

# WUOC 報告書

茨城大学 4年 勝山佳恵

## 1. 動機

JWOC2016 を経験してから、WUOC を目指そうと思いました。もう一度世界の舞台で走りたいと思ったからです。その後、WOC スプリントに出場し、今回の WUOC に臨みました。

## 2. 取り組み

私はインカレミドルの実績で WUOC への切符を手に入れました。出場種目がスプリントとミドルだったので、走力を上げることを主な目標としてトレーニングに励みました。具体的には、毎日走る、インターバルを取り入れる等、6月は170km 走りました。7月に控えていた教員採用試験に向けての勉強と掛け持ちであったため、自分なりに頑張れたと思います。過去一番走ったので、再びシンスプリントになってしまい、出国までは筋トレと体幹トレーニングを行いました。

6月はあまり大会に出場できなかったため、技術面での用意が不十分であったと感じます。その中でも、旧図で組んだコースを頭の中で走ってみたり、過去のアナリシスを再度読み込んだりしました。WUOC 合宿でフィンランド経験者の話が聞けたことが、現地で一番生きたと思います。

## 3. トレーニングキャンプ

基本的に、午前と午後どちらか練習する形でした。

7/9 jog2.9km

10 jog3.5km、フォレスト 5.2km

11 jog2.3km、スプリント 2.6km、フォレスト 6.1km

12 フォレスト 5.2km

13 フォレスト 6.2km

14 フォレスト 3km、スプリント 2.9km、jog2.1km

15 スプリント 4.3km、jog2.3km

16 rest

全体的に疲労が溜まっている中での練習でした。シンスプリントの痛みを軽減するためにも、もう少し練習を軽くしてもよかったかもしれません。しかし、フィンランドのトレインは足場が悪く、難しくスピードが出せないため、走れなくてもどかしい思いをすることは無かったです。

スプリント：メンバーが組んでくれた素晴らしいコースで練習をしました。ナビゲーションのスピード感や海外特有の私有地の分かりづらさ等を確認しました。

フォレスト：フィンランドのトレインに対応するのに三日かかりました。苦戦したのが、コンタ 2.5m で地形が読めないこと、地図に描いてない露岩や岩がたくさんあり現地と地図の対応ができないこと、コンパスの針が止まるのが遅いことです。結局最後まで完全に克服することは出来ませんでした。回を重ねるごとにオリエンテーリングがちゃんと出来るようになりました。

## 4. 本戦

■ スプリントリレー



Japan 16位 / 23

4走 タイム 18:14 21位 / 23

(トップタイム 13:38 トップ比 134%)

コースは、難易度は予想していたよりも低く、細かいところで差が出る、走力重視なイメージでした。前の三人がいい位置で繋いでくれたのに、自分はベストなレースができなくて申し訳ない気持ちです。脱出で出戻りをするミスが多く、ビジュアル後も頭が真っ白になりナビゲーションが追いついていませんでした。ルートチョイスも改善点が多くあり、走力はもちろん、ナビゲーション面でも海外選手と大きな差を感じました。

