

長野県オリエンテーリング協会報

2005年度 No.1

平成 17 年度総会のお知らせ

日時：2005年7月9日(土) 16:00-17:30
 場所：木村佳司宅(長野県松本市芳川小屋 900-15)
 参加人数が多いようなら公民館等を借ります。
 出欠連絡を添付ハガキにて送付してください。

メーリングリストなどで、すでに出欠ならびに選手登録について連絡いただいたかたにはあらためてハガキは添付していません。

練習会・宴会のお知らせ

【7月9日(土)】

12:00-14:00 信州スカイパーク練習会開始
 16:00-17:30 総会
 18:00-20:00 宴会(終了時間未定)

【信州スカイパーク練習会】(通称スカパー)

<http://www.orienteering.com/nagano/event/2005/skypark/index.html>

集合時間：12:00

集合場所：やまびこドーム裏あずまや

(まつもと空港ビルから 400m 徒歩 5分)
 (信州スカイパーク駐車場より徒歩 2分)
 (駐車場は大量にあります。車と飛行機が便利)
 巨大なやまびこドームがありますので、それを目印にしてください。集合場所が判らないときは木村まで電話ください。090-3333-0893

(メニュー1)

やまびこドーム周辺を使ったスプリント 3.5km 程度
 縮尺 1:5,000

(メニュー2)

スカイパーク全体を使ったロングコース 10km 程度
 縮尺 1:10,000(ショートカット可)

この練習会は外部参加者も募っています。大会が少ない時期ですので、もしかしたら外部参加者が結構来るかもしれません。

【宴会】

人数によりますが、村井周辺(長野県松本市)です。ワリカンでやります。

【宿泊】

人数が少なければ木村宅に泊まります。大人数の場合は何らかの宿泊施設をアレンジします。

【7月10日(日)】

例年霧が峰 OL 大会があります。今年もきっとあります。諏訪市 OL 協会 <http://www.suwanet.net/~suwaol/> イベントなくてもどこか走りに行きましょう。

平成 17 年度選手登録のお知らせ

2005年6月上旬現在、以下の方々から長野県での選手登録希望のご連絡をいただいております。

| | |
|------------|--------|
| 167-20-001 | 元木 悟 |
| 174-20-002 | 丸山 茂樹 |
| 174-20-003 | 加々美 健朗 |
| 169-20-004 | 鳥川 秀司 |
| 161-20-015 | 木村 佳司 |
| 174-20-040 | 金田 哲生 |
| 182-20-045 | 宮井 一帆 |
| 276-20-019 | 元木 友子 |
| 283-20-042 | 峯村 綾香 |
| 274-20-044 | 高橋 美和 |
| 260-20-032 | 木村 初美 |

まだまだ受け付けておりますので、今年度選手登録を希望される方は、事務局の金田まで連絡ください。

長野県オリエンテーリング協会事務局 金田哲生
 〒399-8301 長野県南安曇郡穂高町大字有明 2991-12
 alpinetk crux.ocn.ne.jp

今年の夏は愛知で世界選手権が開催されます。この併設大会の多くは JOA 公認大会となっています。公認大会に出場するには多くのクラスにおいて選手登録が必要です。イベントごとに一時登録をして出場することも可能ですが、選手登録して参加するほうが経済的です。

会費納入のお願い

会費の納入方法を変更し、複数年一括支払いも出来るようになりました。是非、便利でお得な複数年一括支払いをご利用ください。(年 3000 円が 2500 円に)

| | | |
|-------|-----|--------|
| 一般・団体 | 1年分 | 3000円 |
| | 2年分 | 5500円 |
| | 3年分 | 8000円 |
| | 4年分 | 10000円 |
| 学生 | 1年分 | 2000円 |
| | 2年分 | 3500円 |
| | 3年分 | 5000円 |
| | 4年分 | 6000円 |

会費振込先

郵便振込口座 00520-9-30241

加入者名 鳥川 秀司

または

銀行振込 八十二銀行飯田支店(普) 480853

口座名 長野県オリエンテーリング協会

注意事項

必ず、備考欄に振込んだ会費が何年度の会費であるかを記入してください。(例：05~08年度分)

全日本リレー2005 長野県選手団役員(案)

今年度の全日本リレー大会は12月18日に岡山県笠岡市で開催されます。これに向けて今年も長野県では選手団を送りたいと思います。

今年の全日本リレーのテレインは瀬戸内海に浮かぶ小さな島です。私・木村佳司の郷里に近いことから、今年度の全日本リレー大会では運営側として大会を支えます。すでに何度もテレインに入り、調査やコース下見を行っています。

