

WUOC2018 報告書

横浜国立大学 4 年 伊藤樹

今回、日本代表として WUOC2018 に出場しました。WUOC2018 はフィンランドのセイナヨキで開かれました。7/8 に現地入りし、7/17～7/22 の間本戦に出場し、自分はスプリントリレー、スプリント、ロング、フォレストリレーの 4 種目に出場しました。

結果

スプリントリレー：増澤-種市-伊藤-勝山 16 位(23 チーム出走)

スプリント：67 位(102 人出走)

ロング：78 位(93 人出走)

フォレストリレー：伊藤-上島-坂梨 32 位(42 チーム出走)

たくさんのご支援、応援ありがとうございました。

1. 動機

自分は、二年前スイスで開催された JWOC2016 に出場しました。そのときのスプリント個人戦で、当時の日本人最高順位の 67 位という成績を残すことができました。しかしそのレースは自分の中でベストレースではなかったので、2 年後に開催される WUOC2018 スプリントではベストレースをしようと、そして WUOC スプリントの日本人最高順位(2014 尾崎弘和 42 位)を塗り替えようと考えていました。また JWOC では海外のフォレストトレインに全く太刀打ちできなかつたのですが、2 年たち、今自分の実力がどれ程通用するのか挑戦してみたいと考えていました。これらの志をもって、今回 WUOC2018 に出場しました。

2. 取り組み

スプリントで結果を残すことを目標としていたので、主にそのためのトレーニングを行っていました。当時の自分は、スプリントで結果を残すための理想的な状態として「常にキロ当たり 3'30～40 で走りながら読図をしてレースを展開できること」だと考えていました。だから、日々の練習では読図走を取り入れたり、3'30～3'40 で 20 分から 30 分(スプリントのレース時間+ α)走り切る練習をしたりしていました。また、毎日 world of orienteering というサイトで海外のスプリントの地図を読み漁っていました。本戦が近づいてからは、旧図を読み、Google map の航空写真やストリートビューを見て、トレインを研究しました。

3. 本戦

- スプリントリレー

目標：JAPAN チームの記録を残す

全体で 15 位以内

結果：増澤-種市-伊藤-勝山 16 位(23 チーム出走)

WUOC スプリントリレーで日本は記録を残すことがなかったのでイメージを作りにくい種目でした。その中で、過去の記録を見比べてチームとして目標を設定しました。

結果はメンバー全員完走し、記録を残すことができました。当たり前といえば当たり前ですが、今までできていなかったことなので、達成できてよかったと思っています。次大会以降の JAPAN チームの目標の水準にしてもらいたいです。

16 位という順位は、今の日本オリエンテーリングのレベルからすれば妥当かなと思います。今回のスプリントリレーのコースは、とても簡単で他チームとナビゲーションによる差がほとんど出ませんでした。そのため、純粋な走力差が順位に大きく影響しました。日本学生オリエンテーリング界の中では走力に自信がある今回のチームメンバーでも、海外のチームとは大きな走力差を感じました。スプリントリレーでより良い結果を残すには、学生全体の走力の底上げが必要不可欠ではないかと思います。

スプリントリレー自体は、男女でミックスリレーを組むという面白い競技なのでこれからも積極的に出場してってもらいたいです。

- スプリント個人戦

目標：42 位以内

結果：67 位(102 人出走)

