

Index

- 特集— インカレスプリント・ロング注目選手紹介
- インカレ情報—
- 日本学連の動き 日本学連後援大会のご案内—

—特集— インカレスプリント・ロング注目選手紹介

10月3日及び4日にインカレスプリント、インカレロングが開催されます。各地区を代表する実力者、惜しくもエリートには選ばれなかったが活躍が期待される一般の部出場者、期待の新人など、注目選手の皆さんにアンケートを取り回答をまとめました。今年度は様々な大学の選手に注目しました。(敬称略)

名前(ふりがな) ☆はスプリント ★はロング シード選手

- ①大学名・学年・出場クラス(出走時刻) **スプリント**, **ロング**
- ②主な大会成績 ③ライバル・注目選手
- ④日頃(あるいは最近)のトレーニング内容やレース前に必ずすることなど。
- ⑤本番のテレインの印象。また、長野県全体への印象など。
- ⑥インカレへの意気込み(目標)
- ⑦最後にひとこと

北東学連

北東学連では、8月に北東インカレを開催した他、夏合宿を行い、大学間の交流を深めました。各大学で様々な企画をしていただき、参加者の皆さんも充実した時間を過ごせたのではないかと考えています。(北東学連幹事長 藤田)

[男子]

☆ 藤原 大樹 (ふじわら だいき)

- ①岩手大学 4年 **ME 12:07** **ME 13:00**
- ②北東インカレ **ME 1位**
北東インカレスプリント セレクション **ME 1位**
- ③原田龍馬 橋本正毅 戸上直哉

④ロングジョグ インターバル

⑤傾斜つらい ⑥練習の成果を発揮したい

⑦最後のインカレロング、スプリントなので精一杯頑張ります。

★ 宮西 優太郎 (みやにし ゆうたろう)

- ①東北大学 3年 (学連登録4年目) **ME 11:40** **ME 13:06**
- ②2014年度インカレミドル選手権 2位
- ③小林隆嗣
- ④最近では標高3000m付近で高地トレしてます(登山)
- ⑤どういうテレインがよくわかりませんが、長野は大好きです♥
- ⑥頑張ります ⑦4回目のインカレロング楽しみです

橋本 正毅 (はしもと まさき)

- ①東北大学 3年 **ME 12:25** **ME 12:12**
- ②2015年度北東インカレ 5位、北東スプリントセレ 2位
- ③滝川真弘 (東北大3年) 藤原大樹 (岩手大4年)
木島祐輔 (東京大3年)
- ④日々のトレーニングは、坂や山が多い仙台の地形を生かした坂グッシュや坂道のランニング、広瀬川の河原ランニングコースでのペーランやインターバル走をやっています。試合前は、前々日くらいから炭水化物多めに摂取するように心がけてます。

- ⑤富士見の森は、片斜だけど緩斜なわけではなく、特徴物は少ない印象です。長野県は八ヶ岳、日本アルプス、新潟群馬との県境の山々など、標高の高い山が多くて景色がきれいですよね。あとスキーリゾートとか避暑地が多い
- ⑥2度目のインカレロング選手権クラスということで、経験を生かした攻めたレースをして入賞を目指します。
- ⑦運営者競技者一体となってインカレを盛り上げていきましょう。あと各クラスでの東北大の活躍を期待しています。

小林 隆嗣 (こばやし たかつぐ)

- ①東北大学 2年 ME 12:18 ME 12:40
- ②全日本大会 M20E 優勝、北東インカレ ME3 位
- ③横浜国立大学 1年 稲森剛
- ④トレーニングはトレランコース“金博”を走っています。
- ⑤ナビゲーションは難しいですが爽快に走れるトレインだと思います。また、長野県は仙台からとても近く、いいところだと思います。
- ⑥入賞。 ⑦表彰台でさわやかスマイルを見せます。(プログラム p64 参照)

三浦 孝之 (みうら たかゆき)

- ①福島大学 4年 ME 11:50 MUL3 10:14
- ③福島大学の皆様
- ④就職活動等でしばらくトレーニングはできていませんが、レース前には白米を食べてエネルギーを補給するよう努めています (ハンガーノックになりやすいので)。
- ⑤似ている尾根や沢がいくつも混在しているという様な印象があります。
- ⑥4年目で最後の年なので、悔いが残らない走りをしたいです。そしてオリエンテーリングを楽しみたいです。
- ⑦今回のインカレを通じ、福島大学の部員の方々が少しでも成長してくれることを願ってやみません。

[女子]

吉岡 梨花子 (よしおか りかこ)

- ①北海道大学 3年 WE 12:49
- ②北東インカレ 1位

- ③恐れ多いですが同期には負けたくない…
- ④最近は何も全く出来ていないので不安です。代わりに地図調査をたくさんやったので地図読みに生きるといいなと思います。効果あるか知りませんが。
- ⑤行ったことないトレインなので、楽しみです。長野の印象は山があってスキーができることです。あと、山が険しそうですね。つまり、よく知らないってことです。
- ⑥目標は、北東に棒を持って帰ることです。去年は減らしてしまっただけです。
- ⑦応援して下さる方々には感謝しております。失うものはないので気楽に頑張ります。

☆ 松田 沙也加 (まつだ さやか)

- ①岩手大学 4年 WE 11:07 WE 12:27
- ②2015年度インカレミドル WE4 位
- ③金大のごみちゃん!
- ④距離走る、坂ダッシュ、筋トレ。1人だと怠けるので誰かと一緒に!
- ⑤やべえ、片斜つぼる… ⑥ロング初入賞
- ⑦まつさやって呼んでね! 頑張ります!

針生 佳奈 (はりう かな)

- ①宮城学院女子大学 3年 WEC 13:03:40 WE 11:55
- ②インカレミドル 2014 (WF) 2位
インカレミドル 2015 (WER) 5位
- ③全国の同期女子と速い後輩たち
- ④最近走った後に心拍数測ってます。そうすると1人で走っても比較的追い込めるので。あとは…集合時間ギリギリに家を出て全力で走って移動とか…これは嫌でも追い込める…
- ⑤遠いなあ。オリエンができるトレインはどこでも好きだけど……遠いなあ。
- ⑥棒を取る。応援してくれる人達を疲れさせないように早く帰ってくる。
- ⑦オリエンって楽しいですよ! 楽しいから頑張れる。皆さん、インカレロング頑張らしましょう!

