

スキーオリエンテーリング
ワールドカップ 2024 最終戦
参加報告書



目次

1	概要.....	3
	大会概要.....	3
	出場選手.....	3
	選手団の行動.....	4
2	競技結果.....	5
	結果概要.....	5
	競技結果分析.....	6
3	各競技報告.....	7
	スプリント.....	7
	パシュート.....	11
	ミドル.....	15
4	各選手反省.....	19
	安達利雄.....	19
	石原湧樹.....	19
	小浦姿.....	20
	佐賀太一.....	21
	清水嘉人.....	21
	寺嶋謙一郎.....	22
	道坂怜生.....	23
	佐野響.....	24
5	エストニアへの旅について.....	25
6	編集後記.....	26

1 概要

大会概要

大会名：スキーオリエンテーリングワールドカップ 2024 ラウンド 2

主催：国際オリエンテーリング連盟・エストニアオリエンテーリング連盟

開催地：エストニア共和国 ハーニャ村

開催日程：自 2024年2月22日 至 2024年2月25日

開催種目：23日スプリント 24日パシュート 25日ミドル

大会ウェブサイト：<https://wcup2024.peko.ee/>

参加者：11か国より128名

出場選手

男子

安達 利雄（あだち としお）アークコミュニケーションズスキーチーム

石原 湧樹（いしはら ゆうき）アークコミュニケーションズスキーチーム

小浦 姿（こうら すがた）北海道大学

佐賀 太一（さが たいち）北海道大学

清水 嘉人（しみず よしと）北海道大学

寺嶋 謙一郎（てらしま けんいちろう）東京農業大学／ES 関東 C

道坂 怜生（みちさか れお）大阪 OLC

女子

佐野 響（さの ひびき）デジタル庁／桐嶺会



選手一覧

(<https://x.com/SkioJapan> より改変)

選手団の行動

日付	現地時間 (EET)	行動	場所
2月21日	9:00	集合・レンタカー移動	タリン港／空港
	13:00	トレーニング	タリン近郊
	18:00	宿泊先到着	Rogosi Mois
2月22日	9:00	出発	Rogosi Mois
	9:30	モデルイベント 参加	Haanja
		ワックス作業	Haanja
	16:00	帰着	Rogosi Mois
2月23日	8:30	出発	Rogosi Mois
	10:30	スプリント競技開始	Haanja
	12:00	スプリント競技終了	Haanja
		ワックス作業	Haanja
	16:00	帰着	Rogosi Mois
2月24日	8:30	出発	Rogosi Mois
	10:30	パシュート競技開始	Haanja
	13:00	パシュート競技終了	Haanja
		ワックス作業	Haanja
	17:00	帰着	Rogosi Mois
2月25日	8:30	出発	Rogosi Mois
	10:00	ミドル競技開始	Haanja
	12:00	ミドル競技終了	Haanja
		会場撤収	Haanja
	14:00	帰着	Rogosi Mois
	19:00	バンケット	Rouge
	22:00	帰着	Rogosi Mois
2月26日	5:00	出発	Rogosi Mois
	10:00	レンタカー返却・解散	タリン港／空港

2 競技結果

結果概要

スプリント競技 (2024年2月23日)

男子 直線距離 3.9 km

順位	名前	国	タイム	巡航速度	ミス率
1	Niklas Ekstrom	FIN	0:17:17	100.1	3.8
43	石原 湧樹	JPN	0:21:17	114.9	11.0
45	道坂 怜生	JPN	0:21:24	121.7	6.2
47	寺嶋 謙一郎	JPN	0:21:33	123.1	5.4
54	清水 嘉人	JPN	0:23:17	133.2	5.6
59	小浦 姿	JPN	0:32:20	148.9	25.1
60	佐賀 太一	JPN	0:39:13	150.7	37.3
61	安達 利雄	JPN	0:45:37	214.8	24.5

女子 直線距離 3.5km

順位	名前	国	タイム	巡航速度	ミス率
1	Judita Traubaite	LTU	0:18:26	99.4	3.9
44	佐野 響	JPN	0:36:38	175.3	15.8

パシュート競技 (2024年2月24日)

男子 直線距離 13.9 km

順位	名前	国	タイム	巡航速度	ミス率
1	Niklas Ekstrom	FIN	1:06:04	104.4	3.3
40	石原 湧樹	JPN	1:24:32	119.6	10.3
57	寺嶋 謙一郎	JPN	1:29:07	123.5	12.1
47	道坂 怜生	JPN	1:36:08	133.0	12.6
51	清水 嘉人	JPN	1:42:10	138.5	14.2
52	小浦 姿	JPN	2:04:24	140.5	28.6
53	佐賀 太一	JPN	2:13:47	159.9	25.1
54	安達 利雄	JPN	2:51:26	209.8	22.6

女子 直線距離 12.7km

順位	名前	国	タイム	巡航速度	ミス率
1	Anna Ulvensoen	NOR	1:07:19	99.1	4.6
38	佐野 響	JPN	2:21:30	173.3	21.1

ミドル競技 (2024年2月25日)

男子 直線距離 10.4 km

順位	名前	国	タイム	巡航速度	ミス率
1	Eevert Toivonen	FIN	0:53:26	101.0	3.8
39	石原 湧樹	JPN	1:05:52	113.6	12.9
41	寺嶋 謙一郎	JPN	1:08:18	123.6	8.1
45	道坂 怜生	JPN	1:12:48	123.3	15.0
47	清水 嘉人	JPN	1:17:06	128.9	16.4
54	佐賀 太一	JPN	1:46:19	170.7	19.9
55	小浦 姿	JPN	1:50:21	156.6	29.3
56	安達 利雄	JPN	2:56:18	227.0	35.4

女子 直線距離 8.8km

順位	名前	国	タイム	巡航速度	ミス率
1	Daisy Kudre Schnyder	EST	0:49:05	97.2	4.1
39	佐野 響	JPN	1:34:48	170.2	14.6

競技結果分析 (清水嘉人)

以下のような傾向があると言えるだろう。

- 各種目の優勝選手は巡航速度が速く、ミス率も少ない。
- 日本人選手は、巡航速度の順番で順位がついていることがほとんどである。
- 日本人選手は、スプリントを除いてミス率が2桁であることが大半である。

→コントロール数と距離が増えるとミス率が増える？

まず、巡航速度の速さが順位に直結していると言える。順位を上げるためには巡航速度が1つ重要な要素であることがわかる。加えて、上位の選手ほどミス率が少ない傾向がある。ミス率が高いということは、上位選手とのタイム比率が良かったレグと悪かったレグの差がより激しい、と解釈することができる。

巡航速度の改善は、単純なスキー技術・体力の向上に加え、より減速を無くす、という視点が必要だと思う。例えば地図読み中の減速、分岐での一瞬の減速など、「細かいミス」の改善が求められるのではないか。対してミス率の改善は、ルートチョイスや現在地ロストといった「大きなミス」を減らすことで可能ではないだろうか。特に距離が延びよりルートチョイス間の差が大きくなるパシュート・ミドルでミス率が高い傾向を考えると、ルートチョイス能力や情報量が多い地図での情報の取捨選択、といったことが課題である可能性がある。最後に、大きなミス、細かなミス双方を減らし安定して競技を続けることで、精神的にも安定するといった効果もあるかもしれない。あまり無理をせず自分の中で安定して競技を続けられる水準をいかに高められるか、が重要であると思われる。

