

WUOC2018 報告書

慶應義塾大学 4 年 上島浩平

この度、第 21 回世界大学オリエンテーリング選手権大会におきましてスプリント個人、ミドルディスタンス、リレーの 3 部門に出場致しました。以下にそのご報告をさせていただきます。

-
1. 動機
 2. 取り組み
 3. トレーニングキャンプ
 4. 本戦
 5. 最後に
-

1. 動機

昨年出場した世界選手権では、海外のトップ選手の走りを直に見、“自分もこんな風に走れるようになりたい”という思いを強く抱きました。それ以来、自分がそこで得た感動とあこがれを皆に共有してほしいと考え、日々トレーニングしてきました。そのおかげもあり、春インカレでは優勝でき、本大会へ内定させていただくことになったわけではありますが、この WUOC という最高な舞台において最高のパフォーマンスを発揮することで多くの人が目標としたいと思えるような役割を担えたらと考え、本大会に向き合いました。

2. 取り組み

本大会を意識して練習し始めたのは 3 月の第 3 週からです。一貫して日頃から行う取り組みに加え、同時に本戦での 4 ヶ月間を 3 期間に区切り、集中して練習する内容を分けました。

一貫して行ったことは以下のものになります。

①トレイン研究

平坦な大地上に露岩や湿地がいくつも存在し、トレインの大部分が自然林によるため

視界が悪く、足場も走りづらいフィンランドの森は国内トレインの特質とは大きく異なるため、それに合わせた練習を行う必要があります。そのため、過去にフィンランドで行われた大会の地図や映像を多く見て、具体的なイメージを掴めるよう努めました。特に、JWOC2017 や World Cup2017, WOC2013, WOC2017 トレキャン (in Estonia, 実際に走った)、旧図を使用した予想コース等の地図は何度も読み、また読図走に使用しました。また、スプリントの対策としては、フィンランドの基盤地図情報と航空写真・ストリートビューから予想地図を作成するのに加え、本戦地に特徴的な市街地系（平坦なオープンや舗装路の上に独立した建物が散在し、障害物として細長く伸びる植え込み及び柵、または塊状の私有地が多数存在）の類似地図から、難易度の高いレグの構造の考察を多く行いました。

②読図走

スピトレや階段ダッシュ等のメニュー以外での走り込みでは必ず読図走をしました。使用した地図は上記の通りです。本大会のトレインは等高線間隔が 2.5m と特殊であったため、5m の地図を読んだときでも 2.5m の場合の具体的な高さを想像しながらルートプラン・ナビゲーションのイメージを行うよう努めました。

③歩測

トレイン研究から視界の悪い森での正確な直進・アタックには歩測をすることが必要であると考えたため、無意識に歩測が使えるようトレーニング時以外でも常時歩数をカウントするよう努めました。足場の悪さから日本での歩数より多めの値になることが予想されたので、数パターンの歩数で計算がすぐできるよう訓練し、現地でのトレキャンですぐ調整できるようにしました。

トレーニング期間の分割はつぎの通りです。

I. 3月第3週～5/13 (KOLC 大会)

新歓期と大会準備期間であったため、基礎技術の確認および基礎体力の向上を目標としました。具体的には、週末の森での練習はコンパスを使わずに地形を見てナビゲーションを行う、コンパス振りと直進・歩測を意識的に正確に行う、等の課題を設定しました。平日のトレーニングでは、日によって短距離のスピトレや LSD、階段ダッシュ等メニューを変え、毎日走るよう努めました。また、この時期に多く行った大会トレイン (伊豆/筏場) の調査は、微地形がどう地図に表現され、それをどう捉えるかのよい練習になりました。

II. 5/13～6/17 (全日本大会)

全日本大会に向けて長距離を走り、登坂を重ねる練習の中で体力のさらなる強

化を目指しました。普段のトレでは 10km 強、up200m 超えを目安に明るい時間帯に走りました。4月の履修登録で授業の多くを半期制のものにしておいたのがよかったです。

