

ユニバーシアード 2018 報告書

文責 名古屋大学修士 1 年 南河駿

【スケジュール】

- 2018 年 4 月 7 日 代表選考会（スプリント）
- 2018 年 4 月 8 日 代表選考会（フォレスト）
- 2018 年 7 月 9 日 現地入り
- 2018 年 7 月 17 日 スプリントリレー
- 2018 年 7 月 18 日 ミドル（出場）
- 2018 年 7 月 19 日 スプリント
- 2018 年 7 月 20 日 ロング（出場）
- 2018 年 7 月 21 日 リレー（出場）
- 2018 年 7 月 23 日 帰国

【動機・モチベーション】

自分がユニバーシアードの出場を考え始めたのは 3 年生の時です。当時、長いスパンでトレーニング計画を立てようとした際に 4 年終了時（ICMR2017）にクラブにとって自分が持って行かなければならない実力の立ち位置として意識したのがきっかけになります。インカレ終了後、代表選考会までの期間はトレーニングを続けてはいましたが気持ちの整理がつかずオリエンテーリングに対するモチベもほとんど無い状態だったので選考会当日は「絶対に通ってやる！」というよりは「通過出来たら良いな~」くらいの心持ちでした。でしたので、インカレ選手権クラス相当のエントリー層の厚さの中通過出来たことはもちろん嬉しかったのですが、それ以上に次の大きな目標が出来たことでちゃんと次の一歩を踏み出せることが何より嬉しかったのを覚えています。

【取り組み（日本）】

ブリテンの情報よりフォレストはほとんどアップが無いことが分かったので筋力的なトレーニングにはあまり比重を置かず、心肺及びロングの長時間レースに耐えうる足・身体作りに焦点を当て取り組みました。日々の研究生活との両

立のため走行距離自体はあまり稼げませんでした。質を意識し月 200km 程度（内訳：不整地走 100km、インターバル系スピトレ 50km、オリエンテーリング 50km）を 4, 5, 6, 7 月と行いました。地図読みやトレイン研究は現地を感じてみないとイメージがまるで分からなかったため、ユニバー合宿 (6/9~10) の際に行われたものを少し反芻した程度でした。

【現地の様子・結果】

<トレキャン期間>

現地入りしてから 5 日間はスタッフがおらず選手だけで行動する必要があったため地図の手配などで最初戸惑うこともありましたが、事前にトレインまでのバスなどを手配して下さっていたのでおおむね問題なくトレーニングに集中することが出来ました。毎日午前 or 午後にトレキャンに向かいどちらかはレスト、3 食とも選手村の食堂を利用でき、また飲める水が水道から出てくるためそれを給水用につめてトレインに持って行ったり出来たためそういった面での苦労はありませんでした。

トレキャンの内容としては、バスで 2 カ所のトレインに向かうことが出来それを交互に訪れて練習、購入した全ポ図に毎日持ち回りでコースを作成し基本的にはそれをまわりながら練習を行うと言う形を取りました。コンパス直進や歩測などに焦点を置いている選手も居ましたが、私はあまりそれに重きを置かず地図上の表記から生まれる自分のイメージと現地とのズレを修正することに焦点を当て、また総描で地図が書かれていることから現地→地図への動作は難しいと考えもっぱら地図→現地を徹底して行っていました。レストの時は宿舎から歩いて行ける距離にスプリントやフォレストマップがあったので各々調整をしていました。

本番対策としてはスプリント組は航空写真などを利用しマップを作成したり、フォレスト組は旧図で予想コースを組んだり毎日ロングレグを組んでその検討を行ったりしていました。

<ミドル>

6.0km ↑ 140m

74/102 1:09:52 +33:38

等高線間隔は 2.5m だが比較的地形の情報が多いトレインであったため終盤のエリアにさしかかるまではミスはあれど比較的上手くまとめることが出来まし

たが (50 位台)、エリアの特性が変わり露岩だらけで地形情報がほとんどくみ取れないところにさしかかった時に上手く切り替えることが出来ず、それまでと同じような形で突っ込んでしまい大現ロス。気温も 33 度と高く直射日光を遮るものが無い露岩上をさまよい熱中症気味になりながらフィニッシュするという非常に情けない結果に。またこの日に ICMR2017 の報告書が公開され色々深く考えることになりました。