3 各競技報告

スプリント

【コース情報】

距離：M 3.9 km W 3.5 km 最短距離：M 5.0 km W 4.6 km 登距離：M 115 m W 100 m

トラック割合：very wide track 24% wide track 39% narrow track 37%

寺嶋 謙一郎

モデルイベントで会場東側のエリアを使用したことと、前日発表の TOM の資料にあったスタート地区までの南の方向への誘導から、以前同じ Haanja で行われた世界大学選手権と同じような、南側のオープンエリアからスタートし北上、どこかで道路を横断し、会場に戻ってくるというコースの回しだろうということはチーム内で予想することができていた。

前日のモデルイベントでは非圧雪の部分は硬く、容易にショートカットが可能だったが、スプリント前日夜から当日朝にかけて雨が降り、当日はショートカットしようとして非圧雪部分に入るとバリバリと氷が割れ、板が埋まってしまいショートカットするのは難しい雪質だった。

ワックスは前日モデルイベントでの石原選手、道坂選手らテストにより会場内の日本チームのワックスキャビンで前日のうちに終わらせていた。当日はストラクチャーとリキッドのテストをし、そこから良いものを塗ってスタートに備えた。日本人選手は前半のスタート時刻にかたまっており、特に男子はスタート時刻をドローしているはずではあるが綺麗に2分間隔に並んでいた。

スタート直後のオープンエリアはワイドトラックが多めであったが、このワイドトラックが幅が狭めのトラックで、ほぼナロートラックと同じくらいのスピードしか出ないトラックだった。私はこのワイドトラックの道幅の狭さと久しぶりのスキーオリエンテーリングのレースであったことでスタート直後に分岐を1つ見逃してしまい、遠回りのルートをたどるミスをしてしまった。モデルイベントでこのワイドトラックの滑りづらさを理解し、レースでのルートチョイスに生かせなかったことが課題だと思った。

前半のオープンエリアではこのトラック、雪質に合わせて最速ルートを選び、いかにスピードを出すことができるかが鍵だったように感じる。

男子、女子の8→9はオープンエリアから森のエリアへのロングレグでは8のコントロールが急斜面でそこを下った先の分岐で右ルート、左ルートに分かれるので瞬時にルートチョイスをする必要があった。

また、ロングレグ以降は比較的平らな湿地の森の中に複雑にナロートラックが発達しており、後半で疲労が溜まる中いかに正確にナビゲーションできるかが鍵だったように感じる。

私個人の結果としては久しぶりのレースではあったが石原選手、道坂選手と僅差で、後半の林間でのナビゲーションの感覚も良かったので翌日以降に弾みになるレースだった。

道坂 怜生

前日のモデルイベントでは東のエリアが使われたのと、スタート誘導が南に向かっていたので東のエリアは使わず南のオープンエリアを主に用いて北上しながら北の会場に戻ってくるという予想が的中した。前々日までオープンエリアの非圧雪部分は氷で固くなっていたが、前日とスプリント当日は気温が少し上がり、その氷部分を踏むとバリバリと音を立てて沈みながら割れるような感じになっており、ショートカットしてその氷の上を通過して速く通れる部分と割れて沈んで遅くなってしまふ部分の見分けが非常に難しかった。日本人選手は全員日本人以外の選手を間に挟み2分間隔での出走となった。

これまでの反省から、スタートポストまでに2ポスト目までのルートを読んで決めきると決めていたが、出走後はスタートポストまで長い緩い登りだったため、それを実行することができた。その後も4ポストまでは巡航は少し落ちてしまったかもしれないが、その代わりルートチョイスとナビゲーションのミスは無く、脱出の方向も考えながら進むことが出来ていた。しかし、3-4で少しショートカットをするために非圧雪の氷に突っ込んでしまい身動きが取れなくなってしまったことや、4-5ではワイドではなくナローの下りを選択したことで2回転倒し、タイムに遅れが出たことがミスであった。5ポスト付近では後ろの速いジュニア選手に追いつかれたので、付いていくことにした。8ポストの脱出後ロングレグであったが、純粋な巡航速度で追いつけず、9ポストまでの50mほどの差がついてしまっていた。9ポスト以降はルートが分かれた。地図で黒線で表現されている部分を通ることがあったが、雪ではなく氷の状態になっており、板を蹴ることが出来ず、登りはダブルポールのみ、下りはほとんどコケて止まるしかないような状態になっていた。その後はナローでの細かいナビゲーションレグだった。個人的には上手くいったつもりだったが、タイムが日本人選手と比べても速くなかった。地図を見る回数が多すぎたり、地図を見ながら滑ってしまっているのがナローでの巡航を遅くしてる原因ではないかと考えられたので、地図を見る時間は同じのまま、ルートを覚える作業を取り入れて巡航を上げていきたいと思いました。



(左) 森の中を疾走する寺嶋選手 (右) 不安げに地図に目を落とす道坂選手 (いずれも Reigo Teervalt 撮影)

SPRINT

HAANJA 23.02.2024



SKI ORIENTEERING
WORLD CUP FINAL ROUND
AND
U23 SKI ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS 2024
HAANJA, ESTONIA 23-25.02.2024

1:5'000 | H = 5m



MEN



Courses: T. Erm
Map: EOL 2024019
by M. Oras (2016)
L. Sild (2024)
Layout: L. Sild

SPRINT

HAANJA 23.02.2024



SKI ORIENTEERING
WORLD CUP FINAL ROUND
AND
U23 SKI ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS 2024
HAANJA, ESTONIA 23-25.02.2024