テレインの通行可能度は信州のテレインには及びませんが、信州のテレインでは決して見ることができない青い海にぐるりと囲まれたテレインです。いろんな意味で楽しめる大会になると思います。

丸山理事より提案が出ています。

コンセプト：

他の業界でも通用するように、肩書きを重視しました。

| | | |
|--------|------|--------------------|
| 顧問 | 元木悟 | 長野県オリエンテーリング協会会長 |
| 団長 | 鳥川秀司 | 長野県オリエンテーリング協会理事長 |
| 監督 | 丸山茂樹 | 長野県オリエンテーリング協会理事 |
| 主将 | 元木友子 | 05年世界選手権 日本代表(内定) |
| マネージャー | 金田哲生 | |
| | | 長野県オリエンテーリング協会事務局長 |

任務分担

| | | |
|----------------|-----|--------|
| 競技に関する事項全般 | ・・・ | 監督 |
| 事務全般(登録、申し込み等) | ・・・ | マネージャー |
| 選手団の統括及び各種あいさつ | ・・・ | 団長 |
| 選手宣誓、決意表明等 | ・・・ | 主将 |
| 乾杯のご発声 | ・・・ | 顧問 |

クラブカップ2005に参加しよう

長野県OL協会はクラブカップに2年に1回の割合で何らかの関わりを持っています。このため長野県OL協会は主宰者の山川氏から特典を与えられています。それは「クラブカップ永久無料エントリーの権利」です。

毎年運営側に回っていて、参加どころではなかったクラブカップですが、今年は参加者。今年のクラブカップは愛知世界選手権の併設大会のひとつとして開催されます。開催日は8月13日(土)。まだ参加者が足りていませんが見切りでエントリーします。長野県OL協会チームで参加される人を大募集します。連絡は木村まで。

(kimura-orienteeing.com 090-3333-0893)

参加費無料のかわりですが、運営であぶない面があったら助けて欲しいと山川氏から言われています。

元木友子・日本代表で愛知世界戦に挑む

今年8月に世界選手権が日本の愛知県で開催されます。すでに国内で選考会が開催され、すでに男女3名がロング種目に出場することが内定しています。長野県からは元木友子さんがロング種目に出場が内定しました。

ロング予選にむけてがんばって欲しいです。

ロング予選の日程は8月8日(月)愛知県作手村です。応援団を作って応援に行きたいですね。

菅平アゲイン3報告

2005年5月28日(土)・・・菅平高原ロゲイニング大会の前日に今年もオリエンテーリング練習会「菅平アゲイン3」を開催しました。今回で3回目になりすっかり恒例行事になってきた感じがあります。

今年も爽やかな高原を多くの参加者が走り、歩いてくれました。アテネ五輪女子マラソンで金メダルを獲った野口みずき選手が、高地トレーニングをしたのも菅平高原で、そのクロスカントリーコースがテレイン内にあります。

しかしメイン行事であるロゲイニング競技が年々パワーアップして、今年からとうとう12時間の部になりました。こうなると競技時間は2日間にわたり、アゲイン3大会とバッティングするようになってきました。この影響でアゲイン大会の参加者は53名。昨年の80名から大きく数を減らしました。

来年のロゲイニングは24時間競技になるというし、そろそろ別イベントとして考えなければいけない感じでしょうか。(木村佳司)

菅平アゲイン3会計報告

収支 ¥0

収入

参加費収入 ¥25,500 2005年5月28日

参加者53名(有料参加者51名+無料参加者2名)

支出 合計 ¥25,500

宿泊費2名分 ¥13,600 2005年5月28日

5月27日昼食 ¥1,610 2005年5月27日

5月28日昼食 ¥2,111 2005年5月28日

ポリ袋 ¥513 2005年5月14日

インクカートリッジ ¥2,650 2005年5月16日

インクカートリッジ ¥2,050 2005年5月14日

インクジェット用紙 ¥600 2005年5月14日

金田燃料費 ¥1,000 2005年5月28日

木村燃料費 ¥1,366 2005年5月28日

菅平高原カントリーフェス報告

2005年6月5日(日)

第19回菅平高原カントリーフェスティバルがおこなわれその一環として全国あそびの日、ファミリーミニオリエンテーリングに(毎年開催)60組170名余の方に参加頂きました(天候にも恵まれました)。昨年が過去最高の31組130名ぐらいでしたから大幅な伸び!! 来年は200名越えを期待しております。何の事前宣伝も無しにこれだけの方々の参加、ちょっとビックリ!!

