

ユニバー報告書

早稲田大学 4 年
渡邊彩子

I. 基本情報

19th WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIP (開催期間 : 2014/08/12-16)

HP: <http://wuoc2014.cz/index.html>

- 2014/08/11
WUOC Opening Ceremony
- 2014/08/12
Sprint Relay (Kromeriz)
- 2014/08/13
Long (Nectava)
- 2014/08/14
Sprint (Sv. Kopecek)
- 2014/08/15
Middle (Protivanov)
- 2014/08/16
Relay (Protivanov), Closing Ceremony (Olomouc), WUOC Banquet

i. 同行者 (敬称略)

大西康平、谷川友太、尾崎弘和、真保陽一、高橋祐貴、戸上直哉、細川知希、松下睦生、砂田莉紗、高橋美誉、宮川早穂、守屋舞香、柳川梓

ii. 宿泊先 : University Campus Neredin (オロモウツ駅からトラムで 20 分くらい。)

二人部屋と一人部屋がありました。これは二人部屋。毎晩蛾の襲来がありました。枕がとっても気持ちよかったです。持って帰りたいくらい。



iii. 洗濯機

宿泊棟の地下に洗濯乾燥機が 2 台。レセプションで鍵を毎日借りにいきました。借りたその日に返却する必要がある、それを忘れた日には毎度お叱りをうけました。洗剤はスーパーで買いました。毎日洗濯。

iv. 天気

涼しく快適でした。走ると汗がでてくるくらいの気温です。ただ夕方は毎日パラパラと雨が降りました。またモデルイベント期間に入ってから、あまり天気は優れませんでした。毎朝どんよりと曇り。本戦期間も相変わらずどんよりでした。特にミドルの日はレース中に大雨に降られました。リレーの日も雨が降ったりやんだりでした。走り終わったらすぐ着替えてウィンブレ着て、といった感じで寒さに備えていました。(私は寒がりなので3枚くらい上に着ていました。)

v. ごはん

トレーニングキャンプ中は学食がまだ開いていないということで昼・夜レストラン（寮から歩いて 10 分くらい）でした。朝は自分たちでスーパー行って買って部屋で食べる形式でした。レストランのご飯はどれも美味しかったです。イチオシはブロッコリー揚げ。ホクホクで美味。

モデルイベント期間に入ってから、朝・昼・夜学食。食券を毎度渡してごはんをもらいます。朝はバイキング、昼・夜は 2-3 種類のメニューから選びます。

肉（豚か鳥か牛か）と炭水化物（米かポテトか）のセットでワンプレート。米はパサパサで美味しくない。野菜は一切ないです。なので、近くのスーパー Globus (<http://globus-hypermarket.czechtrade.us/>) でプチトマトとかフルーツを買ってきて部屋で食べていました。

vi. ネット環境

寮の部屋は有線 LAN のみ対応でした。パソコンを持ってきた人はスーパーでケーブルを入手していました。私は現地のネット環境がよくわからなかったのを念のため、成田空港でポケット Wi-Fi を借りました。チェコ・オーストリア・トルコの 3 カ国 24 日間で¥33,000 くらい。Wi-Fi だとみんなで繋がられる点で便利です。携帯端末には繋がれなかったのが Wi-Fi は大(?) 活躍でした。

きっと SIM フリー端末もって SIM カードを現地で買う方がずっと安いはず。語学力に不安があったのと、慣れないことはしない方がいいと思ったのでやりませんでした。真保さんはこの方法をとっていたはず。

vii. 交通

オロモウツ市内での移動はトラムです。大会本戦期間はトラム無料でした！なので、スーパーまでの 1 駅でも乗っていました。

II. 日程

i. トレーニングキャンプ前

8/1

出国日。夜に羽田空港に着きました。wi-fi を借りました。

大西さんが見送りにきてくださいました。

●東京(成田) 2014/08/01

22:30-

↓Turkish Airlines(ターキッシュエアラインズ) TK053

05:00

●イスタンブール(アタテュルク) 2014/08/02

09:20

↓Turkish Airlines(ターキッシュエアラインズ) TK1767

11:05

●プラハ(RUZYNE) 2014/08/02

8/2

飛行機の中。私だけぼっち席ですごく暇でした……。『パシフィック・リム』がつまらなかった。プラハ着。空港で€100 をコロナへ替えます。ホテルに荷物をおいて観光へ繰り出します。お昼ご飯食べて(美味しい)、カレル橋・プラハ城にいきました。夜ご飯(美味しい)を食べて帰り、夜にペゴ・ボブさんと合流。