■ ミドル

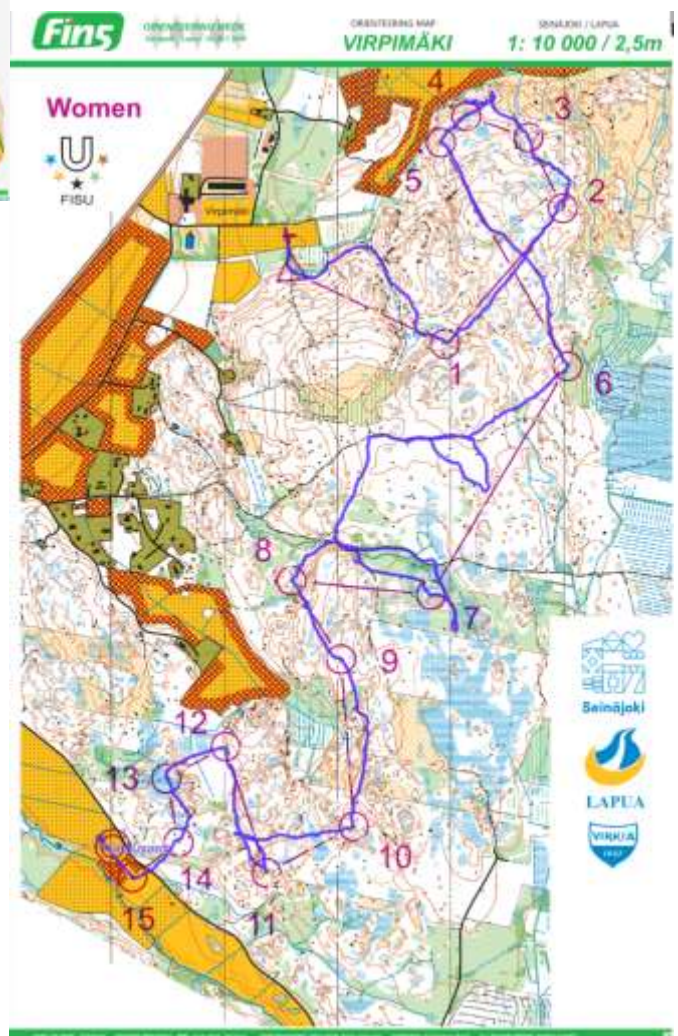
タイム : 1:26:03 トップ+48:31 75位 / 82

(トップタイム 37:32 Bjessmo Emma Sweden トップ比 229%)

一番頑張りたい種目でした。しかし、緊張感と焦りから基本的な手続きを怠り、一か所で15分ほどミスタイムを出してしまいました。そこで体力が奪われ、レース後半はほとんど足が上がりませんでした。今回のトップ比は229%でした。

JWOC2016のロングは170%、ミドル予選は188%であったことを考えると、不甲斐ない結果です。反省点は、フィンランドのテレインに対応することに意識がいき過ぎて、普段の基本的な手続きが出来ていなかったことです。大舞台だから特別なことをするのはではなく、普段からやっていることを丁寧に淡々と繰り返すことが、ベストなレースをする事につながるのだと痛感しました。

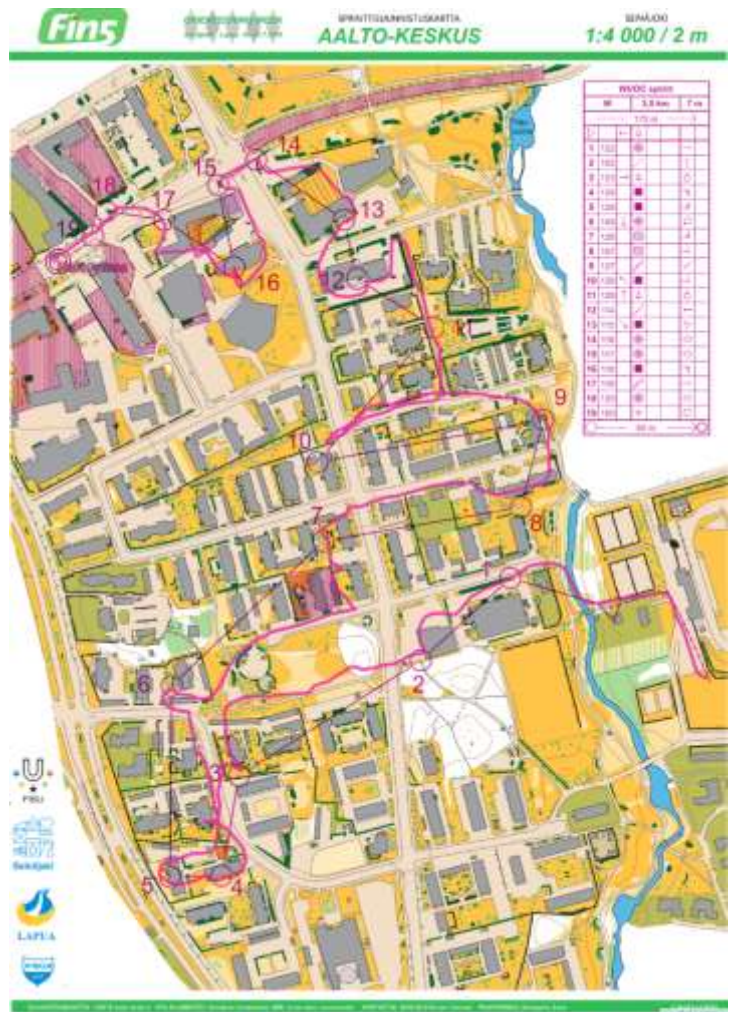
■ スプリント



タイム : 18:03 トップ+4:15 75位 / 84

(トップタイム 13:48 Weiler Virag Hungary トップ比 131%)

一か所で大きくミスをし、その他に細かいミスをいくつかしました。自分の力不足です。これからたくさんスプリントをし、足りない穴を埋めていきます。JWOC2016のスプリント個人ではトップ比 162%、WOC2017ではトップ比 135%だったので、少しだけ縮めることができました。しかし、レース内容は全く満足できるものではないので、何が足りなかったのかこれから考えていきます。