北信越学連

北信越は加盟校数が少ないですが、最近では、交流会や合同合宿で仲良く互いに高め合って頑張っています。新たに加わった期待の一年生達の中には女子も多く、女子の強い北信越の勢いが増すのではないのでしょうか。

(北信越学連幹事長 田中)

[男子]

☆ 菅野 柊斗 (すがの しゅうと)

- ①新潟大学 3年 **ME 12:22** ME 12:36
- ②東大 OLK 大会 北信越 Ms クラス 1位
東海学連スプリントセレクション HMS クラス 1位
- ③金沢大学から ME で出場する 3人、全国の同期の皆さん
- ④LSD やインターバルなど
- ⑤のっぺりしていて走りやすいが、難易度が高い。ハヶ岳地区のトレインにはまだ入ったことがありませんが、登りが弱い僕にとっては相性がいいかも・・・?
- ⑥初めての選手権クラスですが、いつも通りのレースを心掛けて北信越学連に棒を持って帰ってきたいと思います。

大竹 達也 (おおたけ たつや)

- ①金沢大学 3年 **ME 11:35** ME 12:28
- ②2014 インカレミドル 30位 リレー1走 8位
今年はサッパリです。
- ③ライバルは名古屋 3石山選手を筆頭とした同期の選手権者です。注目選手は身内覇員になりますが、金沢 2大箭歩と金沢 2鈴木彩可ですかね。みゅーじあむ!
- ④ハヶ岳エリアなので登りを走れるようにと大学近くの山(キゴ山)によく登りました。ロングのレース前は沢山食べるようにしてます!
- ⑤苦手な駒ヶ根高原に似てるだろうと思っていたのですが、入ってみたら意外と対応できました。長野トレインは標高が高いのが嫌ですね。
- ⑥もう 3年生になりました。そろそろ有名になりたいですね!目標は 10位で!
- ⑦きも先はかわ後かわ同かわ先をいつも応援しています。

高野 兼也 (たかの けんや)

- ①新潟大学 2年 **ME 12:21** MUL1 9:24
- ②特になし ③新潟大学 菅野選手
- ④最近は砂浜を走ります。レース前はバナナを食べます。
- ⑤片斜で小径が発達したトレイン
- ⑥とにかく優勝 ⑦バックします。よろしくです。

小松 宗一郎 (こまつ そういちろう)

- ①新潟大学 1年 **MEC 15:05:40** MUF2 9:32
- ②あだたら高原大会 M19A 優勝
- ③同じ新潟大学の下沢君 ④LSD
- ⑤栗かのこがおいしい!
- ⑥怪我明けで不安ですが、その時の最善をつくしたい。
- ⑦大きい大会が初めてなので楽しみたいです。

植木 崇司 (うえき たかし)

- ①金沢工業大学 1年 **MUF2 10:26**
- ②第 37 回東大 OLK 大会 MF2 位
- ③意識しながら走るとミスする可能性があるのですが、特にそういった選手はいません
- ④ジョグ、筋トレ
- ⑤長野は蕎麦がおいしく、山葵と一緒に食べると最高です。トレインの印象などはよく分かりませんが、楽しみにしています。
- ⑥ミスせずに完走し、入賞したいです(切実)
- ⑦納得のいく結果を出せるよう頑張ります。

[女子]

☆☆ 五味 あずさ (ごみ あずさ)

- ①金沢大学 4年 **WE 11:11** WE 12:37
- ②名楯大会 2015WE 優勝
- ③注目選手 鈴木友紀乃選手(新潟大学 2)
- ④レース前にはちゅうにびょう臭く、LUNKHEAD の「前進/僕/戦場へ」を聞きます。
- ⑤かたしゃニガテです。⑥ロングで意地を見せたいです。
- ⑦日本学連目安箱をよろしくお願いします!

木村 史依 (きむら ふみえ)

- ①金沢大学 3年 WE 11:01 WE 11:33
- ②無いです。欲しい。
- ③同じ金大の五味先輩と荒井先輩です。合宿の時には煽り合っています。
- ④大学の周りのトレイルを走ったりすることが多いです。トレイルを走るために大学まで登山することもトレーニングになっています。レース前にはドーナツを食べます
- ⑤トレイルの印象はめっちゃ走れそう！難しそう！ツボりそう！って感じです。長野は涼しそうなので嬉しいです
- ⑥冷静にアツイレースをしようと思います。
- ⑦今年はEカード無くしません。よろしくお願いします

関東学連

関東学連は学生連盟のなかでも最も加盟員数が多いことで有名です。今年のロングセレでは、特に男子選手権クラスでキロ10分を切ってもセレクションを通過できない厳しい戦いとなりました。是非、本番での関東の走りにご期待ください。(関東学連幹事長 小泉)

[男子]

久保田 皓貴 (くぼた こうき)

- ①慶應義塾大学 2年 MEC 15:08:50 ME 13:16
- ②なし
- ③同じKOLCで横市四年目(おっと)の田中基士さんです。僕は基士さんより速くなることを最近の目標にしています。注目選手は同じ慶應2年の和田康次郎選手です。オリエンテーリングへの取り組み方を尊敬しています。これからも一緒に頑張りたいです。
- ④長距離走、読図走、坂グッシュ。走るのは好きです。地図を5人くらいで回して読んで話をするのも好きです。レース前は普段のトレーニングでするストレッチ→テーピング→アップという流れでスタート45分くらい前から