1:5'000 | H = 5m



VÄRSKA ORIENTEERUMISKLUBI

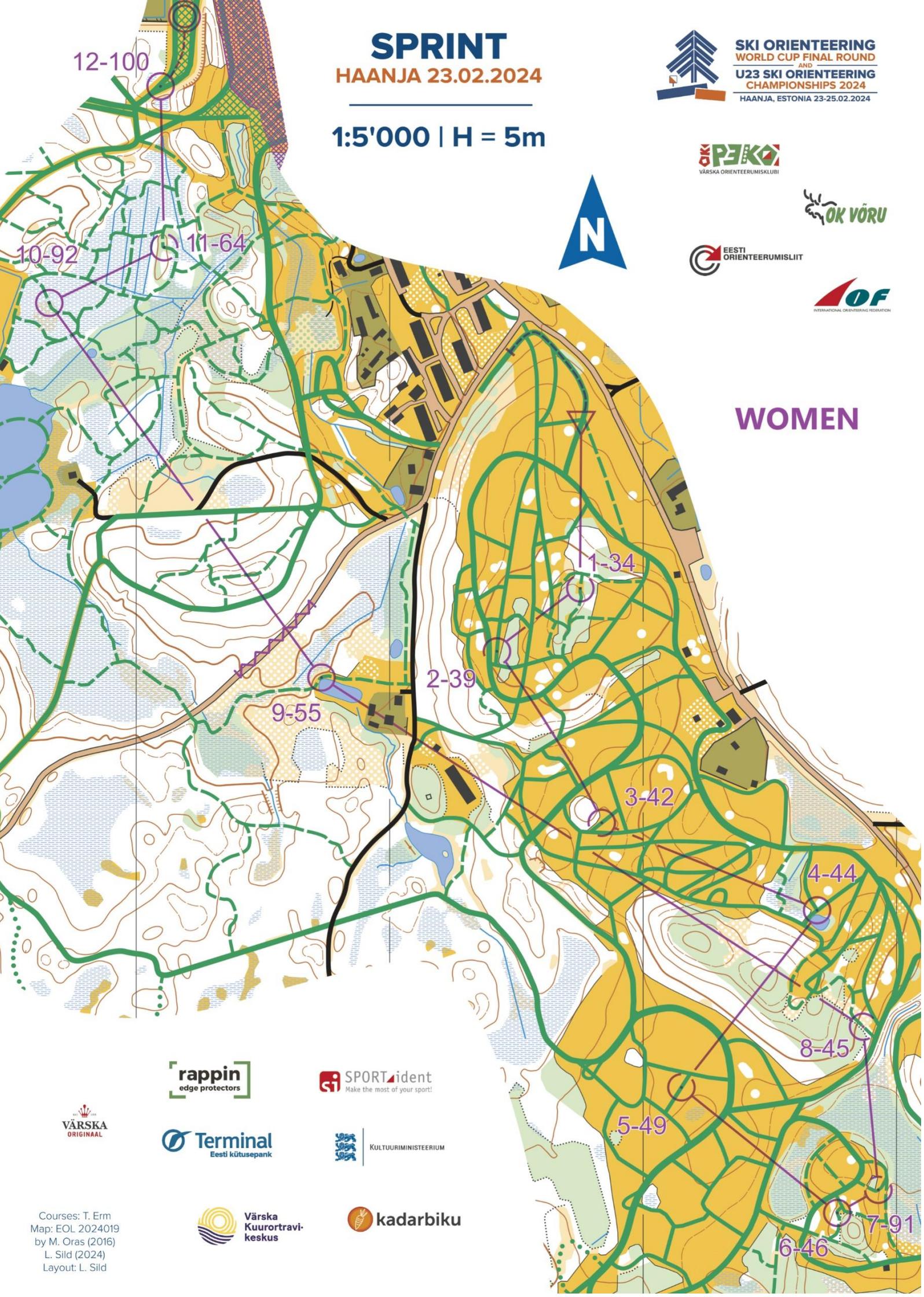


EESTI
ORIENTEERUMISLIIT



INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

WOMEN



Make the most of your sport!



Courses: T. Erm
Map: EOL 2024019
by M. Oras (2016)
L. Sild (2024)
Layout: L. Sild

パシュート

【コース情報】

距離：M 14.0 km W 12.6 km 最短距離：M 19.7 km W 17.0 km 登距離：M 400 m W 370 m
トラック割合：very wide track 42% wide track 7% narrow track 51%

小浦 姿

パシュートは途中会場での2回の地図交換を伴う3 maps方式で行われた。1, 2周目はロングレックを含む長めの周回コースで、途中2か所の共通コントロールがあるものの、かなり異なった周回コースであった。そして3周目は会場付近でのナビゲーション負荷の高いミドルレックが連続するコースだった。当日は気温が高く、雪は柔らかかった。オープンは日光により特にその影響が強く、ナロウトラックは巡航速度がかなり低下する傾向にあり、ルートチョイスに大きく影響した。また、前日に知らされた通り、湖の付近の道は枝が散乱し、黒道もガチガチに凍っていて、かなり走行可能性が低下していて、これも大きくレースに影響した。

自分のレースとしては、コントロールの正確な位置や脱出があまり意識できておらず、分岐の右左だけを覚えて走るのが精いっぱいになってしまった結果、大きくミスをする場面が多く、かなりの時間をロスしてしまった。まず、最初の道の分岐近くの1ポがもう一方の道についていると考え、2ポまでを含めて分岐の左右を覚えて向かった結果、目視により1ポまでは偶然たどりつけたものの、その後で全く違う方向へ脱出してしまい、かなり異なった方向へ向かってしまった。また、今回3回通った91番コントロールは、ロータリーのような構造になっており、そこでは通るたびに脱出でミスをしてしまった。このコントロールは、環状のトラックから7本のナロウトラックが伸びる構造をした場所であり、自分がどのトラックからきて、コントロールが環状構造のどこの位置にあり、どの方向に脱出するのかを正確に把握できてないとミスしてしまうような難しい造りだった。また、会場付近の複雑なネットワークでは次の分岐がすぐに訪れることからナビゲーションが間に合わず、分岐を見逃すなどをして現ロスをしてしまった。左右を覚えて滑れば滑走に意識を集中させ全力で滑ることが可能だが、特に今回のような難しいテレインでは自分が向かっている方角などを意識し、何度もマップコンタクトをして、なるべく自分の位置を把握することがより重要であった。一方で、ロングレックのルートチョイスなどは特に悪いルートを選ぶことなくレースを進めることが出来ていて、細かい地図読みの練習に今後集中しなければならないと感じた。また、ナビゲーションにより意識を向けるためにも、体力と滑走技術を向上に努めようと思う。

佐野 響

競技情報（上参照）は前日に発表された。スタート地区は会場のバイアスロン射撃エリアの横だった。会場の西側を使って3周するのだろうと予想することができた。ワックス作業は前日にほとんど行い、ストラクチャトリキッドワックスを当日作業した。男子は7人が短時間で出走と

なったため非常に慌ただしかったが、女子は1人だったためワックスルームを広々使って出走を待つことができた。

雨予報もあったものの降雨はなく、気温は2°Cくらい、風は強い中でのレースとなった。毎日とても冷えることはなくトレイン内の雪は減る一方であった。TOM資料で、湖・池は凍っているけど雪が少ないと書かれていたが、会場南西の池は雪が少ないを通り越し、滑ると「じょぼじょぼ〜」という音がするほど、水を多く含んだ雪となっていた。

コースは太い道をうまく使いながら、細かいネットワークでスピードを落とさず正確に滑れるかを試されるコースだと感じた。細かな等高線を読み切り、ベストルートを読み切ることが難しかった。印象に残ったのはテレビコントロール1のラウンドアバウト？ロータリー？（入る側か出る側かどちらが優先されるかで呼び方が変わるそうです）だった。車の環状交差点同様に、円状の道をショートカットできず、縮尺が小さいためその部分に何本の道が繋がっているかわからず、環状交差点内にあるコントロールをパンチしていると方向感覚が狂うことで脱出が非常に難しかった。円がたくさん書かれた地図をここ数年でよく見かけるようになったが、環状交差点はそれ以上に方向感覚を失われる印象があり、今後流行するのではないかと思った。

