

# オリエンテーリング世界選手権出場に関して

## 山崎葵

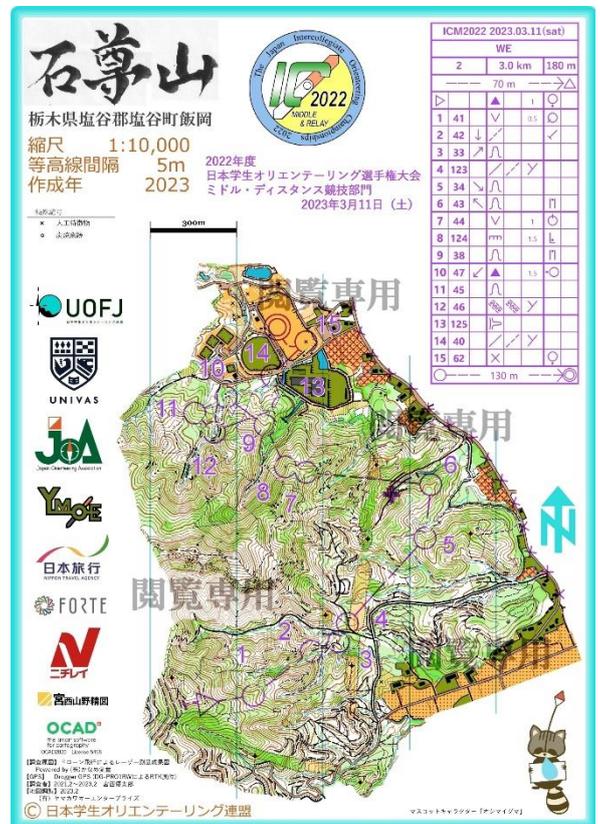
この度 4 月に行われた日本代表選考会を経て、スイスのアルプスで行われるオリエンテーリング世界選手権に出場することになりました。私は大学入学をきっかけにオリエンテーリングというスポーツに夢中になり、競技歴 1 年にしてオリエンテーリング日本代表に選出されました。これは、日本のオリエンテーリング史上最も浅いキャリアでの選出だそうで、周囲からの期待は大きいです。初めての海外遠征が、世界選手権であり、未知のものに挑む緊張感と楽しみな気持ちがあります。本戦までは技術力を伸ばしていき、本戦では身に付けたものを発揮して自分のベストを出せるように調整していきたいです。

オリエンテーリングは北欧が発祥のスポーツでもあり、世界のトップ選手とは実力で大きな差があるのが現実です。日本とヨーロッパの選手とは、技術、走力で格段の違いがありますが、もうひとつ山の地形の差もあり、2 年後にフィンランドで開催予定の世界選手権での活躍を目指し、選手権後もチェコでのワールドカップ参加、フィンランドでの自主トレーニングを予定しています。世界で戦える選手を目指し、かつ海外の選手との交流、文化に触れ、人間的に大きく成長したいと思っております。応援よろしくお祈りいたします！

### オリエンテーリングとは

地図とコンパスを使って、山や公園に設置されたポイントを指定された順番で回り、その所要時間を競うスポーツです。トレイルランニングと異なり、道でないところも走ることができ、実際のレース中は道以外を進む割合が多いです。

右のような地図を用いて、△（スタート）から◎（ゴール）まで数字の順番にポイントを通っていきます。円の中心にはポストといって、通過証明を行うための電子機械とフラッグという白とオレンジのしるしがあります。ポイントとポイントの間はどこを走ってもよく、選手は距離、登り下り、走りやすさなどの情報を地図と現地からその場で得ながら進んでいきます。タイムトライアルの競技であるため、選手はどのように進んだら一番速く行けるかを考えます。一番距離が短いルートが速いとは限らず、距離は長いがスピードが出せる道を長く使うルートが



速い時もあります。競技で使う森の下見はできず、GPS の使用も禁止されているため、地図・コンパスと自分だけが頼りになります。

オリエンテーリングの種目はスプリント、ミドル、ロングがあり、スプリントは主に公園で行われ、ミドル、ロングは森の中で行われます。ミドルは直線距離で 3km~5km 程度、ロングは 5km~15km 程度です。