動き出すようにしています。

- ⑤緩やかな片斜面の中に浅い地形と急な沢があって点状特徴物がたくさんあるのでコンパスを振って緩やかな地形を進む時の緊張感が楽しい。長野県全体については概してよい感じだと思います。
- ⑥田中基士さんに勝ちたいです。あと、僕にとっての基士さんがそうであるように僕も慶應の後輩のモチベーションになるような走りがしたいです。そしてKOLCの人たちが僕の結果を喜んでくれるような走りをしたいです。
- ⑦レースで出し切れるように体力、気持ちを準備して頑張ります。

新粥 文哉 (しんが い ふみや)

- ①千葉大学 4年 MEC 15:04:20 ME 12:56
- ②昨年度インカレロング ME24位
- ③戸上直哉選手の入賞が見たい。
- ④大学近くの砂浜を走ってみたりしてます。
- ⑤苦手な雰囲気なトレイルなのでとても怖いです。
- ⑥学連枠
- ⑦4年生として恥ずかしくないレースが出来るよう頑張りたいです。よろしくお願いします。

★ 深田 恒 (ふかだ わたる)

- ①東京大学 4年 ME 11:36 ME 13:22
- ②昨年度インカレロング3位
- ③福井 悠太選手(東京大学4年) 稲森 剛選手(横浜国立大学1年)
- ④最近、ロングレースで最後までしっかり走れるようにするためのトレーニングをしています。
- ⑤スプリントは、スキー場の斜面がきつそうだなあ、と思っています。ロングは、走りやすくてのっぺりした森が広がっているのではないかと期待しています。
- ⑥2日とも一番輝かしいメダルを狙っていきます。
- ⑦悔いの残らないように最後までしっかり準備して、2日とも全力で走りきりたいと思います。

★ 福井 悠太 (ふくい ゆうた)

- ① 東京大学 4 年 **ME 11:51** ME 13:30
- ② インカレロング 2013 ME6 位
インカレロング 2014 ME4 位
関東インカレ 2015 ME 優勝
- ③ 森泰二郎 (東京大学 4 年) に注目!
- ④ 毎日コンパスもって地図読みをする。
- ⑤ 登りでも全部走れそう。
- ⑥ ケガから復活したばかりですが、優勝目指してがんばります。
- ⑦ まわりからの支えに感謝。

祐谷 大輝 (ゆうや たいき)

- ① 東京大学 4 年 **MEC 13:05:50** ME 12:06
- ② 関東インカレ 2015 ME 7 位
- ③ 福井 悠太選手 (東京 4) 深田 恒選手 (東京 4)
- ④ 茅ヶ崎の砂浜の上を走るのが好きです。レース前には、レースで気を付けることを 3 つくらい意識してから臨むようにしています。本番のトレインはガンガン走れそうです。長野県は楽しいトレインが多いので大好きです。
- ⑥ 全員に勝ちにいけます
- ⑦ 最初で最後のインカレロング選手権クラス、とてもワクワクしています。悔いのないレースをします。

濱宇津 佑亮 (はまうづ ゆうすけ)

- ① 東京大学 1 年 **MEC 15:07:50** MUF1 9:36
- ② 今年度特になし
- ③ ライバル 稲森 剛選手
注目選手 同一クラス内では伊藤 樹選手
- ④ 毎日やること 正置練
レース前に必ずすること 靴を履きます。そして、コンパスをはめます。地図をもちます。そうすると気合いが入ります。
- ⑤ 僕の好きな平たい尾根ですね。 ⑥ MF 1 位
- ⑦ 最高の MF で最高の走りを行います。

☆ 橋 孝祐 (たちばな こうすけ)

- ① 横浜国立大学 3 年 **ME 11:57** MUL2 9:40
- ② 関東学連スプリントセレ 1 位通過
関西学連定例戦 MA 2 位
- ③ 大竹達也(金沢 3) 小松栄輝(東北 3) 石山良太(名古屋 3)
橋本知明(東京 3)
- ④ 夏休み中は山でオリエンする回数を意識していました。スプリントにも積極的に参加してました。プレッシャーに弱い方なので、レース前はなるべく特別なレースだと思わないようにしてます。
- ⑤ 高さを間違えると大ミスに繋がりがりそうだなとは思いますが、下りと上りの緩急をうまくしないとオーバーランしそうです。
- ⑥ スプリント優勝。ロングは併設なので圧倒的なタイムで優勝したいです。
- ⑦ スプリント初代チャンプ狙います!

稲森 剛 (いなもり ごう)

- ① 横浜国立大学 1 年 **ME 12:26** ME 12:44
- ② 関東学連ロングセレ 2 位
名稲大会 ME 4 位
- ③ KOLC の先輩田中基士さんです。
- ④ 授業の有る期間は週 2 回の横国トレで橋さんや元陸上部やサッカー部の同期に引っ張られて走ってます。横国トレの無い日は自主トレで岸根公園で不整地読図走したりみなとみらいの方に走りに行ったりしてます。8 月は過去最高の 280 キロ走って大幅な体力の向上を感じてます
- ⑤ 長野県のトレインは駒ヶ根と菅平とハヶ岳しか入ったことがありませんが、どれも好きです。特に菅平は自分の最高のオリエンをした場所なので思い出深いです。今回のインカレのトレインは旧マップを見たり隣接トレインに入ってみて難しい所だと思います。でも緩やかで白い所が多いので、攻める時と丁寧に直進する時の切り替えを出来るようにしたいです。
- ⑥ 狙えるものは狙います。出来る限りの準備をして臨みます
- ⑦ 中学生の頃からインカレを見てきて、やっと憧れの舞台に立つ事が出来ました。初めて走る側になるインカレが楽しみです

柴沼 健 (しばぬま けん)

- ①早稲田大学 1年 ME 12:24 MUF2 9:58
- ②関東学連スプリントセレ M21A5位 (大学生中4位)
- ③ライバル 濱宇津 注目選手 稲森
- ④レース前は気を落ち着かせます
- ⑤Aヤブの感じが良いと思います
- ⑥ベストを尽くします ⑦熱くなりたい!