今回スプリント個人戦に比重を置いて本戦に臨んだので、とても悔しさの残る結果となってしまいました。

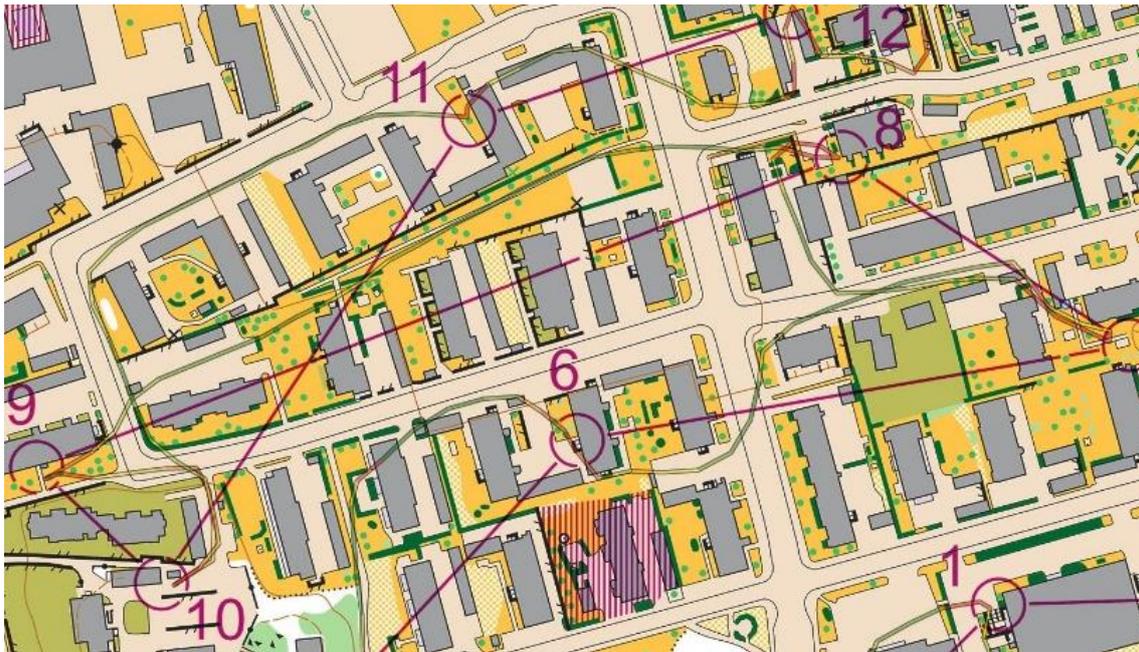
結果が振るわなかった原因として考えられることが二つあります。

一つは、体調を万全に持つていくことが出来ずベストコンディションでレースに臨めなかったことです。フィンランド現地の気候に慣れず、本戦 3 日前ほどから風邪っぽい症状があり、体調が回復しないままレースを向かえてしまいました。日本から風邪薬も持ってきてなかったのもよくありませんでした。代表選手として最低限の役目であるコンディション管理を疎かにしてしまい申し訳ないです。この反省を活かし、今後重要なレース前の体調管理にはより一層気を使いたいです。

もう一つは、レースに向けての取り組みの方向性に問題がありました。スプリントで結果を残すための理想的な状態として「常にキロ当たり 3'30~40 で走りなが

ら読図をしてレースを展開できること」と書きましたが、その能力はもちろんのこと、加えて「レグ中間の 200m~300m でトップスピードに持っていく加速力」が必要不可欠であると気づかされました。その点に関して取り組みをできなかったことが、伸び悩んだ最大の原因だと思います。

下の画像はこのレースを 13'44 で制したニュージーランドの ROBERTSON Tim のルート解析と自分のルート解析です。緑 3'00~赤 4'00 で表示されています。



↑ ROBERTSON Tim



↑ 伊藤樹

画像を見て分かる通り ROBERTSON Tim も減速するところは減速しています。しかし、レグ中間の走れる区間ではキロ 3'00 フラットまで加速して走り抜けています。比べて自分はほとんどスピードが上がっていません。ここの加速力をつけることが今後の課題です。

また、ルート取りにも違いがありました。自分はできるだけ距離の短いルートを選択していましたが、トップ選手は距離を最優先にするのではなく、時にはより簡潔でスピードを出せる区間が多いルートを選択していました。このようなルート取りも参考にしたいです。

- ロング

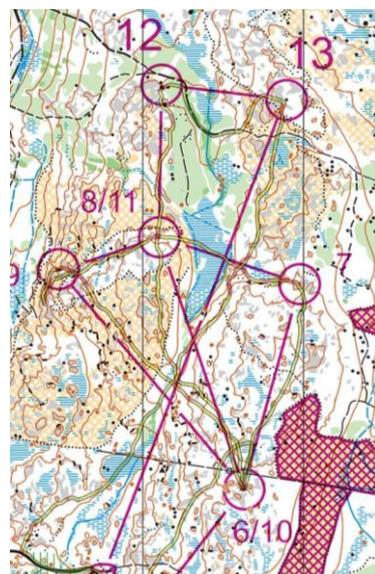
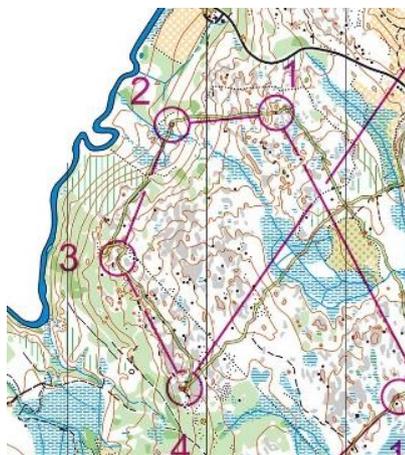
目標：50位以内

結果：78位(93人出走)