コースは2000m強、コントロール5箇所(2箇所の問題設定あり)簡単に楽しめるようにしてみました。参加者はオリエンテーリングの名前は結構知っていましたが、競技方法は?????参加者の年齢は0歳(乳母車乗車組、カウントに入れて降りません)から70代(?)の方までおいででした。

今回に参加者を見ていて方法によっては、ファミリーや低学年にオリエンテーリングをもっと普及、認知してもらえそうに思います。来年も6月第1週におこないます。お時間のある方はご家族、お仲間でぜひおいでください。

(菅平高原OLクラブ宮澤)

スキー0 世界選手権報告

2005年3月にフィンランドのレヴィにてスキー0世界選手権が行われました。長野県OL協会からは3名の選手が出場しました。男子：元木悟 女子：元木友子、高橋美和
元木友子さん、元木悟さんより報告をいただいています。

スキー0世界選手権を終えて 元木 友子

大会前日（モデルイベント～開会式）

モデルイベントは宿舎から徒歩5分のスキーリゾートに隣接するクロカン場が会場でした。直前ということもあり、森の中は選手やスキーテストをしている人でごったがえしていました。地図は縮尺の違う地図を3枚渡されたのでとりあえず一番慣れていない5000分の1からトレーニングを始めました。コースを2回ほど周ってからはモービル道エリアでの動作の練習をしました。地図の感覚はまずまずでしたが、翌日のスプリントトレインに隣接してこんなピステ道が発達しているということはきっと明日は高速レースなんだろうなあと感じました。

夜からは開会式が地元のスキーセンターで行われました。マイナス十何度の中1時間以上立ちっぱなしは少々寒かったです。隣のロシアチームは元気一杯でした。式では松明滑走ならぬ国旗滑走や、地元のちびっ子ダンサーによるダンス、最後は30発ほどの盛大な花火などがありました。

大会1日目（スプリント）

1日目はお昼からスプリントが行われました。スタートとゴールはグレンデの真下の広いエリア。最初のレースということもあり、ミスのないレースを心がけたのですが、2ポから隣ボにひっかり（ひっかった場所というのがフラットなモービルネットワークエリアだったため）リロケートに時間がかかってしまいました。スピードと現地の確認がうまくいかず止まらなくても良いところで止まったり、オーバーランしてしまったりとスプリントらしくらぬレースをしてしまい、20分ほどのレースが何十分にも感じました。

大会2日目（ロングディスタンス）

ロングディスタンスは宿舎から6kmほど離れたクロカンコースを会場に行われました。前日酒井さんに「ロングは一斉スタートで400mダブルポールだから」とさらっと言われ、うろたえていたのですが、実際は50m程でほっとしました。スタート後はスウェーデンの時よりもエリアが狭くアップのきつい道を押すな押すなの大渋滞のぼり、やっと自分のペースがつかめてきたのはトレインの一番高いところまでいった頃でした。今回のロングはとにかくルートに選択の余地があまりなく（ネットワークがあまり複雑でなく）体力的にタフなコースだと気づいたのは1枚目中山の山のぼりの頃でした。山を登り切って少し下ったポストに行こうとしたところポストからパンチしてきた植野さんと会いました。そこから2,3ポ続くネットワークエリアは彼女にバックされつつも、ピステ道の下りで抜かされた一人旅を続けつつ1枚目終了。2枚目は1枚目と似たコース回してメモリーが生かされた形でした。途中アクシデントもあり、競技を続行するか迷ったのですが、最後まであきらめず完走できて良かったです。また今回酒井さんがロングで日本人最高順位をとってさすがと思えました。個人的には初めて2時間を切れたのがとても嬉しかったです。スキー技術の未熟な私にとってはロングが一番オリエンテーリングの技術を生かして楽しめる種目だったのでいい経験ができました。

大会4日目（ミドルディスタンス）

ミドルディスタンスはロングと同じ会場で行われました。大部分が会場に隣接する急斜面のグレンデとその下の森を使ったコースで、序盤グレンデの間を縫うようにコンタリングしていた道を「これが借り切ったというグレンデのコースか」とまんまとたまされ（実はミスルート）ちまちま

