

## WUOC2016 報告書

東京大学 2009 年入学 堀田 遼

### 0. 日本代表として

私は過去、JWOC2008、WOC2012 と世界選手権の代表を経験してきました。最初の JWOC は海外に行くのも初めてで、今思えば環境になれるのが精いっぱい、収穫は参加して世界のレベルを体験できたことと、オリエンテーリングを続ける動機の端緒をつかんだこと。2010 年（JWOC は補欠、FIN5、O-ringen に参加）、2012 年（Tour O Swiss、WOC 併設に参加）と 2 度の遠征を挟み、WOC2012 に参加。出場種目はリレーだけでしたが、世界のトップへの挑戦となり、レースでは 1 走だったこともあり、自分のナビゲーションをしながら海外の選手と競り合うという非常に得難い経験をしました。

今回はこれらの経験を踏まえ、これまでの 2 回以上に結果を求めて挑む舞台として、WUOC2016 を目指すこととしました。

### 1. 目標

日程順に。

- ・スプリント：なし。

スプリントは狙っている種目ではないので、疲れすぎないように走ることを意識。あとはせっかく海外のハイレベルなスプリントなので、楽しむ。

- ・ミドル：トップ比 130%以内

ミドルが一番戦えない種目だが、個人レースでも一定の結果を残したい。翌日のリレーに向けて良いイメージを作るために、トレインのイメージを掴む。

- ・リレー：国別 19 位、トップ比 130%以内、中堅国の集団で帰ること（1 走想定で）。

過去の WUOC の記録を見ると、いつも 21, 22 位あたりなので、20 位の壁を破ること。最終種目なので皆で気持ちよく帰れるような走り、結果を残す。

### 2. 準備・対策

- ・体力面

セレクション前はやや貧血気味だったので、4 月は体調をよくする意識で。GW 合宿でかなり良い感じで練習に来て、5 月は好調でかなりトレーニング出来ました（それでも月間 200 km 走ってない）。6 月は少し休み、7 月は暑さに負けないように我慢。JOA 合宿などを活用してフォレストでの練習をかなりできたので良かったです。

ハンガリーのトレインは斜面がそれなりに急なので登りを武器にしたいと思っていましたが、結果的に登りを意識した練習を出来るほどは余裕もなく、体幹トレーニングをたくさんやったくらい。ハンガリーは全体的に足元が良かったので、5 月に距離を積んでおいたのは良かったと思います。

#### ・技術面

ハンガリー対策として意識して練習したのがコンタリング。特徴のない、滑らかに方向の変わる広い斜面が多いので、コンタリングの精度が上がることで使いやすい上にスピードの出るラインを増やすことができました。

### 2, 5. トレキャンとハンガリーの生活

ハンガリーの夏は日本よりはだいぶマシですが、北欧などと比べると蒸し暑く感じました。宿泊は大会で用意されたホテルですが、ミシュコルツ大学に併設された施設のようでした。運営者も大学の学生らしい人がかなり多く見られました。ミシュコルツ周辺はオリエンテーリングの盛んな地域で、2001年にJWOC、2009年にWOCが開催されています。非常に広い範囲の森林がO-MAPとして整備されているようでした(おそらく愛知と富士のトレイン全域足したより広い)。話を戻すと、宿舎には洗濯機&乾燥機があり(海外遠征では洗濯機がなく手洗いの時も少なくない)、スーパーがすぐ近く(一番の娯楽)、何より食事が非常に良かったです。大学の食堂のようなところで、何種類かのメインディッシュから選ぶ方式ですが、沢山出してくれるし味付けもそれほど奇抜でなく、しかも米が毎日食べられる、といった感じで、今まで経験した遠征でも一番恵まれた環境だったと思います。

それからオフィシャルの大西さんが到着するまでは代わりに運営者とのやり取りなどをしていましたが、ハンガリーは英語の習熟度がそれほど高くない人が多く(それでも日本人よりは高い)、聞き取りやすいおかげであまりストレスを感じることもありませんでした。

トレキャンには公共交通で行く日と、運営で用意されたバスで行くことができ、お金はかかりますが、コースやコントロールの設置もしてくれます。おかげで特に困ることもなく、快適に練習することができました。

### 3. 本戦

#### ・スプリント

市街地と観光地の城址みたいなところ。中盤が難しくてベストルートが全然見えない上にアップダウンがかなりあって失速。楽しかったけど遅い。競技中には電車止めたりしてたみたいで、さすがといった感じ。

#### ・ミドル

序盤に脱出で大ミスする、インカレで良くやってたパターンのレース。久しぶりにこういうレースしてるな、とか思いながら。OB4年目になっても学生のころから何も成長していない。そのあとはミスもなくうまく回れたが、スピードに乗り切れず。ただ翌日のリレーに向けて良いイメージを持つことは出来た。

#### ・リレー

数日前のミーティングで松下→堀田→細川で走ることに。松下がWOCで1走を走るかも、ということで2走に収まる。意識したことは、なるべく並走状態を保つこと、アタッ

クでは止まること、脱出や道の安全な場面でも確認を怠らないこと。

松下がいい位置で繋いでくれたので、序盤から集団に入る。パターンで別れたり前に出たり追いかけたり、並走しながらもナビゲーションを失わず、集中してベストに近い走りができた。ビジュアル前でパターンに振られて一人旅になってからもそれまでのイメージを失わずに最後までスピードに乗ってレースを展開でき、今できるベストに近い走りを行うことが出来た。

結果としては24位、トップ比133%で目標達成ならず。3人それぞれに反省もありつつ、130%は切れたけど順位はベストでも21位だったかなと。21位と20位で7分の差があるので、そこが中堅と下位の壁だなと。WUOCは各国2チーム出せるから、国別順位を上げるのが難しい。

#### 4. 遠征を終えて

今回の遠征は概ね自分にできるだけの準備をして臨み、期待通りの結果を得ることが出来ました。2015年は社会人1年目で慣れないことも多く、競技者として頑張るよりもコーチとしてオリエンテーリングに関わるが多くなりました。2016年になり仕事にも少しは慣れ、WUOCに向けたトレーニングを出来るくらいの余裕ができたことが非常に大きかったです。

また、個人競技ではあるオリエンテーリングですが、海外に遠征し慣れない環境の中での本線となるため、チームというものの存在は非常に重要に感じます。そういった意味では実力をよく知っている細川や松下、平日のトレでも顔を合わせる祐谷、七彩、過去にも一緒に遠征したこともあり付き合いの長い宮西や早穂といったメンバーは、「全くもうこいつらは…」と思いつつも自分にとってはストレスフリーで、海外遠征中とは思えないくらいリラックスして過ごすことが出来ました。また、大学の頃に他大のライバルとして競り合った選手とチームとなって世界に挑むというロマン溢れる構図が、JWOCやWOCにはない、WUOCの良さだと思いました。最後のインカレリレーで同じ2走を競った2人とリレーを走れたことは、やはり特別な思いがあります。

今回、結果としてはミドルもリレーも数値目標は達成できませんでしたが、4月のセレクションから遠征終了まで、「やり切った」と思える、充実感と満足感のある時間を過ごすことが出来ました。遠征の準備や合宿運営などしてくださるJOAや学連の皆さま、オフィシャルとしてサポートに来ていただいた大西さん、そして一緒に遠征したメンバーには本当に感謝しています。