

## WUOC2018 報告書

筑波大学 3 年 増澤すず

### 1. 目標

- ・スプリントトップタイム比 120%
- ・ロングトップタイム比 150%

### 2. 目標達成に向けたトレーニング

- ・スプリントリレー、スプリント

平日の昼間は授業、授業後はバイトがありどうしてもトレーニング時間が日没後になってしまうため、週に 2~3 回ほど授業に行く前に朝 jog→学内 O をしてスプリントの練習をした。コース組みはコーチの方をお願いしたり、部室にストックしてある部員が組んだコースで練習をした。

- ・ロング

9.7km というかなり長い距離だったので、普段の練習会や大会などで女子クラスではなくより距離の長い男子クラスに出ることで距離に対する不安をなくした。また本番はスプリント→ロング→リレーと 3 連戦になることがわかっていたので、ロングレースの前日にスプリントの大会がある場合は参加、ない場合は前日に学内でスプリントあるいは中程度のトレーニングをし、疲労を残した状態でロングレースを走るようにした。

### 3. 結果と反省

- ・スプリントリレー 3.5km ↑28m

結果 15:28 (+1:31)

目標にしていた第一レース。自分にとって好都合のコースだったが、後半は集団につられて脱出をおろそかにして隣接コントロールに行ってしまう集団に離され、ビジュアル通過時はおよそ 30 秒差だったトップとの差がゴールでは 1 分 30 秒にまで開いてしまった。後半は体力的に本当につらくて落ち着いて地図を読む余裕が全くなかった。しかし隣ポについた瞬間にリロケートして冷静に自分のコントロールに行けたのは良かった点。圧倒的にフィジカルが足りていないことを痛感した。

- ・スプリント 3.5km ↑7m

結果 52 位/86 16:16,6 (+2:28,3)

大きなミスはしていないが、少し振り返るだけで思い出すミスがたくさんあり満足のいくレースができたとは言いがたい。しかし 5~6 月にかけて朝学内 O をやり続けたおかげで、走りながらも思ったより地図の細かい部分が読めて練習の成果を感じた。

またスプリントリレーと同様に圧倒的にフィジカルが足りていないことを痛感した。

・ロング 9.7km ↑150m

結果 55位/84 1:47:10 (+33:52)

レース内容の割に順位はよかった。レースはスプリント続きでモデイベにも行っていなかったためフォレストは6日ぶりで不安があったが、日本でのことを考えたら毎回1週間ぶりかと思い直し、落ち着いてレースに集中できた。1つめのロングレッグはミスはなかったが、ふかふかの足場に倒木に岩、走ろうと思っても全く足が上がりず、走っても5歩くらいで息があがる状態で道以外はほとんど歩いてしまった。ここでもフィジカルの無さを実感した。

#### 4. 課題

- ・フィジカルの強化
- ・オリエンテーリング手続きの精度、素早さの向上
- ・アタックへの意識
- ・読図スピードをあげる

#### 5. 今後の目標

- ・インカレロング・スプリント優勝
- ・全日本大会上位入賞

#### 6. 総括

とても充実した2週間だった。昨年フィンランドのタンペレで行なわれたJWOCのときよりは自分のレースができ、この1年の成長を感じられた。特にロングは昨年より2.1km長く過去最長距離だったが、Mクラスに出て鍛えたおかげか長さは感じなかった。

スプリントリレーではトップのスピードを体感し衝撃を受けた。タラタラ走っていたら、現時点でも大きな差が、あっという間に何倍もの差にまで広がってしまうことに危機感を覚えた。この気持ちを忘れず、これからより一層努力していく。

サポートしてくださった皆様、ありがとうございました。