

## アジアオリエンテーリング選手権 (AsOC) 2014 レポート

2014/10/5 小泉 成行

### 1. 大会の位置づけ

この大会は僕にとっては憧れの世界選手権決勝への切符を手にするレースである。今年から世界選手権のフォーマットが変わり、世界選手権は決勝 1 本勝負となった。7月にイタリアで開催された大会では日本の選手たちが数年ぶりに決勝の舞台を走った。

僕もその決勝の舞台に立つことを 1 つの目標に、しかしなかなか達成できないまま長くやってきた。今年の国内選考会ではよいパフォーマンスを出せ、行こうと思えばその舞台に立つ資格もあった。しかし、他の事情もあったとはいえ、国内選考会を通っただけで決勝の舞台を走ってしまうということに僕は正直物足りなさを感じ、決勝の舞台を辞退する形となった。

これには異論もあるかもしれない。しかし僕にとっては決勝の舞台というのはそんな簡単に行けてしまっはいけない場所である。論理的な理由があるわけではなく、まさに感情論であるが、国内選考を通り、もうワンステップ厳しい場所を踏まなくては行けない場所であって欲しいのだ。

その希望を叶えてくれるのがこのアジア選手権である。国枠とは別に各大陸王者は地域枠で世界選手権に出場できる。アジアの切符はもちろん 1 枚のみ。こんな厳しい関門を通れば、きっと決勝の舞台を心から堪能できると思っている。

メインターゲットはロングであり、その 1 レースにピークを持っていくように調整を行った。ライバルの力は未知数だが、日本人争いのなかで上位になれば 3 位以内入賞の可能性は高く、まずは最低限そのパフォーマンスを出せる準備を計画した。

### 2. トレーニングプラン

冬からトレーニングを継続。1～3月を鍛錬期、4月をレース期（選考会・全日本）、5～7月を鍛錬期、8月を調整期とした。

鍛錬期は 400km を最低目標とし、550km まで伸ばした。過去数年の距離よりは少ないが、1回1回の質を高め、より早いペースをより長く維持できる身体を目指した。

4月のレース期はサマーチャレンジや合宿を通じて基礎スキルのブラッシュアップをしつつレースにフォーカスした。8月は 10月に朝霧で行う ANP 大会の試走・下見機会を利用して基礎スキルの確認と流れのあるナビゲーション練習を行った。

### 3. 大会のスケジュール

2014 年

9月13日 出発（北京経由）

9月14日 アスタナ到着 シュチンスクへ移動

9月15日 モデルイベント（縮尺 1:7500 等高線間隔 5m）

9月16日 スプリントディスタンス（縮尺 1:4000 等高線間隔 2.5m 3km ↑30m）

9月17日 ロングディスタンス (縮尺 1:15000 等高線間隔 5m 15.3km ↑335m)  
9月18日 レスト  
9月19日 ミドルディスタンス (縮尺 1:7500 等高線間隔 5m 6.4km ↑210m)  
9月20日 リレー (縮尺 1:7500 等高線間隔 5m 6.1km ↑200m)  
9月21日 スプリントリレー (縮尺 1:4000 等高線間隔 2.5m 3.1km ↑25m)  
9月22日 出発 (アスタナ>アルマトイ>北京>成田 23日到着)

到着からメインターゲットのロングまでは4日間。幸いなことに時差は3時間しかない、かつ気候は日本の11月頃の様相で走りやすい、体調を整える時間は十分であろう。問題はトレインやマップにどこまで対応できるか。14日到着時後のトレーニング機会をなんとかさがし、オフィシャルなモデルイベントを最大限活用して対応できるよう努めた。レースごとに変わる縮尺に対応するのも重要となってくるので感覚の切り替えを毎晩行った。

#### 4. AsOCにおける結果と評価

結果：スプリント5位、ロング2位、ミドル5位、リレー順位つかず。

スプリントはロングへの足慣らしのつもりで、ロングのレースペースで走り始めた。想定としては日本人最下位だろうと考えていたので尾崎についで順位、かつ6位入賞の位置になったことは正直意外であったが、スピードへの自信につながった。