通ってしまい、もっとルートを良く検討すれば良かったなあと悔しかったです。後は後半ロングレグが1本あり、そちらはミス無く行けたのが良かったです。

大会6日目（リレー～バンケット）

リレーはミドルの成績順に走順を決め、私は三走になりました。一走の酒井さんに「隣ボが多い。今までで一番テクニカルだよ」と言われたので、番号確認をきちんとしようと思いました。植野さんが来たのはちょうど女子の優勝が決まる直前でかろうじて周回遅れは免れました。リレーのトレインはロング、ミドルと同じエリアで何度も通っていたところだったのでミスも少なく、また隣ボも明らかに地図上の違うところにあつたのであまり迷いませんでした。（ただ後日地図をみると結構ポストがエリアごとに三つ位ずつ近い距離に置いてあり、一走のハイ・スピード、ハイ・テンションの中だったらつぼる可能性は十分あったかもと思いました。）結果的には一つ前のブルガリアに十数分の差を付けられた結果になり、3人それぞれがもっと努力しないと上位入賞はできないシビアな現実を実感しました。最後はこれまた男子がスタートする直前にゴールできたので一走のスタートを応援する事ができました。一斉スタートすると堀江君はもはや他の国の選手と分からない位のスピードであつたという間に走り去っていきました。

夜は閉会式が行われました。リレーの表彰式の後、今大会のMVP個人、国が発表され（密かに堀江君が選ばれないかなあとどきどきしていました。）最後にブービー賞の方が表彰？されました。

日本チームのオーバージャージが青を基調としているせいか？北欧勢に人気で交換してほしいとせがまれました。（しなかったけど。）

今回は前回の「北欧＝ネットワークが複雑」というイメージと違い、とにかくスピードが速くて最初はそのスピードを追いかけるのに精一杯でした。でも、途中から「今からスピードを無理してあげることを考えるよりも地図をしっかり読んでベストルートを滑ろう」と開き直ってからは自分なりに良いレースができたような気がします。ただ、それはまだ楽しむレベルであり、スピードが出ようがネットワークが複雑だろうが選手として出ている以上は世界選手権として出されたコースに要求される課題をまずクリアするために準備や努力をしなければいけなかったし、その点自分は準備が足りなかったと痛感しています。全体的には北欧で研鑽を積んできた堀江君や夏もスキー一筋で頑張っている酒井さんがベストに近い成績を出したことで、これからの日本チームの可能性が広がったと思うし、努力を見てきた分結果にもすごく共感でき嬉しかったです。来年は2年ぶりに1年ブランクがあり、その後ロシアで世界選手権が開かれます。2年後、自分とその周りの状況がどうなっているかはわかりませんが、何らかの形でスキー0にはこれからも関わって行ければと思います。

最後になりましたが私たち日本チームのためにホームページやメールなどで応援していただき、また協賛金をいただいた皆様、スキー0研究会の方々、選手でありながら現地でのコーディネートを一手に引き受けてくださった高橋さん、そして今回スポンサーとしてオーバージャージ提供をいただいた上現地での応援までしていただいた（とても心強かったです）ギャルドの皆様、にこの場を借りて厚く御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

レストの過ごし方

毎日のレスト

スキーOWOCでは毎回現地到着後2,3日で大会期間に入ってしまうため、つい欲張って（今までの練習不足を取り戻そうとして）毎日がつりトレーニングをしてしまい結果2,3日後にはばてているという本末転倒な経験が何度かある。さらにスキーはトレーニング後もワックスなどのメンテナンスに時間がかかるため、虚弱体質の私（ウソ）としては他の方（特に酒井（か）（よ）さん）は一体いつ体を休めているのかいつも不思議に思

っていました。ともあれ今回はほぼ毎日積極的休養としてトレーニングやレースの後軽く jog をしてスキーに使っていない筋肉を使ってみたり、あとはひたすら寝る、サウナでダラダラする、夜外に出てオーロラを見るなどをしていました。

1日のレスト

今回はロングの後とミドルの後にそれぞれ1日ずつレストがありました。最初のレストは午前中美和さんとスバに行って泳いだりサウナに入った後、午後は昼寝、夕方から長めの jog をしました。2回目のレストはミドルの疲労が思ったより残っていなかったため、午前中に近所のクロカン場(1周16km位)をゆっくり滑った後、午後は町に出て観光をしました。

SKI-0 世界選手権に参加して 元木 悟

世界選手権を終えての雑感(あとに続く選手の皆さんへ)

5度目のSKI-0世界選手権代表、そして今回は最年長でチームリーダーとしての参加でした。前々回のブルガリアの世界選手権(2002年)までは、SKI-0を始めた頃の海外遠征(1997年スウェーデンワールドカップ)と順位的にはあまり変わっていませんでしたが、前回のスウェーデンの世界選手権(2004年)では、現状の自分の力をある程度発揮でき、一つ上のレベルに到達できたと感じて帰国しました。

1996年に手探りの状態からSKI-0を始めて、「オリエンティア」の一人としてSKI-0の普及と自分自身の競技力向上に取り組んできました。7年前の左肘靭帯損傷(全治4カ月)、3年前の右頬と右臉上の裂傷(縫針処置)、右手首捻挫など、トレーニングやレースの中で、バランスが大切なスキーにとって致命的な大怪我をしました。現在でも左肘の靭帯は切れたままの状態です。しかし、最近のSKI-0では、以前に比べて体力(筋力)的に劣る分、持ち前の地図読みを活かしたOL技術で、攻めのレースを心掛けています。

