

## 1. 準備・取り組みについて

ユニバーシアドへの出場は去年の8月ごろから意識していました。去年 JWOC に行つて、また行きたいと思ったからです。ただしユニバーシアドに向けての準備や調整はうまくいきませんでした。

世界で戦うにはある程度のフィジカル必が要だという事は十分理解していました。そのため、スピードトレーニングなど自分を追い込む系のトレーニングも始めました。しかし今年の5月の終わりに扁平足によるスポーツ障害を起こしてしまい、歩くことですら痛みを伴う時期がありました。足の痛みがなかなか治らず、トレーニングができない日々が続き（今も整形外科に通院中）、同時にメンタルの調整も難しかったです。

ユニバーシアドに向けて本格的なトレーニングをすることができず出場種目であるロングの完走すら怪しい状況でした。具体的に2点あります。まず、私は決まったトレイルのコースをよく走っていますが、そのタイムがトレーニング開始当初とほぼ変わらないタイムまで落ちていたこと、ふたつ目は1回の走行距離が6kmを超えると過負荷で足に痛みが出てしまうという状況でした。

以上のようなことから一時は辞退も視野に入っていました。しかしそれを考えたのが直前だったこと、この大会出場がこれからについて考える良い機会だという事、何よりチェコの山でまた走れるという魅力があつて辞退はやめました。

技術的な取り組みは旧図やチェコの地図読み、週末はJOA合宿をはじめとするオリエンテーリングの練習をしました。大会に参加した場合はアナリシスを書くなどの反省を行いました。

## 2. トレキャン

まず、トレキャン1日目に足をひどく捻りました。その後72時間はできるかぎりの運動を続けながらRICE処置を徹底しました。しばらくは歩くのもやっとなんかといった感じで、本戦に間に合わないことを覚悟し、特にロングは痛み止めを飲み、最悪途中棄権することも考えていました。周りが楽しそうに練習している中自分は怪我と向き合わなければいけないことにストレスを感じることもありました。

本戦が近づき怪我の調子も回復し、本調子とは言えないながらも走ることはできたので予定していたすべての競技に出場することに決めました。

トレインの雰囲気や特徴は去年のJWOCに行つたこともあり、感覚を掴むのに難しすぎるという事はありませんでした。日本でのオリエンテーリングをするのと同じようにナビゲーションをすることができたと思っています。



### 3. 結果から

ロング 74/87 110.05 スプリント 85/92 34.08,05 リレー 21/28 140.23

恥ずかしながらロングは当時の状態から完走が目標でした。結果は日本人では最高順位を得ることが出来ました。ルートチョイスの問題だったのでは、と思います。自分の順位を見て感じたことはもし怪我がなくて着実に準備が出来ていたらもっと上に行けたという事です。自分のフィジカルをとことん鍛えれば他国の選手と張り合えるかも、とうっすらとですが手ごたえを感じました。

スプリントはパラレルエラーをしてしまいました。ナビゲーションが自分の走るスピードについて行かなかったという感じでした。レース中、サムリーディングですらできずただ突っ走ってしまい、冷静さを欠いていたと思います。途中タイムを残すか考えましたが完走した方がいいと自分に言い聞かせ、フィニッシュまで走りました。今までのスプリントで一番ひどいレースでした。

リレーは走順からどうすべきかチームのメンバーで考えました。日本チームにとって最もはやいと思われる走順と、自分たちのベストだと思う走順に違いがあったからです。結局高橋、宮川、守屋の順になりましたがこれでよかったのかは定かではありません。私はスロバキアの選手とチェイシングを山の中ですることができ、なんとか二走が繋げた順位を保つことができたので三走としての役割は果たせたと思うし、いい経験をさせてもらえたと思っています。

日本人らしい結果となってしまいました。得たものはありました。特に怪我の影響が大きかったことを残念に思います。今回は男子がとても素晴らしい成績を残していて終始感動していました。早い段階からサポートしていただき、より一層オリエンテーリングの技術が向上したように思いますし、それを海外遠征で発揮することができたように思います。



最後になりましたがサポートをしてくださった関係者の皆様とチームのメンバー、応援して下さった皆様に感謝いたします。本当にありがとうございました。