ロングは事前トレキャンを行うということ以外の出来る準備はほとんど行えたと思う。レース中は何か所かミスはあった。2つは自分でコントロールできる内容であっただけに悔いは残るが、そこでのミスタイムだけでは金メダルには届かなかったのが地力が不足していたと思うしかない。アジアで新しい強敵に出会えたことは今更ながら嬉しく思った。

ロングの翌日から冷え込み、ミドルの日は雪もちらついた。体調を崩してしまい、万全ではなく、いくら不安を覚えてしまった。それが起因になったか、スピードに不安を感じペースを落とすことを躊躇してしまい、そこでのミスが響いた。尾崎も一歩金メダルに届かなかったが、その成長には喜びを感じた。

リレー。国際大会、かつ高速トレインのリレーでは背中が見えない位置ではそれに追いつくにはかなりリスクを冒さないと難しい。ミドルと同じような心理状態になってしまい、悪いレースになってしまった。結果的には2位狙いのようなタイムで3人とも揃ってしまった。

スプリントリレー。新井選手の急な体調不良もあり、チームとしての目標設定は難しかったが、昨日のレースが代表最後のレースになってしまうのは嫌だったので、とにかくすべてをぶつけることにした。早く走るだけでなく、自分をコントロールすることに集中した。その結果、よいレースをしたし、よいタイムも出せたので満足はできた。

#### 5. 今後への取り組みと改善点

今回、世界選手権への扉を開けなかった。次回台湾ではロングはないかもしれないという情報もある。そうすると次のチャンスは4年後、今置かれている立場を考えるとちょっと遠い目標に感じられてしまう。ま

だ諦めた訳ではないが、違うスタンスや方法で取り組むことになるかもしれない。

組織としてはアジア選手権の位置づけを国内、そしてアジアにおいて高めていくことが今後の選手のモチベーションづくりの上でも重要であろう。特に若い選手への動機づけが重要になるが、そのためには家族オリエンティアや中高生が遠征しやすい環境づくりが必要で、代表選手だけではなく日本人選手全体を取りまとめる必要があるのではないだろうか。旅行会社との協力も不可欠であろう。

アジア選手権は競技の場であると同時に隣国の友人たちとの交流の場でもある。若い人たちには、国際感覚を養いかつアスリートとしてふるまうことを学ぶ場にもなる。また協会の首脳同士が情報交換もできる数少ない場でもあるので、やはり選手以外の選手団作りから取り組んでほしい。

## 6. AsOC の感想など

カザフスタンはとてもよいテレイン（マップ）があり、直行便があるならば欧州に行くよりも魅力的な場所となる可能性を持っている。現状は乗継移動に時間がかかり、ついてからの不便（主に言語の問題）もあるので現時点では欧州遠征をしたほうがコストパフォーマンスはよいだろう。

コイズミという名前は東アジアではあまり人気がないが、今回はそれをブラックユーモアにしてジョークを言い合う間柄にもなれた。日本にいとずいぶん情報が偏るが、果たして実際はどう見られているのかを知りたかったのでとてもよい機会になった。

## 7. 大会レポート（日記）

以下、日記によるレポート。写真付き記事はこちらに→

<http://koi.o-support.net/2014/10/acoc2014-13b2.html>

### 13日 出発

夕方、成田に集合。ANA でまず北京へ。チームのほとんどのメンバーと一緒に移動。大勢での遠征移動は久しいので楽しい。座席指定がうまくできずチェックインの時間がかかる。北京までのフライトは順調。北京空港の巨大さにびっくり。中部、関空から来るメンバーも合流。

北京での乗り継ぎは事前情報ではずいぶん面倒という話であったがさほどでもなく。ただ待ち時間が長く退屈。ショップやラウンジでクレジットカードが使えないところが多いのが不便だと思った。

### 14日 カザフへの道

北京からカザフスタンの首都アスタナへ。アスタナ航空。ボーイングの小さな飛行機。大丈夫かな？しかしフライトは順調。早朝に到着。着陸後に拍手が沸き上がるのがロシアちっく。