<ロング>

12.4km ↑ 160m

50/99 1:36:26 +25:03

ミドルの結果を受け、ロングの作戦は、プランニングは少々距離が伸びてもアタックの難易度を下げることが 1 番に考え、ラフな区間はラインを繋ぎ走れる区間はペースを上げて走ること、プラン→実行の流れを徹底し、難しいエリアでは必ずストップ&ゴーをするように意識しました。またマップ交換があり、そこでゼリーを補給し後半も崩れないようにするためアミノバイタルゼリーを携帯しました。その結果、レース終盤の難しいエリアでバックされていた集団に惑わされややミスはありましたがレース全体を通してキロ当たり 7 分台のペースでまとめられ、目標としていた細川さんの持つロングの日本人最高記録 54 位を上回ることが出来満足しています。要因としては、もちろん作戦が上手くいったというのも大きいですが、ミドルのふがいない結果や報告書を読んでいつも以上に気持ちが入っていたことが何より大きかったと考えています。

<リレー>

5.1-5.3km ↑ 115m

Japan A-1 35/42 2:38:04 +1:01:32

今回 A チームの 1 走を勤めました。△→1 はしっかりと読み切ることが出来、先頭集団と並走することが出来ましたが 2 ポの岩と岩崖を間違え隣ポに吸い込まれたのちに「出遅れた、おいて行かれる」という考えが強くなってしまい無理にスピードを上げようとしてその後はナビゲーションが後手に回りミスを繰り返し、また「早く繋がないと」という焦りからまたミスを繰り返し、何度も立て直せる機会があったのですが終止崩れてしまう結果に。第 1 集団に遅れても仕方が無いくらいの気持ちで臨むべきでした。前日のロングで快走出来たこともあって自分の力を過信しスタート前の気持ちも少し浮ついていたんだと思います。後ろ 2 人がしっかりしていただければ第 2 集団でつなげられていられれば、

と罪悪感を感じます。

【感想】

競技に関して

自分が肌身で感じた一番の海外選手との違いはナビゲーション能力の差でした。脱出の速さや直進技術、そして特に不整地での速いスピードでのナビゲーションの差はとても大きく感じました。またフィジカル面に関しては、道走りのスピードに関してはついて行けるレベルですが不整地でのスピード（特に汚いエリア）が圧倒的に異なり、そのスピードを維持&ナビ出来ていることこれが決定的に違いました。こういった差をどのようにすれば埋められるのか、このような問いに関して明確な答えを持ち合わせていませんが、多くの人が大学から我流で成長してうまくなっていくこの現状を体系化することが必要かなと感じました。

遠征全体を通して

海外オリエンドころか、国外に行くこと自体が初めての自分にとってパスポートを取ったり 1人で飛行機に乗ったりといったことから全て新しさの連続でした。また冒頭でも少し触れましたが、現役を引退しインカレという大きな目標を失った自分にとって「今後オリエンテーリングとどのようにかかわっていくか」というのが今回のユニバーの一つの命題でした。一緒に頑張ってきた仲間や競い合ってきたライバルたちの姿を見なくなり、競技者として続けるのかそれとも指導として割り切るのか、そのことでずっと悩んでいましたが、今回の遠征を経てやっぱり勝負の世界に居たいもっとわくわくしたいと自分の気持ちを再確認することができました。次を目指していきたいと思います。

最後に

選考やエントリーなどの事務的なところから合宿の手配まで僕らの見えないところではありましたが影ながら皆を支えてくださった大西さん、慣れない現地で僕ら全員をたった1人でサポートをくださった杉村さん、そして日本で応援してくださった皆さん本当にありがとうございました。皆さんの支えなしでは成り立ちませんでした。

また、共にしたユニバーの選手たち、メンバーが決まったときは下の代であま

りかかわりのなかった人も多く仲良くできるか不安でしたが皆さんのおかげでとても充実した遠征となりました、ありがとう。

南河 駿