☆ 戸上 直哉 (とがみ なおや)

- ①東京工業大学 4年 ME 12:02 ME 11:34
- ②インカレロング 2014 ME11位
インカレミドル 2014 ME11位
関東インカレ兼ロングセレ 2015 ME5位
- ③4年同期
- ④スタート直前に声援を受ける妄想
- ⑤トータスの領地
- ⑥自分にとって最後のインカレロング、最初で最後のインカレスプリントなので、この手で優勝を掴み取ります!
- ⑦10/31の全日本スプリントでプランナーやっているので是非ともご参加ください。

田中 基士 (たなか もとし)

- ①横浜市立大学 3年 ME 13:12
- ②2015年名槌大会 リレーMA 3位
2015年名槌大会 ロングME 18位
2015年東大大会 ME 9位
- ③ライバル 横浜国立大学の東将央
注目選手 横浜国立大学の稲森剛
- ④レース前にはテーピングとアクティベートは必ずする。
- ⑤長野には志賀高原がある、スキーに行きたい。
- ⑥一番早く会場に帰ってきて、KOLCのみんなを応援する
- ⑦NHKの朝ドラ「あさが来た」もよろしく願います

[女子]

☆ 山岸 夏希 (やまぎし なつき)

- ①筑波大学 1年 WE 11:19 WE 12:39
- ②第41回全日本大会 W20E 優勝
- ③五味あずさ選手
- ④会場でぎりぎりまで人と話す!
- ⑤編笠をグウンヒルできたら最高だったんですけど…今回のトレインは歩いたら負け!のイメージです。
- ⑥ワンチャンならぬ3分の1チャンくらい優勝の可能性残ってると思うので!頑張ります!!
- ⑦シードじゃなくても勝ち上がります。

★ 伊東 瑠実子 (いとう るみこ)

- ①東京大学 4年 WE 11:13 WE 13:01
- ②2015WOC ミドル 66位
2015 関東スプリントセレ 2位
2015 関東ロングセレ 2位
2015 全日本大会 5位
2014 インカレ 3位
- ③注目している東大1年の宮本樹君です。1年ながらも実力は本物ですが、最近彼からなめられている気がします。
- ④不忍池・防衛省周辺の外周、もしくは自宅前から大学までのジョギング。レース前は決まった時間に決まった曲を聞いて、決まったストレッチをしています。あとはひたすら人としゃべります。スタート地区で大きな声の人がいたら、だいたい私か筑波大学2年の鈴木さんだと思ってください。
- ⑤トレインとしては道や沢が平行に走っており、リロケが難しく自分の苦手なトレインだと思います。またトレインの傾斜角が小さいため、登り下りでのスピードとナビゲーションの切り替えが必要かと思いました。
長野=次の大河ドラマの舞台ですね。
- ⑥もちろん目標は優勝ですが、順位よりも自分が持てる技術と体力を最大限発揮したレースにしたいと考えています
- ⑦応援よろしく願います。私もOLKの皆を応援しています。

★ 宮川 早穂 (みやかわ さほ)

- ①立教大学 4年 WEC 15:09:40 WE 12:45
- ②2013年度インカレミドル優勝 12,14年度ロング2位
- ③五味あずさ(金大4年) 守屋舞香(福山4年)
- ④インカレの会場へ突入したあの瞬間の妄想
- ⑤蜂に追われ、剥離骨折もした不幸トレイン。
- ⑥ロング優勝を目標にしています。
- ⑦ついに、私たちの時代や!

高田 奈緒 (たかだ なお)

- ①東京医科歯科大学 4年 WE 11:09 WE 12:09
- ②2015年度関東ロングセレ7位
- ③全国のエリート選手、自分自身。
- ④トレーニングは東大に混ぜてもらってスピードトレーニングをしたり、飽きっぽいのでコースやメニューを時々変えながら行っています。
- ⑤平たいトレインはあまり得意ではないのですが、今まで以上に地図読みを行って少しでも抵抗なく走れるようにしていきたいです!
- ⑥去年のロングでは本当に悔しい思いをして、1年間その思いを忘れずにここまで来たつもりです。去年の自分を超える、笑顔でゴールできるレースにします。
- ⑦今回の選手権出場は、今まで以上にオリエン内外の本当に多くの方の応援で叶ったことだと思っています。1レック1レック、1分1秒を大事に、感謝の気持ちを持って走りたいです。応援よろしくお願いします!

☆ 中村 茉菜 (なかむら まな)

- ①早稲田大学 3年 WE 11:03 WE 11:43
- ②2014年度インカレロングエリート
2014年度インカレスプリント試行大会優勝
2014年度インカレミドルAエリート
2014年度インカレリレー3位
- ③宮川早穂さん 五味あずささん 山岸夏希さん
- ④ジョギング、階段・坂グッシュ
- ⑤片斜のトレインでスプリントをしたことがないので、ル

- ックアップとルートプランを心がけようと思いました。
- ⑥スプリントは去年に続き優勝したいです。ロングでも入賞を目標に焦らず自分のレースをしたいと思います。
 - ⑦自分のベストを尽くします。応援よろしくお願いします。

大類 茉美 (おおるい まみ)

- ①フェリス女学院大学 2年 WE 10:52 WE 11:41
- ②関東ロングセレ5位
- ③jwocと一緒にいらさせてもらった
川島実紗さん 中村茉奈さん
注目選手はフェリス1年村田茉奈美ちゃんです。足が速く、今後は楽しみです!ぐんぐん!!
- ④時間があるときに走っています。時々朝ランも。
レース前は念入りにストレッチしています。あと、眠くないのに必ずあくびが出ます。
- ⑤入ったことないトレインでなんとも言えませんが…コンパスを信じて走ろうと思いました。
- ⑥まずは関東学連の枠をとって帰ること。去年の入賞者に食いつけるよう、全力かつ自分の走りをしたいです。
- ⑦全国の速い選手と走れることがとても嬉しいです。インカレの雰囲気を楽しみ、今後に繋げられるいいレースをします。

東海学連

東海学連は名古屋大学、福山女学園大学、静岡大学の3校の加盟員から構成されており、100名前後の規模で活動をしています。今年のインカレでは、スプリントに13名、ロングに12名の精鋭を選出しており、本番での活躍が期待されます。(東海学連幹事長 石山)

