていた足の痛みがない状態で走ることができました。ちゃこさんとはメンタル面で普段からよくお話しをしていたので、当日も安心感を持って走ることができました。岳人先生は毎週火曜の地図読み会など、日頃から多くのサポートをして頂いています。樹さんは去年の1月から一年間コーチをして頂きました。JWOC 出場はもちろん私のトレーニングの基盤には樹さんの支えが不可欠でした。そして、日々切磋琢磨している同い年の2人や中高生オリエンティアのみんな本当にありがとう。ライバルとして、モチベーションとして常に自分を高めてくれました。私がみんなに伝えられることがあるなら、国際大会に興味があれば今のうちに思いっきり当たってみるべきだということです。(挑戦するということ) JWOC の報告書に、様々な選手の素晴らしいアドバイスが載っているので、目指すなら必ず読んでください。ここにくるまで家族をはじめ、友人、先輩、コーチなど多くの方々に支えて頂きました。JWOC2026 を目指して勉強とともにできる限りトレーニングを続けていきますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

AsJYOC2024 大会報告書

小坂 昞慧(桐朋高等学校)

1. 大会に向けての取り組み

試験のある月は最低 100 km、試験のない月は最低 150 km 走ることによって走力 up を計った。タイのテレインの対策として、スプリントは、竹林さんが作ってくれた対策地図と Google ストリートビューを照らし合わせて公園の構造を理解した。フォレストは、Livelox で地図やルートを見て現地の状態を想像し、モデルイベントでそれを修正した。

2. 結果分析

スプリント競技について

14:44(トップ+2:53) 12位 自分の中で最も気合いを入れていた競技だったが、結果は惨敗。スタ1のミスからその後のレースで先読みが出来ず、オーバーランを多くしてしまった。ただランニングペースは平均4:18/km、道上では3:30/kmと自分の強みである走力を活かすことができた。

ミドル競技について

30:48(トップ+5:38) 5位 スプリントでの惨敗からミスをせず、走れる所はペースを上げようと考えていたが、前半の微地形エリアでは直進がずれて1分以上のミスを何度も起こしてしまった。ただ、ミスしたと感じた瞬間にリロケして1つ1つのミスを最小限に抑えた。後半の片斜エリアは積極的に道を使って、走力を活かすことができた。

ミドルリレーについて

優勝 個人タイム19:04 ミドルリレーは、ミドルの地図とスタート地区の位置と直線距離から道上または道から少し外れた場所にポストがあると思っていたので、なるべく道を速く走り、アタックは丁寧に行うと意識していたのが功を奏し、全体で最も速いタイムで帰ってこれた。

3. 今後について

2025年はJWOCに出場、AsJYOCでメダル獲得を目指す。おそらく中高生として最後の国際大会になるので、自分の集大成として良い結果が訪れるよう努める。今までどうりフィジカル強化は怠らず、積極的に大会や合宿に参加することで技術面の強化を狙っていきたい。

4. 大会を終えて・謝辞

初めての国際大会で緊張することもあったが、結果として自分の実力を十分に発揮できたと思います。この経験を活かして、次の大会につなげたいと感じます。最後に、この遠征に協力して頂いたオフィシャルの方や日本から応援してくれた家族や桐朋のみんなに心から感謝いたします。ありがとうございました。

AsJYOC2024 報告書

M16 麻布学園 OLK/横浜 OLC 澄川祐樹

大会に向けて

10月の下旬ごろに代表選考が決まり、その後は主に走行距離を増やすことを意識してトレーニングに臨んだ。またその中で自分の走りに無駄が多いことやピッチが低いことに気づき、ランニングフォームの改善に取り組み2ヶ月という短い期間で最も走力の改善を引き起こせるようにした。

しかし、定期考査等から十分にとれたとは言えず、机上でもできるようなレースで実力通りの結果を出すためのコンディションの整え方や自分にとってベストのメンタルのあり様について考えることをした。

結果分析

スプリント 11位 前回よりは高順位であったがスタ1で35秒のミスを計上してしまいこのミスで一桁順位を逃してしまった。巡行速度108.8 ミス率16%とスプリントが苦手で走力がなくミスを減らす

ことで戦っているため意外な結果であった。しかしこれは苦手なりに全力で走って悔いなく終えたいという思いが成就した結果ではないかと思う。

ミドル 3 位 前回比で大きく順位を上げ、目標としていたメダル獲得を達成することができた。大きなミスも 2 つほどしてしまったがそれをひきずることなく気持ちを改めて全力で走ることが出来た。レース終盤の道走りでは心拍が 215 に達しそれだけ頑張れたということだろう。

ミドルリレー 優勝 チームとしては優勝することができたが僕が務めた 1 走の時点ではトップと 30 秒差であり、他の選手を利用しつつ自分の競技をできたが最後に道を見失い、C ハッチに速度を落とされたことが敗因だろう、逆に C ハッチでも走り続けることができたからこそ 30 秒差で済ませることができたのかもしれない。

全体としては後悔しないために全力を出し切ることを第一に考えた。その結果一部でゾーンに入ることができたのかでこのような結果を出すことが出来たのではないかと思う。良くも悪くも実力通りの結果がでたのだろうと思う。

今後について

今後受験生となり AsJYOC2025 が中高生として出場機会がある最後の国際大会となるだろう。これからは、そのみを大きな目標としていくことになると思う。

今回の結果から自分の実力は思っていた以上には戦えているがまだ優勝とは程遠いことがわかった。まだまだトレーニングを怠らずに悔いなく終えられるようにしたい。

大会を終えて、謝辞

今回の AsJYOC では前回と比べて非常に大きく、自分が今できるだろう最大の結果を持ち帰ることができました。来年も今回のような形で悔いのなく引退し、大学でもオリエンテーリングで活躍できるようにしたい。

またこのような結果を残すことができたことは応援してくれた方、出場に尽力していただいた家族やオフィシャルの方、開催していただいた運営の方々のおかげです。すべての方に感謝を申し上げます。ありがとうございました。

AsJYOC2024 大会報告書

M16 野本凜太郎(東海中学校/OLC ルーパー)

今回 12 月 22~25 日にチェンマイで行われた AsJYOC2024M16 クラスの代表選手として参加させていただきましたので、報告させていただきます。

1. 大会に向けての取り組み

昨年の中高選手権で成績を残していた近い年代の選手が AsJYOC2023 で活躍しているのを見てタイで行われる AsJYOC に参加したいと考えるようになりました。10 月末に強化委員会の推薦でいきなり参加が決まりました。

秋に体調を崩していて、走力勝負では勝てないとふみ AsJYOC に向けては読図走を増やすことにし

ました。トレーニング以上に大会参加への必要物を揃える方が大変でした。初めての飛行機なのでパスポートを予約し、受け取る前に飛行機を予約しました。家からだ中部国際空港の方が近いのに成田空港まで前泊することにしました。理由としては本隊で行きたかったのと中部組があまり固まっていなかったからです。

スプリント

- ・目標:10位以内 一年のほとんどを中高選手権のミドルに照準を合わせていたし、手軽にできる市街地と違い公園での大会経験も少ないことから重点を置いていなかった。
- ・トレイン:タイといっても日本と特別変わった所は少ない。通り抜けできないところだけは絶対気をつけようと思っていた。事前に Google map でトレイン内がわかっていたので主要な場所は頭に入れていた。
- ・対策:ポスト後の方向を先にイメージ。走れる場所が多いので、パッと見えたルートを使う。方向がわかっていれば現口スはない。基本的なことをやればよいと思っていた。
- ・精神面:かなり緊張していた。自分を落ち着かせるので手いっぱい周囲がきちんと見えていなかった。

ミドル

- ・目標:10位以内 最低限の目標。無理な走りをせず、いつも通りでいけると思った。
- ・トレイン:走ってからアタックという感じなんだろうなと。モデルイベントで見通しの悪さがわかっていた。平らなトレインでリロケートに時間がかかりそう。
- ・対策:最後まで、わかる場所までアタック。道走りだったら読み取る情報を減らす。直進に時間をかけてわかる所を増やす。
- ・精神面:前日大敗していたので森を楽しんで来ようと思っていた。

リレー

- ・目標:順位を下げない。同じトレインなので深く考えていなかった。
- ・前日:2チーム目の二走。登高から回しを予測。→地図が広げられる可能性。

2. 結果分析

スプリント 18位

想像以上に自分が弱かった。心のどこかでアジア大会をなめていた。

S-1で落ち着いて地図を読めと声をかけてもらっていたのに90度ずれて1分近いミス。スタートと同時に地図の△-1がまっすぐだからと誘導の向きに走った。しかも2以降を読んで1は気にしていなかった。ショートレグにおいて狭い範囲での特徴物拾いに自信が持てず、少しずつミスが増えた。足があれば選べたルートも切らざるをえなかった。

ミドル 7位

入賞まであと4秒だっただけに悔しさが絶えない。同時に自分が安定した走りを選んで、最大限走ったので納得もできている。

ほとんどのレグで道に逃げていた。特に7-8では直接当てなくてもずらせばいいのに、給水マークに気を取られて大巻きしてしまった。他にも1-2で走りやすい沢沿いにつられた。全体的にはうまくま

とめたと思うが、基礎的な体力、技術で競り負けた。

リレー チーム 5 位

他の二人よりも 10 分も時間がかかってしまい優勝争いから離脱させてしまったこと、今でも申し訳ないと思っている。これがリレー競技であり自分一人での戦いではないことをもっと意識するべきだった。同じトレインということ、個人でそれなりにうまく走れたことでレストデーに気が緩んだしまった。これが精神的な原因だ。

レースでは S-1 からミスをしてしまった。小径沿いだからとラフに行き、手前の小径からアタックしたら、人の流れにつられて小径の奥にのってしまった。リロケは出来たがこの焦りは終盤まで持って行った。5-6 でも似た地形につられそこに臨ポがあったことで余計に勘違いをした。そして 7-8 でも集団につられてマップアウト。方向、フェンスなど気づける要素はあった。リレー慣れしていないこともあり、終始ミスの対応に追われた。

課題

強い体、集中する場所を見極める、走力の三つが必要だと感じた。基礎体力とは別の短距離力、瞬発力が欲しいと感じた。そのためにオリエンテーリングだけではなく、陸上など他のトレーニングも取り入れ体を鍛えたい。基礎能力が高くなれば集中し自信が付いた判断ができる。そして大会経験数が少ないと感じた。AsJYOC 後にジュニア合宿に参加する選択肢は持てなかった。

3. 今後の目標

2025 年の目標は AsJYOC2025 の M16 クラスで優勝することです。自国、しかも地元県という以上負けるわけにはいきません。そのために若さを生かし、強い体によるスプリント強化を目指します。

英語力も向上させます。簡単な会話などはできるものの、ホテルで行われていた Livelox での振り返りではわからないところもあり不便に感じました。

4. 大会を終えて 謝辞

人生初の海外であり、見知らぬ地でのレースと生活など非常に楽しい経験をすることができました。理想とは違う結果に終わってしまいましたが、国内では感じることのできない空気に触れることができたことはこの先の長いジュニアオリエンティアとしての心に大きな影響を与えました。この大会で唯一の中学生として参加させていただいた経験をもとに、AsJYOC や JWOC に向けてより一層の努力を積みしたいと思います。

この大会を完成させてくれた方々、最後まで支えてくれたオフィシャルの皆様にはとてもお世話になりました。そして一緒に高めあったクラブの仲間、ともに戦った日本代表の選手たちをはじめ多くの方々から応援、支援をいただいたことに最大限の感謝を伝えたいと思います。本当にありがとうございました。

AsJYOC 大会報告書

M16 畑田裕志(桐朋 IK/練馬 OLC)

1.大会に向けての取り組み

全日本大会が終わり 11 月の頭ごろから走力の強化をしようと思いました。そこでかの有名なジャック・ダニエルズ先生の著書「ジャック・ダニエルズのランニングフォーミュラ」をもとにトレーニング計画を立ててトレーニングをしてきました。(それもむなしく直前のインフルエンザにより泡に帰したわけだが)しかし計画を立てて行うことで自分の中でラントレへのモチベーションが上がりそこまで苦に思うことなく走ることができた。走力強化のためにはインターバルのようなポイント練習を行う必要があると考え、新たに靴を一足購入した。(Adidas Adizero Takumi sen10)靴を変えるというのもランニングが楽しくなる一つの要素だと思う。

机上トレについては特に何もしていない。何もしていないから負けるんだよ

一応スプリントのコースを二本組んでみたが要項に書いてあるのが実走ではなく直線距離だったため無駄になってしまった。

2.結果分析

スプリント

2 位 12:48(+0:57) 104.4/7.7%

インフルエンザの影響で一番の不安要素であるレース心肺機能と筋力が大幅に低下した中で何ができるのかというようなレース結果を見てみれば悪くはないような気もするが一位と 57 秒差がついている時点でやはりマイナス要素が多いなという感じ、ラップを見ても巡行は遅いし実際のペースも 4:22/min ともっと押せてもよさそうであった。

ミドル

17 位 41:41(+16:31)106.5/48%

何をしているのだろうか

6-7 15:03 トップ比 801.5% モデイベの時から直進の感覚がずれているのはわかっていたしかし修正できなかった。修正できたのはリレーの 3 ポからだった。結論から言うとこれの原因は尾根だと思っていた部分はほぼ平で隆起してなく広くなっていたことと若干の緊張、そしてコンディション不良による読図力の低下であった。しかしレース中はそんな分析できるわけがなく、とりあえず直進→ツボる→停止の繰り返しをしてしまった。

勝ちたい大会なのだからもっと慎重になるべきだったなと思った。

ミドルリレー

5 位相当 JPN2(水野-野本-畑田)1:34:52(+15:59)

個人タイム 27:04

マップアウトしたのでこちらも有り得ない

1-2 前述のとおり直進がかみ合わず 4 ポに着地、しかしその時点で吹っ切れたためか調子も回復し難易度が高めのレッグも道に頼らず進めたのでここは褒めたい。

しかし最後に大きくマップアウトしたために 1km 以上ただのランニングをする羽目に、一緒にいた台湾の選手のおかげであきらめずに走りきれた。これにより計 10 分以上のミスタイムを計上

3.これから

出国前インフル、帰国後胃腸炎、年明け咳による肺の痛みによりランニングから離れ筋力・心肺機能の低下、失われた体幹、ボロボロですが4月のJWOC選考会に向けて頑張っていこうと思っています。

4.大会を終えて

本大会は昨年ほどではないものの多くの準備(特にフィジカル面)をして来ただけに直前でそのアドバンテージが失われたのはつらかったです。

応援していただいた皆さんには申し訳ないとおもっています。しかし時間はまだまだあるのでこれからもよろしくお願いします。

AsJYOC2024 報告書

千葉県立千葉高等学校/ES 関東 C M16 水野 舞人

①大会に向けての取り組み

大会に向けて、各競技メダル獲得を目標にし、jog や毎週のスプリント練習参加(たチバナスプリント)の回数をより増やし、走行距離増加に努めた。フォレストに関しては、11月のJOA合宿で実際のレースのスピードを意識した練習を行った。また、トレインの予想コースの地図読み、Google ストリートビューを用いた対策なども行った。

②結果分析

<Sprint>

14位 15:21 [GPS](#)

序盤の立入禁止の細かい地図読みに対応できず、大幅なタイムロスをしてしまった。その後もうまく立て直せず、小さなミスが続いた。全体では3分のミスタイムがついてしまった。日本でスプリント練習を一番頑張ってきたので、その分とても悔いの残るレースであった。

<Middle>

6位 33:36 [GPS](#)

ミドルも序盤で現ロスをしてしまった。緻密な地図読みができていなかったのに加え、コンパス直進の技術が十分に発揮できなかったが故に大きなミスになってしまったと思う。不本意ながら6位に入賞してしまったが、芳しいレースができなかった。

<Middle Relay>

Japan2 leg1 29:45 [GPS](#)

終盤のルート分岐までは同じく1走だった1軍チームの澄川選手と競り合っていたが、直進の精度が悪く、近距離を掠ったが、スルーしてしまった。1走で焦りもあり、少しパニックになってしまった。そのため、7分以上現ロスしてしまい、1走としての役目が果たせなかった。個人競技でメダル獲得が果たせな

かった私にとって、このリレーは最後の望みであったが、そこでも結果を残すことができず、とても悔しい。

③これから目指すもの

2025年は、JWOC/AsJYOCへの出場を目指して、スプリントだけでなくフォレストでの練習機会を増やし、今回のようなミスをしないように基礎の技術から高めていきたい。また、自分は本当に本番に弱いと思うので、メンタル面でも強くなれるようになりたい。

④大会を終えて・謝辞

結果はあまり良いとは言えないものでしたが、今の自分の実力を知らされる良い機会になりました。今回タイで学んだことを自分のオリエンテーリングに確実に活かしていきたいと思います。また、この遠征にあたって、ご支援をいただいた皆様、応援してくださった皆様に深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

AsJYOC2024 報告書

M16 宮脇滉直(桐朋 IK/練馬 OLC)

1. 大会に向けての取り組み

10月上旬に代表内定したあとランニングフォームの改善をしたり、ランニングの距離を増やしたり、スプリント力の向上につなげられるようなトレーニングをメインにやってきた。

過去図が出たら自分でも予想コースを組んだり自分の苦手なスプリントにかなり力を入れた。フォレストはモデルイベントの地図が事前に出ていたのでもデルイベントの時にどんな特徴物を見たいかなどを考えていた。

結果分析 スプリント8位 初めての海外のスプリントだったので緊張もしていたが、スタート前にはきちんと気持ちを落ち着かせられ、自分の中ではかなりの好レースができたと思っている。それでもやはりルートチョイスの雑さなどが出てしまい今回の結果になってしまったと思う。

ミドル1位 前日のモデルイベントではきちんと現地把握ができなかったり不安が残っていたのだが冷静にコースを回りきれたと思う。今回優勝こそできたがそれなりにミスもあったし、ほかの上位の選手よりも巡行は遅かったの今回かなり運で勝ってしまった面もあったと思う。今後は巡行も上げながら正確なレースをできるようにしたい。