FIN 48/59, 54/63, --/63, 5/6。 トップ対比(%): 148, 144, (147), 144。
SWE 50/63, 46/68, 52/73, 47/69。 トップ対比(%): 165, 160, 146, 152。
BUL 57/69, 59/66, 59/70, 57/68。 トップ対比(%): 175 (ロング種目のみ)。

上段は今回のフィンランドの世界選手権(2005年)、中段は昨年スウェーデンの世界選手権(2004年)、下段は3年前のブルガリアの世界選手権(2002年)におけるロング、ミドル、スプリント、リレー種目の出走人数と私の順位およびトップ対比を示しています。ただし、今回のスプリント種目では誤って違うコントロールを通過したため、その直前までのタイムで比較しています。また、リレーでは今回はコースパターン別のタイムが表示されていたため、同じコースのトップ選手と比較しました。

ちなみに、7年前のオーストリア世界選手権のショート種目が56位、8年前のスウェーデンのワールドカップのロング種目が58位でした(いずれも70名程度出走)。

昨年スウェーデンの世界選手権では、いずれの種目でも攻めのレースを心掛け、一つ上のレベルに到達できたと考えました。しかし、今回のフィンランドの世界選手権を終えてみて、私の実力は低次元安定であると認識しました。出走人数が以前より少なくなったため直接比較はできませんが、トップ対比でみると今までの世界選手権の中では最も良いレースに見えます。しかし、順位的には今までの世界選手権とあまり変わらず、実感としては、昨年よりさらに上のレベルを感じることはできませんでした。レースの詳細については各レースごとの反省で述べます。

今回のフィンランドの世界選手権のコースは、私の参戦し

た今までの世界選手権の中でも簡単なコースでした。例えば普段の世界選手権では、地図読み重視のレースになることの多いミドル種目は、毎回現在地ロストによる棄権者が出ますが、スウェーデンの世界選手権では10名を超える棄権者が出たものの、今回のフィンランドの世界選手権では全ての出走者が完走し、さらに全ての選手がトップ対比38分以内(192%)に完走しました。その簡単なコースという条件が初参戦の方々が好成績を収めた理由であったわけですが、地図読みを活かしたOL技術に頼っている私にとっては、今大会のトレインおよびコースは残念ながら不利に働きました。

SKI-0はSKI技術と地図読み技術のバランスのスポーツであると考えますが、現状では私はSKI技術を向上させない限りは、昨年スウェーデンの世界選手権よりさらに上のレベルを感じることはできないと認識しています。今回のフィンランドの世界選手権ではピステ道でもモービル道でも激斜面の登りで全く歯が立たなかったため、私にとってはまずは腹筋と背筋の筋力トレーニングがSKI技術向上の近道かと考えます(腕立て伏せは7年前の怪我から全くやっていないし、左肘の調子が悪くてできません)。今、私ができる筋力トレーニングで激斜面の登り対策をしながら、現状の体力を維持しつつ、次回の2007年のロシアの世界選手権では、ナビゲーション重視のトレインおよびコースであることを夢見て、次世代の強い日本代表チームが誕生するまで、私はつなぎ役として、しばらくはSKI-0の競技に関わっていきたいと思います。

今大会では、スウェーデン留学中の堀江君の活躍が目立ちました。彼の好成績の原因は、彼のSKI-0に対する向上心とインカレ上位入賞レベルの地図読み技術に加えて、SKI技術の上達がありますが、彼曰く「誰でもトレーニングすれば速くなります」とのことです。彼がどのようにして速くなってきたのかは彼の報告書に譲りますが、日本選手のSKI-0の取り組みに対して、今後の方向性が見えてきたと考えます。

今回の日本チームは、海外在住の高橋直博さんと堀江君の2名を加え、過去の日本代表メンバーや成長著しい新人により構成されました。現在、私はJOAの理事(長野県OL協会会長)として、SKI-0の普及を考えていますが、「オリエンティア」からも「スキーヤー」からも多くの新しい仲間がSKI-0に参戦し、その仲間と競いながら、今後、日本代表チームが飛躍できることを望んでいます。今回の世界選手権の結果がその第一歩になればと願っています。