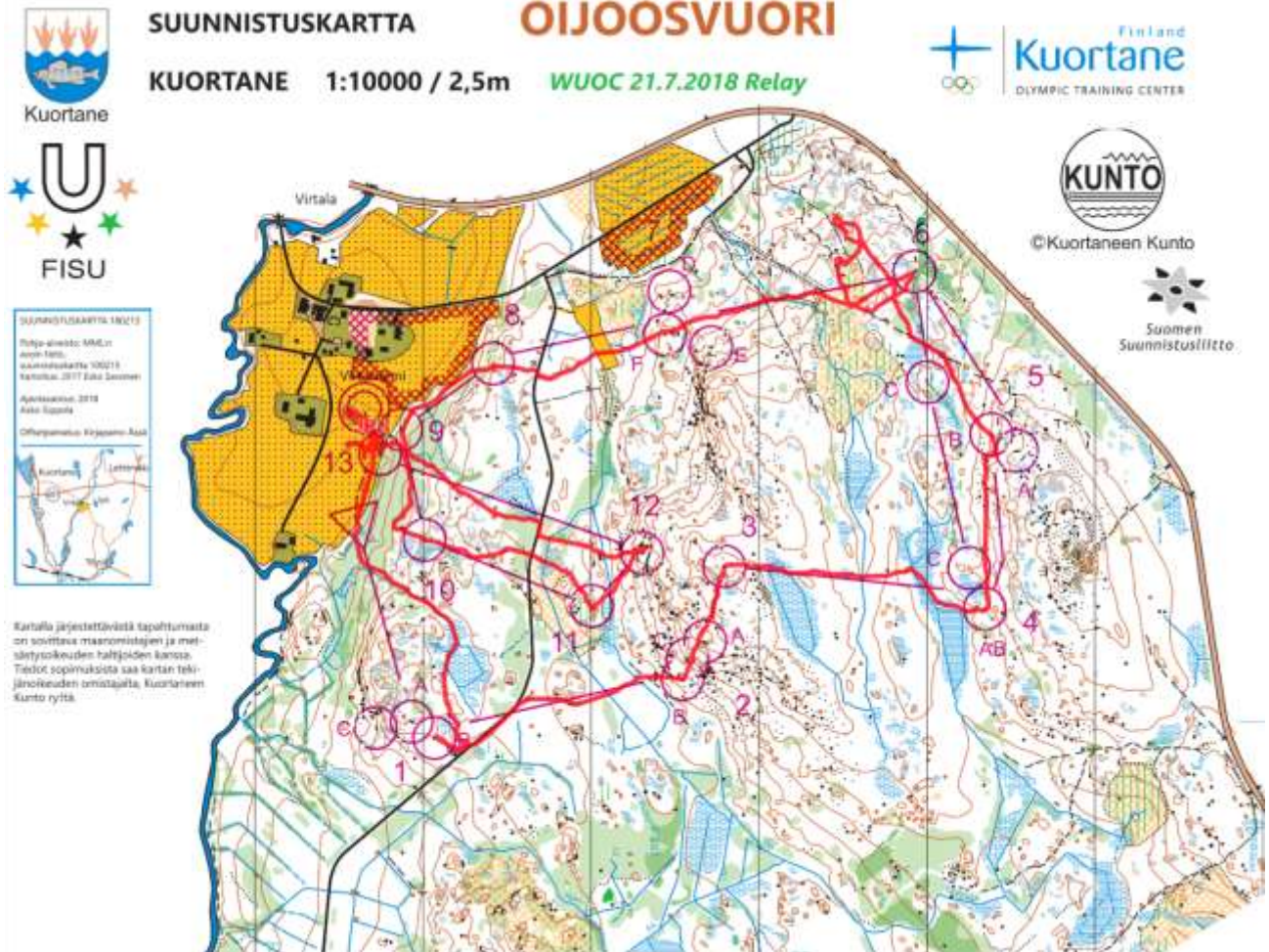
#### ■ フォレストリレー

JapanA 31位 / 33

個人タイム : 1:01:42 (同コーストップタイム 39:08 トップ比 158%)

ミドルに比べ、上手くいったレグが多く達成感を感じました。しかし、レース序盤順調に進めたことで気持ちが先走り、手続きを怠り大きくミスをしました。結果、一走の増澤選手がつくってくれた時間を無駄にし、マスタートを回避するので精一杯でした。反省点としては、技術的な面に気をとられ、メンタル面の対策が出来ていなかった事です。もう一度レースをしたいと強く思いましたが、これが今の自分の実力です。結果を受け止め、次に繋げていきます。





## 5. 最後に

WUOC への出場が決まってから本戦が終わるまで、応援して下さいました方々に感謝の気持ちでいっぱいです。特にチームオフィシャルの杉村さんや大西さんには様々な面でサポートして頂きました。本当にありがとうございました。

全体を通して、自分の納得のいくレースが出来なかったことに悔いが残ります。しかし、それ以上に得るものがたくさんありました。いい刺激もたくさんもらいました。とても楽しく充実した2週間でした。これから自分は何をするべきなのか、しっかり考えていきます。