ホテル: PLUS PRAGUE (<http://plushostels.com/plusprague>) 9人で1部屋。

8/3

朝ジョグ兼朝ごはん買出し。霧が峰ロゲイニングのときからずっと膝が痛んでいて7月はかなり休んでいましたが、相変わらず走ると痛みました。(幸いなことにモデイベ期間に治りました。その代わりにアキレス腱痛を発症してリレーの日まで続きましたが。)

ホテルでご飯を食べます。電車の時間までゆるゆる過ごしました。カタンしたりビリヤードしたり。その後オロモウツへ移動。プラハ中央駅でオーガナイザーのレンカさんと会う。脚が締まっていたてなイスな方でした。列車は1時間ほど事故の影響で遅れましたが無事にオロモウツ駅に到着。ここでまたオーガナイザーに会います。車で宿まで送ってくれました。その後入寮(?)の手続きをしました。トレキャン中とモデイベ以降で宿が変わるという話でしたが、結局最初から寮生活でした。

ii. トレーニングキャンプ

8/4: トレキャン1日目 Middle (BLEACH)

午前はおロモウツ市街でさほ・すなりと一緒にフォトログスプリント。クイズ形式で面白かった。これは日本に持って帰ってクラブのラントレに取り入れても面白そうな内容でした。

午後はバスで移動しミドルのトレーニング。初の海外オリエンテーリングでした。日本とかなり似た印象をうけました。走り終わったらお菓子とお水をくれました。

8/5: トレキャン2日目 Middle (Daskabat)

午前はミドルトレーニング。バスで移動。前日とはうってかわって、全く対応できませんでした。植生がわからない。B 藪は茂っている藪ではなくて幼木の枝が張っているような感じになるほどとボヤキながらの練習でした。ビリビリ草が痛い。この日につくった切り傷は跡になってしまいました……。やはり藪の処理がうまくできなかったです。C 藪の中のオープンとかこう植生が点々としている中に突っ込んでいく感じが初体験でした。あとクリアリングがどんなものかを知りました。そんな感じでコースの半分以上まで走って終わりました。この日もお菓子とお水をくれました。

午後は市街へ繰り出し買い物と観光。町がかわいい。

8/6：トレキャン3日目 Long (Sladkova skala)

午前はロングトレーニング。バスで移動。ロングを走らない人は1:10,000の地図で練習していました。(オーガナイザーにお願いしたら1:10,000の全ポ図を用意してくれたのです。)途中の激しい上って下ってだけのレッグはカットしました。意外とのぼれる感覚(コンタが1本くらい少なく思える)でした。地面がかたいからでしょうか?この日もお菓子とお水をくれました。

午後は明日・明後日の買出しでスーパーへ。

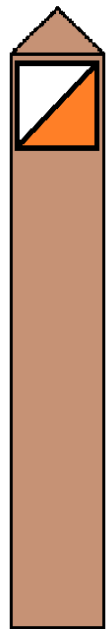
8/7：トレキャン4日目 Sprint Relay

男女1組のリレーで他国の方とペアを組むイベントが発生しました。私はスペインのアントニオさんと組みました。日本男子は余りました。スタートダッシュからの1ポで早々にツボりました。あとこの時はフラッグではなくて、木の棒(右の)みたいなのが地面に刺さっていてこれがフラッグ代わりでした。パーマネントコースみたいなものだと思います。

この日もお水とお菓子をくれました。

その後ミニカーのレースをしました。細川さんの、ジョルジョにも勝るとも劣らないショートカットが秀逸でした。そしてお城の観光にいきました。他の国の選手(NZLとかAUSとか)は観光に行かず日向で肌を焼いていました。

夜にID・モデルイベントの地図・記念品のコップ・座布団等いろいろ配られました。



iii. モデルイベント

8/8：モデルイベント1日目 Long (Sládkova Skála)