[男子]

大村 幸一郎 (おおむら こういちろう)

- ①名古屋大学 4年 ME 11:37 ME 12:24
- ②東海インカレ ME2位
- ③小野真嗣(京都大学4年) 石山良太(名古屋大学3年)
高水陽介(名古屋大学4年)

- ④夜に長い距離を走る、レース前にはいろんな人と話したいが、直前には自分に集中する
- ⑤片斜で直進を多用するイメージ、走りやすい
- ⑥柶以上
- ⑦最後なので悔いを残さない

☆ 石山 良太 (いしやま りょうた)

- ①名古屋大学 3年 **ME 12:17** **ME 11:40**
- ②2015年度東海インカレ 1位 ③2013年度入学者
- ④特に無いです。
- ⑤難しそう。
- ⑥完走したい。
- ⑦応援お願いします。

樋口 佳祐 (ひぐち けいすけ)

- ①名古屋大学 3年 **ME 11:44**
- ②2015年度東海インカレ ME クラス 3位
- ③石山良太(名古屋大学3年) 大村幸一郎(名古屋大学4年) 栗本開(東京大学3年)
- ④ランニングに加えて読図走、公園でのスプリントなどナビゲーションの練習
- ⑤すごく難しそう。これまでで一番難しそう。
- ⑥しっかり準備します。
- ⑦名柶全体で頑張ります!!

[女子]

玉木 沙羅々 (たまき さらら)

- ①静岡大学 1年 **WUF 10:43**
- ②東海インカレ WF 1位
- ③同期の同じクラブの佐藤瑞弥子さん
- ④足首を捻らないようにしっかり回しておく、ぐらいいです。
- ⑤寒そうです…
- ⑥悔いの少ないように頑張ります。
- ⑦怪我等の無いように頑張ります。

川島 実紗 (かわしま みさ)

- ①名古屋大学 3年 **WE 10:53** **WE 11:57**
- ②ICL2014 WE16位 ICM2014 WE10位
- ③中村茉菜(早稲田3)
- ⑤等高線間隔が広くて地図が読みやすい、ナビゲーションを切らさない集中力が必要
- ⑥入賞 ⑦めいっぱい楽しもうと思います。

伊東 佑子 (いとう ゆうこ)

- ①椋山女学園大学 4年 **WE 10:57** **WE 11:49**
- ②東海インカレ 2位
- ③神谷玲花
- ④長い距離を走ること、ストレッチをすること
- ⑤片斜 ⑥東海学連の柶を取りたいです
- ⑦最後のインカレロングなので後悔しない走りをしたいです

☆☆ 守屋 舞香 (もりや まいか)

- ①椋山女学園大学 4年 **WE 11:15** **WE 12:53**
- ②ICL 2014 7位 ICM 2014 2位
- ③注目選手 小林隆嗣選手
- ④最近糖質制限と筋トレをしています。
- ⑤頑張るとミスりそうだけど頑張らないと勝てない感じ。
- ⑥悔いのないよう競技を楽しみます。
- ⑦結果にコミットする。

松山 琴美 (まつやま ことみ)

- ①椋山女学園大学 1年 **WUF 9:30**
- ②特にありません。
- ③同じく椋山の同期生である小野さんを勝手ながらライバルにしています。
- ④レースの前はいつも緊張してしまうので、肩周りのストレッチをよくするようにしています。
- ⑤長野県のトレインは初めてなのですが、道がよくあるトレインという印象がありました。
- ⑥地図を正しく読むことに重点的に頑張ろうと思います。
- ⑦ライバルに負けないように頑張ります! 笑

関西学連

京大、京女、阪大、神大、奈良女からなる関西学連、今年もたくさんの新人が入ってくれました。6月に行われたロングセレでは男女とも2回生のエリートが誕生。スプリントセレでは4月からオリエンをはじめたばかりの1回生がセレを通過するなど、どんどん力をつけてきています。(関西学連幹事長 松浦)

[男子]

櫻井 創 (さくらい そう)

- ①大阪大学 4年 **ME 11:42** **ME 12:48**
- ②関西ロングセレ3位 関西スプリントセレ4位
- ③伊藤(阪大4)、築地(神大3)、そして関西同期の皆様がライバルです。ぜひ勝ちたい。
- ④大学の外周 4km×2 を日々のトレーニングとしてやっています。坂ダッシュもやっています。
- ⑤長野県出身です。長野サイコー。トレインは平らなので苦手です。
- ⑥30位以内に入りたいです!
- ⑦初めてのロングエリートなのでワクワクしています。応援よろしくお願いします!

☆☆ 糸井川 壮大 (いといがわ あきひろ)

- ①京都大学 4年 **ME 12:27** **ME 13:14**
- ②2014年度インカレミドル 6位
2015年度関西インカレ 1位
- ③東大4 福井選手 深田選手
京大2 平原選手
- ④卒研で忙しくトレーニング時間が十分に確保できていないがいろいろなタイプのトレーニングを満遍なくやるようにしてます。
- ⑤富士見の森は傾斜が緩く、植生も良さそうなので高速レースの予感。長野は出身の岐阜のお隣で山だらけという点で親近感があります。
- ⑥十分な準備が出来たとは言い難いですが、持てるパフォーマンスを最大限発揮したいと思います。目標順位は入賞で

⑦最後のロング思い切り堪能します!