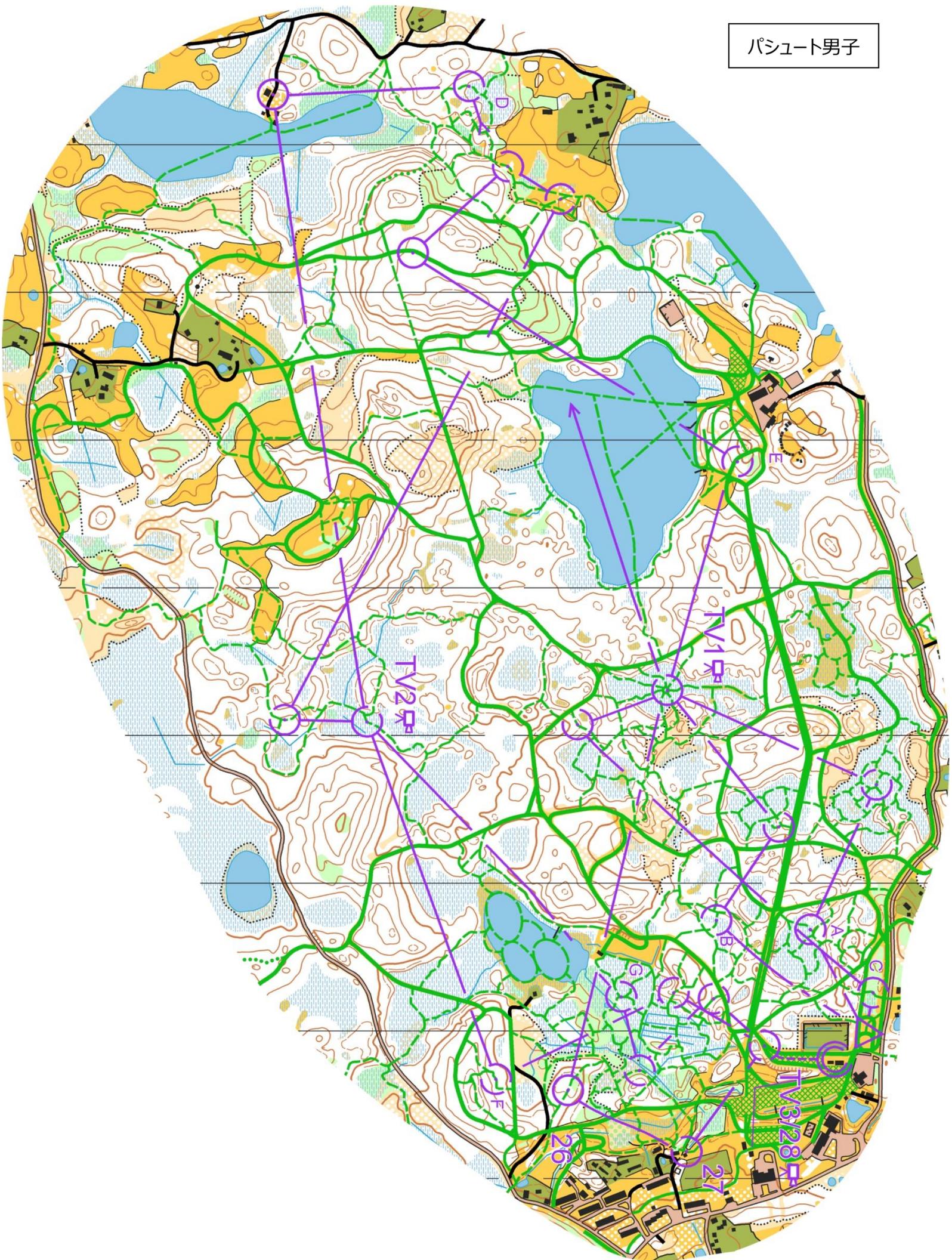
今回のパシュートレースでも、世界選手権大会同様にアクシデントが発生した。フィニッシュ後に読み取った際に mp と表示されてしまったのだ。手元にあった3枚目の地図は全て回っていたことがわかりほっとしたが、レシート状の印刷物によると第1コントロールから？マークが印字されているのではないか。2時間以上滑ったのに1ポペナ?!と今までの競技人生で一番泣きそうになった。フィニッシュを応援しに来てくれた日本人選手たちとミスパンチの場所がどこかを運営に確認し、地図とパンチ結果を一緒に見比べたところ、全部回っていることが証明されたので、無事に完走となった。パシュート競技ではアクシデントがつきものになっていて、フィニッシュまでドキドキできた。

レース自体は巡行の遅さという根本的な問題はあるが、ベストを尽くせたと思う。細かく地図を読み、ルートチョイスを行うことが十分にできなかつたのが、来年の課題である。細かいネットワークでは、分岐を暗記していたにも関わらずスピードを上げきれなかつたり、誤った場所に辿り着いたりした。自分がどのような時にミスをしやすいか分析できるようになってきたので、来年までに克服できるよう、机上での地図読みや身体を動かしながらの地図読みに力を入れた。

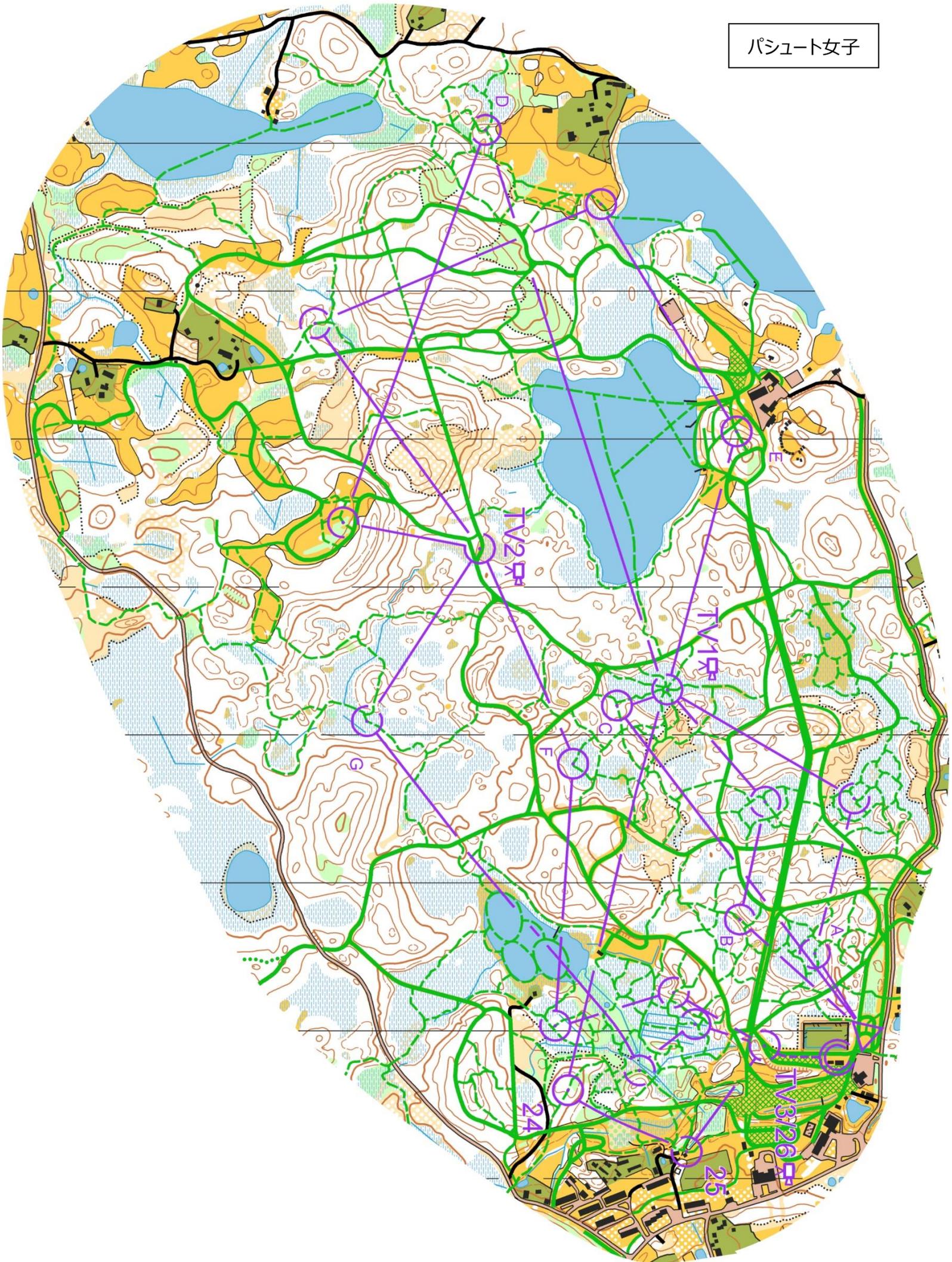


(左) ポーズをとる小浦選手 (右) 落水の危険に尻込みする佐野選手 (いずれも Reigo Teervalt 撮影)