道頼りになりつつあったのでガツガツ進むようなルート取りを意識して。疲れがたまっていたこともあり終盤はトレインウォーキングにしました。モデルイベント期間中はお菓子もお水もくれませんでした。

8/9：モデルイベント2日目 Middle (Buková)

アキレス腱が痛かったのでカット。だんだん藪にも慣れてきて走るのがたのしくなってきました。

8/10 モデルイベント3日目 Sprint Test Race (Prostějov - sídliště Svobody)

無駄クオリティを繰り出してきました。本戦ではないのに。海外選手は陸上選手のような走

り方で根本が違いました。USA の人だけ抜きました。抜かれた数はもう数え切れません。



8/11 モデルイベント 4 日目 Sprint (Olomouc - Neředín)

午前はまったりしていました。(スプリント練習はカットしました。) 午後お昼ごはんを食べに&ハガキを投函しに市街へ。夜はトラムに乗って移動し、開会式でした。雨の降るなか屋外で寒かったです。レインコートを配布してくれました。プロジェクションマッピング (<http://www.youtube.com/watch?v=gTldFYjI3RY&feature=youtu.be>) とダンスのクオリティの差がとてもありました。FISU (International University Sports Federation) の曲が讚美歌で驚きました。「若きわれらは」ってタイトルです。Ⅱ-142 番。

iv. 本戦

8/12 本戦 1 日目 Sprint Relay (Kromeriz)

朝はやくおきてスプリント。アキレス腱いたくて途中で終わり。午前はスーパーでお買い物。€100 をコロナへ。午後のスプリントリレーは現地には行かず部屋でさほの PC を借りて観戦。そのあとはお昼寝。本戦期間は毎朝食堂でお水と炭酸水 (計 3L) が支給されました。ただしお水はおいしくなかったのでスーパーで買ったものを飲んでいました。

8/13 本戦 2 日目 Long (Nectava)

8.28 km ↑460 m winning:67:00 min 1.58.49(79/87)

簡易トイレに衝撃をうけました。蓋開けるとブツがあるから……。日本のトイレ技術にただただ感心するばかり。

ミニ地図では距離遠いなあという感覚でした。B と C ヤブの色わけが粗くてレースが心配になりました。あと、ここで知ったことは、テラスは茶色の×で描くということ。

ラストスタートから 3 番目のスタート時刻 (11:49) でした。1 ポを確実にとることを第一に

考えて。その後 2 のロングレグでルートチョイスに悩みました。山塊を切っていく／右まわりの 2 択。前者を選択。おわってから左にルートに気付く。これがきっと一番速い。山塊を切るのはやはり体力の消耗が激しかったと思います。ハードなレースであることを想定して逸る気持ちを抑えることがとても重要であると痛感しました。机上でもどのルートが一番なのかわかりません。コーチングゾーンでバナナを食べたらそのあと口の中がずっとバナナでした。バナナよくないです。バナナ→飲み物が正しい順。走っているときは「試練の大地だ」といった感じでしんどかったです。ロングしんどかったです。ダウンで走ろうにもガチガチで走れないくらい。ショップを物色しました。

8/14 本戦 3 日目 Sprint (Sv. Kopecek)

午前は町へ繰り出して観光。お土産を物色。



そのあと帰ってバスに乗って観戦へ。観戦はさほと細川さんと一緒に。一旦ゴールへ行って、時間があるということだったので動物園に移動しました。そこでスタート待機所があるのを確認しました。園内の入場料が 350 円くらいだったので、入ることに決めました。中に入ってみるともうさっそくスタートフラッグがあつてまたちょっと進むとコントロールがあつて面白かったです。園内観戦をすることに決めました。

園内を走る海外選手のゼッケン番号からスタート何分後くらいに通るのか推測し、日本選手のスタート時刻を見て待ち構えました。そして園内を進んで観戦しつつまた動物見つつ。日本チームは、ペゴ以外は見ることができました。

海外の選手はみんな速かったです。カメラで連写しても 3 枚中 1 枚しか姿が写りません。

途中でみた Matthias Kyburz がイケメンでした。華麗に人の隙間を駆け抜けていきました。



夜は水風船の戦いが起こりました。部屋にいらてくれた USA ありがとう。結局最初に5階ベランダから下に水を撒き始めた国はどこなのか分かりません。

8/15 本戦 4 日目 Middle (Protivanov)

5.39 km ↑ 50 m winning: 32:00 min 58.49 (91/97)

スタート待機所にいたらラトビアからのラブレター事件が起こりました。ペゴのニヤニヤがとまらない。You are so pretty.