松本 萌希 (まつもと もえき)

- ①京都大学 1年 **MEC 12:50:30** **MUF2 9:16**
- ②2012年インターハイ個人戦準優勝
(一浪したうえに最近はダメなので昔すぎてすみません(^^))
- ③エリート優勝予想は糸井川さんです。ほめし選手も上位に食い込むと思います。僕はエリートじゃないですが新人クラスで柴沼(早稲田1)に勝ちたいです。
- ④左小指を軽く噛むと緊張がほぐれるらしいです。
- ⑤ハヶ岳は3年ほど入ってないですが斜面は地図表記よりも実際ガツガツ登りやすかったような印象があります。
- ⑥新人クラス優勝を目指し、春インカレは是非エリートで走りたいです。
- ⑦好きなトレインは日光例幣使街道です^^

築地 孝和 (ちくち のりやす)

- ①神戸大学 3年 **ME 11:58** **ME 13:24**
- ②第37回東大OLK大会M21A1位
- ③ライバルは同期全員です。
- ④長距離をゆるゆる走るもしくは中距離を全力で走るくらいです。レース前はスマホで指示をするゲームをしたり、音楽を聞きますが、決まってすることはないです。
- ⑤片斜ですごく走りやすそう。トレインが豊富で、関西にも比較的平らなトレインを分けてほしいです。。。
- ⑥推薦で拾われた身だから、30位以内。3年同期にも負けたくないの、さらに上位を目指していきます。
- ⑦自分のできる最高のパフォーマンスをします! 応援よろしくおねがいします!

[女子]

☆帯金 未歩 (おびかね みほ)

- ①大阪大学 3年 **WE 10:59** **WE 11:35**
- ②2014年インカレロング一般の部 1位
- ③ライバルは全国の同期です! 負けないようにがんばります!
- ④日頃は大学の周りを走ってます。休日などに気が向いた時に長い距離を走ったりもしています。最近では体力をつけ

たいので練習会では男子コースで頑張ってます。レース前は丁寧にテーピングをして、上手くできたら今日のレースも上手くいきそうみたいなことして遊んでいます。

- ⑤地図を見た感じ関西にはないゆるーい片斜という印象です。一回生の頃に合宿で入ったきりなので実際どんな感じだったのかは覚えてません…。
- ⑥去年のインカレミドルにBエリートとして出場したのですが、緊張などで満足のいくレースができませんでした。今回は憧れていたロングエリートになることができ、ミドルの時よりもカミすぎたりしそうですが、あまり気負いすぎずに楽しんでレースがしたいです！あと、後輩たちのために杵もちゃんと関西に持って帰りたいです(^o^)
- ⑦今回のロングではビジュアルがなくて残念ですが、スプリントやラスポゴールでの応援をお願いします！

青島 千映里 (あおしま ちえり)

- ①京都女子大学 2年 WE 11:10 WUL 10:47
- ②とくになし
- ③同じ大学の佐野選手に注目しています。負けそうで怖いです。
- ④時間を見つけてできるだけ走るようにしています。レース前はいつも1分前杵に入ったら深呼吸しています。
- ⑤トレインは入ったことがないのでよくわかりません。長野県は山が多いイメージです。
- ⑥最後まで諦めずに走ります。
- ⑦初の秋インカレを楽しみたいです。

佐野 萌子 (さの もえこ)

- ①京都女子大学 1年 WE 10:58 WUF 9:22
- ②ロングセレ WF1 位
- ③石野先輩と青島先輩を目標に頑張っています
- ④鴨川ランニング、京大のトレなど
- ⑥最近ミスが多いので、落ち着いてレースをしたいです
- ⑦応援よろしくをお願いします

郷田 侑希 (ごうた ゆうき)

- ①奈良女子大学 4年 WE 11:51
- ②関西学連ロングセレ 2015 2位 ③みなさんです。
- ④春日山遊歩道を走り、奈良を楽しみながらトレーニングしています。
- ⑤2回生の夏合宿のときに、他大のポストを回収してくるという、迷惑なミスをした思い出のあるトレインです。
- ⑥私は基本が大切だと思っているので、焦らず地図を読んで、自分にとってベストなオリエンテーリングができるようにしたいと思います。
- ⑦しもかわ、がんばるよー

中四国九州学連

初の広大新歓では無事に新人も入り、また加盟校も増えました。学連としてはまだまだですが少しずつ形になっていけば良いと思います。今回の秋インカレでも今までの成長を見せて次からの目標につなげる大会としたいです。(中四国九州学連幹事長 下江)

[男子]

下江 裕貴 (しもえ ひろき)

- ①広島大学 2年 ME 13:04
- ②第41回全日本ロング大会 M20E 6位
- ③挙げればきりがありませんが、京都大学の平原選手や東京大学の松尾選手、東北大学の小林選手。彼らと比べて今の自分の実力を測りたいです。
- ④週末の山に入っただけの練習と平日のジョグ練習を続けています。レース前にすることは必ず競技2時間前にカロリーメイトチョコ味を2本食べることです。
- ⑤ダウンヒルのトレインで地形の変化が読みにくそうなところも多いので確実な地図読みをしたいです。道も縦横に多く走ってそうなので、道を組み合わせたベストルートを選択できるようにしたいです。長野県の印象は率直に言うと広島から遠い・不便(泣)
- ⑥タイム的には100分以内を目指したいです。
- ⑦中四国九州学連の代表としても頑張ります！

ーインカレ情報ー

[日程]

10月3日(土) スプリント競技部門(選手権の部・一般の部)

モデルイベント・日本学連総会

4日(日) ロング・ディスタンス競技部門(選手権の部・一般の部)

富士見高原ミドル オリエンテーリング大会

※詳しくは、公式ホームページで公開されている「要項3」(プログラム・9月20日発表)をご覧ください。

2015年度インカレスプリント・ロング 公式ホームページ <http://www.orienteering.com/~icl2015/>

[スプリント競技部門]

選手権の部・地区学連配分枠

地区学連	男子(人)	女子(人)
北東	14	6
関東	20	10
北信越	7	2
東海	8	5
関西	9	7
中四国九州	2	0

※日本学連技術委員会発表資料(8月23日発表)より抜粋

<http://orienteering.com/~uofj/gijutsu/media/document/20150823-2015long2.pdf>

シード選手

【男子】

藤原 大樹(岩手大学4) 菅野 柊斗(新潟大学3)
戸上 直哉(東京工業大学4) 橘 孝祐(横浜国立大学3)
石山 良太(名古屋大学3) 糸井川 壮大(京都大学4)
五百倉 大輔(京都大学4)