パシュート男子



パシュート女子



ミドル

【コース情報】

距離：M 10.4 km W 8.8 km 最短距離：M 14.5 km W 12.4 km 登距離：M 215 m W 180 m

トラック割合：very wide track 28% wide track 10% narrow track 62%

石原 湧樹

ミドル競技はテライン北側を中心に行われ、これはコースまわしを含めて事前情報からの予想通りであった。3連戦の最終日だったが、大会期間を通じて5°Cを超えるような高温が続いた影響で、融雪が進んでいた。前日のTOMでは融雪がひどい場所は主催者が雪入れをしてくれるとの話だったが追いつかなかったようで、雪で覆われている車道のはずが完全に露出し砂利道になっている場所さえあった。一方で、朝は気温が氷点下に下がり、トラックがアイスバーンになることが危惧されたが、凍ったのは表層ごく薄い部分だけで大きな影響はなかった。コースは、主に湿地に組まれたナロートラックネットワークを使用したナビゲーション負荷の高いレグと、ネットワークとワイドトラックを組み合わせたルートチョイスが問われるレグが次々に配置された難易度の高いものであった。特にルートチョイスは試合結果を大きく左右するものであった。例えばC1→C2では南のワイドトラック回るルートが、ピステン圧雪とモービル圧雪の雪質の差が大きいこともあって速く、トップ選手で20秒以上の差がついている。また、C10→C11→C12の連続ルートチョイスでいずれも最速ルートを選択しトップラップを記録したスイスの若手選手は、41位から33位まで一気に順位を上げている。

自分のレースとしては、概ねスムーズに回ることができ、大会を通じて最も良い内容だった。巡航速度は20位台の選手達と同程度である。しかし、なお数か所で、ミスを重ねてタイムを失っている。まず、C2→C3→C4→C5で、①丘に登るかつ遠いルートチョイス ②無意味のショートカット ③分岐の間違いといった細かいミスを重ねた。これはC1→C2のロングレグ中にルート検討を済ませ、ナビゲーションに余裕を持たせていれば防げたと思う。後半には、C9→C10とC20→C21で分岐の間違いをしている。これは他国選手に追走され続けていたのを嫌い、引き離そうとして必要以上にペースを上げてしまったことによる。他人のことは無視すると徹底すべきだった。ラップタイムを見ると、これらのミスがなければ20位程度、最後の1ミスがないだけでも30位前後となると考えられ、改めてミスを減らすことの重要性が浮き彫りになった。特に・ロングレグから細かいエリアへの切り替え・他人からの影響といった課題が明らかとなった。

佐賀 太一

まず昨日の段階で自分が最下位レベルということがわかっていたので、順位ではなく自分の中で最良のレースをすることを目標とした。制限時間が3時間だったのでそれに間に合うように考えた。

最初をもっとゆっくり行って地図を読むというアドバイスを受けていたにもかかわらず、1ポストまでで迷ってしまった。体力が有り余っている最初こそ、焦らず地図を読むことが大事だと実感した。その後はこれほどの大きなミスはなく完走することができた。

遅くなっている原因の一番はナビゲーションができていないことだと思った。まずマップと道を見ながら滑ることができない。毎回行くべき道がわからなくなるか、行くべき道を見逃してしまうかだった。スピードを落としてもいいからこれを両立させて滑れるようになりたい。

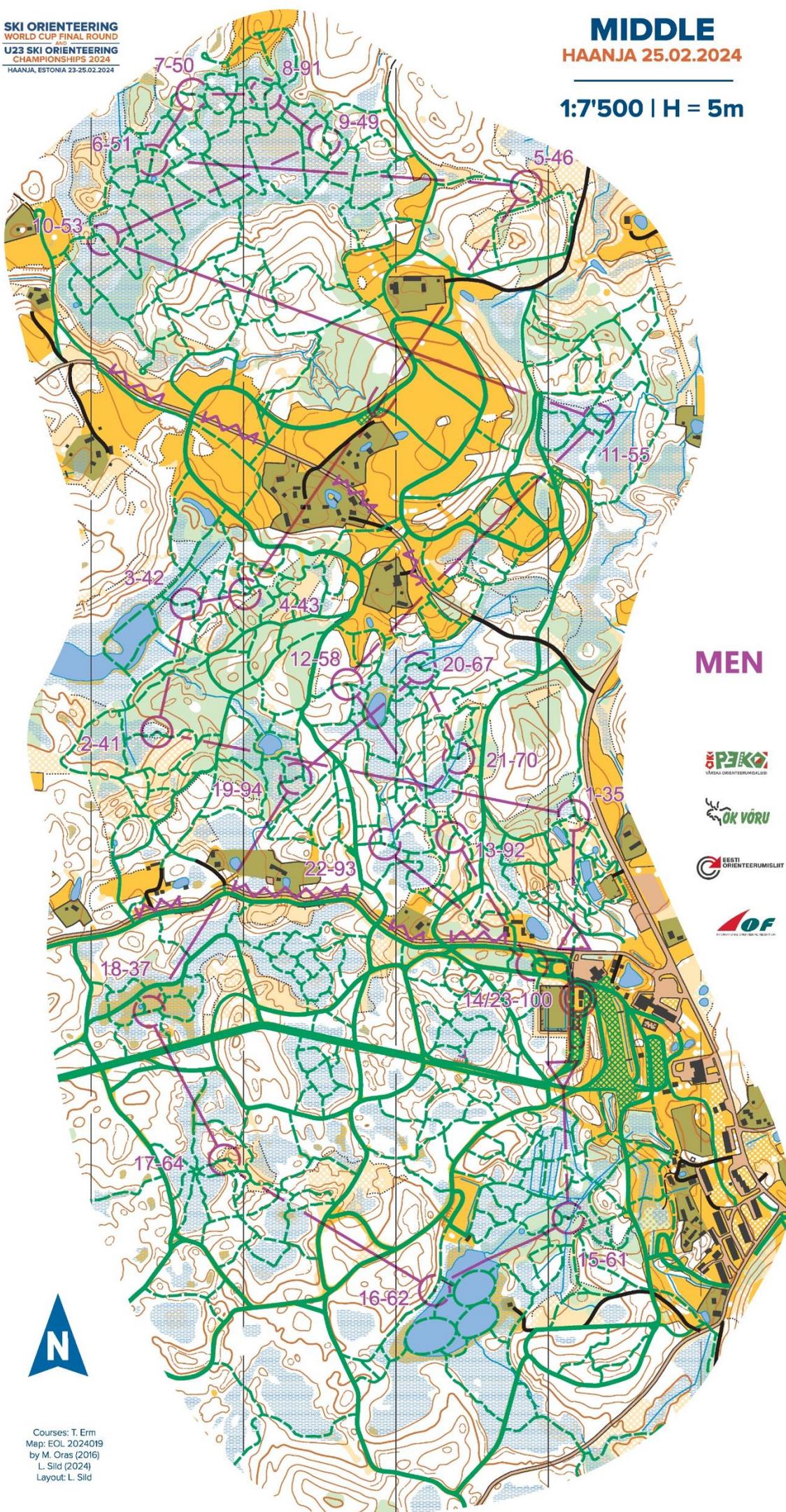
またルートチョイスも悪かった。あとから見ると明らかに悪い選択をしているとすぐにわかるものが多かった。ルートチョイスを始めるのを早くして間違いではない選択をできるようにしていきたい。

最後に、長いレースで途中からエネルギー不足になった。頭を使う競技だからなのか今まで経験しない疲れをした。クロスカントリーよりも多くのエネルギーをとっておくようにする。



(左上) カメラマンを見下ろす佐賀選手 (右上) 石原選手 (左下) コントロールに向かう清水選手
(右下) ノルウェー選手を間近で見る安達選手 (いずれも Reigo Teervalt 撮影)