ミニ地図で一通りまわって動きを確認。ミドルは得意でないことをうすうす感じていたのでおそらくロングのときよりも不安から緊張していたかもしれません。

3 番まではしっかり考えて進んでいましたが、途中のコンピ区間で 100m 直進を外してから、焦りが先にでるようになりその後はすべてのアタックで外して 30 秒ずつミスタイムを重ねていくような有様でした。最後は雨にも降られ、ラスポ取ったときには大雨。会場には人っ子一人いない状況で寂しくゴールしました。レースをきちんと走れない、まともに帰って来られないことについて、そもそも何か色んなものが足りないように感じました。

地元の小さい女の子たちが売っているケーキを 8 コロナで買いました。幼女の笑顔 7 コロナ、ケーキ 1 コロナ。非常によいお買い物。あと、女の子 2 人にサインを求められました。なんで？

8/16 本戦最終日 Relay (Protivanov), Closing Ceremony (Olomouc), WUOC Banquet

5.3 km ↑ 60 m winning: 31 min 59.13

柳川さんが走ってすぐに帰ってしまうということだったので、走順は柳川—砂田—渡邊。3 走は周りに誰もいない状況で走ることが予想されました。柳川さんは前日にテレインに入っていることからそこそこのタイムで帰って来ると予想して 50 分くらい、砂田はきっと魔界に入り込むと予想できたので 60 分くらいで、準備するようにしました。

3 走のいいところはウィングランを観ることができる点です。(=周回遅れ、ってことです

が。) 男子も女子もばっちり観ることができました。ウムスタートが 12:00 でその 8 分前くらいにチェンジオーバーしました。やはり 3 走の中でも最後のスタートでしたので、SI ナンバーチェックをチェンジオーバーゾーンに入るずっと前にされました。(チェックし終えてない選手は私しかいなかったということです。) あと、スタートするとき運営のおじさん達みんなが応援してくれました。スタート時は日本チームあまりいなかったのでもっと嬉しかったです。

レースは案の定ぼっち旅でした。途中のコントロールで選手を 2 人とらえました。(どこの国かはわかりません。) そのあとの長めのレッグでコンプリートロスト。ナビゲーションが先行しすぎていたのが原因です。ずっとオロオロして 8 分くらいやらかしています。大会期間で最大のミスでした。見つけた後は疲労感が一気にきました。そのあとは頑張って走る走る。ビジュアルで応援が聞こえました。あとも頑張って走る。最後のラスポ〜ゴールは国関係なく会場にいた人みんなが応援してくれて涙がでそうにありました。ロストしたときのことが思い出されて、とても苦い苦いゴールでしたが。

その後閉会式がありました。会場にいた野ネズミがかわいかったです。手の上に乗っけて遊んでいたところ、興味津々な視線を向けてくる女の子たちがいたので野ネズミを渡してあげようとずっと手を突き出したら 2 歩ぐらい退かれました。なんで？

運営のおばさんと T シャツを交換しました！運営 T をゲット。

寮に帰るとビールリレーなるものが開催されていました。瓶ビールをスタート時に一気飲み→走る→チェンジオーバー前にまた瓶ビール一気飲み→次走者へ、というリレー。日本チームはなんか情報を聞き漏らしていたらしくエントリーできず、でした。

夜はバンケットです。トラムに乗って会場まで移動。そのトラムがまずひどかった。歌って踊り出す、大声で叫ぶ、トラムを揺らす。あとお尻つままれた……。そんな感じ。ロシア女性は黒のミニのドレスに赤い口紅をひいて超セクシーでした。会場ではダンスを踊る人・人・人。あまりに多くの人がピョンピョン跳ねたせいか、コンクリートの床がぬけて穴が出来上がっていました。2016 年開催国のハンガリーのゾリさんにビールを奢ってもらいました。あとは寮に帰って飲んでいました。USA のチャーリーさんと飲みゲーを英語でやりました。似たようなゲームは USA でもあるそうです。

v. 大会終了後

8/17

のんびり朝おきてご飯を食べて、オロモウツを離れます。スイスチームは車で来て車で帰っていきました。これが大陸か。

駅へ向かうトラムでは、突然 Dobry den (こんにちは) から始まって警官の方に切符の確認をされました。こうやってチェックするのですね。車内では地元のおばさんとおしゃべりしました。「オリエンテーリングの大会に参加してきたの！」とか「これからウィーンに行くの！」とか。

