

Photo



---

10/08

午後 ロングタイプ・トレーニング

中～低強度、地図・トレインの確認



- ・スイスチームトレーニング、地図の確認を中心に
- ・ロング決勝に近いトレイン
- ・ヤブは明瞭、小さなオープン是不明瞭
- ・岩が集中しているところはその位置を地形から絞り込めばクリアできる
- ・大きな地形での位置把握は難しい

#### 8日に区別できたもの

- ・大きなオープン、大きなヤブ
- ・小さなヤブの塊

#### 8日に区別できなかったもの

- ・小さなオープン
- ・岩の一個一個

#### 8日に克服するべきと思ったこと(優先順)

大きな地形の中での位置把握  
細かい特徴物へのアタック(踏み込むための地図読み、すばやく)

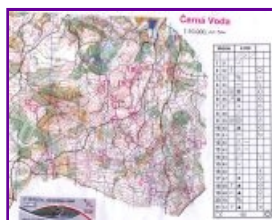
#### 9日に必要だと思ったもの(優先順)

フィジカル  
ナビ技術

10/09

#### 午前 ミドルタイプ・トレーニング

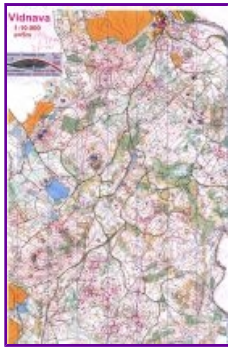
低強度、地図・トレインの確認



- ・地図はよく理解できない部分が多い。湿地、小さなオープンなど
- ・地形、大きなヤブなどはわかるのでそれらを使ってシンプルにプラン。午後への課題

#### 午後 ミドルタイプ・トレーニング

高強度～中強度、レースペースでの問題点の発見



- ・シンプルなプランをしっかりすればAPまではいける
- ・アタックでミスが多い。ピンポイントで当てられず。APでしっかりした地図読みが必要
- ・シンプルなプラン、ファインなアタック。明日への課題
- ・途中で飯パテ。しっかり食べる

### 9日に区別できたもの

- ・大きなオープン、大きなヤブ
- ・Aの中のヤブ
- ・傾斜変換
- ・ストーングラウンドの境界
- ・岩のかたまり

### 9日に区別できなかったもの

- ・湿地
- ・小さなオープン
- ・岩の一個一個
- ・小さなヤブの塊

### 9日に克服するべきと思ったこと(優先順)

- プランニング(必ずする、時間かけても、でもシンプルに)
- まっすぐ進む、コンパス
- 細かい特徴物へのアタック(踏み込むための地図読み、すばやく)
- ヤブの中の方向維持
- 小さなオープン、ヤブの判別

### 9日に必要だと思ったもの(優先順)

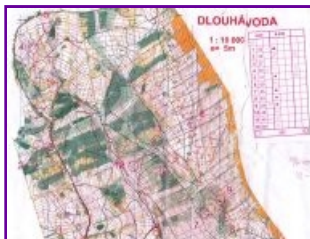
- ナビ技術
- フィジカル

---

10/10

### 午前 ロングリレータイプ・トレーニング

低強度、地図・テレインの確認



- ・地図の精度はいまいち、地形特徴物の判別は容易。
- ・急な斜面を登るよりは距離が長くても緩い斜面を選択(デンマーク選手のアドバイス)
- ・アタックが簡単になるなら多少の距離追加はいとわず(同上)

## 午後 ロングタイプ・ルートチョイストレーニング

高強度、ルートチョイスの比較



- ・道を引っ張れるルートが早い。
- ・1→2は下の道まわり(S字)、6→7も下からの道まわり、7→8は左の道まわりが早くて消耗しない。
- ・急な斜面のコンタリングはきつい
- ・Bのヤブはあまり苦にならず
- ・ストーングラウンドを面として捉えやすい
- ・表記されている岩・ガケとされていないものの差は相対的な大きさ。現地で大きく見えるものが表記されている
- ・アタックは慎重にすればヤブのなかでも対応可能

### 10日に区別できたもの

- ・大きなオープン、大きなヤブ
- ・Aの中のヤブ
- ・傾斜変換
- ・ストーングラウンドの境界
- ・岩のかたまり
- ・岩の一個一個

### 10日に区別できなかったもの

- ・小さなオープン
- ・小さなヤブの塊

### 10日に克服するべきと思ったこと(優先順)

まっすぐ進む、コンパス、きつい傾斜地でも  
細かい特徴物へのアタック(踏み込むための地図読み、すばやく)