入国手続き。ビザが不要になったばかりでスムーズとは言えず、何人かがなかなか通過できない。ゲートを出ると大会スタッフが待っていてくれてバスで宿へ行ける。両替などをしてバスへ乗り込む。I.R.IRAN とプリントされたジャケットを着た選手団がいる。イラン、初見参。体格はよさそう、軍人だろうか？

バスは早々に高速道路に入り、どこまでも続く平原の中をまっすぐと進む。どこまで行っても同じ景色。異国の地にやってきたのだという気になる。どのチームの人たちもぐっすりと眠り込む。

宿がどこになるのか事前にはさっぱり情報がなかった。森の中までバスが入りたどり着いたのはディスカバリ

ーという名のサナトリウム（保養施設）。宿泊棟はきれいで、快適に過ごせそうだとは思った。成田よりは涼しかったが、出国前に滞在していた長野県とあまり変わらないので順応はすぐできそう。

ついてさっそく昼食の時間。肉がメインの美味しい料理。コップがなくてお椀でお茶を飲むようだ。そのお茶はずいぶん甘く、ゲツとなった。コーヒーや紅茶を入れ直す。部屋で旅の疲れを癒す。その間にオフィシャルの寺嶋さんがいろいろと調整してくれた。午後に近くのテレインでトレーニングする機会ができた。大変ありがたい。

夕方にそこへ出かける。なんとも平らで走りやすい森が続く。ここは先月カザフスタン選手権が開催されたテレインである。トップはキロ5分を切っているということでどんな奴らがカザフにはいるのかと驚いていたが、このテレインであれば不可能ではないと思う。日本で言えばきれいに整備された都市公園の小さな森がどこまでも続く感じ。

夕食。美味しかったが昼食よりはあっさりしている。この国はランチ重視の文化なのだな。お腹が空きそうなのでたくさん出てくるパンを食べて来るロングに備えた。明日の予定を確認し、今日の夕方のトレーニングの様子を選手で共有し、終身。ぐっすり寝られた。

## 15日 モデルイベント

朝方は雨。10℃を切っているだろうか。さすがに寒さを感じる。午前中はモデルイベントへ。小さな小さな地図であったが、森は昨日同様とても走りやすく、視認性も高く、技術的な課題があまりない。ひたすらまっすぐ走る走力勝負になる可能性も考える。地形も違和感なく表記されており楽しい。ただこれはミドルリレーに近い場所（というか同じ場所）で、ロングは少し趣が違おう。ようやく手に入ったブリテン4を見てロングテレインの研究を進める。

最後に出発した、松澤さんもチームに合流。久しぶりに同じ部屋に。ちなみに4人部屋で他に長縄、尾崎。松澤さんとはずいぶん一緒に遠征したが、ここ最近では久しぶり。またこうやって遠征できるのは楽しいし、これからももう何度かそれを楽しみにしたいと思う。

大所帯の香港チーム。ジュニア選手がみんなスマホをいじる。この辺は日本と変わらん。おかげでwifiがパンクしてしまいネットに繋がなくなる。渋々高額データローミングを利用。