ウィーンへ移動し観光しました。そのあと友達に会いにトルコに行きました。

●ウィーン(ウィーン・シュヴェヒャート国際空港) 2014/08/19

10:35

9/29/2014

↓ Turkish Airlines(ターキッシュエアラインズ) TK1888

13:50

●イスタンブール(アタテュルク) 2014/08/19

●イスタンブール(アタテュルク) 2014/08/24

01:00

↓ Turkish Airlines(ターキッシュエアラインズ) TK052

18:30

●東京(成田) 2014/08/24

III. 持ち物

i. 持っていったもの

0-シューズ

ランシュー

サンダル

japan ウェア (トリムとウィンブレ)

半ズボンのジャージ

オリエンテーリングができる格好

トリム下 2 本

T シャツ 3 枚 (うち 1 枚は 1 回しか使わなかった。)

靴下 3 足

スポブラ 3 枚

タイツ 3 本

バスタオル (寮で用意されていました)

タオル 3 枚

シャンプー・リンス・ボディソープ・洗顔料

コンタクトレンズ (ワンデー)

めがね

のどあめ

目薬

マスク (飛行機の乾燥対策)

ヘアピン・ヘアゴム

私服 3 セット

靴下 2 足

肩掛けかばん

サングラス

カメラ

レインウェア (上)

折りたたみ傘

ポケットティッシュ 5 こ

タオル 3 枚

汗拭きシート 1 つ

ノート

筆箱

テーピング (キネシオ 3 巻、ホワイト 1 巻・アンダーラップ巻、V テープ) キネシオは丸々 1 巻余った。

生理用品

下着 3 枚

スマホ
充電器
ポータブル充電機
ポケットWifi
洗濯はさみ・洗濯ロープ
洗剤（nanox10 包）
洗濯ネット（大中小）
充電ケーブル（スマホ・カメラ）
変圧器
たこ足
帽子
日焼け止め
腕時計（デジタル・アナログ）
財布
小銭入れ
アミノバイタル 20 本くらい
スポードリの粉 5 包
旧図とかスケジュールとかの紙類
くし
ヘアオイル
コンパス
デフケース
チャックビニ 3 枚
はさみ
パーカー（防寒用）
安全ピン
絆創膏
ムヒ
ビニール袋
大きめの折りたためるお買い物バックみたいなもの（スーパーはビニール袋有料！）
化粧水・乳液
電子辞書（一切使わなかった）
ハンガー3 本
バンケットの服
日本円・ユーロ・ドル
イヤホン
suica
リュック

学生証（観光するなら必携。国際学生証じゃなくても学生料金で入れた。）

スプーン・フォーク

ii. 現地で買ったもの

ビーサン（パパッと履けるのがあったほうが便利だったので）

SD カード（カメラに挿して来るのを忘れたので）

水・ジュース

野菜・果物

アイス

ハガキ

ハエとりテープ

0-シューズ（VJ）

お土産の類

iii. 持っていくのを忘れたもの

在学証明書（予備分）

IV. 使ったお金（だいたい）

- i. 事前に振り込み
 - 航空運賃 18 万
 - 大会参加費 10 万
- ii. 現地
 - 全部で 5 万円ちょっと。以下内訳。
 - 宿代（プラハ）：350 コロナ
 - 飲食：1127 コロナ+€20
 - お土産：1166 コロナ+€159（オリエンテーリング関係のもの）
 - 観光：215 コロナ+€10.5
 - 交通：116 コロナ+€8.3
 - サンダル：170 コロナ
 - ハガキ：84 コロナ
 - SD カード：150 コロナ
 - ウィーンまでの列車とウィーンの宿代合わせて 7,800 円

V. 写真

onedrive

Account: wuoc2014japan@hotmail.com

Pass: Icantstop