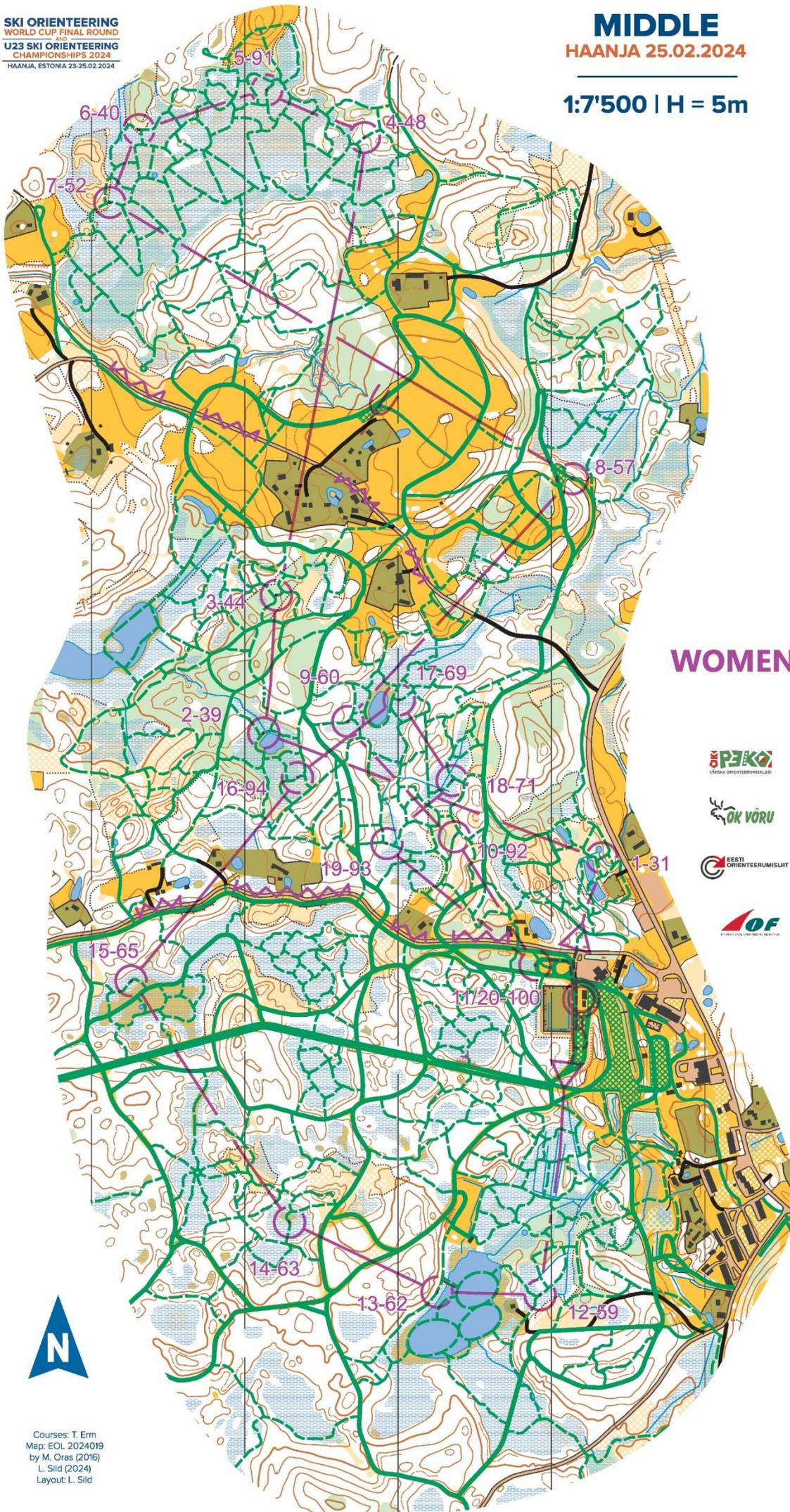
縮小



MEN



Courses: T. Erm
 Map: EOL 2024019
 by M. Oras (2016)
 L. Sild (2024)
 Layout: L. Sild



WOMEN



Courses: T. Erm
Map: EOL 2024019
by M. Oras (2016)
L. Sild (2024)
Layout: L. Sild

4 各選手反省

安達利雄

私自身、スキーオリエンテーリング競技歴が20年以上ありますが、今回初めての海外遠征になりました。しかも、人生初の海外渡航であり、レースだけでなく全てが新鮮に感じました。

夏場は、主にMTB-Oトレーニングを実施しました。ナショナルチームの方々から、地図を提供して頂き、SKI-Oと似ている事を感じました。後は、自転車トレーニングやマラソンで持久力を高めるトレーニングを実施しました。

実際にレースを走ってみて、ヨーロッパの選手を間近で見て、憧れを感じました。本当は、憧れるのを辞めなければならないのですが、雰囲気呑まれてしまった訳です。ただ、レースしているバルト3国の森が、本当に美しく日本には、ない光景を目の当たりにし感動を覚えました。

スキーオリエンテーリングが速くなる為には、スキー技術とナビゲーション能力の両方を強化する必要があると思います。これからも各種大会や合宿でお会いすると思いますが、宜しくお願い致します。最後に、遠征に関わる諸準備等ご協力頂いた方々本当にありがとうございました。

石原湧樹

【目標と準備】

今大会に先立つ1月にオーストリアで行われた世界選手権大会では、20位を目標として臨んだものの結果は最高で36位とふるわなかった。しかしイージーミス撲滅すれば、30位以内に入れるという手応えは得られたので、今大会はミスをしないうようなレースをして30位以内に入ることを目標とした。ミスをしないうために、試合中は雑念を払い直面するレグと手続きに集中すること、徒にスピードを上げてナビゲーションをおろそかにしないことを徹底するよう心掛けた。オーストリアから帰国後出国までの間には、木島平と長岡でスキーOの実戦練習を積むことができた。

【個人各戦の反省】

スプリント：43位 巡航速度 114.9% ミス率 11.0%

前半はワイドトラックのネットワークで苦手なタイプ。あまりスピードを上げすぎないように意識したためか大きなミスはしなかったが、C1→C2で転倒とルートミス、C4→C5でルートミス。C8→C9のロングレグでオーバーランするイージーミス。後半のナロートラックエリアはミスなく自分の中ではうまくいった。巡航速度は30位台前半の選手達と同程度であり、スプリントのスピードにナビゲーションスピードが追いついていないと考えられる。

パシュート：40位 巡航速度 119.6% ミス率 10.3%

△→C1で飛び出してミスするという古典的な失敗をしてしまった。そこで集団から離れて独走になってしまい、他の選手と巡航速度に差がついたのだと考えられる。さらに中盤以降で分岐の間違い、オーバーランとイージーミスを重ねている。

ミドル：39位 巡航速度 113.6% ミス率 12.9%

いくつかのミスがあったが大会を通じて最も良い内容だった。詳しくはミドルの報告で述べる。

【全体的な反省】

全体として、「ミスをしないように」と心掛けていても、いくつかのイージーミスをして大きくタイムを失っているという内容であった。スプリントではナビゲーションスピードが追いついていないこと、その他、疲れの出る後半の集中力、性状の異なるレグ間の切り替えなどが原因である。しかしミドルの頁で述べるように、全体として20位を目指せるくらいの巡航を出せていたのは収穫であると思う。今後の課題としては第一に、これらのミスを減らす努力を引き続きすべきである。ナビゲーションスピードの向上、ナビゲーションの切り替えの訓練に最も有効なのはスキーOレースやスキーOインターバルなどで実戦練習を積むことであるが、読図クロカンスキーなどのシミュレーショントレーニングでも工夫可能なので普段から鍛錬を積みたい。後半の集中力はフットO等でも向上させることができる。一方で、ミスを完全に撃滅することだけを前提とすべきでなく、巡航速度を上げるとともに頭に余裕を持たせるフィジカル能力、特に心肺能力を向上させなければならない。