ミドルリレー 1位 チームとしては優勝できたが自分の中ではかなり課題の残るレースだった。2走が1位でバトンを渡してくれたのである程度は落ち着いてレースに臨めたのだが、それでもミスはしてしまった。メンタル面でも足りない部分が見えてきたしこれから鍛えられるところはきちんと鍛えなければいけないと思った。

今後について

今後は来年のJWOCを目指してトレーニングに勤しみたいと思っている。今回のAsJYOCで自分の力がある程度通用することは理解できたので更なる高みを目指して様々な人にアドバイスをもらったりしながら頑張っていきたいと思う。

大会を終えて 謝辞

今回は初めての海外遠征だったこともありかなり緊張しながら大会に臨んだが、様々な人が応援してくださってることが励みになりかなり良い成績を収められたと思っている。今回で自分に自信を持ち、より一層強い人たちと戦えるようになりたいです。応援ありがとうございました。

AsJYOC 報告書

W16 石井百花(宝塚市立美座小学校・OLP 兵庫)

1. 大会に向けての取り組み

- ・8月ごろ 1500 タイムトライアル 5分53秒
- ・10月13日ジュニア合宿
- ・11月ごろロングランニング7キロ~10キロ週に一回
- ・11月1500&2000 タイムトライアル週4~5回(12月1日駅伝大会に向けて)
- ・11月23・24日JOA合宿
- ・スプリントストリートビューで場所確認
- ・スプリントの地図読み

2. 結果分析

スプリント 10位

スプリントは、ほかの人との地図読みのスピードの差を感じた。だから最初の短いレックは全然よい順位を取ることができなかった。でもその後の長いレックでは5位という1桁でまあまあいいスピードを出せたと思う。また最後の走るレックでもいい結果が出せたと思う。

ミドル 2位

ミドルではまずスタート前の緊張がスプリントの時ほどしていなくて少し落ち着いてはいることができたのがいい点だったと思う。だけど△→1はミスはしていないもののスピードが出ず遅かったと思う。2番も水系と道を間違えてしまいあまりいい順位が取れなかったと思う。また5番でもすぐ横にあったポストが取れずすぐ探してしまいやっと見つけることができたがそこで焦ってしまい次のポストも人につられてずれて行ってしまった。途中までまっすぐ行っていたレックなのでとても悔しかった。しかしその後の道走りからのアタックでは道走りでスピードを上げれてリズムも出てきてトップラップをいくつかとることができた。

フォレストリレー 2位

フォレストリレーはW18に出ることになってとても心配でした。2走だったので1走の人がいつ来るかドキドキであまり良いウォーミングアップができてないかなという気持ちでした。実際1走がW18の中でトップで帰って来たので結構緊張していました。でもレースは初めの方が昨日使ったところで走りながら道を確認できてすらすらできました。それは前に鈴木さんがいたから自信があったのもありました。結構よいスタートを切れましたがW18のアタックはアタックポイントが難しくなかなかうまくアタックできず2番と6番で大きくミスをしてしまいました。短い直進では早いラップを取れましたが長いレ

ックではうまくいかずアタックのミスをしてしまいました。でも最後の道走りではみんなの応援でしっかりと走れました。結果順位は1つ落として2位にしてしまい個人的にもあまりいいレースをできなくてとても悔しかったです。

3. これから・目指すもの

今回の AsJYOC では特にほかの選手との地図読みのスピードの差を感じたので今後は地図読み走などを取り入れたり体幹トレーニングをしたりして走りながら地図読みをしたりすぐ地図読みをしたりできるようにしていきたい。また今回は通用したもののほかの選手の足のスピードの差も感じたのでポイント練習やロングランニングなどを取り入れてスピードと持久力を鍛えていきたい。

また合宿やレース後にたくさんお話をして他の人の力を吸収していきたいと思う。

4. 大会を終えて・謝辞

今回はいろいろな人にこの大会を支えていただいたので感謝を伝えたいと思います。まず寺嶋さんにはレースの事前から情報を伝えてくれてありがとうございました。おかげで私は安心してレースをすることができました。次に小林さんにはレース前の声掛けがとても助かりました。あの日いい結果が出せたのは小林さんのおかげだと思います。宮本さんにはレースのやり方を事前に教えてくれて正確に目標を立てることができました。ほんとうに皆さんありがとうございました。他にも応援してくれた選手の人たち、この大会を運営してくれた人たち本当にありがとうございました。



●オフィシャル報告●

AsOC&AsJYOC 2024 チームオフィシャル報告

寺嶋一樹

タイでのアジア選手権・アジアジュニアユース選手権にチームオフィシャルとして参加した。チームとして、全員が無事に遠征を終えることと、可能な限り良い状態でレースに臨んでもらえるように心を配った。結果としては、ワールドゲームズ、男子のみとなったが世界選手権の出場権を獲得できたこと、ジュニア・ユースの成長を感じることが出来たこと、そして怪我などあったが全員無事帰国できたことは本当に良かった。

(1)事前準備

- ・選手選考方法については、AsOC、AsJYOCとも課題が生じた。AsOCでは強化委員会としては日本ランキングを重視する方向性を示したが、アスリート委員会・選手からは選考会の実施が望ましいことなど意見が寄せられ、選考方法の再調整を行った。AsJYOCではインターハイ・スプリント試行大会を選考レースとして指定していたが、運営者との意思疎通が十分ではなくレース終了後、指定の妥当性について協議をすることとなった。選考については、Bulletinの発行時期が遅く、大会の情報を早期に得られなかった影響もあるが、選手の立場を考慮し、早期の告知、可能な限り公正な選考を心がけるべきだと改めて認識した。
- ・エントリーについては、IOF Eventorを通してのエントリーではなく、専用のエクセルファイルに入力する必要があり、時間を要した。各競技のスタート順申請なども紙やメールベースで提出が求められ、今後はEventorを使うように改善して欲しいと感じた。
- ・エントリーに関しては、競技、宿泊費、交通費などがパッケージになっており従来のAsOC、AsJYOCと比べてかなり高価であった。しかしながら、AsJYOCは未成年者を含め人数も多く、選手団として行動するために全員パッケージを利用した。AsOC選手たちは安くするため競技参加費のみのセーバープランを選択した。結果、日本チームが2つに分かれる形となり、情報、行動などについて、多少複雑な運用も求められ、今思えば、全員パッケージとした方が良かったのではないかという考えも頭をよぎる。
- ・航空券手配については、各選手に任せた。小学生である石井選手は、個人で航空券を手配できず、同行者がいなければいけない状況となった。快く同行を許していただいた落合さんとチケットを手配いただいた日本旅行小林さんには心より感謝しております。
- ・50名を超える選手団の一人一人のフライト情報を完全に集めきれなかった。支援金は出ないが正規のJOAの派遣事業であり、オフィシャルとしては安全にもかかわる部分でもあり、管理すべき部分であったと反省している。
- ・日本代表ウエアについて、大人数でもあり不足した。リテラメッド山岸社長からの支援もあり、追加でウエアを購入することが出来、遠征までに選手に手渡すことが出来た。リテラメッド様には心より感謝しております。
- ・派遣状について、強化委員の稲田さん、およびJOA事務局長の小野さんをお願いしたが、選手が提

出した書類記載内容の不備が目立ち、お二人には負担をかけてしまった。今後、発行方法がシンプルになるように改善が必要である。

・派遣状を利用して、各自治体等でスポーツ大会支援金などが支給される制度があることを選手に案内した。実際に、支援を受けたケースもあったようだ。派遣状は発行に手間が掛かるため、認定書を全員一律にまず発行することもメリットがあるのではないかと感じた。

・インテグリティおよびアンチドーピング教育については、強化委員会での準備不足もあり選手に対する受講案内が出発直前となってしまった。また特にアンチドーピングの内容がジュニア・ユース世代には難しく、今後良い方向性を見いださなければならぬと感じた。アンチドーピングに加えて、食物アレルギーについて今回は配慮が必要となった。オフィシャルとして、このあたりは今後ますます重要視する必要がある。

・強化合宿は、10月にジュニア・ユース向け、11月に全員を対象に実施した。ジュニア・ユース世代の意識も高く参加率が高かった。このような合宿で目標を設定したり、大会へのイメージを作ったり、オリエンテーリングのスキルを身につけていただいたことも好成績につながったのではと思っている。

(2) 現地での対応

・現地では、Accreditation が混乱し、手続きを終え、配布物を受け取るために忍耐が必要であった。このあたり、アジア選手権では「あるある」であり、特にタイでは初の国際大会であり、予想はしていたので、頑張れた。

・競技に関しては、選手・オフィシャルの報告を参照のこと。

・スプリントが最初のレースであったが、競技運営についてコントロールが不十分で、立ち入り禁止区域を突破する選手がいたり、通過できるはずのルートが地図未記載の建造物のため通過できずタイムロスが発生したり、フラッグが落ちていたりと問題が生じた。特に立ち入り禁止区域を横切る件、建造物によるタイムロスについて、調査依頼を出したが、

どちらも日本の主張は認められず、不利益を被った選手たちは大変悔しい思いをした。一方、稲毛選手は自ら制限エリア通過を申告し失格となった。

・特に立ち入り禁止区域を突破したことでタイムが短縮され良い成績となってしまふことが認められることはスポーツとしての根幹を揺るがす問題であると考えた。今後アジアでのオリエンテーリングがスポーツとして健全に発展するためには看過できない問題であった。村越 SEA にも相談したところ、スプリント競技後会場に各チームの責任者が呼ばれ、フェアプレイの重要性についてお話しいたされた。トップ選手の稲毛選手の例も紹介された。その結果としてだと思うが、W20 で入賞していた中国選手が自ら申し出て失格となった。各国、各選手にフェアプレイが浸透し、より高いレベルでこのスポーツが発展して欲しいものである。

・怪我については、裂傷により 1 名が救急搬送された。病院で適切な処置が早期に行われたため大事に至らず済んだ。捻挫する選手もあり、アイシング、湿布での対応を行った。タイ連盟の方が親身になって対応頂いたので助かった。遠征終盤、帰国を控え体調を崩す選手が多くなった。持参した迅速検査をしたところインフルエンザを発症している選手も出た。風邪薬、解熱剤での対応を行った。コンディショニングについては寺嶋貴美江が担当したが、レーススタート直前対応、宿舎で夜遅くまで選手対応となり、負担が掛かったしまった。出来ればもう 1 名トレーナーがいた方が良かったと感じた。

・小学生から高校生は、夕食、散策などは原則大学生と行動を一緒にするようにした。大学生選手が、しっかりと面倒を見てくれたので大変助かった。

・運営チーム、各国オフィシャルとも大会期間様々な交流を持つことができた。特に運営チームは多国籍軍で、最初は課題が目立ったのに、次第にスムーズな運営となり、良いチームだなと横から見ていて頼もしかった。カザフスタンは今回、国から遠征費用がでたようでちょっとうらやましかった。

(3) 今後に向けて

・AsOC は次回 2027 年に中国、AsJYOC は今年日本、設楽町での開催となる。

・中国での AsOC は 2012 年に続き 2 回目となる。アジア選手権は世界選手権やワールドゲームズへつながる、そして何よりメダルを獲得できる重要な大会である。今回の選手の報告書からは、しっかり準備できた選手は好成績につながっていた印象がある。また準備が不十分な選手も散見された。今回、得られた経験を活かし、強化委員会でも十分なサポートと動機付けを行うことで更によりパフォーマンスにつながるのではないかと考えている。

・日本での AsJYOC はもう半年後に迫っている。ジュニア・ユース世代は、ひとつひとつの経験や知識により大きな成長につながることをオフィシャルとして体験できた。この経験を活かして、継続的な強化を行い、大会・競技にしっかりと向き合うチームとなるよう努力したい。

(4) 最後に

まずは選手の皆様、本当にお疲れ様でした。オフィシャルとして情報発信など課題もあったと思います。またレースについても不満も生じる部分もあったと思いますが、それぞれがしっかりと取り組んで頂けたことは本当に良かったと思います。レース後、各国との交流が笑顔で行われていたことは見ていて嬉しくなりました。

チームにご支援頂いた、スポンサーの皆様、ご寄附頂いたオリエンティアの皆様、JOA 事務局、強化委員会のみなさま、日本から(そしてタイにも来て)応援頂いたオリエンティアの方々に心より感謝申し上げます。有り難うございました。

おまけ:アジア選手権は、2008 年韓国で第 1 回大会が開催され、以降、2010 年日本、2012 年中国、2014 年カザフスタン、2016 年台湾、2018 年香港と続き、コロナ禍で 2024 年久しぶりの開催でした。アジアのレベルは確実に上がってきており、とても大切な大会となっています。実は、私と貴美江は、これらすべてのアジア選手権に運営・オフィシャルなどとして参加しています(多分すべて参加している日本人では私たちだけ！)。これからもアジアでのオリエンテーリングが発展するように微力ながらかかわっていきたいなと思っております。コップン カップ！

報告書

村越 久子

AsOC チームは選手20人なのにオフィシャルはいないとのことだったので、それは大変だろうとオフィシャルで参加させていただくことにしました。多少はお役に立てたでしょうか？

色々不安の多い大会でしたが、いざ始まってみると想定以上に問題がありました。オリエンテーリングが始まって数年しかたっておらず、初めての国際大会です。でも、世界選手権の出場権が与えられます。どこまでを「初めてだから・・・」で大目に見るかがずっと自分の中で問題でした。アジア地区は発展途上です。今後も「主催者」も育てながらが続くと思われます。参加側からできることは、Bulletin1、2のところから些細なことでも問い合わせをしていくことだと思いました。

いい成績が残せたと思います。選手個人が準備をしてきた結果だと思います。日本はフォレストの練習環境があります。だから、かなりいい成績を出すことができました。スプリントの練習環境は香港他ほどはないと思われるので一歩及ばないところがありました。この点は今後の課題です。

昨年香港でのAsJYOCに参加しているときは、スタートするまでずっと見守っていなければならなかった選手が、今回は前日からのルーティンを淡々とこなし、いい成績を得るという、大きく成長した姿を見せてくれました。また、遠征経験のある選手はそれを生かす準備をしてきたことを教えてくれました。今後の活躍が楽しみです。

スプリントレースが一番心配でした。SIの不具合、「立ち入り禁止」場所への侵入など。オフィシャルの1人はフィニッシュでの対応が必要だったのに、Quarantineからフィニッシュへのオフィシャルの動線が設定されておらず・・・。

コントロールのフラッグが溝の中に落ちていて全く見えなかった。赤白テープが立ち入り禁止と誘導の両方に使われていて「踏み越していいものかどうか」迷った。スタートしても立ち入り禁止のテープを張っている最中だった。張り終わってれば、立ち入り禁止が明確になるので地図読みが楽になる。速く走ることができる。いずれも、成績には大きく影響しなかったのに、流しましたが、数秒で優勝を逃す、入賞を逃すになった場合だったら・・・たまに、思い出しては英作文を試してみたりしました。

多くの皆様にご支援いただきました。有難うございました。ワクワクドキドキ、楽しいひと時を過ごしていただけたら幸いです。

AsOC/AsJYOC2024 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)

今回のAsOC/AsJYOC2024にオフィシャルとして帯同させていただきました。AsJYOCでは昨年の香港2023に引き続いてとなります。主に中高生を中心としたジュニアの皆さんと継続して関わらせていただいている中で感じるものもあります。ここではジュニア中心に大会を通じてまた日頃の様子を含めて感じたことをいくつか述べさせていただきます。

今回のAsOC/AsJYOC2024はオリエンテーリングが始まったばかりの国タイでの開催ということで、トレイン、地図、コースなどが想像がつかない状況での参加でした。裏を返せば、どんなトレインだろうか、どんな地図だろうか、など興味津々、楽しみでもあります。スポーツや芸術文化活動はそれぞれの地域の自然条件・社会条件・文化条件が多かれ少なかれ関わっています。アウトドアで行われるオリエンテーリング競技もこれらの条件が活動に際して影響します。オリエンテーリングは北欧発祥スポーツな

ので、北欧の自然条件・社会条件・文化条件が一つの基本となり世界各地へ伝播していったとみることができましょう。まずヨーロッパの大陸諸国へ広まった時、地形的植生的な条件が異なることからそれが競技への影響としてクローズアップされました。“コンチネンタルオリエンテーリング”と称して、スカンジナビアでのオリエンテーリング技術と区別されたといわれています。また、日本で始まったときには日本の自然条件・社会条件・文化条件を鑑みて、当初は徒歩オリエンテーリングという形で普及がなされました。近年は地図についての技術進展などもあり公園や市街地でのスプリント競技が開催されるようになり、オリエンテーリング競技実施における自然条件は緩和されたと見ることもできます。アジアでも東南アジア諸国でスプリント競技が次々と開催されています。フォレスト競技については自然条件が厳しいには変わりありませんが、その中で今回タイでのオリエンテーリングは、オリエンテーリング競技が新しい一歩を踏み出したのではないかと思います。熱帯地域は密林をイメージしますが、いわゆる照葉樹林地帯のタイ北部は十分に走行が可能な植生が存在し、気候的に半年に及ぶ乾季によって野生生物のリスクからの回避が可能であり、地形的に比較的平坦な部分が広く存在し、街にも近くアクセス面でも可能であったということです。オリエンテーリング競技に見合った自然条件が合致したといえるでしょう。これは、世界のオリエンテーリング界にとって大きな“発見”といえるに凄い出来事です。オリエンテーリングを嗜む私たちにとって、新しい楽しみを頂くことができましたと思います。この大会の開催に尽力された方々に改めて深く敬意と感謝を表したいと思います。ちなみに、照葉樹林文化という言葉がありますが、これは日本の中部地方から西南日本にかかる地域に関連する言葉ですが、これはタイ北部も同様の文化地域とされておりフォレストオリエンテーリング可能地域を見出すキーワードかな、と思ったりしています。東南アジア諸国の中でも目覚ましい経済発展を遂げているタイは今後社会的な条件や文化的な条件もどんどんクリアされていくことと思います。