最後になりましたが、今回の遠征にあたり、協賛金など支援していただいた多くの方々、オーバーウェアを提供していただいたギャルド様、ご声援いただいた皆さん、そして、一緒に遠征していただいた監督の武石さん、オフィシャルの酒井か代子さんを始め、日本代表チームのメンバーに感謝いたします。ありがとうございました。SKI-0発展のために、今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくお願いたします。

具体的な報告

4. モデルイベント・トレーニング(全体的なこと)
雪質やトレインなどの状況に慣れるためにも、大会の3日程度前からは現地でトレーニングを行いたい。今回の世界選手権のモデルイベントは、スプリント種目と隣接トレインであったため、スプリント種目の練習にはなったが、他種目のトレインとは少しかけ離れていた。その面でシートネンでのトレーニングは私にとって良い練習になった。欲を言えば、もう1日程度シートネンでトレーニングできれば良かったと感じる。

5. オープニングセレモニー(全体的なこと)

SKI-0、FOOT-0とも大会前にオープニングセレモニーが開催される。町を行進する方式や建物の中に集合する方式など、大会によってセレモニーの方式が違ってくるが、SKI-0では屋外で行われることが多い。また、催しも大会によって異なり、主催者挨拶などのほか、様々なアトラクション

が行われ、オープニングセレモニーの時間は大会によって変わってくる。今回の世界選手権のように、翌日にレースがある場合もあるので、厳重な寒さ対策をしてオープニングセレモニーに望みたい。

6. スプリント種目（個人成績を中心に）

スプリント種目は宿舎から歩いて移動できるスキー場が会場であった。

昨年の成績から、スプリント種目は日本人が最も力を発揮できる種目として考えていた。実際、私はスウェーデンの世界選手権でもトップ比率で最も良い成績が出ていた。ところが、今回のスプリント種目は簡単なネットワークでピステ道主体のスピードレースになり、焦りがあってか思うような成績が出せなかった。

レースを振り返ると、まず最初の敗因はスタートに遅刻したことである。事情によりやや遅れてスタート地区に到着した私は、オーバージャージを脱いだり、マップフォルダーの装着したりするのに手間取り、役員から急げ急げとせかされた。どうにかこうにか間に合わせてスタートの1分前枠に駆け込むと、間もなくスタートした。でも、その時点では世界選手権やワールドカップの経験を活かして、スタート後は気持ちを切り替えて臨めた。

スタート後、モービル道を悪戦苦闘して進むうち、SKI技術の劣る私にとっては、ピステ道主体のルートを選んだ方が速いと感じ、作戦を切り換えた。1ポ後はピステ道を使い、スピードに乗って2ポへ（私の区間順位が50位程度の中で、この区間は25位と速い）。その途中で、後半のコントロールもチェックして通過・・・「なんだ、今回のスプリント種目は簡単じゃん」・・・ところが、この余裕が後々の失格の原因となった。

地図読みは簡単なので、モービル道をもがきながら登るうちに、最後までルートは読めてしまった。ところが、レースを甘くみた結果、20秒程度の凡ミスを生み、焦り始めた（凡ミス前は63名中48位で通過。トップ対比141%で、今までの世界選手権の中で最速であった。このままゴールしていればと悔やまれる）。後半は地図読みは既に終わっているので、7ポをチェック後、さらにスピードを上げて8ポへ。2ポに行く際に見ておいたコントロールをチェックしたつもりだったが、実は至近距離に隣接コントロールがあった。普段なら識別記号を入念にチェックしていたのに、この時は前半で一度目視していることと、途中で凡ミスをしたという焦りで、スピードに乗ったまま識別記号を確認せずに通過してしまっただけ・・・もちろん失格となった。

今回のミスの原因から、スタートには余裕をもって行くこと、レースに集中すること、識別記号は必ず確認することを再認識し、焦らないために、以降の種目において、これらを実践した。SKI-0を始めて最初の失格を、世界選手権で犯してしまった。このスプリント種目での失格の影響は、その後のロング種目、ミドル種目まで続いた。いずれの種目も、より慎重でゆっくりとした手続きになってしまった。コントロールを通過するたびに何度も確認するゆっくりとした動作は、今回の世界選手権のスピードレースとは相反するものになってしまった。

7. ロング種目（個人成績を中心に）

ブルガリアの世界選手権で苦労したロング種目は、前回のスウェーデンの世界選手権ではある程度納得のいく成績を収め、今シーズンも昨シーズン並みにSKIをしていたこともあって、私の中では、後半の持久戦になるまで複雑なネットワークを確実に地図読みしていけば、昨年以上の成績が出せる種目であると位置付けていた。ところが、一斉スタートで4枚の地図で行われた今回のロング種目は、予想以上にトレインおよびコースが簡単であったため、持ち前の地図読み技術を活かせなかった。

