

# 世界大学オリエンテーリング選手権 2016 報告書

京都大学修士 2 年 松下睦生

## 1. はじめに

ユニバーシアドは 2 年前に引き続き 2 回目の出場でした。2 年前の経験もあるので前回以上の結果を目標としていました。また、今年は WOC も後に控えていたので調整も兼ねての参加となりました。出場種目はスプリント、スプリントリレー、ミドル、リレーの 4 種目でした。

## 2. 本戦までの取り組み

WOC に力を入れていたためユニバーに向けて特別行ったトレーニングがあるわけではないですが、インターバルを中心とした体力トレーニングやスクワット、体幹等を行いました。特に昨年度は月最低 250km をノルマとしこれを達成したことと全日本大会、選考会と好成績を残したことでかなり自信を持って本番を迎えることが出来ました。

## 3. 結果

### ● スプリント・・・80 位/112 人 トップ比 134%

トレインは大きく分けて集落、城壁、公園と全く異なる性質の 3 エリアがあり、コースは非常にテクニカルでした。特に中盤の迷路のような城壁の中でのナビゲーションで大苦戦してしまいました。前半のスピードから切り替えられずにルートチョイスのミスをたくさんしてしまいました。特に最初はジグザグになるなら大きく回る方が早いと決めつけて細かく読んでいなかった部分もあったので思い込みを捨ててルートを探すことも大切だと感じました。

### ● スプリントリレー (小野澤—祐谷—松下一鈴木)・・・disq

今回が初めてのスプリントリレーの出場となりました。また、初めて GPS を背負っての出走となりました。そのため大きな緊張感とワクワク感を感じていました。トレインはスプリントとは大きく変わって市街地スプリントでした。コースもレグの 8 割がルートチョイスを問うように組まれていて難しかったです。ただ難しいとされていたキャノピーは結構しっかり対応でき本番も一度も引っかけりませんでした。チームとしては失格になってしまいましたが個人としてはルートチョイスを 2 か所間違えただけで途中で立ち止まってしまうこともなかったので悪くないレースだったと思います。

- ミドル・・・93位/113人 トップ比 161%

最も力を入れて臨んだ種目でしたが非常に悔しい結果となってしまいました。トレインは凹地が多いハンガリーらしいトレインでした。コントロール位置の多くは藪の中のライムバーニング（大きな炭焼き釜跡のようなもの）の中に置かれていてフラッグが全く見えずアタックが非常に難しかったです。トレキャンのトレインでは見通しがよかったこともあり少し油断してラフなアタックが多くなってしまい結果的に細かいミスを重ねました。ただ本当に初歩的なミス（レッグを見間違える、道をたどり間違える）によるミスタイムが大きく、またこれが原因でリズムを崩してしまったので反省し翌日のリレーでは基本を大事にしました。

- リレー（松下一堀田一細川）・・・24位/28ヶ国

リレーでは第1チームの1走を務めました。後ろの集団から離されないことを目標にしました。最初に傾斜が急な斜面を一気に上るレッグだったため常に体力が限界に近い状態で走ることになり、パターン振りで集団から離れたときに集中力が続かず減速してしまいました。しかし、なんとか集団に近い状態で2走につなぐことができミドルの反省も活かすことができました。チームとしても持っている力を出し切ることができた結果なのかなと思っています。

#### 4. 最後に

今回スプリント、フォレスト共に個人戦では実力を出し切れず、リレーでなんとか修正するという形になりました。今年は本選まで日本でレースを走る機会が少なかったことと中でも終始集中力が必要とされるレースが皆無だったことが大きかったと考えています。もちろん細かい技術を磨くことも必要ですがレースを通して集中力を維持する、実力を出し切るということが必要だと感じました。日本のレースでは傾斜が急な部分や道走りが多く頭を休める時間がどうしてもできてしまうのが難点です。今回のようなコースでは頭を休める時間がないので文字通り1レースずっと集中する必要があります。そのためにはミドルの場合だと40分程度地図を読み続けながら走るなど集中力を高めるトレーニングが必要だと感じました。

今回が出場できる最後のユニバーだったのでこの結果は非常に悔しいものでした。ただ、他にも目指すべきところはあるので今後も頑張ってもっと速くなりたいと思います。同行してくださった大西さんや応援してくださったみなさん、またメンバーのみなさんありがとうございました。