こうした中での AsOC/AsJYOC2024 ですが、昨年の香港での大会は AsJYOC のみの開催でしたが、今回は AsOC も同時に開催されるということで、チームの人数や年齢層も大きく広がりました。前回の香港での AsJYOC2023 との比較の観点でみると、MW20、MW18、MW16 のジュニアの日本チーム全体的に前回の AsJYOC2023 に比べて好成績を収めています。勿論その最大の要因は選手の皆さんの日頃の鍛錬の成果で、これが素晴らしい結果をもたらしたということです。ただ、それ以外にもいくつか観点があります。まず一つは種目とトレインです。AsJYOC2023 はスプリント、ミドル、スプリントリレーとアーバンのスプリントトレインでの競技が大半であり、スプリントは香港など中国南部の固有の古い街並みという形態で行われたこと、唯一のフォレスト種目であるミドルディスタンス競技も香港特有の地形植生の地域であったことなど、トレインが特徴的でありました。これによって香港チームや中国チームにホームアドバンテージが強く現れました。一方今回の AsJYOC2024 はスプリント、ミドル、フォレストリレーとフォレスト種目が多く、フォレストは地形的植生的に一般的なフォレストタイプのトレインであり、またスプリントも一般的な都市公園で、とりたて特有のトレインではないため、一般的なオリエンテーリング経験量がからアジアでは一日の長がある日本の選手の皆さんの力が大いに発揮されたと思います。もう一つは今回の MW20、MW18、MW16 の日本チームのメンバーは JWOC2024 や AsJYOC2023 を経験したメンバーが数多くいたことです。日本代表のメンバーとしてレースに臨む経験している者が多くいることで、代表初めてのメンバーもまた安心してレースに臨むことができたと思います。前回の AsJYOC2023 は開催自体が数年ぶりということもあり MW18、MW16 のメンバーの殆どが日本代表のメンバーとして初めてレースに出場でありました。

MW20はJWOC経験者が数多くおり、それ以外の方も全日本やインカレなど国内でも多くの厳しいレースを経験していることから、他国の選手に比べて格上の状況であり香港チームや中国チームにアドバンテージがあった前回の香港でのAsJYOC2023でもMW20は不利な条件を全く感じさせないプレーを示しておりました。

このように振り返っていくと、次回のAsJYOC2025へ思いを巡らすこととなります。地元日本開催ということで、今回の選手の皆さんの中にはもう、次の設楽町でのAsJYOC2025を待ちきれないという方もおられることでしょう。今回、残念ながら選考から漏れてしまった方においては次は絶対に出てやるぞ、と思っている方も多数おられましょう。今回以上の大きな成果を、とAsJYOC2025に大きな期待を膨らませたいという思いの一方、課題点も浮かび上がってきます。年齢が一つ上がることから、半数の選手が一つ上のカテゴリーに上がるのでこのことも踏まえて考えますと、MW18は大学受験という日本社会の特質ともいえる年齢層にかかるため、それほど厚くない選手層が影響を受けます。特に今回のW16からの上がる選手がいないW18は難しい状況になりましょう。MW16は中高生オリエンティアのそのものの選手層にあたり、M16には多く選手がおりますが、W16は選手そのものが殆どいないという状況です。MW20は大学生を抱えJWOC経験者も含まれるなど十分な選手層はありますが、開催時期が8月のため高校からオリエンテーリング経験している有望な選手が大学受験明けの影響が危惧され、大学入学後にオリエンテーリングを始めた大学生にとっても競技に覚醒していないと時期と思われ今までのように他国を圧倒するMW20にはならないかもしれません。

次回のAsJYOC2025の開催は8カ月後に迫っておりこれらの課題解決についての時間は多くはありません。このままですとW18とW16は選手自体がほとんどおらず自国開催にも関わらず選手がなくてエントリー出来ずリレーがスプリントリレーであると国別対抗のスプリントリレーのMW18とMW16に出場できなくなる恐れがあります。このようにジュニアはその多くが中学生高校生から構成されることから、現在の日本のオリエンテーリング界の構造、それに加えて大学受験という日本社会の特質から、難しい課題点を抱えています。これらは個人個人が代表選手を目指すにあたってはあまり関係がないことかもしれませんが、オリエンテーリング界にとっては大きな課題です。日本のオリエンテーリング界の構造的特色と国際大会カテゴリーに関係する課題にどのように向き合っていくかは、差し迫った次回のAsJYOC2025についてというだけではなく、今後の日本のオリエンテーリング界をどのように考えるかという大きな課題といえると思います。

今回、選手の皆さんがされた経験はあらゆる面で得難い貴重なものです。今後、それらがどのような形で生かされていかれるかということは私にとって大きな楽しみです。そして、私自身これからもそんな皆さんへ少しでもお力になれるようにしていけたらいいな、と思っています。最後になりましたが、今回のAsOC/AsJYOC2024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。またこのAsOC/AsJYOC2024オフィシャルリーダーの寺嶋一樹さんを始め、村越久子さん、寺嶋喜美江さん、宮本樹さん、オフィシャル経験が深い皆さまから多くのことを学ばせていただきました。ありがとうございました。

2018年から6年ぶりに開催されたアジア選手権大会&アジアジュニア・ユース選手権大会(以下AsOC&AsJYOC)は、タイオリエンテーリング協会とアジア各国の精鋭技術メンバーにより無事に幕を下ろした。約二年間の準備期間を経ての大会の成功に心から敬意を表したい。

AsOC&AsJYOCは、世界を舞台とするWOCやJWOCと違いアジアのオリエンテーリング界での日本の立場では、結果も求められる大会だといえる。21Eにとっては、優勝を勝ち取ればWOCアジア枠を手に入れることができる目指すべき大事な場であり、日本代表チームといえども、仲間である代表チームメンバーさえもライバルでもあり、自分自身をいかに律して臨む勝負の比重が高い場だ。ジュニア選手にとっては、日頃の力を発揮することができれば、十分にメダル獲得達成でき得る大会であり、コツコツと真剣に取り組んで準備した成果が表彰という結果になったと感じる。

以下、今回、チームオフィシャルとして取り組みと今後の課題をまとめる。大会期間中は、おもに選手のコンディショニングケア(怪我対応・マッサージ・鍼施術・ストレッチ・テーピング)を行った。

○準備期間

昨年のAsJYOC香港よりも早い段階で代表選手が発表された。健康状況の把握にまずは努めGoogleフォームでアンケートをとったが、全選手の報告は得られなかった。また、漢方薬やサプリメントを安易に常用している場合もあり、ジュニア・ユース世代には早くからJOAとしてもドーピングについては指導が必要と思われた。アンチ・ドーピング(クリーンスポーツ研修)やインテグリティ研修は出国2週間できつてしまい、大会までもっとも短い準備期間となってしまったことは残念だった。アスリートとして「選手生命」にもかかわることであるので、JOAとしてももう少し早い段階での研修の構築を望まれる。

また、タイの衛生状況を事前に周知し、飲料水に気を付けることでお腹を壊す選手がまったくいなかったことはとてもよかった。

○チーム備品

準備したチーム備品を以下にあげる

- ・日の丸大・小
- ・救急セット(絆創膏・湿布・ロキソニン・整腸剤・胃腸薬・体温計・テーピング・キネシオテープ類・コロナ/インフルエンザ検査キットなど)
- ・アイシング用氷嚢2個
- ・ヨガマット
- ・アイシング用クーラーBOX
- ・ブルーシート(3畳分)×2枚
- ・Helinoxチェア2脚
- ・安全ピン(大量に)

選手50人をケアするためにはもう少し備品を強化すべきだったと反省している。

○本戦期間中

現地到着後の選手の体調を Google フォームのアンケートで把握した。また、いつでもマッサージやテーピングを行いサポートできる準備があることを伝えたが、アンケートでは、全員の報告はやはり得られず、体調不良にもかかわらずぎりぎりに我慢して報告してくる選手もあった。

大会期間中、寒い日本とは違って、チェンマイは昼になれば 30℃近い暑さの中でのレースだった。塩タブレットや水などオフィシャルで十分準備した。今回は、ジュニア選手よりも、MW21選手のケア希望が多かった。身体への意識の高さを感じた。

○選手ケア総数 : 32名

レース	マッサージ	テーピング	鍼
12/21(モデルイベント)夜	3名	-	1名
12/22(スプリント)会場	レース前5名 / レース後3名	2名	1名
12/22(スプリント)夜	4名	-	1名
12/23(ミドル)Quarantine 内	1名	2名	-
12/24(レストデー)	4名	-	-
12/25(リレー)Quarantine 内	3名	-	1名
12/25(リレー)夜	1名	-	-
計	24名	4名	4名

テーピングは主にアリーナでサポート。マッサージはレース前後で対応。Quarantine 内では選手個人のスタート時間にあわせて行ったが選手数が多く十分満足いくものではなかった。幸い、今大会期間中は、食事や水・油が合わずにお腹を壊す選手がいなかったことは大変よかった。大会期間中や帰国日に発熱したものもあったが、持参した検査キットや鎮痛解熱剤が役立った。帰国後も発熱者やインフルエンザ感染者の報告があったが、大事には至らずよかった。大人数での遠征の際の感染予防策は、濃厚接触者などのケアなどやはり念入りにした方がいいと感じた。

○総括

今大会で優勝、そして入賞した選手の皆さん、敬意をもって称えたい！おめでとうございます。表彰台での嬉しそうな笑顔はとても印象的だった。

今回の遠征は、目標に達していない部分もあるかもしれないが高く評価できる内容であり成功だったと言えると思う。特に、MW20 の活躍は目を見張るものがあった。W20 の表彰台独占！リレー優勝！M20 スプリント・ミドル・リレー優勝！と素晴らしい結果！（大学生は、小中高生のまとめ役としても、買い物や外食などリードしてくれたこともとても心強いものであった。）AsJYOC は年齢下制限が取り払われ、W16に飛び級で参加した石井百花選手は、単独での海外遠征中も日々成長を感じられ、ミドル準優勝、リレー快走など本当に素晴らしかった。

50名の選手・・・しっかりと結果を出せた選手、結果が伴わなかった選手と相反するかたちになったが、日本と違う海外でのレースをいつもどおりに臨むためには、体力面・技術面だけでなくメンタル面

も含めそれなりの準備と努力がないと、結果は簡単にひっくり返る、とも感じた。悔しい思いをした人はぜひ貪欲になって勝利を勝ち取るための努力を続け、それぞれの学びはぜひ今後 WOC や JWOC、インカレなどに生かしてほしい。

緊張することは悪いものではないし、緊張は適度であればパフォーマンスを高められる。「緊張しても大丈夫」「自然な反応だ！」と思い、緊張したときは、自分の内面を意識するのではなく、目の前の具体的なことや動作に集中できるといい。例えば、「コンパスセットでの直進精度を高め必ずあてる！」など。パフォーマンスはアウトプット次第！内面ではなく外側に注意を起し続けることで、自然と緊張によって感覚が研ぎ澄まされるはず。どうしても、結果にフォーカスが行きがちだけど大事なものは、「今できる範囲の力を出すこと」。結果を求めすぎると、逆に力が出し切れなくなることもあり得るけど、緊張してしまい 100%の力が出せなくても今日自分にできることをやり切ることが大事だと感じる。オリエンテーリングはミスをするスポーツであるがゆえに、今持てる体力や技術でも叶わない時がある。立ち入り禁止エリアを通過したために自ら申告して失格となった選手たちのスポーツマンシップには賞賛したい。スプリントでは地図と現地の相違がありしっかりこないかたちで幕を閉じたが、今後もアジアでのオリエンテーリング界が発展していきますように！

2025年は AsJYOC2025日本開催に向けてホスト国としても、選手強化の面では、各世代に向け広報や情報提供などのアプローチ、そして引き続き体力・走力強化、技術指導について積極的に地域クラブとも連携をしながら創意工夫していけたらと思う。

○最後に

今回の AsOC & AsJYOC に向けて多くの皆さまのサポートがありました。特にジュニアの保護者の皆さまには、ご理解ご協力を賜り大変感謝しております。ありがとうございました。次回、アジアジュニア・ユース選手権大会は 2025 年 8 月に愛知県設楽町開催、アジア選手権大会は 2026 年中国開催となります。日本チームの活躍を祈願して今回の報告を終わります。アジア最強・ニッポン！



WAT NAM BO LUANG (NORTH SECTION) วัดน้ำบ่อ 7TH ASIAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS



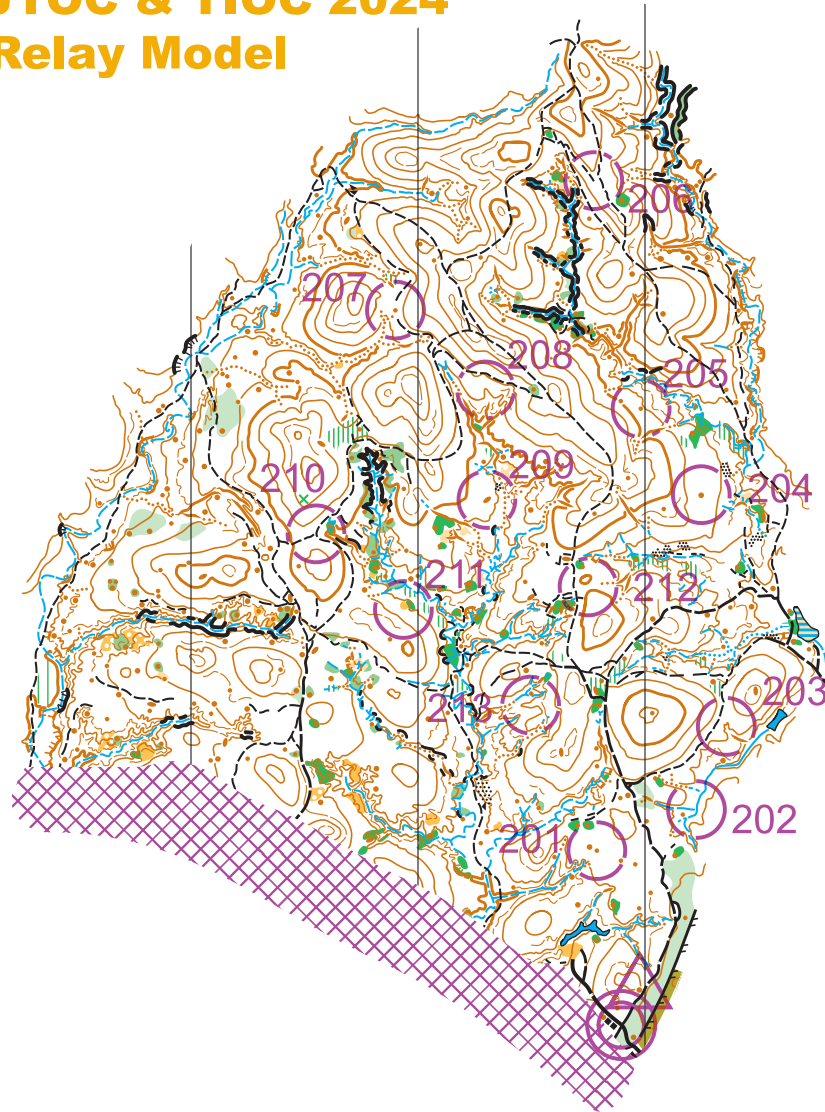
AsOC, AsJYOC & TIOC 2024 Middle & Relay Model

Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m



Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



AsOC, AsJYOC & TIOC Model

▷ S1	●	1	○
201		○	
202	∩	∩	
203	∩	∩	
204	●	○	
205	●	○	
206	/	∩	
207	●	○	
208	∩	∩	
209	●	○	
210	/	∩	
211	◇	○	
212)		
213	∩		



R1	R2	R3
----	----	----

AsOC, AsJYOC & TIOC 2024 Sprint Model



Map Scale 1 : 4000
Contour Interval 2m



Fieldwork:
HUI YAU CHIU

Course Planning:
Hui Yau Chiu



▷	S1				┌
	31				○
	32				○
	33				○
	34				○
	35				>
	36				○
	37				○
	38				○
	39				∟
	40				



R1	R2	R3

AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint

▷	S1	↶	↷
	31	→	↘
	32		⊗
	33	↑	◇
	34		⊗
	35		⊗
	36		⊥
	37		○
	38		⊗
	39		⊗
	40		↗
	41		↗
	42	↑	⊥
	43	↗	↘
	44	↑	○
	45	▨	○
	46		⊗
	47	⊗	○
	48	■	⊥
	49	■	↘
	50	∩	↖
	51	⊥	↖
	52	⊗	○
	53	↗	↗
	54		⊗
	55	×	○
	56	↗	○
	57	↘	○
	59		⊗
	60	⊥	⊥
	61	↑	⊥
	62	⊗	↗

ROYAL PARK RAJAPRUEK อุทยานหลวงราชพฤกษ์

7TH ASIAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2024

AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint



Map Scale 1 : 4000
Contour Interval 2m



Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang
(January 2024)

Course Planning:
Hui Yau Chiu
Shoya Banno



Legends:
○ Prominent fixed man-made features
× Temporary man-made features



R1	R2	R3
----	----	----

AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint				
M21E, M21				
A	2.7 km	35 m		
--- 40 m --->△				
▷		◁		▽
1	31	→	↗	▽
2	45		▨	○
3	32	↑↓	⊞	└
4	33	↑	◇	>
5	34	↑↓	⊞	○
6	35	↑↓	⊞	○
7	36		Π	>
8	37		○	◡
9	38	↑↓	⊞	○
10	39	↑↓	⊞	◡
11	41	↑↓	⊞	○
12	42	↑	Π	○
13	44		△	○
14	40	↑↓	↗	└
15	43		↗	✓
16	56	↖	⊞	○
17	57	↘	⊞	○
○ --- 40 m --->				
18	52		⊞	○
19	48		■	└
20	49		■	└
21	50		∩	
22	51		Π	◁
23	53		↗	^
24	54	↑↓	⊞	◡
25	59	↑↓	⊞	○
26	55		×	○
○< 40 m >○				