【女子】

松田 沙也加(岩手大学4) 五味 あずさ(金沢大学4)
山岸 夏希(筑波大学1) 中村 茉奈(早稲田3)
守屋 舞香(椋山女学園大学4) 帯金 未歩(大阪大学3)

[ロング・ディスタンス競技部門]

選手権の部・地区学連配分枠

地区学連	男子(人)	女子(人)
北東	12	7
関東	24	17
北信越	4	7
東海	5	7
関西	13	3
中四国九州	2	0

シード選手

【男子】

宮西 優太郎(東北大学4) 深田 恒(東京大学4)
福井 悠太(東京大学4) 糸井川 壮大(京都大学4)

【女子】

五味 あずさ(金沢大学4) 宮川 早穂(立教大学4)
伊東 瑠実子(東京大学4) 守屋 舞香(椋山女学園大学4)

※日本学連理事会発表(9月18日付)より抜粋

<http://www.orienteering.com/~uofj/?blogid=1&catid=8&itemid=1006>

[トレイン周辺情報]

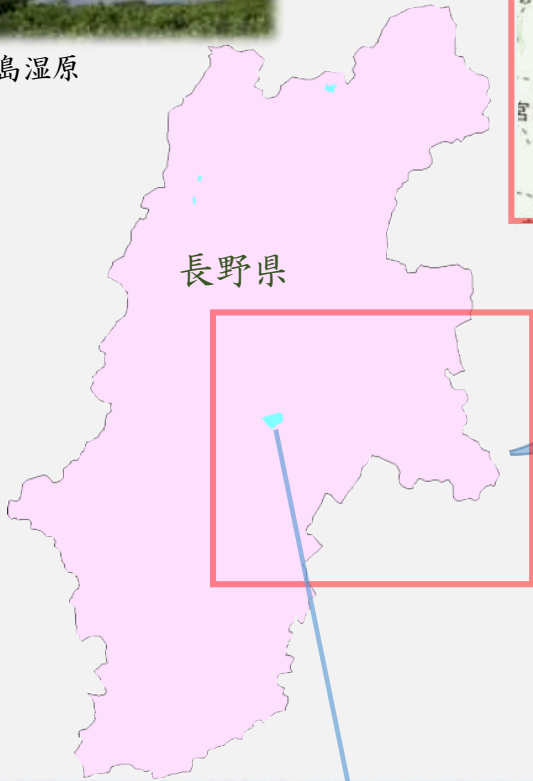
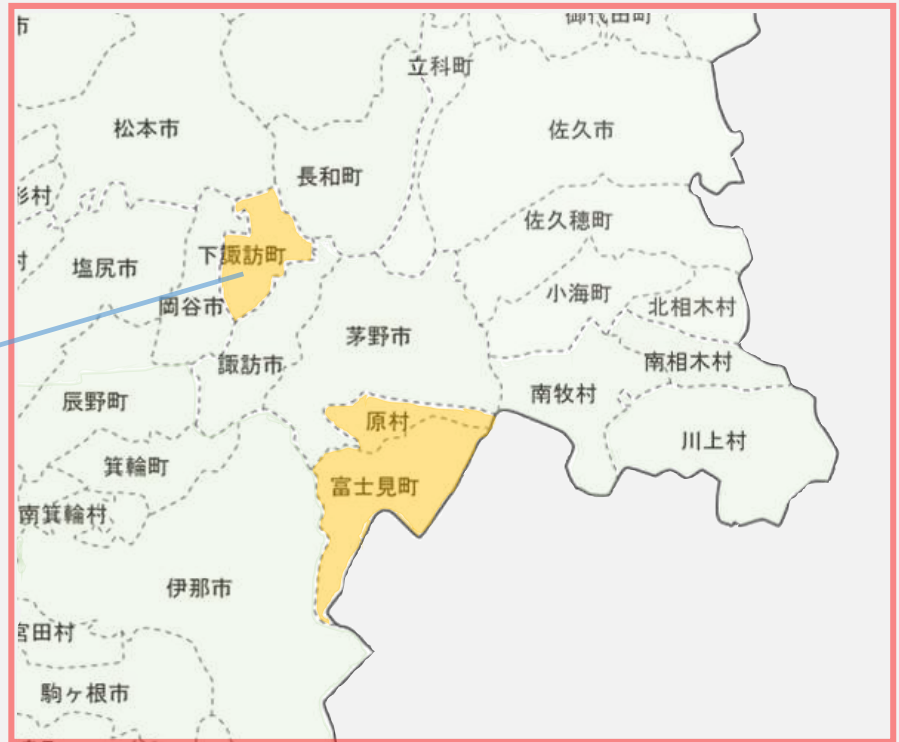
今回インカレスプリント・ロングが行われる諏訪郡富士見町について少し紹介したいと思います。

諏訪郡は次の町・村を含む郡で、特に下諏訪町にある諏訪湖や八島湿原など自然が豊かな地域です。

下諏訪町 (しもすわまち)
富士見町 (ふじみまち)
原村 (はらむら)



八島湿原



長野県



諏訪湖

諏訪湖の花火大会は非常に有名で毎年約50万人もの人で賑わいます。諏訪湖 SA からは湖を一望でき、手軽に諏訪湖を楽しむことができます。

富士見町プロフィール

- ・人口 15,050 人
 - ・世帯 5,873 世帯
 - ・総面積 144.76 km²
- (平成27年9月1日現在 出典: 富士見町公式ホームページ)

・名所 創造の森 彫刻公園

富士見町にはその名の通り富士山の絶景ポイントが数多くあり、「関東の富士見百景」に選出される屈指の富士山絶景ポイントが3つあります。そのひとつがここ創造の森 彫刻公園です。(富士見町公式ホームページより 一部引用)

・特産品 赤いルバーブ

ルバーブは健康食品としても注目される野菜で、特に赤いルバーブは、アントシアニンが含まれていることや色合いから人気があります。(富士見町公式ホームページより) ルバーブジャムなどは是非お土産にしてみてください。