また、今回はトラブルも多かった。最初の誤算は、コース設定によるものであるが、スタート直後の大渋滞である。スタート直後にピステ道からモービル道に入る部分で大渋滞となり、待ち順どおりに進めば良かったものの、最初の集団がどんどん進んでいったため焦ってしまい、大渋滞の集団を抜こうと新雪から進むと深みにはまってしまい、最初から出遅れた。元の位置に復帰した時には、私の後ろにはUSAの選手しかいなかった。

次の誤算はスキーブーツの破損である。スタート後に激斜面を登り、その後激斜面を下るルートで、激斜面で転んだときにスキーブーツのチャックが破損して、前が開いたままの状態になった。1枚目でスキーブーツが破損したため、このまま仕方なく、最後まで壊れたスキーブーツで滑り、ブーツの中に入ってくる雪を時々取り除きながら、ブーツの状態を気にしながらのレースになった。->ミドル種目、リレー種目では、高橋直博さんからスキーブーツをお借りしたため、レースに集中できた。ありがとうございました。

その次の誤算は帽子を落としたことである。レース中盤のモービル道で、立木に帽子を引っ掛けて、帽子が跳ね飛ばされた。新雪に落ちたため、帽子を拾いに行くのに数分かかってしまった。レースを重視して大切な帽子を捨てれば良かったのか・・・ただ、その時の私の頭は、帽子を拾いに行くという判断であった。

そしてスキーチェンジの誤算。ブルガリアの世界選手権の時に、今回と同じようなレース展開で、ロシアはスキーチェンジをせずにそのまま滑り、フィンランドは周回ごとにスキーチェンジをして、フィンランドが勝った。それを覚えていた私は、2周滑ったあとに新しいスキーにチェンジしようと考えていた。ところが、スキーチェンジしたところ、スキーが全く滑らなくなった。スキーが滑らない理由は、アイロンで焼いてしまったスキーであったためか、ワックスが合わなかったためかは分からないが、特に登りではずっとベタベタと歩いていた。2周目まではスキーがある程度滑っていたので、そのままのスキーで滑り、履きかければ良かったと感じている。

レース展開は、激斜面のモービル道の登りでは全てスキーを脱いで駆け上がり、下りでは地図読みしながら気持ちよく下った。登りは相対的に簡単な地図読みなので、一生懸命走って登っても地図を読む余裕があった。そのため、リレー種目の日本チームのために、できるだけネットワークを覚えることに専念した（ミドル種目終了後、山田君からいただいたカラーコピーに、私の覚えていたネットワークをSKI-0の地図に準じて書き込み、1:10000に拡大カラーコピーして日本チームの全員に配布したが、皆さんは少しは役立ただろうか？）。前述のように、1周目から出遅れたため、序盤でUSAの選手、中盤でドイツの選手を見た以外は、2周目が終わるまで一人旅であった。3周目に山田君に会って少し併走すると、3枚目の地図は彼と同じコースであると確信したが、上記のスキーの不具合から、彼の滑りの方が私より遙かに速いことが分かっていたため、わざと彼とルートを変える作戦にした。その後、4周目に入り、再び山田君、幸山君のバックを捉えた後は、さらに彼らとルートを変えてSKI-0の競い合いを楽しんだ。後半の会場付近では彼らを振り切ったかに思えたが、会場に入った直線勝負で、山田君に最後の最後に負けてしまった（幸山君はその時ハンガーノックだったと聞いている）。

今回のロング種目に出場した感想として、国内トレーニングの結果、体力面、OL技術面では全く不安はなかったが、SKI技術では特に登りに関しては全く歯が立たなかった。地図交換での補食は（酒井が代子さんにバームを準備していただいていたが）必要なく、水分のみの補給で十分であった。私の場合、スウェーデンの世界選手権のような複雑なネットワークなら、ロング種目でさらに好成績が期待できるかもしれない。

8. ミドル種目（個人成績を中心に）

今回、私たちが最も重要視していた種目である。男子選手は海外在住の高橋直博さんと海外留学中の堀江君が加わり、全員で同時にセレクションを行ったことがないことから、距離的にも難易度的にも最もリレー種目に近いと考えられるミドル種目の成績で、リレー種目の日本代表メンバーを選出することに決めていた。

ミドル種目はスプリント種目と並んで、日本人が力を発揮できる種目として考えていた。ミドル種目のコース設定には期待していたが、蓋を開けてみればコースはやはり簡単で、ロング種目と変わらない課題設定になっており、激斜面のモービル道の登りでは全てスキーを脱いで駆け上がり、下りでは地図読みしながら気持ちよく下った。トップ対比は今までで最も良い成績になったものの、何か煮え切らない思いのレースであった。ただ、ミスは最小限に抑え、リレー種目のメンバーに選ばれたことに対しては評価できる。