ROYAL PARK RAJAPRUEK อุทยานหลวงราชพฤกษ์

7TH ASIAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2024

AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint



Map Scale 1 : 4000
Contour Interval 2m



Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang
(January 2024)

Course Planning:
Hui Yau Chiu
Shoya Banno



Legends:
○ Prominent fixed man-made features
x Temporary man-made features



R1	R2	R3
----	----	----



AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint				
W21E, M20E, M18, M35				
W21				
B	2.5 km	30 m		
--- 40 m --->△				
▽		↖		▽
1	31	→	↗	▽
2	45		▨	○
3	32		⊗	└
4	60		└	
5	34		⊗	○
6	61	↑	■	└
7	38		⊗	○
8	39		⊗	○
9	41		⊗	○
10	42	↑	≡	○
11	44		△	○
12	40		↗	└
13	43		↗	✓
14	56	↖	⊗	○
15	57	↘	⊗	○
○ --- 40 m --->				
16	36		Π	>
17	49		■	^
18	50		∩	
19	51		Π	<
20	53		↗	^
21	55		X	○
○ < 40 m > ○				

ROYAL PARK RAJAPRUEK อทยานหลวงราชพฤกษ์

7TH ASIAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2024

AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint



Map Scale 1 : 4000
Contour Interval 2m



Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang
(January 2024)

Course Planning:
Hui Yau Chiu
Shoya Banno



- Legends:**
- Prominent fixed man-made features
 - x Temporary man-made features



R1	R2	R3
----	----	----



AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint
W20E, M18E, M50, W16
W18, W20, W35

C 2.4 km 25 m
 --- 40 m --->△

▷		◁		▽
1	31	→	↗	↘
2	32		⊗	└
3	33	↑	◇	➤
4	61	↑	■	└
5	38		⊗	○
6	39		⊗	∇
7	41		⊗	○
8	42	↑	≡	○
9	44	↑	△	○
10	40		↗	└
11	43	↗	↗	✓
12	56	↗	⊗	○
13	57	↘	⊗	○

○ --- 40 m --->

14	36	▯	▯	➤
15	37	○	○	┆
16	46		⊗	○
17	54		⊗	∇
18	47	⊗	⊗	○
19	55	×	⊗	○

○ < 40 m > ○

ROYAL PARK RAJAPRUEK อุทยานหลวงราชพฤกษ์ **7TH ASIAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2024**

AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint

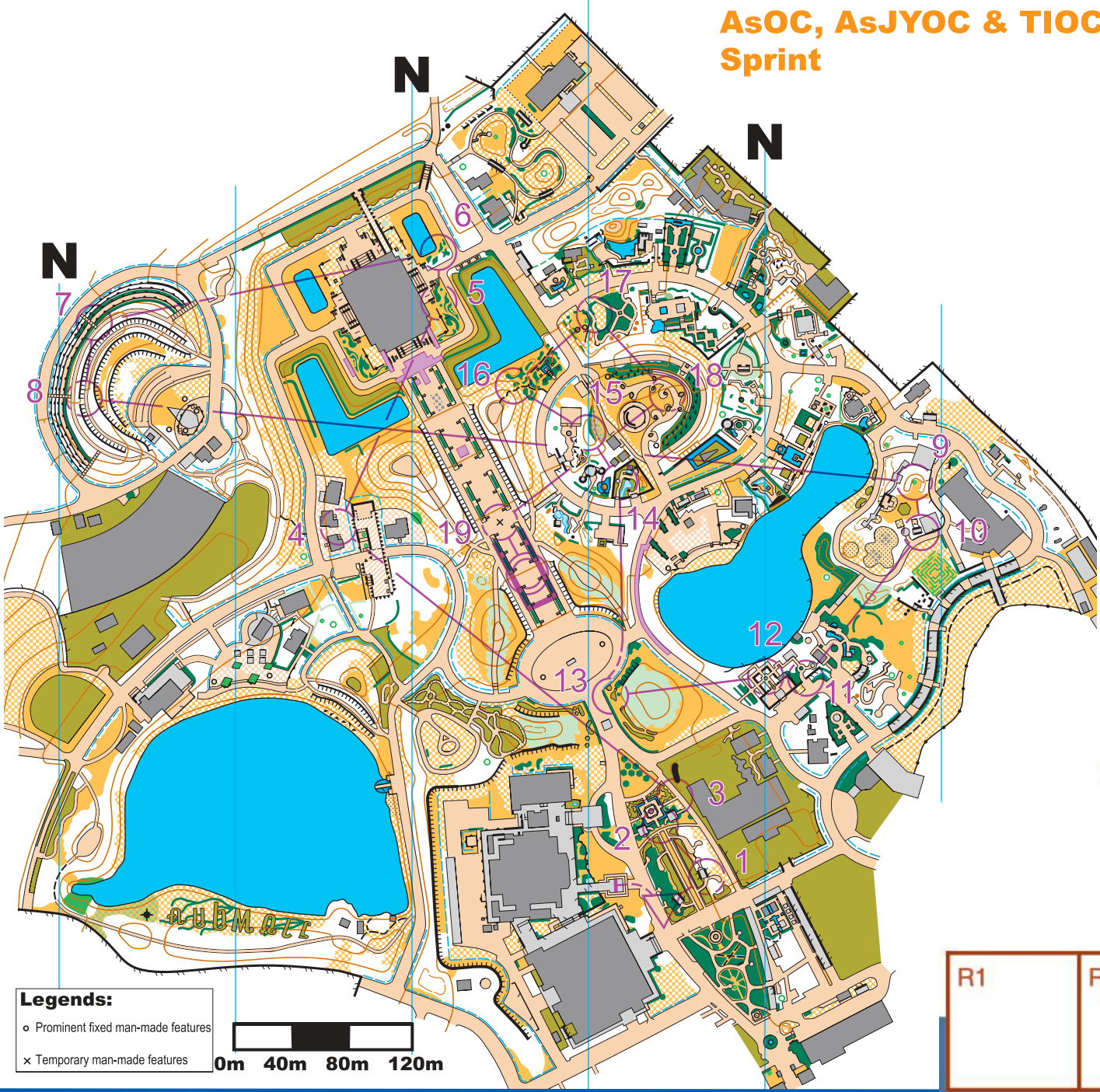


Map Scale 1 : 4000
 Contour Interval 2m



Fieldwork:
 HUI YAU CHIU,
 DOU TIANSHUANG
 (January 2024)

Course Planning:
 HUI YAU CHIU
 SHOYA BANNO



Legends:
 ○ Prominent fixed man-made features
 × Temporary man-made features



R1	R2	R3
----	----	----

AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint				
W18E, M16E, M60, W50				
D	2.2 km	20 m		
--- 40 m --->△				
▷		◁		▽
1	62	◻		▷
2	31	→	↗	▽
3	32	↑↓	⊞	└
4	60	└		
5	34	↑↓	⊞	○
6	35	↑↓	⊞	○
7	39	↑↓	⊞	▽
8	41	↑↓	⊞	○
9	42	↑	E	○
10	44	△		○
11	40	↑↓	↗	└
12	43	↗		▽
13	56	↗	⊞	○
14	57	↘	⊞	○
○ --- 40 m --->				
15	48	■		└
16	47	⊞		○
17	55	X		○
○ < 40 m > ○				

ROYAL PARK RAJAPRUEK อุทยานหลวงราชพฤกษ์

7TH ASIAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2024

AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint



Map Scale 1 : 4000
Contour Interval 2m



Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang
(January 2024)

Course Planning:
Hui Yau Chiu
Shoya Banno



Legends:
○ Prominent fixed man-made features
x Temporary man-made features



R1	R2	R3
----	----	----

AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint

W16E, M12, M14, W12
W60

E 2.1 km 20 m

40 m

▷		◁		▽
1 62		◊		▷
2 45		▨		○
3 32		⊗		L
4 34		⊗		○
5 35		⊗		○
6 39		⊗		∠
7 41		⊗		○
8 42	↑	⊗		○
9 44	↑	⊗		○
10 40		⊗		└
11 43		⊗		✓
12 56	↗	⊗		○
13 57	↘	⊗		○

40 m

14 36				▷
15 37	○			◡
16 55	X			○

40 m

○	40 m	→
---	------	---

40 m

○	40 m	→
---	------	---

40 m

○	40 m	→
---	------	---

40 m

○	40 m	→
---	------	---

40 m

○	40 m	→
---	------	---

40 m

○	40 m	→
---	------	---

40 m

ROYAL PARK RAJAPRUEK อุทยานหลวงราชพฤกษ์

7TH ASIAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2024

AsOC, AsJYOC & TIOC Sprint

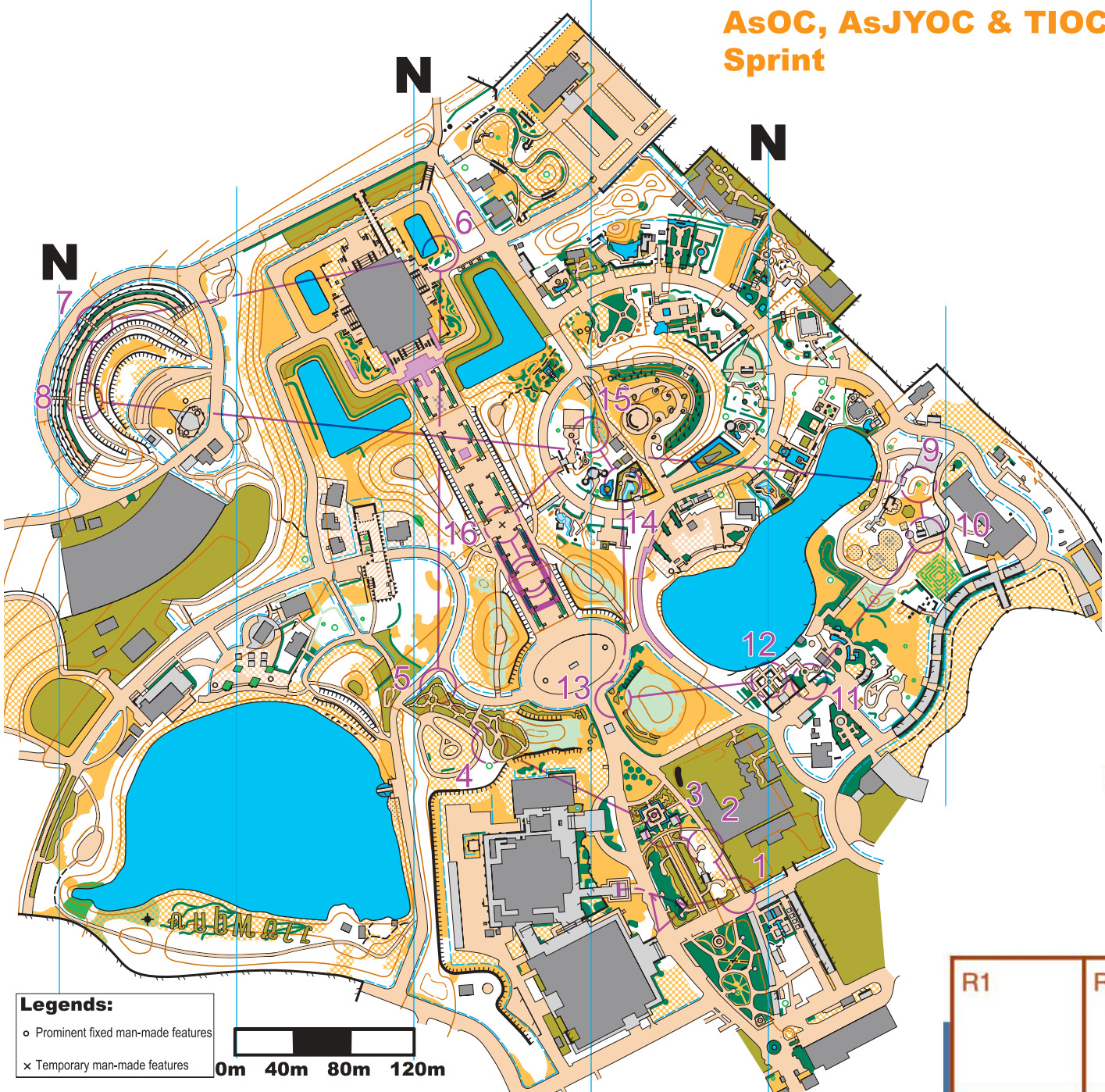


Map Scale 1 : 4000
Contour Interval 2m



Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang
(January 2024)

Course Planning:
Hui Yau Chiu
Shoya Banno



Legends:
○ Prominent fixed man-made features
x Temporary man-made features



R1	R2	R3
----	----	----

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

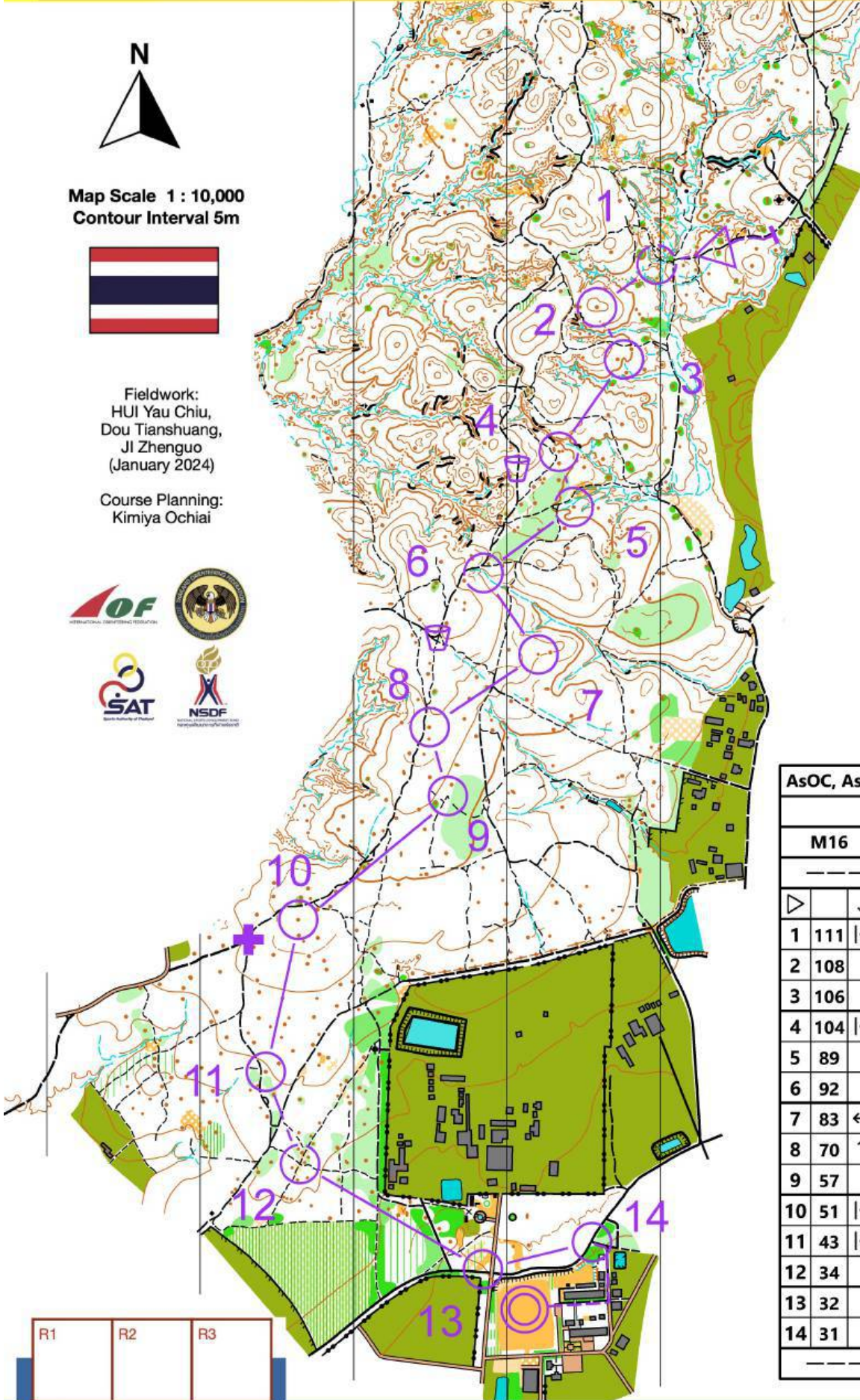


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



**AsOC
AsJYOC
TIOC 2024
Middle**



AsOC, AsJYOC & TIOC Middle					
M16					
M16	3.4 km	45 m			
--- 110 m --->△					
▽	↓	●	1	○	
1	111		●	1	○
2	108	●	1	○	
3	106	∩		∩	
4	104		●	1	○
5	89	●	2	○	
6	92	∩ ∩	∩		
7	83	←	●	1	○
8	70	↑	●	1.5	○
9	57	∕	<		☐
10	51		●	1	○
11	43		●	1	○
12	34	∕	∕	×	
13	32	◇			Q
14	31	∕	∕	∩	
--- 300 m --->⊙					