### 10日に必要だと思ったもの(優先順)

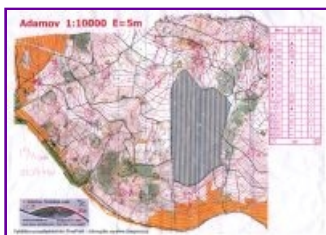
フィジカル  
ナビ技術

---

10/11

## 午前 リレータイプ・マススタートトレーニング

高強度、リレーベースの確認

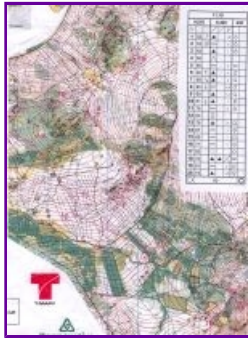


- ・簡単で見やすいコントロール位置で容易
- ・女子トップ選手のナビゲーション技術はうまい、走りのスピードは負けない

- ・男子の中堅選手はスピードは余裕でついて行ける、ナビゲーションも同じくらい(ミスする)。手抜き？
- ・岩がち地面の境界はわかりやすい

## 午後 ミドルタイプ・レース形式

高～低強度、高難度エリアでの高速ナビの調整、地図の確認



- ・岩がたくさんあるエリアでは岩の判別が難しい
- ・ヤブの中のナビゲーションはオープン・岩などを確実に把握すれば行ける
- ・ヤブの淵をたどるのは不安定
- ・岩がたくさんあるエリアの岩の大きさと、なにもないエリアの岩の大きさは異なるので要注意
- ・フィンランド男子の下りのスピードは実は同じくらい、しかしヤブや足場の悪い所で一気に差が出る
- ・大きな地形の中の岩も並んでいると間違いやすいので岩場全体の形を把握しておく必要がある
- ・ただしヤブの中だと大きな岩も見づらい

### 11日に区別できたもの

- ・大きなオープン、大きなヤブ
- ・Aの中のヤブ
- ・傾斜変換
- ・ストーングラウンドの境界
- ・岩のかたまり
- ・岩の一個一個
- ・小さなオープン

### 11日に区別できなかったもの

- ・AとB、BとCの境界
- ・大きな地形の中での高低差
- ・大きな岩・ガケの全体像

### 11日に克服するべきと思ったこと(優先順)

まっすぐ進む、コンパス、きつい傾斜地でも  
高低差の把握  
細かい特徴物へのアタック(とくに岩・ガケの位置読み込み)

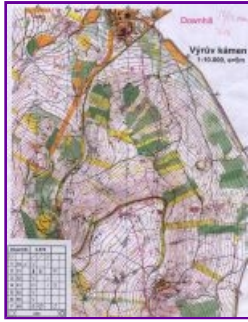
### 11日に必要だと思ったもの(優先順)

ナビ技術  
フィジカル

10/12

## 午前 ロングリレータイプ・トレーニング

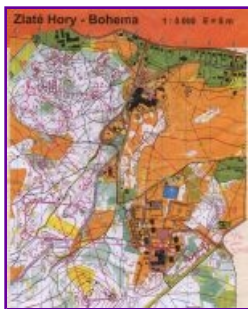
低強度、地図表記の再確認



- ・植生よく見通し良好
- ・ストーンーではない、小さな岩も表記してあることがある
- ・ヤブとの境界は明瞭
- ・地図の精度いまいち

#### 午後 スプリント風・トレーニング

低強度、ジョグ



- ・地図精度はダメダメ
- ・凹凸地のナビゲーションは要注意、コントロール意外と見えない

#### 12日に区別できたもの

- ・大きなオープン、大きなヤブ
- ・Aの中のヤブ
- ・傾斜変換
- ・ストーンーグラウンドの境界
- ・岩のかたまり
- ・岩の一個一個
- ・小さなオープン
- ・大きな岩・ガケの全体像

#### 12日に区別できなかったもの

- ・大きな地形の中での高低差

#### 12日に克服するべきと思ったこと(優先順)

まっすぐ進む、コンパス、きつい傾斜地でも

#### 12日に必要だと思ったもの(優先順)

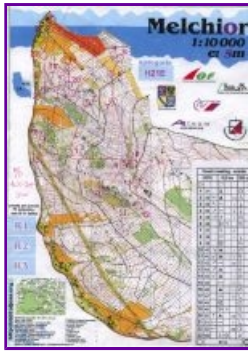
フィジカル

---

10/13

#### 午前 ミドルタイプ・レース

高強度、レースを通して課題の確認



- ・地図の表記には慣れてきたが、アタックで飛び込む前の情報があやふやだとミスする
- ・何も無いところでの位置把握、方向維持に難あり
- ・岩・ガケの大きさの違いに戸惑い、デフの数字が重要