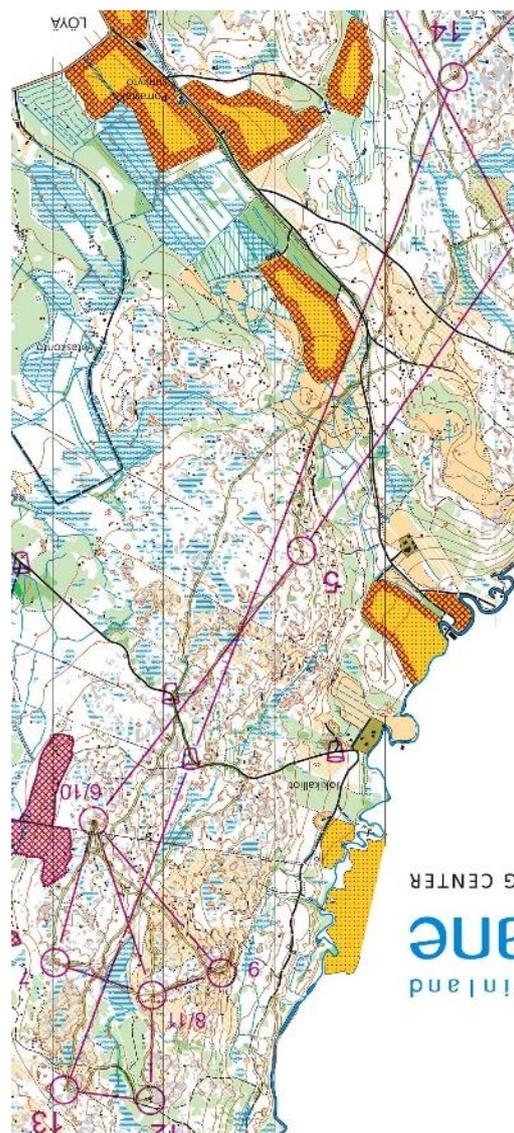
今回のフォレストトレインは等高線間隔が 2.5m でとてもフラットなトレインでした。トレキャンで実際にトレインに入ってみると足場がとても悪くて走りずらい上に、北欧特有のコンパスの針が止まりにくい現象が相俟って、直進するのも一苦勞、はっきりとした地形もないので現在地を把握できず、ふわふわしたオリエンテーリングをせざるを得ませんでした。トレキャンを積むにつれて、なんとなく露岩が分かったり、緩い地形を感じたりできるようになりましたが自信をもってナビゲーションすることは到底無理でした。しかし、そんなスリリングなオリエンテーリングがとても楽しく、またうまくナビゲーションできたときの達成感はひとしおでした。だから、今回のフォレストはこの自分の感覚の限界に挑戦しました。

ロング、結果だけ見ると渋い結果ですが中盤までは自分ができる最高のレースができていたのでレースには納得しています。

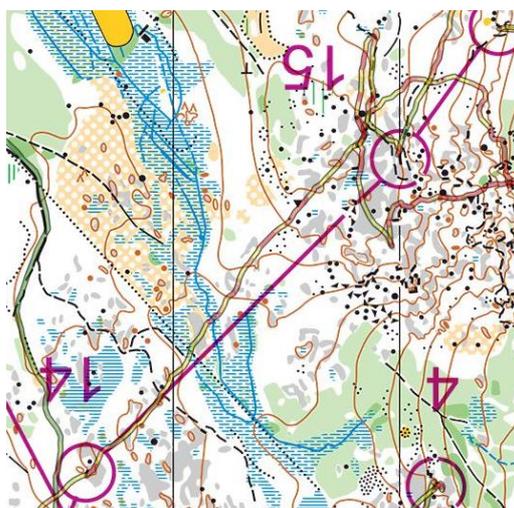
序盤からできる範囲で攻めたルートチョイスを選択しました。そのなかで細かいミスはありましたがうまくナビゲーションできていました。



ロングの醍醐味ロングレッグでは真っ直ぐルートを選択しました。タイム的には遅かったのですが、途中の区間で数キロ直進するのは初めてでよい経験になりました。



ロングレッグ後のレッグ(14→15以降)がとても悔いが残っています。正直、日本人でこのレッグをミスなくたどり着ける人は相当少ないと思います。WUOCメンバーも単独で完璧にこなせた人はいなかったと思います。自分はこのレッグで20分ツボりましたが、それでも全くリロケートできませんでした。見た瞬間にヤバさを感じて走る速度を落としたのですが、それでもポスト周りは何もわかりませんでした。



北欧のトップ選手がどのように行っているかGPSを見たところ、自分のように直進が少しずれていてもポスト付近で何かを見てポストにアタックしていました。距離感と方向感覚のみで成せる技ではないと思います。何か自分たちには見えないものがトップ選手には見えていると確信しました。大きなナビゲーションの差を感じました。

- リレー

目標：JAPAN1 に勝つ

結果：JAPAN2 伊藤-上島-坂梨 32位(42 チーム出走)

リレーは一走を走りました。一走は何度も経験したことがあり、JWOCでも一走を走りましたが、出走前今までにない怖さを感じました。集団の早いペースについてい行きながらこの難しいトレイルをナビゲーションする自信がなかったからです。案の定、最低限のナビゲーションをすることもできず大きなミスをしてしまいました。ミスをして集団に離さまいと焦れば焦るほどミスを重ねて、散々なレースをしてしまいました。同じチームのメンバーの足を引っ張ってしまい申し訳ないです。

4. 最後に

今回、全く結果を残すことができず悔しさの残る遠征となってしまいました。海外の選手との差を実感することが出来ました。一番に差を感じたのがやはりナビゲーションの差でした。例えると、日本の大学の一年生と今の自分たちとくらい森の中で見えているものが違う気がしました。海外の選手との大きな差が明確に分かった分、今後WOCなどで彼らと同じ舞台でレースをすることに怖さを感じてしまいました。

最後になりますが、チームの面倒を見てくださったチームオフィシャルの方々、この遠征を支援してくださったみなさん、応援してくださったみなさん、WUOC2018のメンバー、ありがとうございました。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。