R1	R2	R3
----	----	----

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ

AsOC
AsJYOC
TIOC 2024
Middle

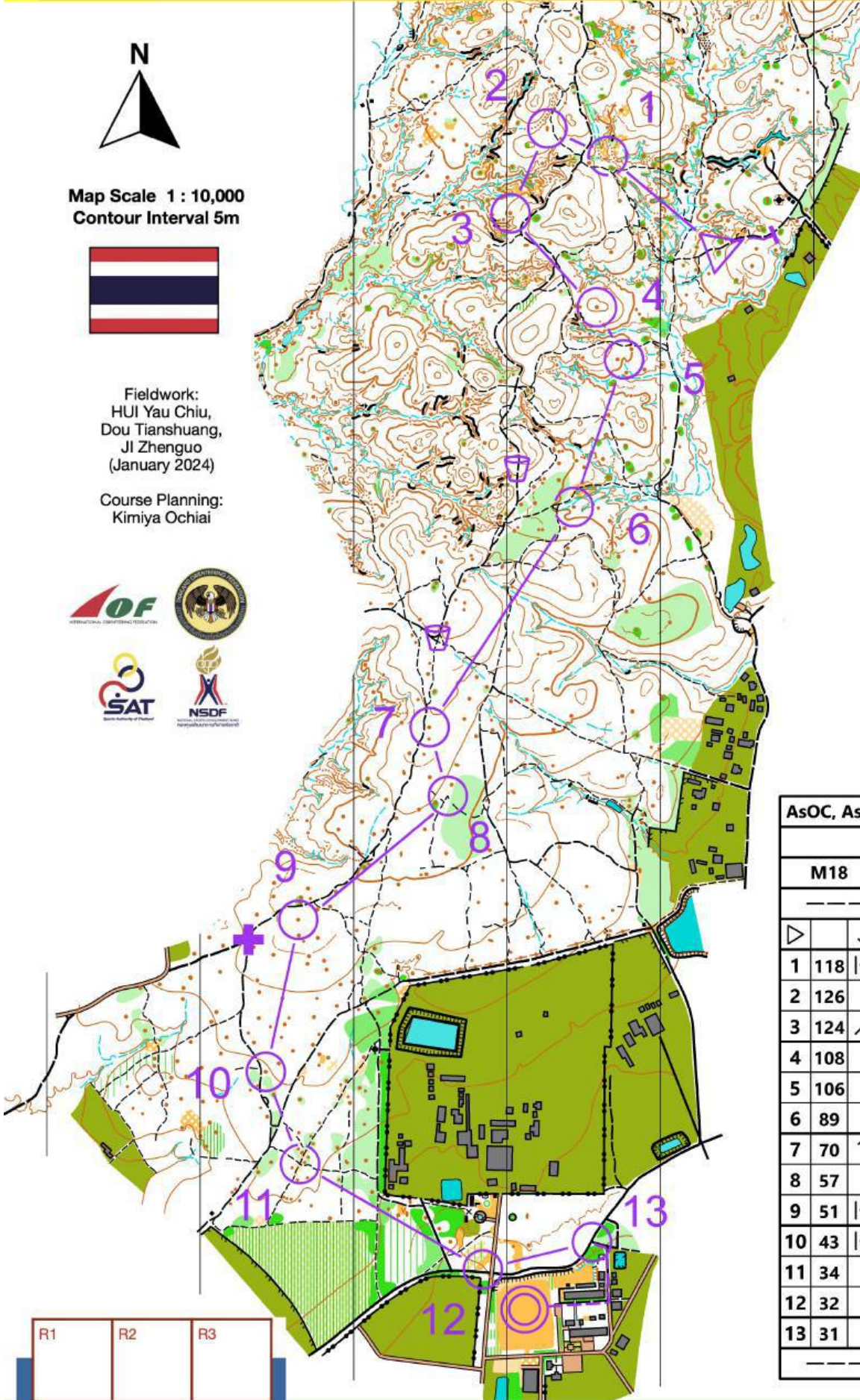


Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m



Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



AsOC, AsJYOC & TIOC Middle					
M18					
M18	3.8 km	65 m			
----- 110 m ----->△					
▽	↓	●	1	○	
1	118				
2	126	●	1	○	
3	124	↗	1	○	
4	108	●	1	○	
5	106	∩			
6	89	●	2	○	
7	70	↑	1.5	○	
8	57	↘	<		☐
9	51		1	○	
10	43		1	○	
11	34	↘	×		
12	32	◇		Q	
13	31	↘	Y		
----- 300 m ----->⊙					

R1	R2	R3
----	----	----

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

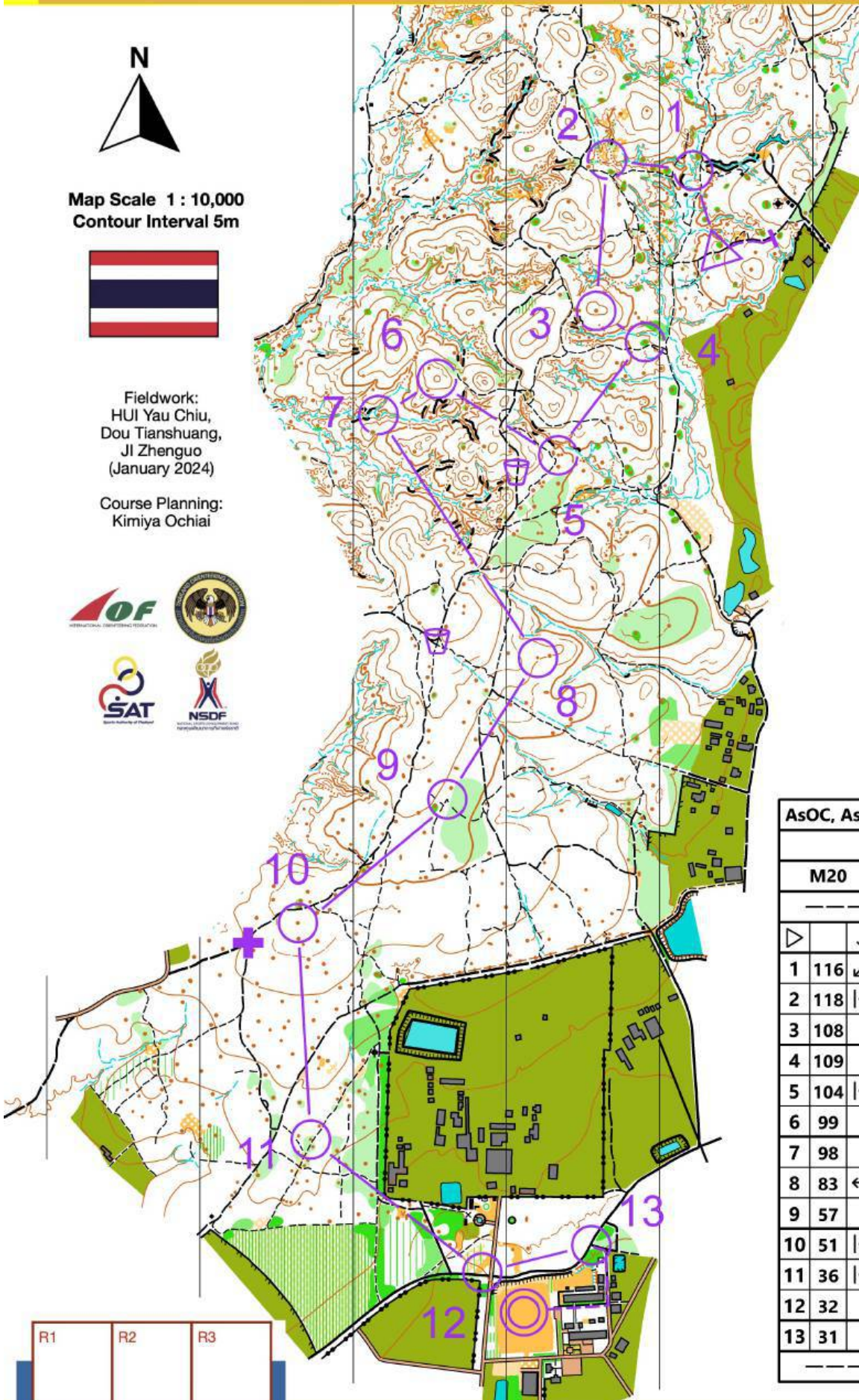


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



AsOC
AsJYOC
TIOC 2024
Middle



AsOC, AsJYOC & TIOC Middle					
M20					
M20	4.2 km	85 m			
----- 110 m ----->△					
▽	↓	●	1	○	
1	116	↙	2000	2000	Y
2	118	↑↑			
3	108	●	1	○	
4	109	●	1.5	○	
5	104	↑↑	●	1	○
6	99	○			↑
7	98	●	1	○	
8	83	←	●	1	○
9	57	/	<		♻️
10	51	↑↑	●	1	○
11	36	↑↑	●	1	○
12	32	◇			Q
13	31	/	/	Y	
----- 300 m ----->⊙					

R1	R2	R3
----	----	----

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

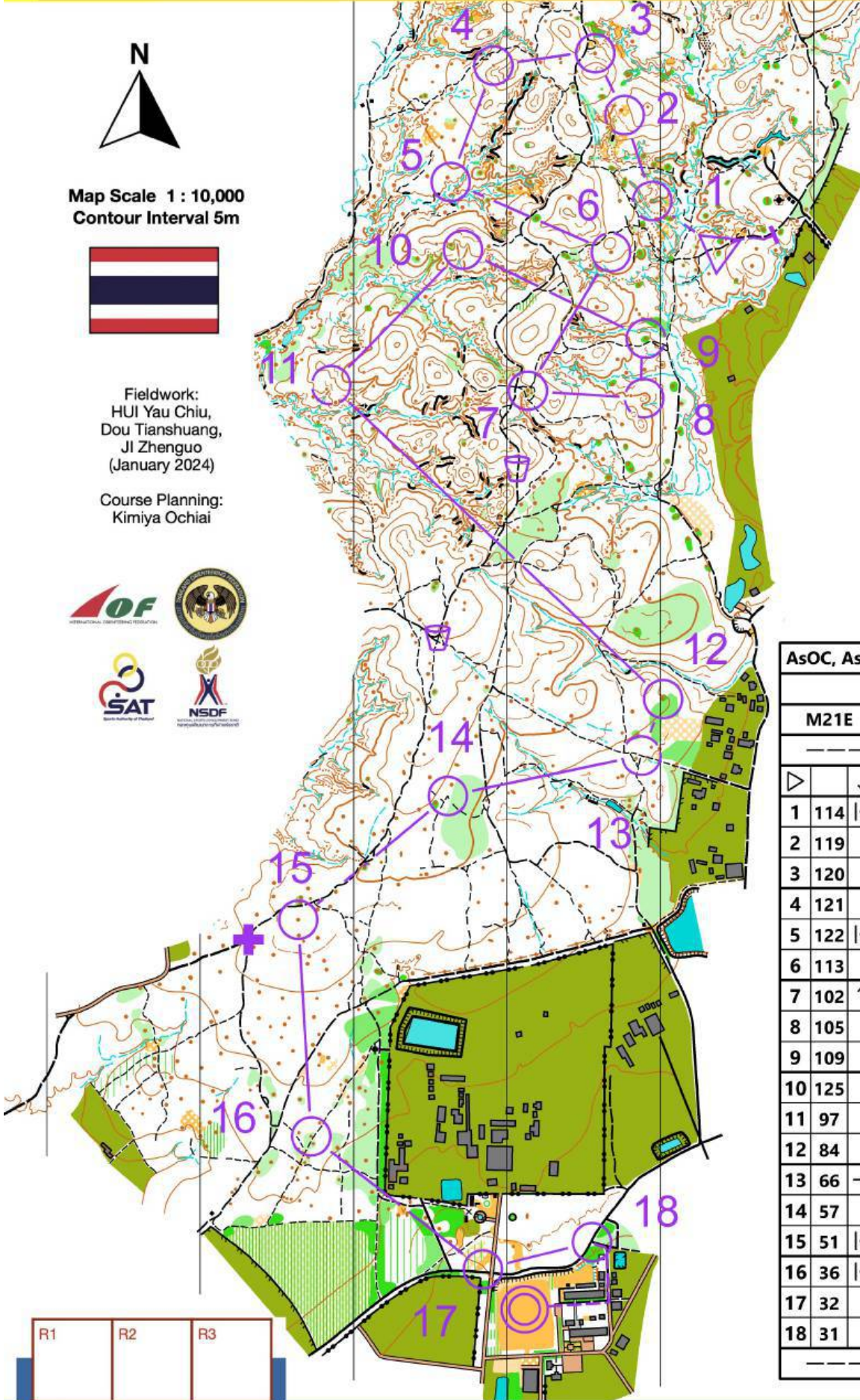


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



**AsOC
AsJYOC
TIOC 2024
Middle**



AsOC, AsJYOC & TIOC Middle					
M21E					
M21E	5.9 km	125 m			
--- 110 m --->△					
▽		↓ ●	1	○	
1	114	∩		▽	
2	119	◇	1	○	
3	120	●	1	○	
4	121	●	1	○	
5	122	∩			
6	113	●	2	○	
7	102	↑ ●	1	○	
8	105	○		▽	
9	109	●	1.5	○	
10	125	∩			
11	97	∩			
12	84	●	2	○	
13	66	→ / /	Y		
14	57	/ /	<		♻️
15	51	∩ ●	1	○	
16	36	∩ ●	1	○	
17	32	◇		Q	
18	31	/ /	Y		
--- 300 m --->⊙					

R1	R2	R3
----	----	----

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

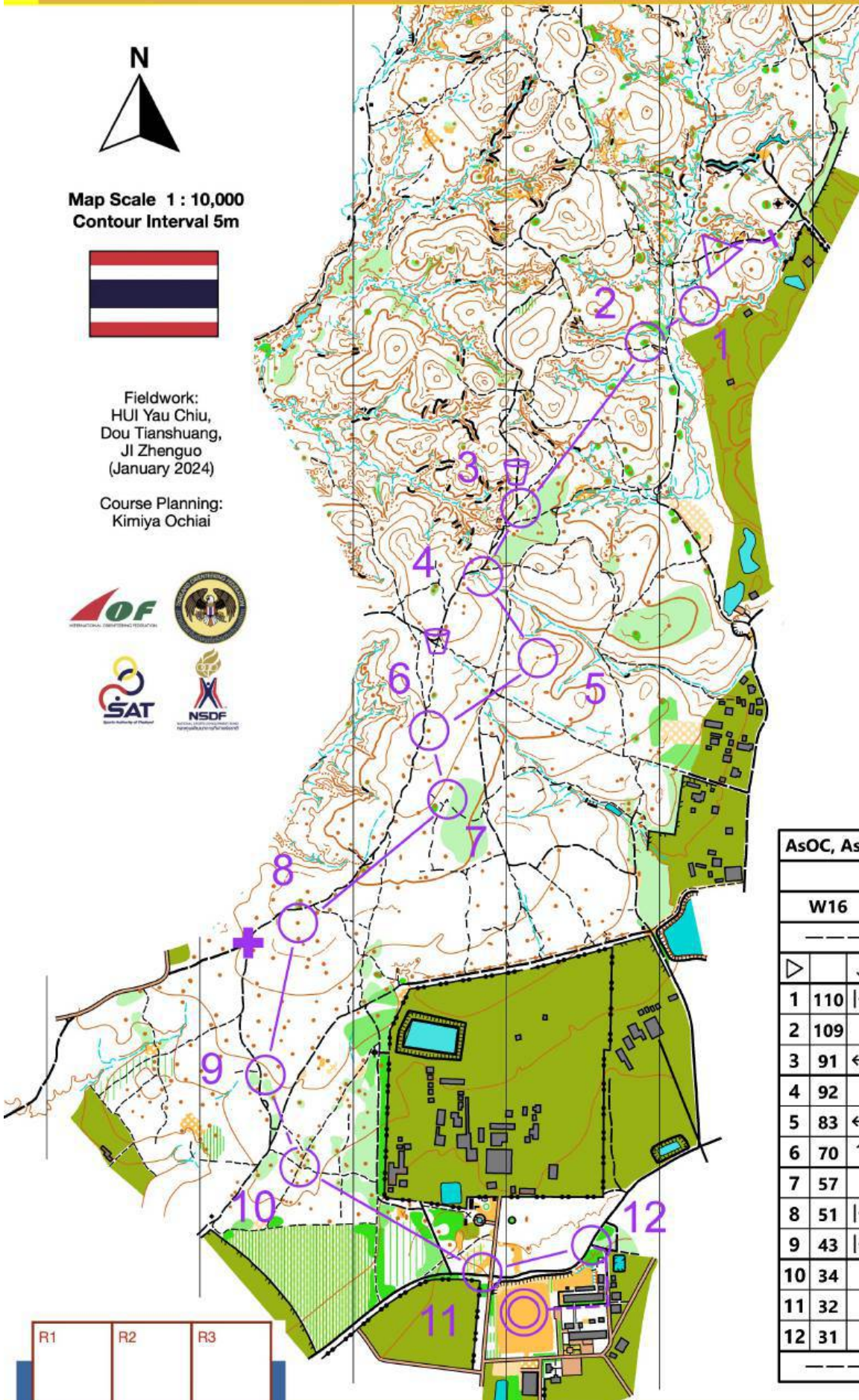


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



AsOC
AsJYOC
TIOC 2024
Middle



AsOC, AsJYOC & TIOC Middle					
W16					
W16		3.3 km		25 m	
----- 110 m ----->△					
▽	↓	●	1	○	
1	110	∩	∩		
2	109	●	1.5	○	
3	91	←	●	1	○
4	92	∩	∩	∩	
5	83	←	●	1	○
6	70	↑	●	1.5	○
7	57	/		<	♻️
8	51	∩	●	1	○
9	43	∩	●	1	○
10	34	/	/	×	
11	32	◇			Q
12	31	/	/	∩	
----- 300 m ----->⊙					