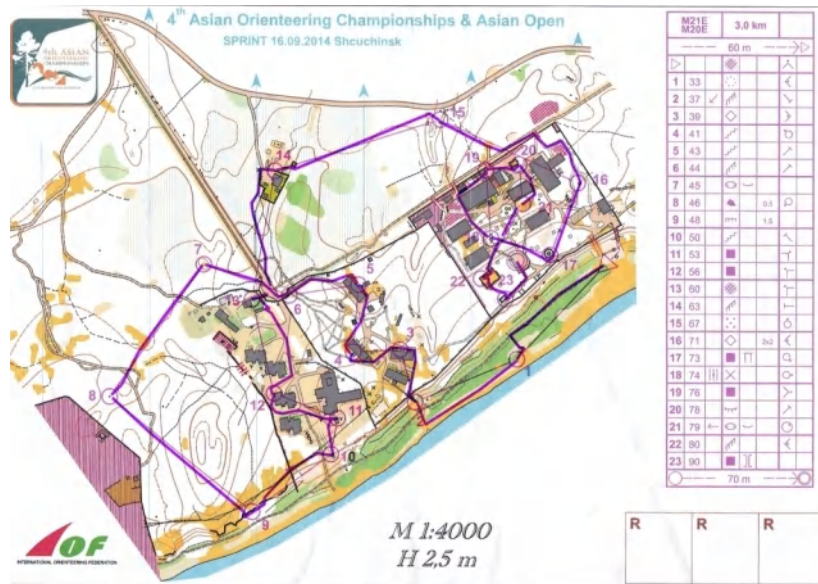
## 16日 スプリント

午前中に我々の宿舎を会場にスプリント。このレースはロングへの足慣らし。そんなに追い込むことなく体調を確認するつもりで臨む。日本の11月末頃の晴れた朝、といった感じ。

コースは典型的なジャパニーズスプリントといってよかった。トリッキーさもわずかにあったが混乱することなくさわやかにゴール。結果的には5位入賞となった。尾崎が3位に入った。正直日本人選手の中では最下位だろうと思っていたのでこの順位は驚いた。若いのもっと頑張れよとも思ったが、自分にとってはスピードへの自信になった。優勝したカザフスタンのソロキン選手は前述のカザフ選手権でも圧勝しており、この日も1つ抜けた形で優勝。中国の李が来ていないので日本にとっては今回最大のライバルになりそう。しかしフルスピードで走ればそこまで大きく負けないのではないと思う。

夕方から開会式。これも宿舎が会場。時間になりはいよいよ始まった、と思ったら実はリハーサルだった、本

番は 40 分くらい遅れて始まったか？ カザフ時間。尾崎が表彰台に上る姿をみて、自分にもチャンスはあったのと思うと欲が出る。しかし今日はぐっと我慢。明日に備える。



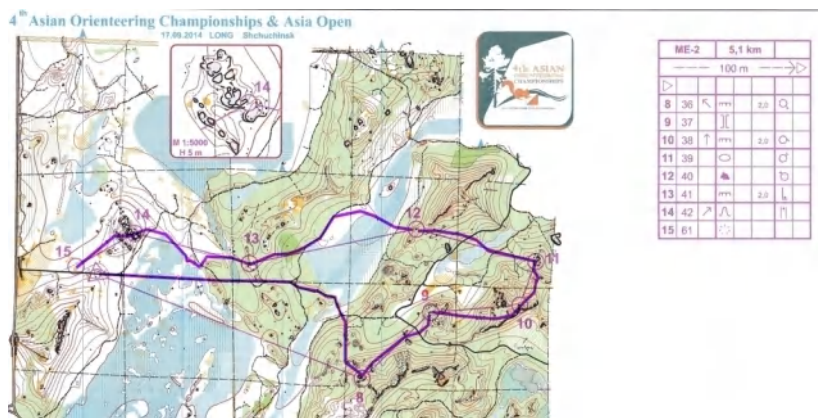
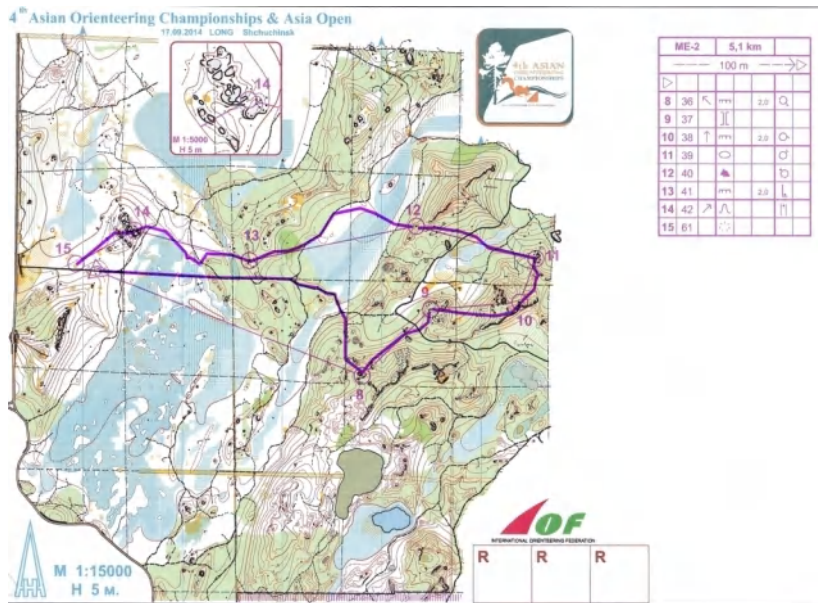
## 17日 ロング