一方、スキー準備の面では大きな改善が見られたと思う。昨季よりフッ素含有ワックスが禁止され、昨季は、経験の少ないフッ素フリーワックスとストラクチャーツールに苦戦し、滑走性で他国選手に負けていると感じる場面すらあった。しかし今季は、オフィシャルとして行ったWUSOCで多くの経験を積むことができ、また今大会も選手皆の協力があって多くのワックスやストラクチャーパターンのテストを行うことができ、概ね満足のゆく仕上がりになったと考えている。

小浦姿

今回の大会は3レース中2レースでスキートラブルが起きる不本意なものとなってしまった。初日のスプリントでは、1ポの直後でスキーのビンディングの上のパーツが下の留め具から外れてしまった。ビンディングの構造に疎かったため、パーツを拾ってビンディングを留め直す作業に5分ほど要した。3日目には、2ポの後に初日と同様の事柄が発生し、今度はビンディングがしっかり取り付けられなくなってしまった。そのため、固定が不十分なまま再び出走するも、途中で後部のパーツが抜け落ち、さらに、もう一方の板のビンディングも壊れてしまった。最終的にデポへ向かい、両方のスキー板を取り換えてレースを継続した。

レース中にスキーに不具合が起きると大きくタイムロスする上に、身体は冷えてしまい集中力も失われ、仮に継続が可能でも壊れたスキーに意識が向いてしまう。今回、初日の不具合の後、ビンディングを固定しなおしてその後使えたこと、予備の板が少し自分には長かったことから二日目以降も同じスキーを使用した。念のため使用を控えるべきであった。

競技の面では、フィジカルやナビゲーションの面で大変苦しいものとなった。フィジカル面では、特に登りでスキーのスピードが海外選手と比べて極めて遅く、GPSなどをみても全くついていけなかった。来シーズンに向けて筋力と体力を強化し、滑走時のフォームも改善する必要

を感じた。一方で、下りの滑走技術はある程度の向上を感じた。緩い下りでは地図を読みながら下れることを目標に、さらに改善していきたい。また、ナビゲーションの面でも、レース中に何度か現ロスしてしまうなど酷いだった。コントロールに着いた時点で次のコントロールまでのルートを考えることはできていても、複雑なネットワークの中でそれを実行することが出来ていなかった。平らで雪も硬いため日本に比べスピードが出るため、滑走時のナビゲーションの負荷が高く、もっとトレーニングが必要であると感じた。特に縮尺の大きい地図ではマップコンタクトの回数が多くないと滑りながら細かい部分を読み切ることが難しく意識的に練習をする必要を感じた。来シーズンに向け、夏の間は普段のスプリントなどでもマップホルダーをつけて走るなどして、ナビゲーション能力の向上を図りたい。

佐賀太一

【目標】

シーズンが始まるまでクロスカントリースキーしかやったことがなかった。スキーoは12月に初めてやり、そのまま今回の大会も参加させていただけることになった。そのため完走を目標とした。

【反省】

クロスカントリーについては今シーズンで非常に速くなった。まず自分は日常的に体調が悪い時が多いので、それを改善させられるように食生活などに気を使った。体力(特に心肺機能)、筋力、技術の3つが重要な要素と考え、週4日の部活と自主練で少しずつ向上させた。今までは呼吸のきつさによって体の限界を迎えていたが、技術練習により効率的な滑りができるようになったこととランニング等により心肺機能が上がったことで、そのラインが上がり速くなったと感じている。今シーズンと同じトレーニングをしつつ、筋トレの比重を上げていくことでさらなるタイムの短縮が期待できる。

スキーoでは足りない力が多いと実感できた。まずは地図を頭にいれる力と、自分の位置や方向を正しく認識する力だ。これは日常生活で歩くときから意識して鍛える。次にクロスカントリーとは違うスキーoの滑り方だ。これは雪上でいつもきれいな道ばかり滑るのではなく悪路の練習をすることで鍛える。最後に筋力だ。地図を読むという言い訳で体がきついのをごまかしてしまっているので、きつくてもおしていける筋力が必要だ。

最後になりますが突然はじめ世界大会まで参加させていただいてありがとうございました。運営の方々と、一緒に行った方々に大変感謝しております。

清水嘉人

【今大会の振り返り】

全体として、個人的にかなり満足のいく大会となった。特にスプリント競技で今シーズンベストとなるトップ比135%を切ることができたこと、今後の課題が見えたことが理由である。

トップ比 135%を達成したスプリントに関して、数か所の簡単なミスがある等とても上手くいった手ごたえがあったわけではなく、今までは記録が期待できないと考えていたスプリントでの達成だったため少々意外ではあった。スキー技術が向上したこと、焦ることなくかなり落ち着いて競技できたことが要因ではないかと考えている。序盤で地図と現地的一致が疎かになる点、終盤でのルートチョイスミスなどがまだ存在するため、さらに記録を向上させられる余地があるのとらえ、より精進したい。

パシュートは、序盤でポールを折ったものの丁度森の中のデポジットを経由することができたため大きなタイムロスにはならなかった。むしろ、レグの短い長いに関わらずルートチョイスが悪かったことが反省点である。距離に加え、等高線を考慮したルートチョイスや、当日のやわらかい雪のコンディションを考慮しワイドトラックをより長く通るといった柔軟な対応ができなかった。

ミドルでは、序盤にショートカットを闇雲に辿った結果現在地をロストした。そこからのリロケートにも時間がかかり、結果5分ほどのミスをしてしまった。全体を通じて非常に複雑なネットワークとベストルートが見極めづらいコースで、体力的・精神的な疲労が蓄積した後半にミスが多かったように感じる。

今後は、序盤の地図と現地不一致によるミス、（競技中の）ルートチョイス、後半の疲労に負けない、ということ意識して改善していきたい。

【今シーズンの振り返り・今後に向けて】

以前はスキー技術が一番の課題であったが、来シーズン以降に関してはフィジカル面の強化が最優先であると考えている。外国人選手の上半身の体つきには到底及ばないようでは、同じスタートラインに立っているとは言い難いのではないか。オフシーズン中に筋力トレーニングとローラースキーによるトレーニングを怠らないようにしたい。また、地図読み能力も強化が必要だと強く再認識した。ルートを見つける力、覚える力、実行する力どこにも課題があると感じている。競技を行っている状態での地図読みになれるための地図読み走、机上でのルート暗記に取り組んでいきたいと考えている。

来シーズンはトップ比 120%台を実現できるよう、トレーニングに励みたいと思う。

寺嶋謙一郎

【目標と準備】

今大会は私にとって初めての年齢区分なしの国際大会であり、JWSOC のように上位進出は難しいだろうと考えており、過去の日本選手のリザルトから 40 位以内を目標としていた。

1 月初旬に起こした怪我により WUSOC と JWSOC を欠場することになり、怪我の治療中はスキーをすることができなかったが、その前後ではクロスカントリースキーコースでの読図走やグラウンドに 2 つの楕円を組み合わせたトラックを作りそこでナビゲーション練習をした。また、実際のレースを想定しスピード練習で心拍を煽った後にこれらの練習をすることで、より実践的な練習をすることができたと考えている。

【結果と課題】

前述した通り怪我によりクロスカンリースキーのレースを含め、今大会が約2ヶ月ぶりのレースで心配な部分はあったが、全体を通して完璧とは言えないが比較的良いレースができたのでは無いかと考えている。特に練習の成果を感じたのは複雑なネットワークでのナビゲーションで、今大会ではほぼ止まること無く左右のナビゲーションを行うことができた。また、去年課題に感じていたスキーO特有のナロートラックでの急カーブ等の滑走技術に関してもある程度上達したと考えている。