R1	R2	R3
----	----	----

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

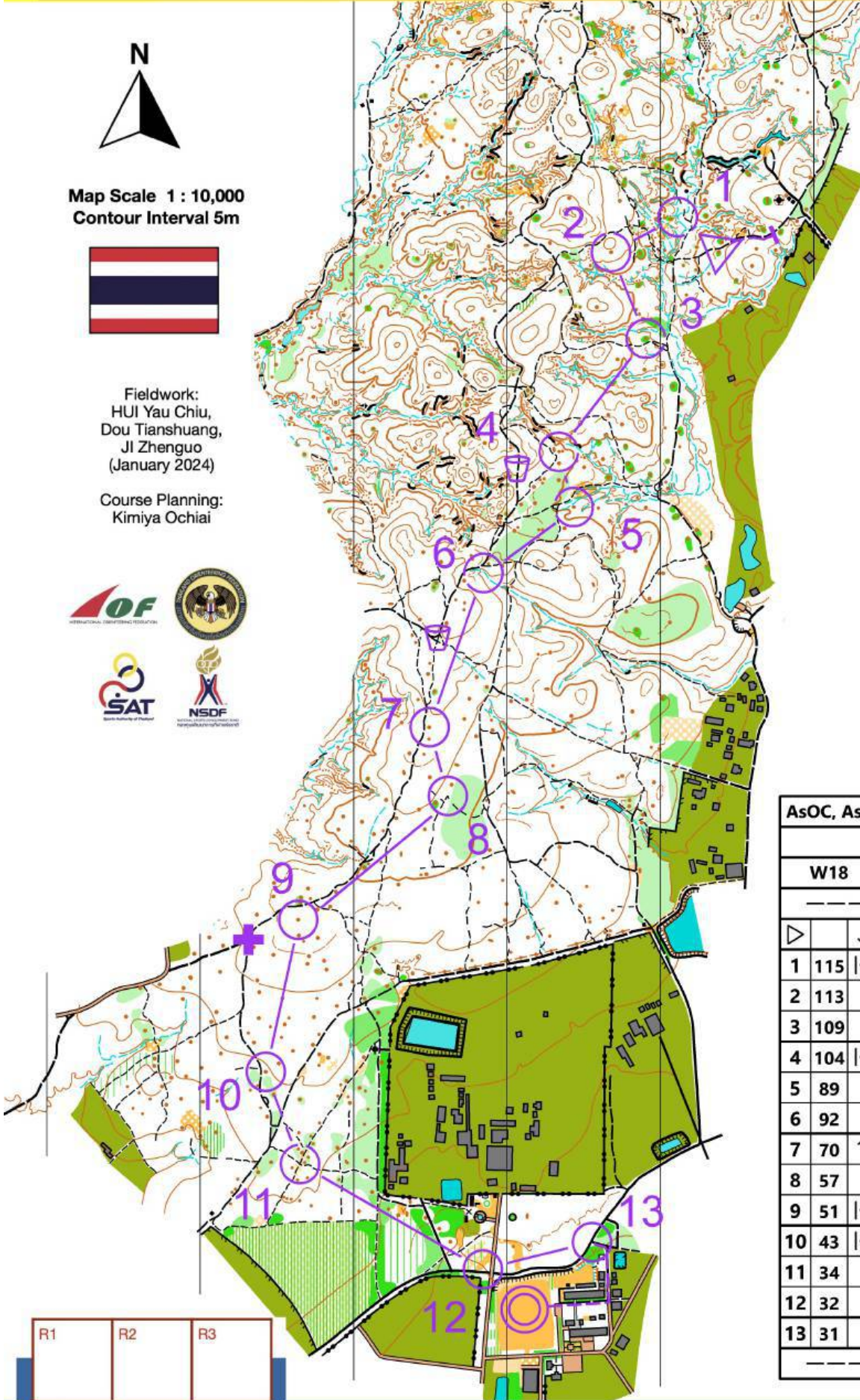


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



AsOC
AsJYOC
TIOC 2024
Middle



AsOC, AsJYOC & TIOC Middle					
W18					
W18	3.4 km	45 m			
----- 110 m ----->△					
▽	↓	●	1	○	
1	115		Y		
2	113	●	2	○	
3	109	●	1.5	○	
4	104		1	○	
5	89	●	2	○	
6	92	∩ ∩	Y		
7	70	↑	1.5	○	
8	57	∕	<		☐
9	51		1	○	
10	43		1	○	
11	34	∕	X		
12	32	◇		Q	
13	31	∕	Y		
----- 300 m ----->⊙					

R1	R2	R3
----	----	----

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

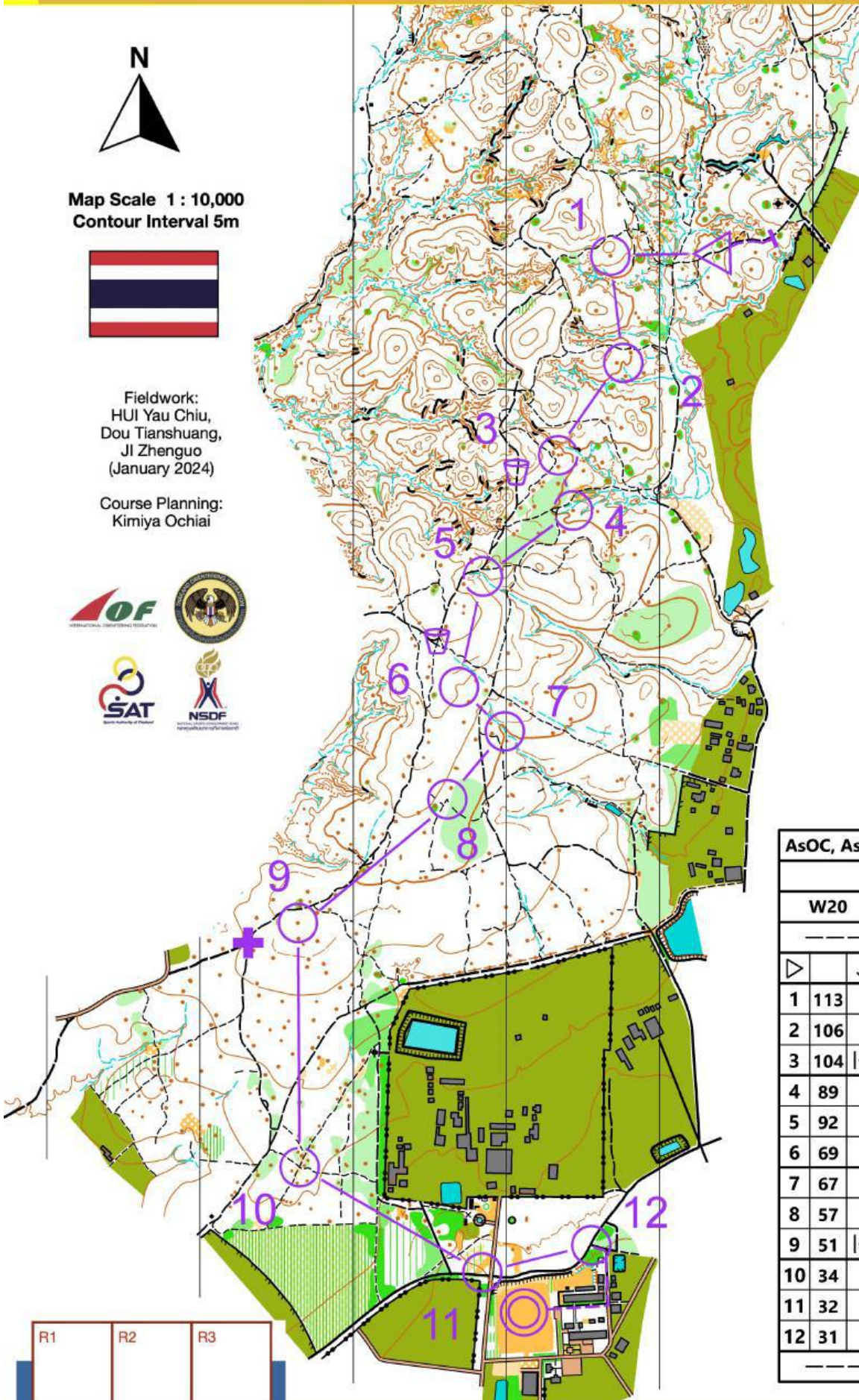


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



AsOC
AsJYOC
TIOC 2024
Middle



AsOC, AsJYOC & TIOC Middle				
W20				
	W20	3.4 km	40 m	
		----- 110 m ----->		△
	▽	↓ ●	1	○
1	113	●	2	○
2	106	∩		∩
3	104	∩	1	○
4	89	●	2	○
5	92	∩ ∩ Y		
6	69	∩ -		
7	67	∩		
8	57	/	<	☐
9	51	∩ ●	1	○
10	34	/ / X		
11	32	◇		Q
12	31	/ / Y		
		----- 300 m ----->		⊙

R1	R2	R3
----	----	----

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

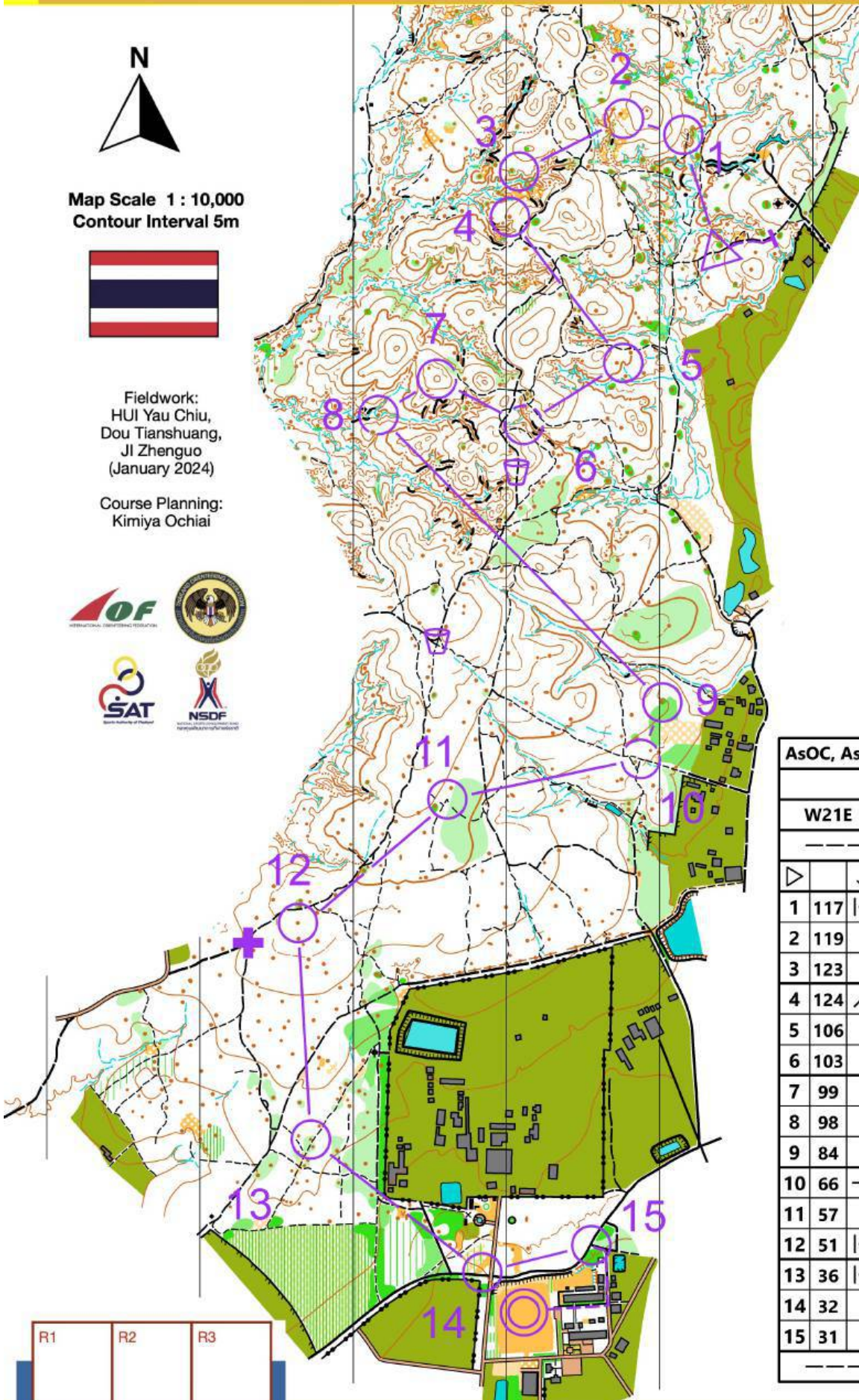


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



AsOC
AsJYOC
TIOC 2024
Middle



AsOC, AsJYOC & TIOC Middle					
W21E					
W21E		4.7 km	95 m		
----- 110 m ----->△					
△		↓	●	1	○
1	117		∩		
2	119		◇	1	○
3	123		∩		∩
4	124	↗	●	1	○
5	106		∩		∩
6	103		●	1	○
7	99		○		∩
8	98		●	1	○
9	84		●	2	○
10	66	→	∩	Y	
11	57		∩	<	∩
12	51		●	1	○
13	36		●	1	○
14	32		◇		Q
15	31		∩	Y	
----- 300 m ----->⊙					

R1	R2	R3
----	----	----

All controls

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ

AsOC & AsJYOC 2024 Relay

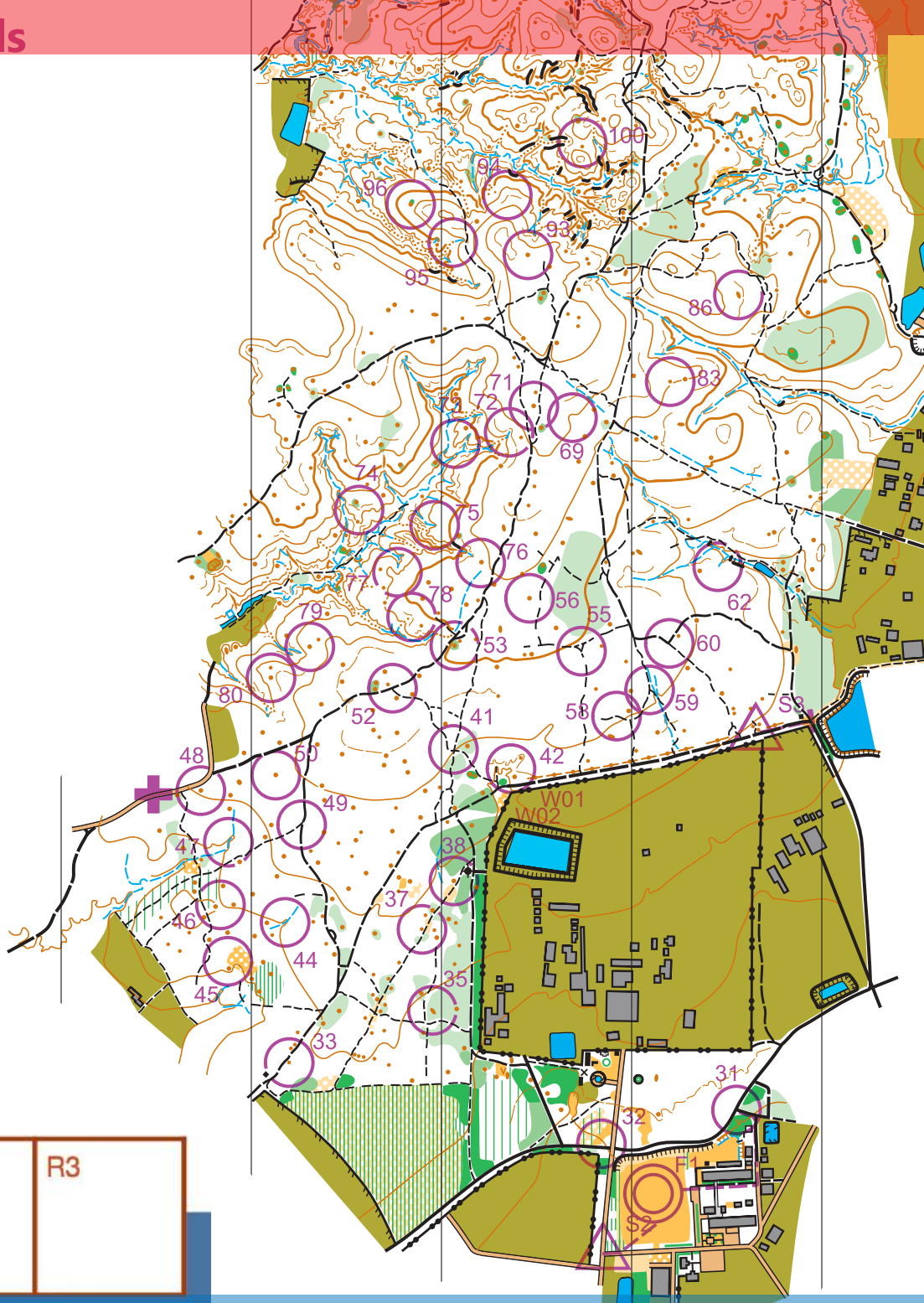


Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m



Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



AsOC AsJYOC 2024 Relay				
▽ S2	/	/	Y	
▽ S3	/	/	Y	
31	/	/	Y	
32	◇			Q
33	↓	●	1	○
35	↘	●	1	○
37	←	●	1	○
38		●	1	○
41	/	/	X	♻️
42	∩	∪		♻️
44	∩			
45	◇			○
46)			
47	๒๒๒	<		
48	●	1		○
49	/	/	Y	
50	●	1		○
52	/	/	Y	
53	←	●	2	○
55	↓	/	/	Y
56	●	1		○
58	/		<	
59	/	/	Y	
60	/	/	Y	

62	๒๒๒			✓
69	∩	∪		
71	↓	●	2	○
72	∩			∩
73	∩			
74	∩			
75	๒๒๒			∩
76	●	1		○
77	∩			∩
78	∩			∩
79	↘	●	1	○
80	↓	●	1	○
83	←	●	1	○
86	●	1		○
93	●			○
94	∩			
95	∩			∩
96	●	1		○
100)			
W01				
W02				