今日は遅めのスタート時間。のんびり宿を出て大会バスでスタートへ向かうと既にスタートしているはずの選手たちがいる。別の宿舎から来るバスが故障していつ来られるかも分からないので、スタートが開始できない、という話。ほどなく選手は揃い、1時間遅れでスタートが始まるということに。カザフ時間。

結局山の中で長い時間を待つことになってしまったが、ウォーミングアップマップが利用できるということで初めてのロングテレインをじっくり観察する。森の様子はこれまでどおりとても走りやすく、この国には下草という言葉がないのではないかと思うレベル。ただ一昨日の地図にはなかった広い湿地が特徴的。見に行くとかなりのやぶ。北欧の湿地とも少し違う。その中を横切る道も不明瞭でたどりにくい。今日はきつと湿地を使ったルートチョイスがあるのだろう。①湿地は出来るだけ避ける、②切るときは最短で渡れるところを見出し思い切って切る、という方針に。

レースはまさに湿地を渡る課題ばかりのコース。②の方針を立てていたことが幸いした。多くの日本選手は①を重視して距離を増やしすぎたレースになってしまったようである。3つほどミスもあった。2つは自分でコントロールできる内容ただけに少し悔しさも残してのフィニッシュ。よいタイムではあったが、ちょっと届かないかなとも思った。しかし最後まで走り切った。辛いときには家族の顔を思い出して追い込んだ。よくやったと思えた。

宿に戻って結果を知る。2位であった。1歩届かなかったか。しかしタイム差は4分半。ミスがなくても届かない。ソロキン選手の地力の方が高かった。アジアに新たなライバルを見つけ嬉しかったのは意外な感情だった。なんとなくやり切ったという感情が出てしまった。



## 18日 レスト

朝、アジアミーティングで各国の協会幹部たちとの打ち合わせ。今後のアジアについて語り合う。初出場のイランのレポート、モンゴルやネパールなど中央アジアへの普及に積極的なカザフスタン、近くて遠い隣国の北朝鮮。そして韓国、台湾、中国、香港とお馴染みの面々。政治を抜きにオリエンテーリングのことを語

れることに幸せを感じ、そして平和こそがオリエンテーリングやスポーツを楽しむのに一番重要な要素だと感じた。

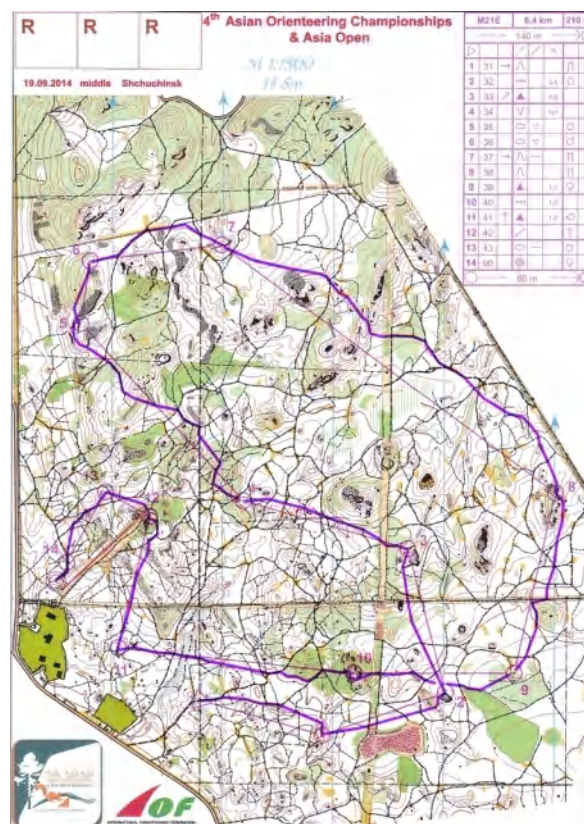
香港からはアジアユース選手権とジュニアキャンプの提案。今年も大勢のジュニア選手を派遣した香港。トレインの環境面では日本のほうが恵まれているが、組織としての取り組みでは遅れを取っているのではないだろうか。世界チャンピオンが生まれる可能性は香港のほうが高いのかもしれない。