III. 6/17~7/9 (出国)

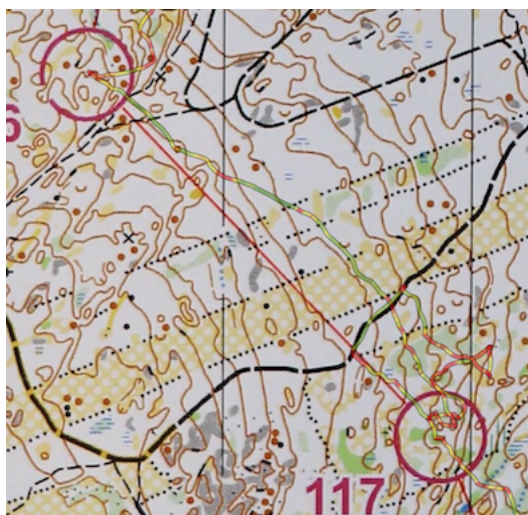
出場種目もほとんど決定し、具体的なレース距離及び up を想定したトレーニングを行いました。自分はミドル・リレー・スプリントだったため、6km ↑ 140m のコースあるいは 3km インターバルといったようなメニューです。

3. トレーニングキャンプ

スケジュールは次の通りです。

7/10 午前：レスト	午後：トレイン様子見 (@Rumavuori)
7/11 午前：宿舎まわりでスプリント	午後：ミドル (@Lapua)
7/12 午前：ミドル (@Rumavuori)	午後：レスト
7/13 午前：ミドル (@Lapua)	午後：レスト
7/14 午前：ミドル (@Rumavuori)	午後：スプリント (@Hallisenmaki)
7/15 午前：リレーメンバー決め参考レース (@Lapua)	午後：レスト
7/16 午前：モデルイベント (@Rumavuori)	午後：開会式

トレーニングキャンプ（以下トレキャン）では、公式に用意されていたトレインが2つだけだったので1日ごとにそれらのトレインに入りました。我々日本チームの現地入りが最も早く、大抵のチームは開会式の2日前~当日にかけてでしたが、正直、海外のトレインに慣れていなければ最低でも各トレイン2日は入らないと感覚が掴めな
いと思いました。地図に書かれていない
ような細かな地形的特徴が数多く存在
し、視界・足場も想像以上に悪く、入っ
た当初は一度現在地をロストすると復帰
に10分以上かかる、というような状況
に何度も陥りました。右のルート図（こ
れは2日目のトレイン）のようにポスト
まで目と鼻の先まで来ても簡単にはポスト
が見つからないため、地形を辿ればポスト
が見えてくる、という日本でのオリ



エンターリングと大きく違います。ここのミスの原因は植生により視界が狭かったのと、地図には表記されないような小さな沢やピークを表記された近くのそれと混同したことによるものでした。北欧ではコンパスの針がゆらゆら動くので、非常に正確なコンパスワークで自信を持ってアタックする必要があります。

1週間のトレキャンにより、フィンランドの森でのオリエンターリングの仕方にだいぶ慣れました。

4. 本戦

【7/18 Middle Distance 6.0km/↑140m】

- ・目標： トップ比 130%、50 位以内
- ・結果： 59:27, 63 位/100, トップ比 164%

歩測と直進の丁寧なアタックをし、回復不能な現在地ロストには陥らないようにすることを念頭に望みました。想像以上に視界の良いエリアがあり、日本でよくやる目標の特徴物を遠くから目視して進むというやり方をしましたが、ところどころで方向をきちんと確認せず、類似の特徴に向かってしまうというミスをしました。コンパスの針の向きの確認自体はするのですが、本当に針がブレるので、確認の前からコンパスの位置を固定して構えたり、一度止まって確認したりするという徹底すべきでした。地形をイメージして丁寧にアタックした箇所については概ね上手くいき、そのペースでレース全体を通せばあと 11 分は短くできたので後悔が残ります。