R1	R2	R3

57

M16E

1601.1

AB

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ

AsOC & AsJYOC 2024 Relay

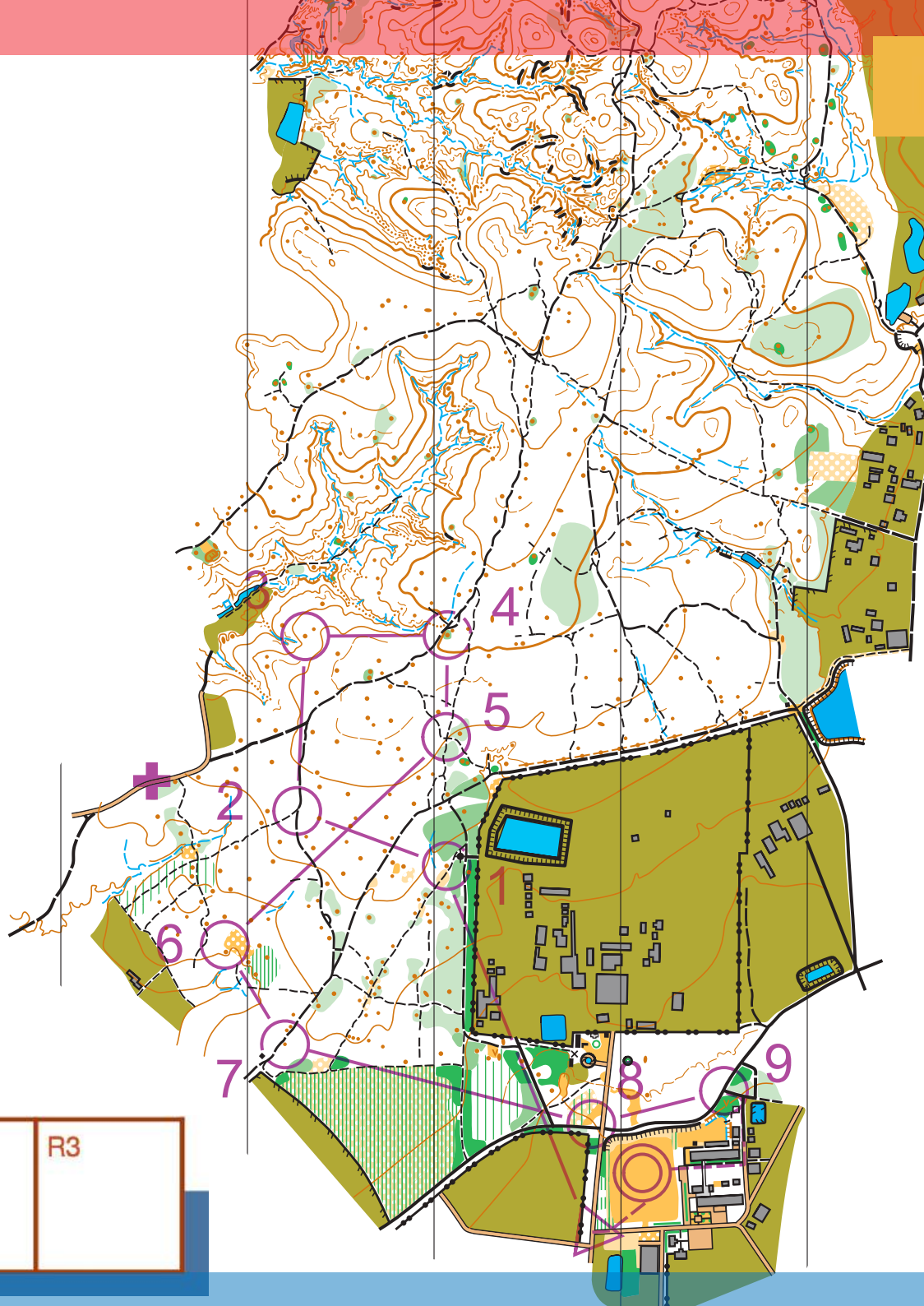


Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m



Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



AsOC AsJYOC 2024 Relay					
M16E					
57	3.4 km	30 m			
----- 100 m ----->△					
▷		/	/	Y	
1	38	●		1	○
2	49	/	/	Y	
3	79	↙	●	1	○
4	53	←	●	2	○
5	41	/	/	X	☐
6	45	◇			○
7	33	↓	●	1	○
8	32	◇			Q
9	31	/	/	Y	
○----- 300 m ----->◎					

R1	R2	R3

55

M18E

1801.1

AA



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

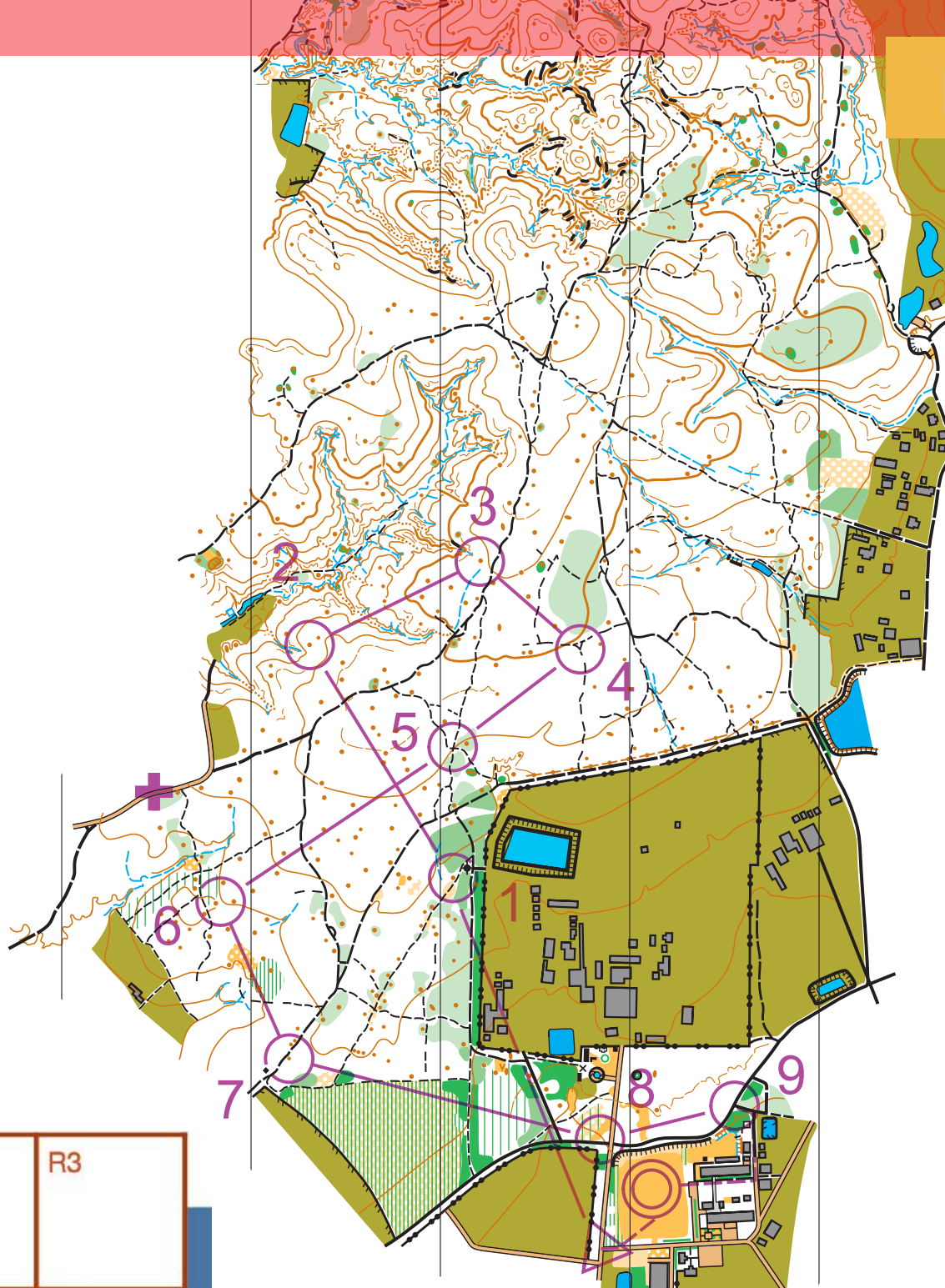


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



R1	R2	R3



NAM BO LUANG วัตน้ำบ่อ

AsOC & AsJYOC 2024 Relay

AsOC AsJYOC 2024 Relay					
M18E					
55	3.7 km	30 m			
----- 100 m ----->△					
▷		/ /	Y		
1	38	●	1	○	
2	79	↙	●	1	○
3	76		●	1	○
4	55	↓	/ /	Y	
5	41		/ /	X	☐
6	46) (
7	33	↓	●	1	○
8	32	◇			Q
9	31	/ /	Y		
○----- 300 m ----->◎					

53

M20E

2001.1

AA



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

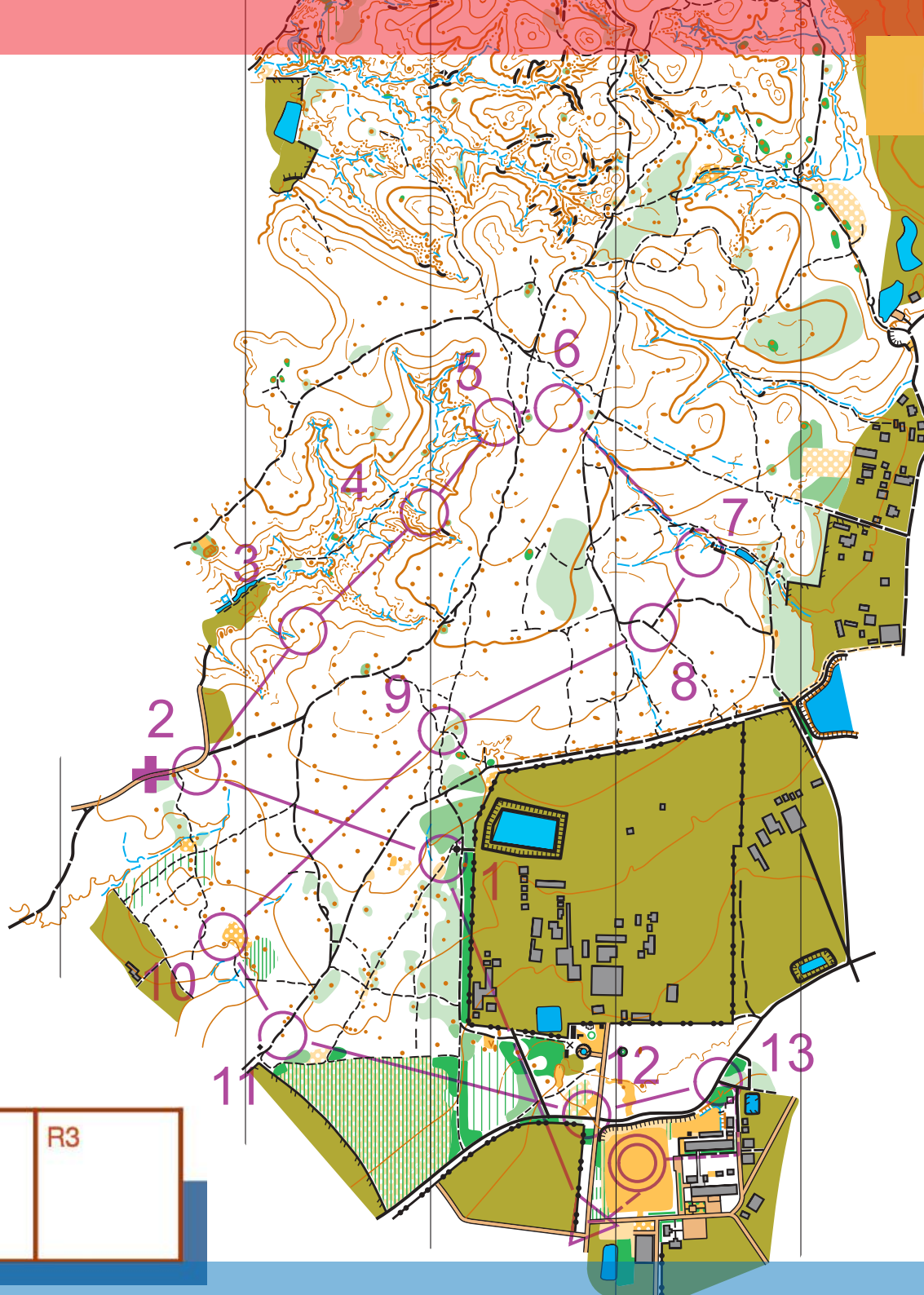


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



R1	R2	R3



NAM BO LUANG วัตน้ำบ่อ

AsOC & AsJYOC 2024 Relay

AsOC AsJYOC 2024 Relay					
M20E					
53		4.6 km		50 m	
----- 100 m ----->△					
▷		/	/	Y	
1	38	●		1	○
2	48	●		1	○
3	79	↙	●	1	○
4	75	∩			┌
5	72	∩	∪		∩
6	69	∩			
7	62	∩			✓
8	60	∩	∩	Y	
9	41	∩	∩	X	☐
10	45	◇			○
11	33	↓	●	1	○
12	32	◇			Q
13	31	/	/	Y	

○----- 300 m ----->◎

51

M21E

2101.1

CB

NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ

AsOC & AsJYOC 2024 Relay

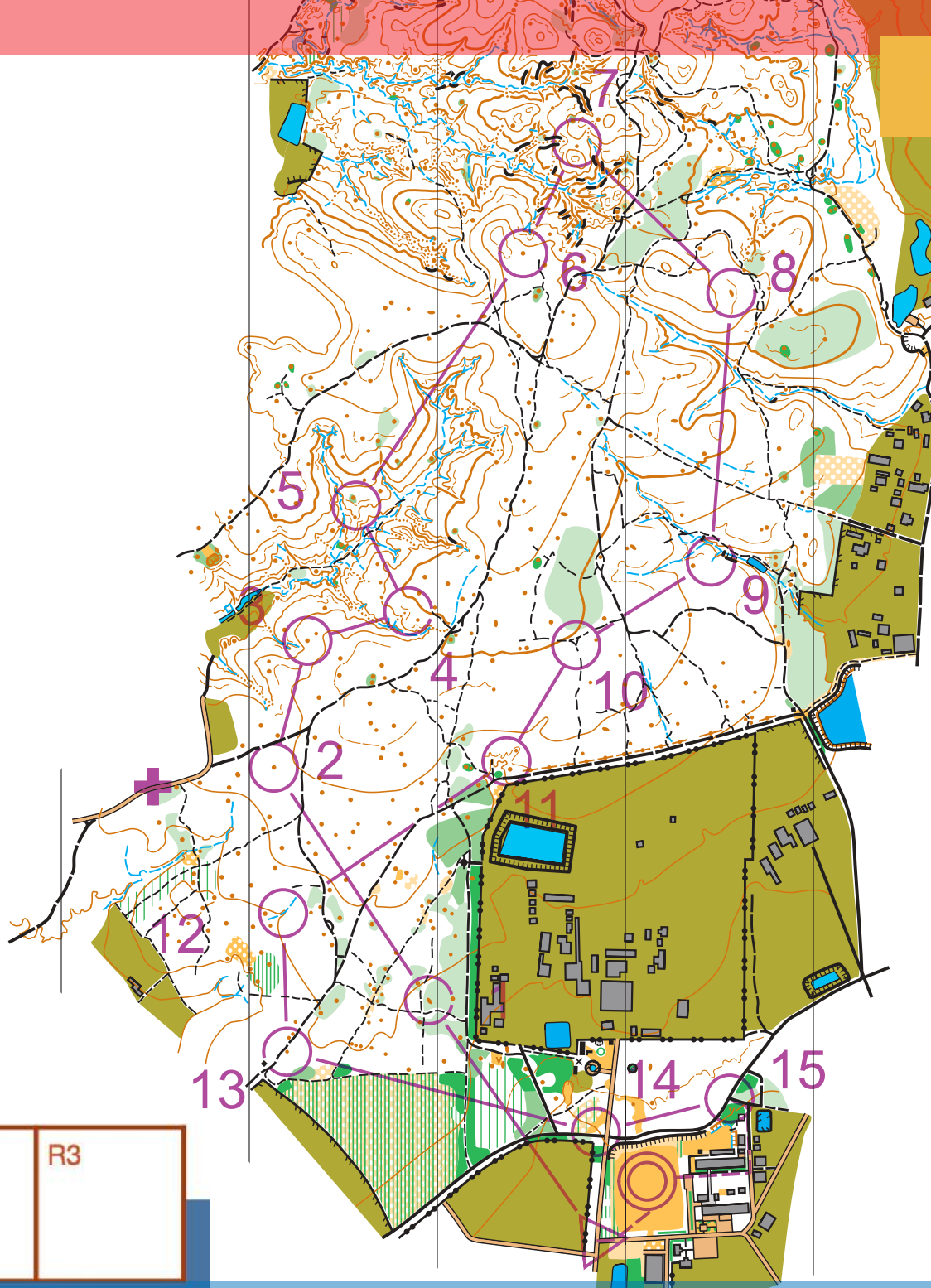


Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m



Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



AsOC AsJYOC 2024 Relay						
M21E						
51	5.2 km	100 m				
----- 100 m ----->△						
▷		/	/	Y		
1	35	↘	●	1	○	
2	50		●	1	○	
3	79	↙	●	1	○	
4	78		▨		↗	
5	74		⊥			
6	93		●		○	
7	100)			
8	86		●	1	○	
9	62		⊥		✓	
10	55	↓	↘	Y		
11	42		∩	∩		☐
12	44		∩			
13	33	↓	●	1	○	
14	32		◇		Q	
15	31		/	Y		