ミーティングが終わり、大会主催の観光ツアーへ。出発の時間になりバスに乗って待つがなかなか出発せず1時間。おいおいどうなっているのと各国の人々もさすがに騒ぎ出す。通訳さんが到着せず待っているのだという。やっぱりカザフ時間。

やっと出発したツアー、到着したのは昨日のスタート地点。ブーイングが巻き起こる。しょうがないと降りて森に入ると昨日は気づかなかったが奇形な岩が並び、周りの山も美しいなかなかのビューポイントであった。その後国立公園内を1周して、森の中のサナトリウムへ帰ってくる。う〜ん、この安価感。カザフに来て、いまだ街に足を踏み入れていない。午後はまったりとお休み。夕方ロングの表彰式。極寒の中をカザフ時間で待たされる。寒気を覚える。悔しさも覚える。

## 19日 ミドル

明らかに風邪をひく。熱はないが心肺に違和感あり。疲れの影響もあろう。さらに外は雪が舞う極寒。日本の真冬。ウォーミングアップしても寒くつらい。



レースが始まれば体調は気にならない。しかしどこか不安があるのかスピードに対して自信が持てない。ス

ピードを落とさなくてはいけない場面で突っ込んでしまいミス。ミドルでは致命傷。気持ちの良い森を走り抜けフィニッシュ。既にゴールしている尾崎やカザフの選手にも敵わず。

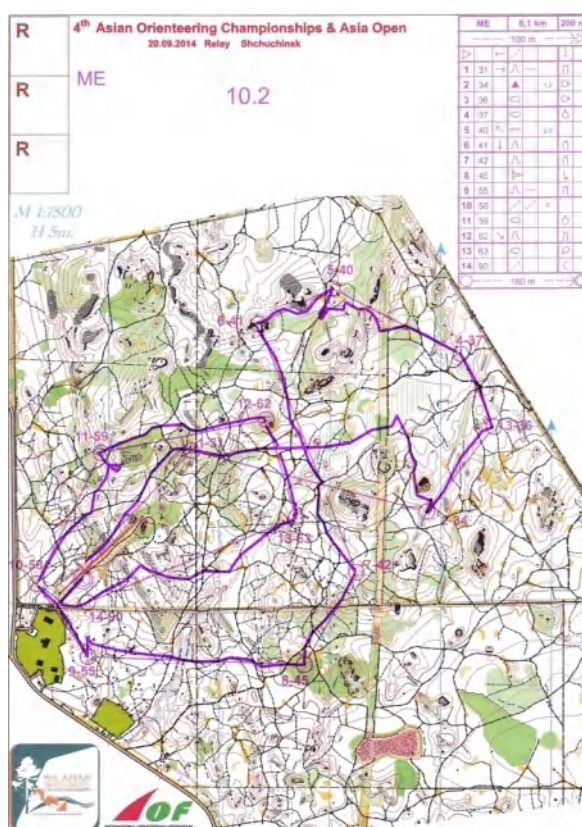
しかし尾崎は安定してパフォーマンスを出せるようになってきた。2年前と一緒に遠征したときに比べると見違えた。その年齢で日本のトップにいるのだから、あと10年、本気でやればもっと上を目指せるのではないかと思いつつ、そう思える選手はこれまでも何人もいたなと思う。ここから先にどうやっていくのか、それが問題なんだ。その壁を破れていない選手に留まっている身としては彼に大きなアドバイスができないのも悔しい。