—日本学連の動き— 2015年9月

日本学連は、理事や幹事・各地区学連幹事長などが集まる「幹事会」と、加盟校・準加盟校の渉外が集まる「総会」を行い、さまざまな議論を行っています。ここでは、日本学連幹事会や総会で決定されたことや、日本学連に関する動きをまとめています。各地区学連は日本学連の決定に沿って活動を行うため、日本学連で何が行われているのかを知ることは、自分の学連について知ることに繋がります。

・インカレ会場に目安箱設置へ

9月22日(火)筑波大学構内にて第2回幹事会が開催され、10月3日及び4日のインカレスプリント・ロングの会場に目安箱を設置することが決定されました。目安箱設置の目的は、幹事会の議論の場に直接届きづらい加盟員の声を集めることです。日本学連に対する意見・疑問などをお寄せください。なお第2回幹事会の議事録については近日中に公開の予定です。

・インカレロングの競技者数 日本学連総会で議論へ

今年度第1回幹事会で挙げた、ロングの競技者数をスプリント及びミドルの競技者数に合わせて男子60人、女子30人とする提案に関して、10月3日(土)の第1回日本学連総会で議論を行うことが決定されました。現在幹事会はこの案に対する各大学の意見をまとめている所です。

・インカレスプリント・ロングの要項3(プログラム)発行

9月20日(日)2015年度インカレスプリント・ロングのプログラムが発行されました。尚、9月26日(土)には入山申請書及びモデルイベントの地図が公開されました。

※目安箱設置に関して

日本学連ホームページ内 <http://www.orienteering.com/~uofj/?blogid=1&catid=8&itemid=1007>

※インカレスプリント・ロングのプログラム発行に関して

2015年度インカレスプリント・ロング公式ホームページ内 <http://www.orienteering.com/~icl2015/?p=bulletin>

—日本学連後援大会のご案内—

- * 「いぶき」発行日(2015年9月29日)以降に開催される日本学連後援大会について、開催日の早い順に2015年9月29日現在の情報で掲載しています。
- * 詳しくは各大会の公式サイトや大会要項・プログラムなどをご確認ください。
- * 大会参加申し込みの締め切りは各自ご確認ください。
- * 参考：各大会公式サイト・大会要項、Orienteering.com (<http://www.orienteering.com/index-j.htm>)

<p align="center">第38回東北大学オリエンテーリング大会</p> <p>* 開催日： 10月18日(日) * 主催： 東北大学学友会オリエンテーリング部 * 共催： 宮城学院女子大学オリエンテーリング部 * 開催地： 宮城県仙台市泉区根白石青笹山、銅谷山、銅谷堤下 周辺 * 使用地図：新規マップ * 会場： 紫山公園(予定、青空会場) * 競技形式：ミドルディスタンス競技 * 事前申し込み締め切り：9月25日(金) (締切済) * 公式 HP： http://www.olec.org.tohoku.ac.jp/taikaiHP/38th.olec.org.tohoku.ac.jp/</p>	<p align="center">第20回京都大学京都女子大学オリエンテーリング大会</p> <p>* 開催日： 10月18日(日) * 主催： 京都大学オリエンテーリングクラブ 京都女子大学オリエンテーリングクラブ * 開催場所： 大文字山およびその周辺の山林(京都市) * 使用地図： 「山紫水明東山」リメイク * 会場： 左京東部いきいき活動センター * 競技形式： ロングディスタンス競技 * 事前申し込み締め切り：9月30日(水) * 公式 HP： http://kuolc.dip.jp/kucomp20/</p>
<p align="center">第9回岩手大学・岩手県立大学オリエンテーリング大会</p> <p>* 開催日： 10月25日(日) * 主催： 岩手大学・岩手県立大学オリエンテーリング部 * 開催地： 岩手県岩手郡雫石町 * 使用地図： 「七ツ森」リメイク予定 * 会場： 雫石町立七ツ森小学校 * 競技形式： ミドルディスタンス形式 * 事前申し込み締め切り：9月25日(金) (締切済) * 公式 HP： http://ganken09.masa-mune.jp/</p>	<p align="center">THE INTER-UNIVERSITY ORIENTEERING FEDERATION IN JAPAN</p>
<p align="center">KOLC 復活大会</p> <p>* 開催日： 11月29日(日) * 主催： KOLC * 開催地： 栃木県塩谷町・矢板市 * 使用地図： 新規マップ * 会場： 塩谷町立旧田所小学校体育館 * 競技形式： ミドルディスタンス競技 * 事前申し込み締め切り：10月19日(月) * 公式 HP： http://kolc.main.jp/competition/</p>	<p align="center">第22回千葉大学オリエンテーリング大会</p> <p>* 開催日： 12月6日(日) * 主催： 千葉大学体育会オリエンテーリング部 * 場所： 千葉県いすみ市大原、下布施、釈迦谷周辺 * 使用地図： 「いぎ、釈迦谷」(2015年リメイク) * 会場： いすみ市農村環境改善センター * 競技形式： ミドルディスタンス競技 * 公式 HP： http://chibaolc.wix.com/chibadaitaikai</p>

— 編集後記 —

いよいよインカレスプリント・ロングが開催されます。今年は初となるインカレスプリントが開催され、走る側も応援する側も期待で胸を膨らませていることでしょう。果たして初代スプリントチャンピオンの称号は誰の手に渡るのでしょうか。ロングは高速レースが予想される中、どんな展開が繰り広げられるか目が離せません。本番まで残りわずかとなりました。体調管理やけがに気を付けて、長野の地でお会いしましょう。P.S.インカレ観戦ガイドもぜひご覧ください。

ご意見・ご要望などは、こちらまでお寄せください。sotto-voce★docomo.ne.jp ★→@ (広報部長アドレス)

日本学生オリエンテーリング連盟広報誌
「いぶき」2015年度第2号
2015年9月29日 発行

編集責任者 田中 悠 (広報部長 慶應大)
日本学連 HP：<http://www.orienteering.com/~uofj/>
日本学連 Twitter：@tw_uofj