

## WUOC 報告書

東京大学修士 1 年 真保陽一

### 1、動機

私が WUOC2014 に参加した動機としては、大学 2 年生から今に至るまで、JWOC と WOC に出場して来ましたが WUOC には参加したことがなかったこと、結果をあまり求めない海外のレースを楽しみたかったこと、事前に地図を見たミドルのトレインがものすごくフラットで楽しそうだったことがあげられます。昨年、今年と出場した WOC のミドルのトレインは岩や崖が多いため、走りなれていない者にとっては難しく、対応するだけで精一杯でしたが、WUOC のミドルのトレインは、岩や崖で走りにくいということはなく、非常にフラットで日本のトレインに通ずるものがあるので、そのようなトレインでトップ層とどれほど差がつくのか試してみたいという思いもありました。初めから WUOC では結果を求めのではなく、オリエンテーリングと国際交流を楽しむつもりで参加しました。

### 2、取り組み

WUOC の 2 週間前に WOC があったため、WUOC に向けた地図読みなどの準備はほとんどしませんでした。また体力面では、WOC に向けてトレーニングしていたので、合宿や大会に参加し、トレーニングはしっかり積んでいたと思います。ただ、WOC と合わせて約 1 ヶ月間研究室を空けることになってしまったので、WOC から帰ってきてから WUOC までの 2 週間は通学、帰宅ジョグをする程度しかトレーニングは積めず、WUOC が始まったときにはかなりスピードが落ちていました。

### 3、トレーニングキャンプ

トレーニングキャンプはオーガナイザーがしっかり準備してくれたおかげでとてもいい練習になりました。約 2 週間ぶりのオリエンテーリングでしたが、それほど技術面で落ちている感じはしませんでした。練習は手を緩めることなく、やれるだけ練習し、観光するときは思い切り観光しました。その結果、本戦前に多少疲れはたまっていたましたが、精神的にはかなりリラックスして本戦に臨めました。トレーニングキャンプに参加してよかったと思うことは、普段はトレーニングしているところを見られない外国の選手たちが練習している、オリエンテーリングをしている様子を見られたことです。時にはバックになって走るなど、なかなかできない経験をしました。

### 4、スプリント

スプリントリレーは目の前でポストスルーを見てしまったので、あまり気合が入っていない状態でスタートしてしまいました。最後にアメリカをとらえて抜いたものの、終盤まで他の選手を見かけることもなくペースが上がらないままレースが終わってしまいました。

スプリントは他の競技に比べて結果は良かったものの、手応えはそんなに良くありませんでした。体感 30 秒、10 秒のミスが一箇所ずつあった上、登りで体力を削られて終盤はバテバテでした。また、レース後振り返ってみると、ルートチョイスのミスもあり、まだまだ読図が甘いと思い知らされる結果となりました。不思議なことにフォレストでは手応えが悪いと結果も散々なのですが、スプリントは多少手応えが悪くても結果はそれほど悪くないことが多い気がします。ある程度の走力がついているからなのか、スプリントのほうがナビゲーションが簡単だからなのかは分かりませんが、やはりフォレスト種目よりもスプリント種目のほうがトップ層、中堅層との差は小さいように感じます。

## 5、フォレスト

ミドルは序盤で大きくミスをしました。その後中盤で、ニュージーランドとスロベニアの選手とパックになり、しばらく並走しました。体力的にはついていけない速さではないものの、海外選手はももとの読図が速い上に、藪がちのところでも読図のスピードは落ちないようで、地図もおちおち読めずについていくのが精一杯でした。しかし、藪の少ないエリアではむしろ前を走ることができ、白いエリアでは海外選手とほとんど差がないように感じました。漠然とした感覚ですが、海外選手と張り合うには日本の日光でナビゲーションするときを感じる程度の負荷で、藪の多いところでも微地形の多いところでもどこでもナビゲーションができる必要があると感じました。終盤藪の中で振り切られてしまいました。海外選手の本気のレースを間近で見ることができて、非常にいい経験になりました。今回のトレインくらい走りやすいとフィジカルではそれほど負けている印象はなく、地図読みやナビゲーションの上手さで大きな差がついていると感じました。スプリントでは思った以上に差がつかないのは、フォレストの方が技術面の負荷が大きいからなのだろうと思います。

リレーは周りに人がおらず、個人戦のような状況でしたが、序盤でうろうろした以外はあまりミスなくまとめることができました。しかし、難しいと思った藪の多い序盤でミスをしてしまい、最後まで藪の中に置かれたコントロールに対応できませんでした。

ミドル、リレーを通じて、白い部分では自分の走りができて、海外選手と競り合えたものの、藪のエリアは最後まで対応できず、ミスしたり慎重になりすぎたりして思うように走れませんでした。藪が多い、微地形があるなど、ナビゲーションの負荷が大きくなる部分で、海外選手と大きな差がついているので、今後、より上達するには、ナビゲーション能力を上げるのはもちろん、そういったエリアでいかにナビゲーションの負荷を軽減するプランを取れるようになるかを意識して練習する必要があると感じました。

## 6、最後に

4 月の選考会で代表に選ばれてからの JOA 合宿、WOC とオリエンテーリングをする機会が多かったので WUOC に出発する頃には食傷気味だったのですが、行ってみたらやはり海

外のトレインは楽しかったです。選手村も大会前のピリピリした感じもなく、オリエンテーリングで競い合うだけでなく、国際交流を楽しもうという雰囲気があったよかったです。WUOCでは4種目に参加しましたが、各種目ともミスも含めて実力通りの結果だったのではないかと思います。改めて海外選手との大きな差を感じると共に、まだまだ改善すべき点、改善できる点は多いと感じました。

WUOCで海外選手との交流や、オリエンテーリングそのものが楽しかったのはもちろんですが、これも共に遠征した日本チームのみんながいたからだと思います。それぞれ違う大学から違うバックグラウンドをもった人たちが集まって、ジョグったり、観光したり、トランプをしたり、人狼をしたり…。おかげさまで、最後まで退屈することなく2週間過ごすことができました。ありがとうございました。

また、チームオフィシャルとしてチームの面倒を見てくださった大西さん、ボブさん、JOA合宿を運営してくださった方々、この遠征を支援してくださった皆様、皆様のおかげで無事WUOCを終えることができました。本当にありがとうございました。

最後になりますが、応援してくださった皆様、ありがとうございました！