夕方から気温が高くなり、体調も上向く。

## 20日 リレー

勝負のリレー。Aチームは谷川-長縄-尾崎、Bチームは櫻本-小泉-寺垣内。Bチームは数年前の全日本リレー千葉県チームとまったく同じ。あの時も長縄との勝負だったな。

カザフに来てからのパフォーマンスではほぼ同程度の實力。我々にもチャンスはあるし、万が一の時には結果を出さなくてはならないのだから気合は入る。むしろ他国のチームに負けてもメダルはもらえるかもしれないが、Aチームに負けたらどんな色のメダルももらえない。なかなかシビアな骨肉の争い。



1走でAチームやカザフから2分の遅れ。日本でのリレーなら2分差は返せるがカザフのテレインで彼ら相手にひっくり返すのは一筋縄ではいかない。一方、後続との差は大きい。この展開で2位狙いの走りをする意味はない。リスクを冒してペースを上げて背中が見える位置につけるしかない。が、すべては裏目に



出てしまいミスを連発。リズムが悪いまま差を広げられてチェンジオーバー。カザフもケガで大ブレーキ、A チームだけを追いかける展開に。A チームが失格になれば我々に優勝の可能性。しかしそれを願うのもおかしい話。結果的には 1-2 フィニッシュになったことを祝うしかない。

ふと、自分が今後日本代表として走る機会はどれくらいあるのだろうかと思う。もしかしたら今回が最後になってしまう可能性だってある。今日のレースが最後なのだとしたらそれはとても気持ちが悪い。明日のスプリントリレーは B チーム。チーム目標は設定しづらい状況だが個人のレースとしては気持ちよく終わっておきたいと思ひ直す。

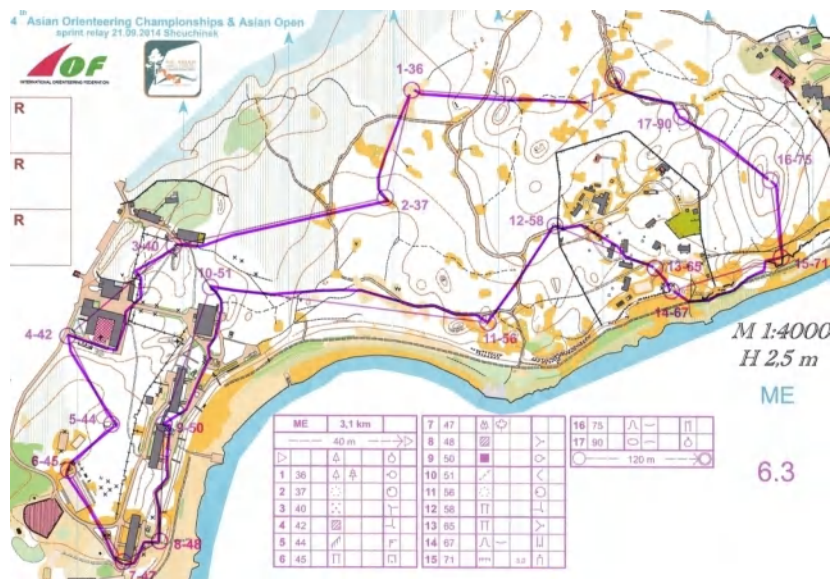
夜は松澤さんの誕生日祝い。そういえば 10 年前のこの日はスウェーデンでの世界選手権のバンケットで松澤さんの HBD を祝ったな。あれから 10 年か。

## 21 日 ミックス・スプリントリレー

今年の大会から始まったスプリントリレー。女男男女の順。A チームは山本谷川尾崎加納、B チームは新井長縄小泉寺嶋の順。代表選手ではない寺嶋さんに入ってもらいなんとかチームが組める状況であったが、さらにこの日の朝に新井選手の体調がだいぶ悪いとのこと。風邪かと思ったが、どうやらもっと症状が悪いよう。自分たちの準備もあり、詳しい状況が分からないが本人は走る気であるようなので、とにかくどんな状況でもしっかり走るつもりで進める。