【7/19 Sprint 4km/↑7m】

- ・目標： トップ比 120%かつ 42 位以内 (WUOC2014 尾崎さん)
- ・結果： 15:48, 52 位/102, トップ比 115%

スプリントは今出せる結果の中で最高のパフォーマンスができたと思います。1分後出走のオーストリア出身 Groell Matthias 選手 (5 位) に 8→9 で追いつかれ、離されないよう必死で走りました。しかしその中でも自分のナビゲーションをやめてただ付いて行くということはやらず、ルートが分かれたこともしばしばありましたが、自分のルートが正解で先行するという状態もありました。結局 12→13 で離されましたが、この難易度のスプリントならナビゲーションでも短距離のレッグに限れば走力差でも劣らないと感じました。それを見いだせたという意味で、レース中並走できたことはとてもよかったです。しかしながらレース全体を見たとき、トップスピードを持続させる根本的な体力と走力はまだまだ足りないため、今後の課題としたいです。

【7/20 Relay 5.1km/↑115m】

1 走：伊藤, 2 走：上島, 3 走：坂梨

- ・目標：20 位以内、Japan-1 に勝つ
- ・結果（チーム）：32 位/42 チーム, 2:31:04, トップ比 156%
- ・結果（個人）：31 位, 45:14, トップ比 141%

自分はオーストラリア 2 とリトアニアから遅れること 3 分半、37 位の順位でスタートしました。先がだいぶ離れており 1 人旅だったので、追いつこうという焦る気持ちを落ち着かせながら分かる特徴を丁寧につなぎ、1 箇所ポストまわりでうろついたものの堅実なレースができました。他の国に競り勝つといったレースではなく、相手がツボっており知らない間に抜いていた、という感じでした。4 カ国抜いて 33 位で坂梨さんにチェンジオーバーしたようです。ビジュアル後、トップ集団の 3 走（ノルウェー、フィンランド 1・2、スイス）に追いつかれ、一部区間並走しましたが、彼らの速さとテクニックにはとても驚かされました。全く特徴がない（ように思える）場所をくねくねと進み、ポストをノンストップでパンチし、足場の悪い不整地を段違いのスピードで走り抜けるのです。これが世界レベルか！と強く感心しました。ナビゲーションの仕方はまだ良く分からないのですが、ふかふかな不整地で腿から上げて走る走り方はもっと練習しようが合ったと思いました。

5. 最後に

すべてが納得の行くレースだったわけではありませんが、去年、初の国際試合で不甲斐ない結果しか残せなかったことを考えると、今の自分の実力を出しきれたことは大きな進歩であるように感じます。オリエンテーリングは技術と体力だけでなくメンタルコントロールが重要なことは言うまでもありませんが、意識的に対策できればもっと強くなれるでしょう。今回は 2 回目の海外遠征だったことや自分のレベルにちょうど合ったコースが提供されたということもあり、良い方向に繋がった部分が大きかったように思います。自分の中でそのあたりが今後の大きな課題だと思いました。

大会が終わった今、改めてフィンランドの森や市街地を思い返すと、こんな素晴らしいトレイルでオリエンテーリングができたことは自分のオリエンテーリングに対する価値観を大きく変えるものであったと強く確信できます。この機会を通して、多くの人が世界の高いレベルを少しでも身近に感じ、速くあろうとする姿勢やオリエンテーリング競技における強さを憧れとして感じ取るきっかけになればと思います。これからも今回感じたオリエンテーリングの世界の広さを日本の皆さんに共有してもらえる

よう働きかけて参ります。

チームオフィシャルであった杉村さんをはじめ、事務関連でお助け頂いた大西さん、寺島さん、スタッフの皆様にはお世話になりました。また、ご援助くださった KOLC の方々、多くのご声援をくださった方々、そして2週間共に過ごした WUOC メンバーたち、本当にありがとうございました。