

WUOC2016 報告書

東京大学卒 祐谷大輝

1. 動機

私が WUOC2016 に出場した動機は、オリエンテーリングを始めて以来、日本代表選手として世界大会に出場することがオリエンテーリングを始めて以来の大きな目標の一つだからでした。私は過去に、JWOC2013、WUOC2014 と、2 度代表選考に挑戦したのですが、いずれも落選するという経験がありました。今回、2016 年 4 月に行われた代表選考会で WUOC2016 代表に選んでいただけたのは非常に光栄なことでした。そして、8 月の本戦に向けてトレーニングを開始しました。

2. 本戦までの取り組み

基本的に、平日は週に 2 回東大 OLK の部員と強度の高いトレーニングを行いました。他の日は一人でジョグなどをして、疲労を蓄積しない程度に毎日体を動かすことを心がけました。オリエンテーリングの地図を持って読図走を行ったり、国土地理院のホームページで公開されている地図を使ってストリート O みたいなことをしたり、いろいろ工夫して走ることもありました。週末は、合宿や練習会に参加して主に山でオリエンテーリングをしました。出場する種目は、スプリント、スプリントリレー、ロング、リレーでした。そのうちスプリントリレー以外は 5 月初めに出場することが決まっていたので、それらの競技を念頭に入れてトレーニングを行おうと考えました。

結果としては、スプリント対策としては良いトレーニングが積めたのですが、ロングを走り切るだけの体力を十分につけるトレーニングは不十分でした。

スプリント対策としては、ストリート O がとても有効でした。細かく入り組んだ道をプラン通り正しく辿る練習、進行方向をこまめに変えつつ、スピードに緩急をつけながら読図走を続ける練習など、身の回りの環境で、実践を想定した練習をすることが出来ました。一方、ロングの対策としては、本番のレースを想定して、2 時間通して走る練習など入れるべきだったのですが、練習時間の確保と僕のモチベーションの問題から、なかなか練習に取り入れることが出来ませんでした。

リレーについては、練習会や合宿で集団でマススタートの練習をする機会がたくさんあったので、そこで集団を使う練習をしました。しかし、集団走についてはなかなか思うようにいかなかったため、本番は基本的に自分だけの力でナビゲーションしようと考えました。

3. 現地入りから本戦まで

トレキャン。フォレストは、日本と比べて特に違和感なくオリエンテーリングができると感じました。A 藪表記のところはとても走りやすい上に見通しがよく、爽快でした。ハンガリー独特の地図記号、lime burning place を確認しました。日本の点状特徴物と同じように丁

寧にアタックしようと思いました。

スプリント対策としては、スプリントリレーテレインのとなりで街並み観察をしました。日本と比べて注意すべき点として、分岐がわかりにくいと感じました。日本だと、分岐の少し手前から、建物の雰囲気などからもうすぐ分岐が来ると察知できるのですが、ハンガリーでは、道の分岐で突然建物が途切れるような感じで、分岐の真横まで来ないと分岐に気付けない場合があります。特に下部通行可能表記の分岐は要注意でした。

あとは、とにかく大量に食べることを意識しました。ごはんはおいしかったので全く問題なくいただきました。

4. 本戦

7月31日 スプリント 63位 17.23 +3.34

レース前に、コントロールディスクリプションのケースを預けた荷物の中に置き忘れてしまい、ケースなし出走でした。

コースは、階段の上り下りを何度もさせられ、地図上でも道が細かく入り組んで書かれていて立ち止まらないと地図を読み切ることが出来ず、とても難しいレースでした。ルートチョイスのミスは多くあったのですが、複雑な部分で立ち止まって地図を読むことで、現在地を誤認することによる大きなロスはなんとか避けることが出来ました。上り坂、階段の登りが非常に苦しかったため、ウォーミングアップの段階でもっと心拍数を上げておけば、もう少し体が動きやすかったかと思います。

スプリントでは、力を発揮することが出来ました。

8月1日 ロング 90位 2:14:30 +50:31

この日は、レース前から、前日のスプリントの疲労からくる倦怠感に襲われ、集中してスタートに臨むことが出来ませんでした。レース中も、終始集中力に欠け、体に力が入らず、非常にふがいないレースとなってしまいました。レース中は、山の中を信じられないスピードで駆け抜ける外国の選手ををたくさん目の当たりにしました。道を走るスピードはそこまで変わらないものの、道を外れても道とほぼ同じスピードで走るために道を離れた途端離されてしまうということが何度もあり、印象に残りました。

8月2日 スプリントリレー disq

小野澤—祐谷—松—鈴木 の順で走りました。結果は、2走の自分が立ち入り禁止の箇所をを通ったために失格となってしまいました。原因は、下部通行可能表記の道の分岐が、現地では暗くなっていたため、気づかず通り過ぎて1本隣の道を通ってしまったため、そして、立ち入り禁止箇所に通じる道を通行中に違和感を感じたにもかかわらずそこで一旦立ち止まって地図を確認する動作が出来なかったためです。それ以外では、自分としてはスピードを出して走っていたのですが、自分の技術の未熟さゆえの一つのミスのために結果を

つぶしてしまいました。申し訳ありませんでした。

8月4日 リレー 58.19+25.04

祐谷—小林—宮西 の順で走りました。海外の選手の山の中でのスピードを体感してみたかったので、なるべく外国人選手の集団に食らいついて 2 走に渡すことを目標に走りました。結果としては、第 10 コントロールへのアタックで大きくミスをして離されて、一人になってからもミスを重ねてしまい、よくない結果でした。ただ、集団走は、事前の練習の時からうまく走れていなかったもので、集団に離されたことは今の自分の力では仕方なかったと思います。しかし、トレイン、コース自体は、今の自分の技術で十分走ることが出来るものだったので、一人になった後に集中力を保ってレースが出来なかったことが非常に残念でした。

5.最後に

日本代表選手として海外でオリエンテーリングをすることは私の念願だったので、とてもよい経験をさせていただきました。メンバーにも恵まれ、オリエンテーリングだけでなく、海外選手との交流、現地での生活、観光でも楽しい時間を過ごすことができました。大西さんにも、出国前の準備から現地でのサポートまで、本当にお世話になりました。

個人的に一番印象深いのは、スプリントとスプリントリレーです。本当にたくさんの観客に囲まれながら、外国の美しい町並みの中を走るのは、最高の経験になりました。

一方、レースの結果については、実力を出し切ったレースであっても上位半分にも満たない成績に終わってしまい、改めて海外選手との歴然とした力の差を感じました。私のオリエンテーリングの世界大会への挑戦は、今回で最後の予定です。しかし、今までオリエンテーリングに支えられてきた者の一人として、今後の日本のオリエンテーリング競技になにかしら貢献できる存在になれたらと思います。

ありがとうございました。