この 2 日間に比べればだいぶ暖かい気温に戻る。体もよく動く。疲れはあるがたかが 3km、しかも明日はレースがないのだから、押せるだろう。新井選手は相当悪そうだ。正直走らせなくてもよいのでは思ったがチームとしては 2 チーム出すということを優先したようだ。選手としては出番があるならしっかり走るしかない。

レース展開はすでに個人レースと変わらぬ展開となった。1 人旅、コースも難しくはないし、とにかく押して押して走るだけ。気持ちのよいレースであったし、タイムもよかった。これが最後だとしても気持ち悪くはないだろう。これからはそういう気持ちで走ることが増えるのかもしれない。



A チームは最後に中国に刺される。加納さんは 2 日連続最後に中国に刺されてしまった。同じ負け方

はさぞ悔しいだろう。

午後のはんびりできるスケジュール。だけどこんなところにいるのだからオリエンテーリングしないのはもったいない。初日に入ったトレインでリレートレーニングを何人か。この速いペースでオリエンテーリングをした経験は特に若い選手にはよい糧になると思う。香港チームが来ているウェアに 365ProTraining という文字がプリントされていた。常にアスリートとして進化する気持ちを持ち続けることが大事。果たして自分はどうなのか？

夕方、大団円の表彰式からのバンケット。ビールはなく、ワインとウォッカ。しかも国ごとにテーブルは決まっておらず、韓国北朝鮮の人々が座るテーブルに。どんな緊張感が漂うのかと思ったらハンブルで和気あいあいと語り合っている。お前は小泉だな、ロングで入賞していただき、速いなと言ってもらう。でも小泉純一郎と関係があるのか、あるならば・・・、とドキッとさせるユーモアも。でも名前や顔を覚えてもらい、どんなオリエンテーリングをしているのかと聞かれるだけでもうれしいし、日本を代表する選手としてしっかり答えなくてはいけないという意識も芽生える。こういう場をもっと若い選手にたくさん経験してほしいと思う。

バンケットはその後ディスコモードへ。運営者参加者入り乱れてのダンス。今回の大会の総責任者であるイリーナさん（女性）にダンスに誘われたのは嬉しかった。前回に引き続き、平和であることの幸せを感じ、そしてこの幸せが続くことを願う気持ちが高くなるバンケットであった。

## 22日 帰国の途へ

朝早く出て1週間過ごしたディスカバリーを出発。霧が出ており幻想的な中を走り出す。山に缶詰1週間、オリエンテーリング三昧、なんとも幸せな時間を過ごせた。

バスはアスタナへ向かって南下。アスタナ空港は郊外にあるがバスは都心に向かって進む。90年代後半にアルマトイから遷都され新しい首都になったアスタナ。2017年には万博が開催されるとのことで建設ラッシュ。一昔前のお台場のような雰囲気だった。そしてバス運転手が気を利かせてくれたのかアスタナの名所っぽいところで少し休憩となった。アスタナタワーを中心に計画された都市。人工的という言葉がとてよく似合う。懐かしさを覚えたのはきっとつくばの研究学園都市に似ているからだろう。

空港についてから夕方の出発までは空港内でPCを開き、1週間ぶりのネット環境でメール処理など。帰りは一度アルマトイへ行き、そこから北京、成田。長い旅、ほとんど寝ていただろうか。楽しい遠征の終わり。次はどこに行けるか？

数年前までの遠征は、来年はどこを目指し、そのためにはそれまでに何をどれだけやらなきゃだめで、絶対そうしてやるという気持ちが沸々と湧き上がってきたものだが、今回の帰り道ではそういう気持ちがまったく湧き上がらなかった。もっとうまくやりたい、速くやりたいという気持ちがないわけではない。問題はそれを発揮する場所を見つけ出せないことにある。いずれにしても、これまでとは違う方向から違うやり方で、その場所を目指す時期に来ているのかもしれない。