一方課題に感じた点は主に2点で、1つはロングレグである。ミドルのロングレグではこれまでショットレグであった良い流れのまま行きたいと気持ちが先走ってしまい、完全にルートを決められないまま動き出してしまい、結果的に遅いルートを選択してしまったり、小さなミスをしたりしてしまった。もう1つはナロートラックでの上り、下りのスピードである。特に上りはGPSで見えていても他選手から遅れていくのがわかる程であった。また、大会後にWebTVでドローンからの映像を見たがトップ選手は急な下りも上手くブレーキして転ばずに下っており驚いた。これらの2点は来シーズンの課題としたい。

【最後に】

今大会に参加するにあたり、日本からご支援、ご声援いただいたスキーO関係者、スポンサーの皆様へ感謝します。ありがとうございました。

道坂怜生

【シーズンオフ】

クロスカンリースキーとオリエンテーリングを分けて練習することに加えて、スキーオリエンテーリングの練習や地図読みも行いました。

クロスカンリースキーの体力面では、月100~200kmのランニング、月500km程度のローラースキーと自転車トレーニング、筋肉面では週4回の自重筋トレ、週1回のウェイトトレーニングを行い、月に50~60時間のトレーニング時間を確保しました。

オリエンテーリングに関しては、地図読み会や大会に積極的に参加し、地図読み技術の向上を図りました。スプリントだけではなく、ロングの試合にも多数参加し、技術向上を感じる事が出来ました。

【シーズン】

例年より早く、11月中旬より旭岳に入り、1ヶ月弱ほどのクロスカンリースキー技術向上合宿を行いました。そのおかげが、ルスツでの選手権大会ではミドル競技で優勝することが出来ました。また、シーズン中も週に4回の筋トレは継続して行いました。

【以上を振り返って】

試合前までのトレーニングに関しては十分行えてたと感じています。また、スイスでのWUSOCとオーストリアでのWSOCを経て、地図読みでの反省点を分析してエストニアでのワールドカップに臨めたものの、それを実践に落とし込みながらの練習やそれによりスキーオリエ

ンターリング競技中の巡航速度を上げていくイメージが不十分であったと感じています。クロスカントリースキーのみやフットオリエンターリングのみの練習にならないように、常にスキーオリエンターリングの試合のイメージを持ちながら日々の練習をしていきます。

佐野響

1月に世界選手権大会に出場し、そこから1か月後のワールドカップ出場での目標は、初めての海外遠征の地であるエストニアで全レースの結果をしっかりと残すこと、ワールドランキングポイントを取得し二桁順位にすること、ワールドカップポイントを全種目で獲得することだった。結果としては前二者を達成することができた。

オーストリア開催の世界選手権大会後には、毎週末クロスカントリースキーの練習をするだけでなく、前々週、前週はスキーオリエンターリングの合宿に参加した。机上での地図読みは勿論練習になるが、実際にネットワークがある中で、地図と現地が同じ状態になっている実際のスキーオリエンターリングを行うことはとても価値のある練習だと考えている。大会直前にスキーオリエンターリングの練習の機会をただけて、レースの結果も良く、世界選手権大会出場時よりも競技力高くワールドカップに出場できたと考えている。

エストニアのハーンヤは2018年に第2回世界学生選手権大会が行われた地であった。当時のレースの思い出はほとんどなく、スプリント競技のスタート直後に広い道が多く入り組んでいたこと、広いオープンエリアがあったこと、フィニッシュにバイアスロンの射撃エリアがあったことくらいしか覚えていなかった。実際にトレインに入ってもほとんど既視感等はなかったが、スプリントのスタート地区のモニュメントを見た時にここを知ってる！と懐かしむことができた。

エストニアはぽこぽこした小さな地形が多く、ルートチョイスによっては登高差を無駄に得てしまうことは直前の合宿でわかっていたが、滑走しながらであると細かい地形を読み切れず、止まるのは勿体ないと進んでしまうということが分かった。滑走スピードが速くないにも関わらず、正しくルートを辿れなかったり、決めたルートを進みながらもやはりもう片方のルートの方がよかったのではないかと考え直してしまったりした。雪面の状態からショートカットは有効ではなく、地図に書かれたコースから正確にベストルートを読み取り、ルートチョイスに従ってルートを辿ることが求められたレースだった。スキーの速度が地図読みを越えていることはない中で、正確なルートチョイスを行えなかったことが一番の反省点である。

来年度もスキーオリエンターリングの選手として大会出場をしたいと考えている。クロスカントリースキーを速く滑れるようになることが第一であると考えするため、今までと異なる手法でフィジカル面の強化に努めたい。読図が追いつかないといえるくらいの滑走力を持ち合わせて来年はシーズンインを目指したい。来シーズンは全レースでトップ比150%以内を目標とする。

5 エストニアへの旅について 安達利雄

選手は、2/17.18日に長岡造形大学周辺コースにて行われた信濃川河川敷スキーオリエンテーリング大会後、19日及び20日にエストニアに向けて、各自航空機にて出国した。欠航した便もあり、出発が予定変更したりとトラブルがあったが、21日の午前10時に2台のレンタカーを借用し、集合した。早速、近場のクロカンコースにて練習。気温が低い為、アイスバーンになっていた。昼食は、ハンバーガー店にて済ませ、顔合わせ。お昼過ぎに到着する寺嶋選手を空港でピックアップし、エストニア南部にある Haanja に向けて出発した。運転手の石原選手、清水選手以外は、時差ぼけで眠かったと思う。およそ3時間の移動で宿泊先の Rogosi mois に到着した。風呂、洗濯機、食事どれも大変素晴らしく、満足だった。エストニアの主食は、パン、じゃがいも。バイキング形式の為、食べ過ぎる程だった。

最終日に行われたバンケットでは、明るく気さくな女性の司会進行により各国大変盛り上がっていた。ダンスは、世界的文化なのか踊れる様になりたいものだ。



(左) バルト三国最高峰で思い思いのポーズをとる選手たち (中) 小浦選手のバンケット衣装
(右) 安達選手が感動したエストニアの森 (Reigo Teervalt 撮影)



(左) 宿泊先の Rogosi mois (右) 宿から会場に向かう道中にある教会



(左) 或る日の夕食 (右) 或る日の朝食

6 編集後記 石原湧樹

今回の日本チームは男子7名女子1名の計8名というワールドカップとしては珍しい大所帯で、国際大会の経験値も様々でありました。経験と自信を積み重ねて挑戦した選手は一定の成果と依然高い世界の壁を感じ、国際大会に初めて挑戦した選手はその雰囲気とレベルの高さに胸を震わせました。いずれも決意を新たにしながら帰国し、自身の改善点を洗い出して来季に向けてトレーニングに励んでおります。選手一同、2年後の自国開催の世界選手権大会での躍進に向けて精進して参る所存です。今後もご注目、激励をいただけますと幸いです。

最後に、エントリー手続きやフッ素検査対応で大変な尽力をしてくださったJOA スキーO 委員会のみなさま、日頃よりお世話になっているJOA オフィシャルパートナーのみなさま、オーバージャージ作成にご協力くださったみなさま、遠征にご理解とご協力をくださった各選手関係者のみなさまそして、いつも応援してくださる日本各地のスキーO 関係者のみなさまに、この場を借りて御礼申し上げます。誠にありがとうございました。



スキーオリエンテーリングワールドカップ2024 最終戦 参加報告書
発行責任者：(公社)日本オリエンテーリング協会 スキーO 委員会
発行日：令和6年7月23日
編集者：石原湧樹