### オリエンテーリングの面白さ

私が「オリエンテーリングって面白い！」と思うところは、私の大好きな山麓で、頭と体を使って森の中を駆け抜けるところです。自分の思い通りに次のポイントまで行くことができたときは快感を覚えます。思い通りに行くためにはコンパスを利用した直進技術、走りながら地図を読みつつ、現地の情報を地図と照合させる技術が必要になってきます。現在はオリエンテーリングがさらに上達し、面白くなるように技術の習得に励んでいます。

さらに、レース後の反省会も楽しみの一つであります。選手同士が地図を持って自然と集まり、お互いがルートを共有し、そのルートで難しかったところはどこか、ミスした原因は何か、走りながら何を考えたのかを言語化していきます。オリエンテーリングのスタイルは人によってさまざま、新しい考え方を知ることができます。こうして交流した人とオリエンテーリング以外のことも話すようになり、広い友好関係が築かれていきます。

### 世界選手権 (World Orienteering Championship) について

今年の世界大会はスイスの標高 800m~1300m 付近の Flims Laax で行われます。世界選

手権には各国のトップ選手が参加し、世界一のオリエンテーリング選手を決める最も格式のある大会です。今回の世界選手権は、ミドル、ロング、リレーの種目が行われます。世界から各国代表の 300 人程度の選手が参加予定です。インターネットでの中継もあり、日本でも観戦することができます。

## 選考会について

今年の世界選手権日本代表を決める選考会が 4 月 10 日に富士山麓で行われました。地形を読むことが難しい競技エリアで多くのトップ選手が苦戦する中、自分ができることを丁寧にするという戦略が上手くはまり、2 位になることができました。この結果を踏まえて、日本オリエンテーリング協会 (JOA) から日本代表選手として選考されました。私も含めて男女 4 人ずつが選考されています。

## 日本のオリエンテーリング

日本のオリエンテーリング競技人口は約 2300 人で、大学から始める人が多く、近年競技人口が非常に増えており、人気競技になりつつあります。毎週末全国各地で大会や練習会などのイベントが開かれ、小学生以下の子供から 60 代以上の方まで様々な年代の人がオリエンテーリングを楽しんでいます。

## 生い立ち

2002 年 岡山県岡山市生まれ

2009 年 岡山市立五城小学校 サッカーを 2 年ほど

2015 年 岡山市立岡山後楽館中学校入学 卓球部に所属

2018 年 岡山県立岡山朝日高等学校入学

山岳部に所属し、登山とクライミング競技に取り組む

2022 年 4 月 筑波大学生命環境学群生物資源学類 入学

オリエンテーリングと出会う

## 遠征日程

7/5 出国 成田→チューリッヒ (スイス)

7/6~7/10 日本選手団合宿 @スイス

7/11~7/16 世界オリエンテーリング選手権大会 (WOC) @スイス

7/17~7/22 合宿 @スイス

7/23 移動日 スイス→チェコ

7/24~8/1 合宿 @チェコ

8/2~8/6 チェコワールドカップ @チェコ

8/7 移動日 チェコ→フィンランド

8/8～8/27 合宿 @フィンランド  
8/28 出国 フィンランド→成田  
8/29 帰国

## 情報発信

Twitter [https://twitter.com/Bluei\\_mountain?s=20](https://twitter.com/Bluei_mountain?s=20)

毎日、その日感じたこと、学んだことを発信しています。

Gmail

遠征期間に 1 週間に 1 回ほど現地での様子をメール配信しようと考えています。もしよければ[こちら](#)のフォームにご記入ください。メールを配信します。

## その他資料

日本オリエンテーリング協会

[https://www.orienteering.or.jp/nt\\_news/20230410\\_001-woc2003/](https://www.orienteering.or.jp/nt_news/20230410_001-woc2003/)

7 月 12 日から開催される世界選手 (WOC2023) について

<https://eventor.orienteering.org/Documents/Event/6629/1/Bulletin-4>

日本代表チーム ツイッター

<https://twitter.com/TeamOJapan>

筑波大学オリエンテーリング部 ツイッター

[https://twitter.com/tsukuba\\_ol](https://twitter.com/tsukuba_ol)