○----- 300 m ----->⊙

R1	R2	R3
----	----	----

58

W16E

3601.1

AB



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

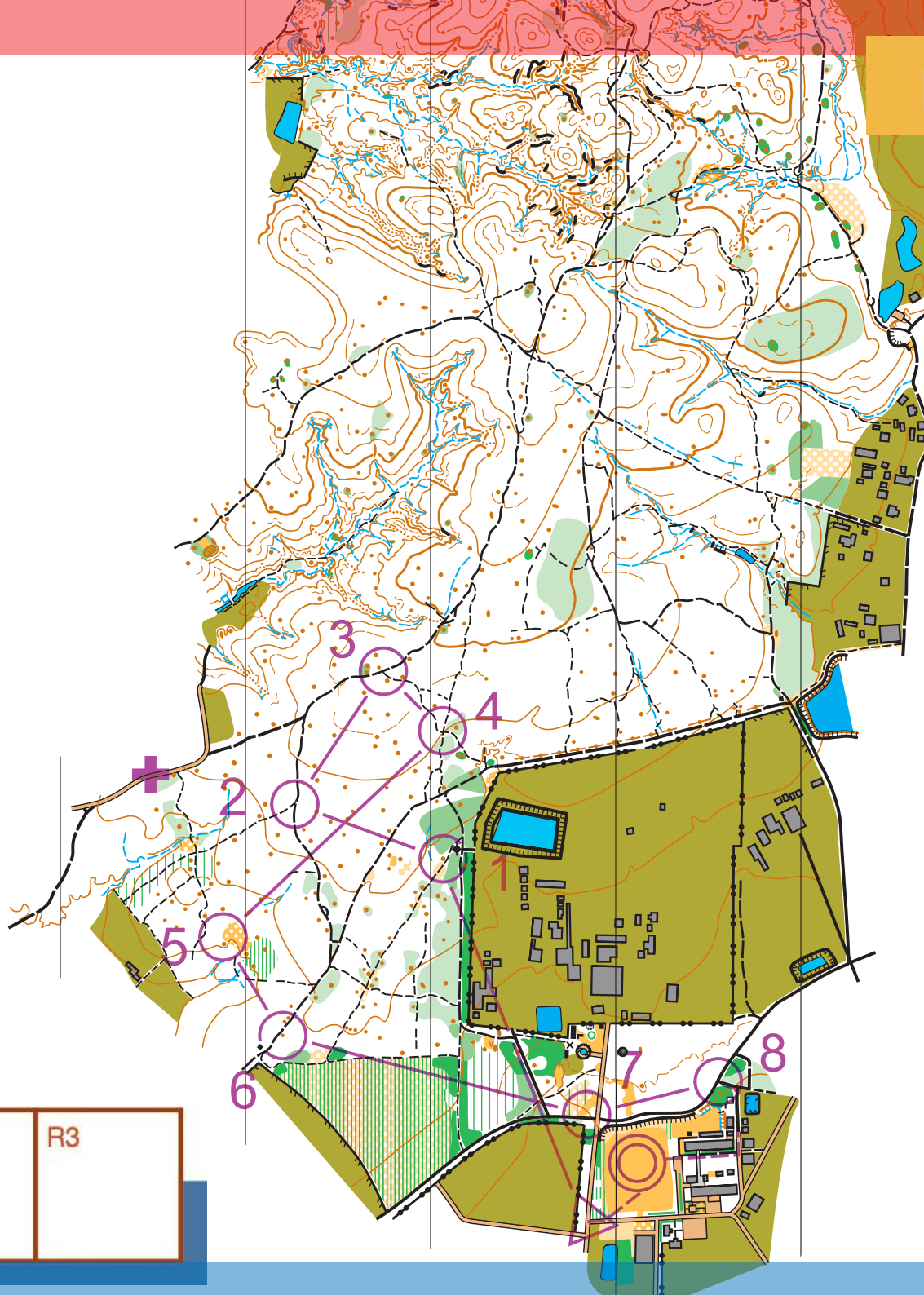


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



R1	R2	R3



NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ

AsOC & AsJYOC 2024 Relay

AsOC AsJYOC 2024 Relay					
W16E					
58	3.1 km	25 m			
----- 100 m ----->△					
▷		/	/	Y	
1	38	●		1	○
2	49	/	/	Y	
3	52	/	/	Y	
4	41	/	/	X	☐
5	45	◇			○
6	33	↓	●	1	○
7	32	◇			Q
8	31	/	/	Y	
○----- 300 m ----->⊙					

56

W18E

3801.1

AC



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

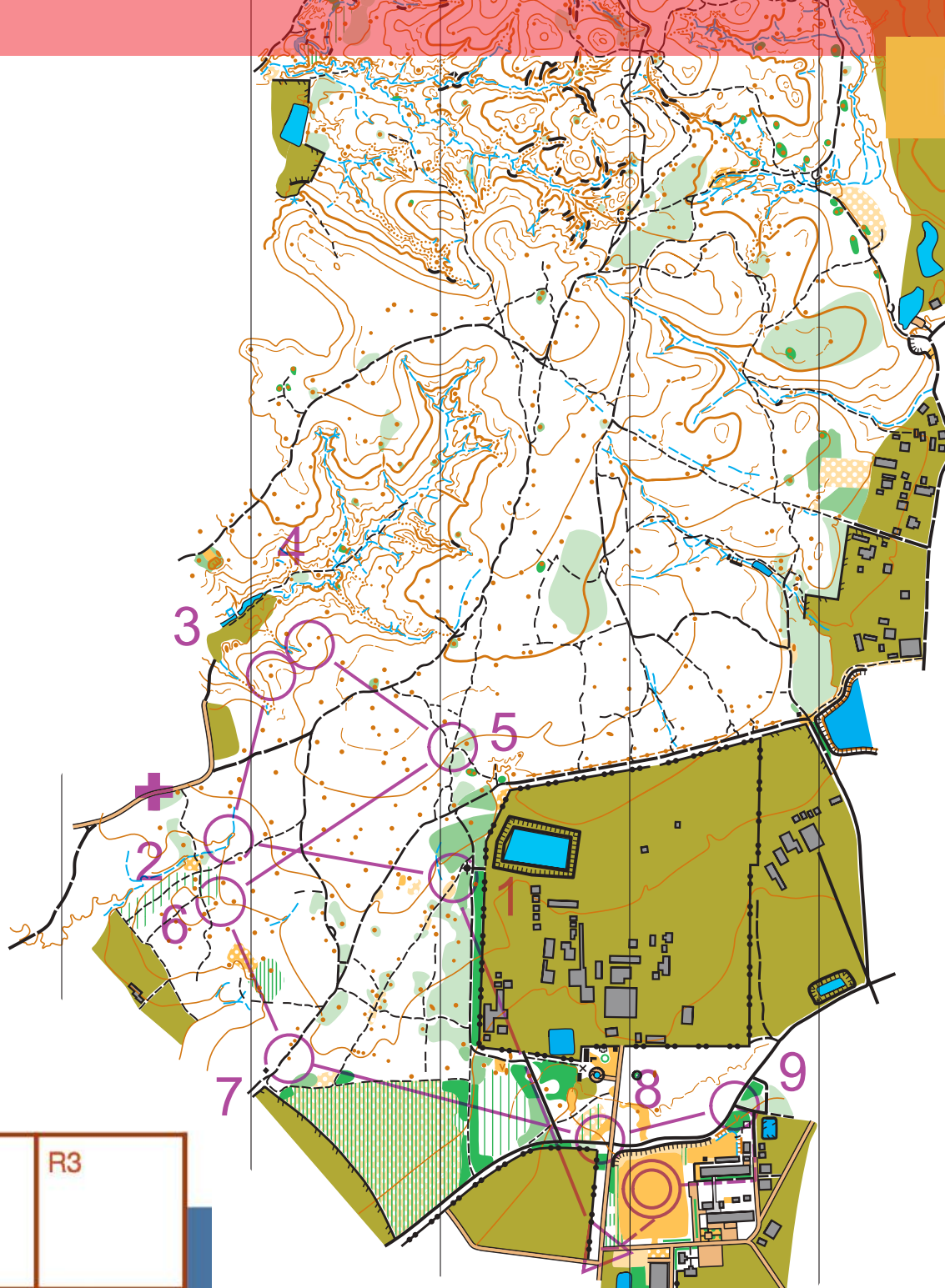


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



R1	R2	R3



NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ

AsOC & AsJYOC 2024 Relay

AsOC AsJYOC 2024 Relay					
W18E					
56	3.5 km	25 m			
----- 100 m ----->△					
▷		/ /	Y		
1	38	●	1	○	
2	47	2022	<		
3	80	↓ ●	1	○	
4	79	↙ ●	1	○	
5	41	/ /	X		☐
6	46) (
7	33	↓ ●	1	○	
8	32	◇		Q	
9	31	/ /	Y		
○----- 300 m ----->◎					

54

W20E

4001.1

CC



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

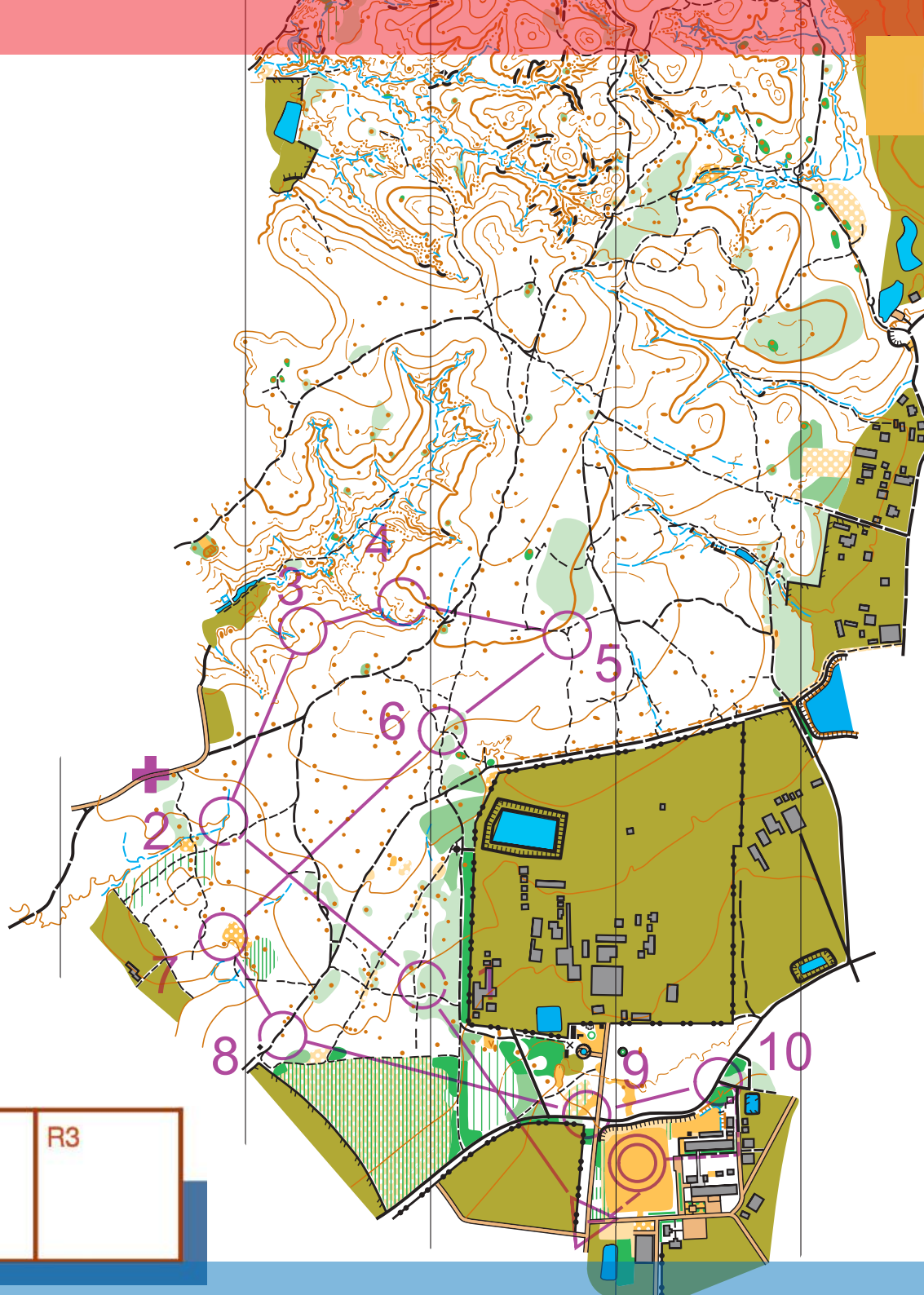


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



R1	R2	R3
----	----	----



NAM BO LUANG วัดน้ำบ่อ

AsOC & AsJYOC 2024 Relay

AsOC AsJYOC 2024 Relay					
W20E					
54	3.7 km	30 m			
--- 100 m --->△					
△		↘	↘	↘	
1	35	↘	●	1	○
2	47	↘	↘	<	
3	79	↘	●	1	○
4	78		↘		↗
5	55	↓	↘	↘	
6	41		↘	×	☐
7	45		◇		○
8	33	↓	●	1	○
9	32		◇		Q
10	31		↘	↘	
○ --- 300 m --->◎					

52

W21E

4101.1

BC



Map Scale 1 : 10,000
Contour Interval 5m

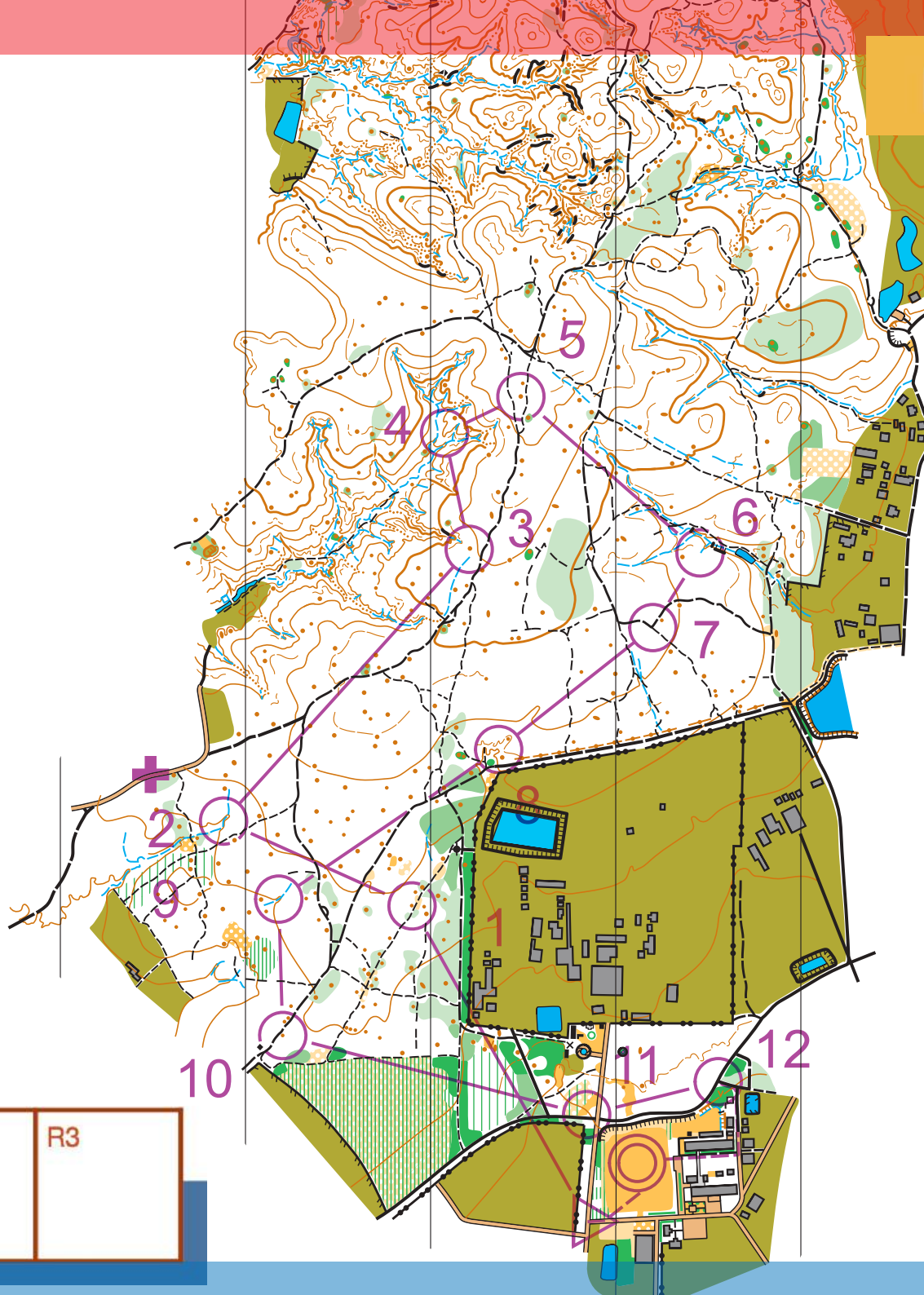


Fieldwork:
HUI Yau Chiu,
Dou Tianshuang,
JI Zhenguo
(January 2024)

Course Planning:
Kimiya Ochiai



R1	R2	R3
----	----	----



NAM BO LUANG วัฒน้ำบ่อ

AsOC & AsJYOC 2024 Relay

AsOC AsJYOC 2024 Relay					
W21E					
52	4.5 km	55 m			
--- 100 m --->△					
▷		/	/	Y	
1	37	←	●	1	○
2	47		5502	<	
3	76		●	1	○
4	73		⊥		
5	71	↓	●	2	○
6	62		5502		✓
7	60		/	/	Y
8	42		∩	∪	☐
9	44		∩		
10	33	↓	●	1	○
11	32		◇		Q
12	31		/	/	Y
○ --- 300 m --->◎					

第7回アジアオリエンテーリング選手権大会 兼
第5回アジアジュニア・ユース
オリエンテーリング選手権大会
報告書

The 7th Asian Orienteering Championships
The 5th Asian Junior and Youth
Orienteering Championships
Report

発行
公益社団法人 日本オリエンテーリング協会
2025年3月31日