### 13日に区別できたもの

- ・大きなオープン、大きなヤブ
- ・Aの中のヤブ
- ・傾斜変換
- ・ストーングラウンドの境界
- ・岩のかたまり
- ・小さなオープン
- ・大きな地形の中での高低差
- ・大きな岩・ガケの全体像

### 13日に区別できなかったもの

- ・岩の一個一個

### 13日に克服するべきと思ったこと(優先順)

まっすぐ進む、コンパス、きつい傾斜地でも  
細かい特徴物へのアタック(とくに岩・ガケの位置読み込み)

### 13日に必要だと思ったもの(優先順)

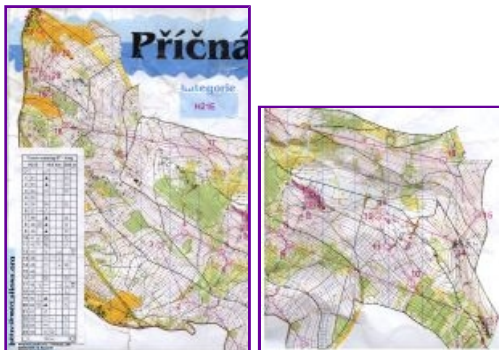
フィジカル  
ナビ技術

---

10/14

### 午前 ロングタイプ・レース

高強度、出来なかった課題の復習



- ・植生よく見通し良好、特徴物も明確に区別できた
- ・ヤブの中の特徴物は見通し悪い
- ・コンタリングはしづらい、道まわりでも大きくタイムは変わらず

## 14日に区別できたもの

- ・大きなオープン、大きなヤブ
- ・Aの中のヤブ
- ・傾斜変換
- ・ストーングラウンドの境界
- ・岩のかたまり
- ・岩の一個一個
- ・小さなオープン
- ・大きな岩・ガケの全体像
- ・大きな地形の中での高低差

## 14日に区別できなかったもの

- ・ヤブの中の点状特徴物

## 14日に克服するべきと思ったこと(優先順)

ヤブの中での精度アップ、飛び込む前の位置確認

## 14日に必要だと思ったもの(優先順)

フィジカル

---

## まとめ

一番最初がもっとも調子よかった。以降、少しずつ調子を落とし、地図が読めないことへの不安が増大してきた。終盤は地図表記の感覚が掴めてきて、地図から現地への、現地から地図へのイメージングはしやすくなった。最初は5つあったミスが3つに減り、2つに減りと改善することは出来た。ノームスというレベルには達していない。

特に、「注意しなくてはい」と思いつつも突っ込んでしまいミスすることが多く、またそれが致命傷になる。チームのミーティングでも出たが、日本ではコントロールのある地形のラインに乗ってしまえばなんとかなるので、その癖で走ってしまうとミスにつながる。なにも手がかりがないところへどんぴしゃで当てるためにはアタックポイントでの情報(距離・方向・APの確認)が重要になってくる。特徴物の少ないチェコに似たトレインでトレーニングできればよいが、そうでないとしても常にチェコを意識したプランニングと動作が必要になってくる。

フィジカルが足りないことは夏に思い知らされているので驚かない。登りよりも下り、走りやすいところよりも足場の悪い所で一気に差をつけられる。おそらくは体幹の強さとテクニックの差。走りやすいところにはちゃんと多くの足跡が残っていて、日本で我々がそうしているように、彼らもその嗅覚を使っていることが大きく作用しているように思う。

---

## チェコについて

### 料理

宿舎で出たチェコの料理は日本人にはおおむね好評で食べやすい。芋や肉が苦手な人には辛いかもしれない。炭水化物はパン・パスタ・ポテト・クネドリック・ライス・ミューズリーと豊富。スープは塩付けが強め。全般的に野菜の量がやや少ない。水は硬水っぽいが硬さはそこまで感じられない。ガス水も炭酸は弱め。朝はミューズリー・ヨーグルトにパン、ハム・チーズ、カット野菜にときどきタマゴ。



### 物価

物価は日本よりも安く、ビールは70円～、コーラも同じくらい、生鮮食品は安く、スナックなども日本より高いことはない。アイスはビールより高い。空港・エキナカは物価が市価の2倍以上。都市部は物価が高い傾向がある。さらに円安ユーロ高の影響でレートも上がっているため数年前に比べると1.5～2.5倍の感覚になってい



る。



## データ

2007年10月現在

チェコの人口: 約1000万人(日本の8%)

チェコの面積: 約79千平方メートル(日本の0.2倍)

チェコの通貨: チェコ・コルナ (czk) 1コルナ = 5.8 ~ 6.2円

チェコのオリエンティア: 約5000人(競技者登録ベース)

チェコのトップ選手: ミハエル・スモーラ(男子世界ランク8位)、ダナ・プロツコバ(女子世界ランク12位)