9. リレー種目（日本チームの構成、レース展開と個人成績）

ミドル種目の結果を受けて、男子選手4名の話し合いでリレーメンバーを決定し、走順は今大会絶好調の堀江君の希望を優先して1走堀江君、2走は堀江君が好位置で戻ってきたら、さらに他国の選手と競える状態を想定して高橋直博さん、3走はどのような状況でも成績に影響が少ない元木という走順に決まった。幸山君は補欠にまわったが、正選手に何かあれば、いつでも出走できる状態にいるようにお願いした。

堀江君が強国に混ざって1走6位で戻ってくる。上には北欧のスウェーデン、ノルウェー、フィンランドとロシア、スイスしかいない。日本のOL界にとって衝撃的な出来事を目の当たりにした。これだけでも今回、フィンランドの世界選手権に参加した価値がある。日本でも orienteering.com 主宰の木村佳司さん（長野県OL協会副会長）を中心に盛り上がっていたとのこと。堀江君は他の種目でも日本選手では今までに誰一人として経験したことのない順位、トップ対比をたたき出し、日本チームを勇気づけてくれた。同じチームメイトとして、日本の将来の可能性を示してくれた彼に感謝するとともに、今後の彼の日本チームの牽引役としての活躍に期待したい。もちろん私も同じ日本チームの一員として、次世代が現れるまでつなぎ役として粉骨砕身するし、日本のSKI-0発展のための労を惜しまないつもりである。

堀江君が6位で高橋直博さんにタッチ。高橋さんは他国と競って12位で戻ってくる。チェコやエストニア、リトアニア、イタリア、ウクライナなどが日本より上位になって定位置に戻り、日本の後ろにはミスをしたであろうラトビアと、競い合いになると考えていたドイツがいる。昔は日本のライバルであったUSAは遙か後方である。

高橋直博さんからタッチを受けて滑り出す。日本より先に行く国々はミスが無ければ勝てない。ラトビアとドイツはレース中の勝負になると思った。1ポを過ぎたところでドイツに追いつかれた。やはり登りのSKI技術で負けた感じである。下りではドイツと併走したが、何度となくやってくる登りで徐々に離されていく。ドイツの選手の背中を見ながら「登りが滑れば」と何度思ったことが……。続いて中盤に入り、ラトビアが現れた。反対方向からコントロールに現れたため、ラトビアの選手とはパターンが違うと感じる。彼はミスをしているのかルートが大きく違うのか、何度も私の後方から現れては「ハイ（どけ）！」と大きな声で捲し立てた。リレー種目ではミスの少ないレースを心掛けようとしていたのに、モービル道で彼に急かされて、曲がるはずの分岐を押し出された格好になり、元のルートに戻れずにミスをする。その後も下りおよび平坦部で、ラトビアの選手と競い合いになり、私が先行しては追い越されるという状態がしばらく続いた。そして、平坦部の森のネットワークの部分で、私のコントロールが一番遠いところにおかれていたため、手前のコントロールだったラトビアの選手にあっさりおいて行かれてしまった。最後

の山の中でラトビアの選手に再び追いついたものの、モービル道の登りで私がモタモタしているうちに The End。本当に今回は登りのSKI技術で負けた感じである。

ちなみに、同じコースパターンの最速選手であるスウェーデンチーム3走の Peter Arnesson 選手とのラップを比較すると、レッグを登り・平坦部・下りで分けた場合、登りは Peter Arnesson 選手対比で 137~168%（平均 154%）、平坦部は 111~178%（平均 133%）、下りは 100~149%（平均 127%）となり、登りと平坦部の長い距離で遅く、下りとネットワークの複雑な部分では同レベル（対比 100%）か少し遅い程度であった。

リレー種目でも日本チームの上位進出の可能性が示唆されたことから、早急にチームのレベルアップをはかる必要があるだろう。

11. 休日の過ごし方（個人的なこと）

ロング種目の後日とミドル種目の後日に2回の休日があったが、いずれも翌日に競技をひかえていることもあり、午前中はSKI-0のトレーニングでモデルコースかクロスカントリーコースに入り、午後はワックスをして、友子と5km程度のジョギングをしていた。ただ、ミドル種目の後日、すなわちリレー種目の前日のトレーニングでは、長く滑りすぎて体調を崩し、翌日は世界選手権期間中で最も体調不良であった（高熱およびせき）。SKI-0の開催地は寒いため、屋外でのトレーニングは最小限に留めた方がよい。