

## WUOC2018 報告書

東京大学 3 年 大橋陽樹

### ○結果

ミドル	1:00:04	65 <sub>/100</sub> 位 (トップ+23:50)
スプリント	17:15,2	82 <sub>/102</sub> 位 (トップ+3:31,0)
リレー(3走)	50:12	28 <sub>/42</sub> 位 (トップ+17:55)

### ○振り返り

#### ・選考会に向けて

僕がユニバーを意識し始めたのは春インカレの辺りからでした。それまでは日本代表なんてものは夢のまた夢のような、自分にはまだまだ手の届かないものだと思っていましたが、春インカレに向けて練習していたら結果が出るようになり、インカレが終わってからはもしかしたら行けるのではないかと思うようになりました。結局、選考会ではいい感じにレースをまとめて代表に選んでもらうことができました。選考会を意識したのはひと月足らずですが、インカレに向けてやってきた成果が出た結果だったと思います。

#### ・選考後から出国まで

代表に選考されて、本大会での目標はどうしようかと考えましたが、初めての世界大会でどんな目標を立てるべきか難しかったです。海外選手がいったいどれほど速いのか、噂に聞いても実感がないし、ユニバーでは海外は本気のメンバーでは来ないことも多いと聞いたので、フォレストで日本人全員に勝つことを目標としました。僕はメンバーの中で明らかに実績がなかったので、目指しがいがある妥当な目標だったと思います。

とは言っても、それからしばらくは新歓があり、OLK 大会の運営があり、家や授業が変わって新たな生活に慣れていなかったりして、あまり走り込めていませんでした。OLK 大会の運営が終わってからやっと走り込み始めて、調子が上がってきたように感じました。しかし、出発まではあっという間で、要綱もろくに読まず、地図読みもたいしてやらず、フィンランドのこともよくわからないで、満足な準備ができなままフィンランドへ出発してしまいました。もっと継続してトレーニングをし、地図を読み、大会やフィンランドについての知識をつけた上で出発したかったです。インカレなどは周りの人がみんな頑張っているのを見て自分も頑張りたいと思うことが多いですが、ユニバーはみんなが行くものではないのでなかなか頑張りはじめられませんでした。身近な人におめでとう、とか、頑張れ、とか、声をかけてもらうとやる気が出ました。ユニバーのメンバー同士でももっと話せていたらいいかもしれませんでしたが、住んでいるところはバラバラで、しゃべったことのない人も多く、出発前はあまりコミュニケーションがとれていませんでした。

・ 出国後から本戦まで

移動の飛行機の中で要綱を読み、地図読みをしました。入国審査では宿泊地なども聞かれ、要綱を讀んでいて助かりました。成田から多くのメンバーと一緒に行動だったので到着後の動きについて自分で確認することを十分にしていまませんでした。現地での動きなどのスケジュールはきちんと確認しておくべきでした。

トレキャンは1週間ほどありました。平たくて難しいとても面白いトレインで毎日オリエンテーリングだけをする日々はとても楽しかったです。初めは地形を捉えることも植生を見ることも難しかったです。何度もトレインに入っているうちにどの程度の地形であれば地図上に描かれるのか、藪の濃さの感覚ほどの程度なのか、わかるようになっていきました。日本の多くのトレインとは違い明らかに目立つ地形特徴物が少ないので、「正確な直進力」と「植生を捉える力」が大きく伸びたと思います。

植生は日本と海外では大きく違うので現地での慣れが必要ですが、正確な直進をする力は日本でも練習できたので、事前にもう少しやっておきたかったなと思います。直進練は面白くないので普段からやりませんが、正確な直進を使いこなせるようになれば日本でも確実に速くなるし、ナビゲーションが難しいところで直進で進んで行った先に思い通りのものが見えてくる楽しさは今回改めて感じました。

日本にいるうちに特に意識しておきたかったと思うのは

①特徴物でナビゲーションができるところでも正確な直進をすること

②余計な情報でも逐一拾っていくこと

です。やはり日本のトレインでのナビゲーションより圧倒的に難しかったので、日本で練習しているときはより難しいナビゲーションに対応できるよう備えていた方がいいと思いました。

・ ミドル

結局練習ではノーミスで走りきるようなことはできませんでしたが、僕は本番に強いつもりなので本番集中すればミスなく走りきれられるかもしれないと思い、ミドルでは7分/kmを目指していました。一番楽しみにしていたのがミドルでした。しかし、前日夕方から体調を崩すという痛恨のミスをしてしまい、当日はかなりだるい感じでした。フィンランドにしては異常な暑さも相まって、レース中つぼっているときはかなりしんどかったです。フィンランドに行って食事が変わり、毎日山に入って疲労もし、夜は明るいし部屋は暑いなど、環境が変わったので体調を崩しやすい状況でした。現地のトレインに対応しきれない焦りもあって十分な休息も取れなかったように思います。体調管理ができなかったこと、深く反省しています。走った後の感触はかなり悪かったけど、意外にも10分/kmのタイムで、また、外人もかなりつぼっていることを知って、万全のコンディションでミスらずにこなすことができれば意外にいいところまで行けそうに思いました。

#### ・スプリント

前日に引き続き体調は悪かったけれど、できる限り頑張ろうと思いました。スプリントは走力では絶対に敵わないと思っていたのでルートではミスらないこと、地図読み時に減速しないことを意識しました。しかし、2-3でルートミスをしてしまいました。その上車の走っている大通りに突っ込んで大丈夫か判断しかねているうちに行き過ぎてしまっていました。5-6でも、15-16でもいいルートをとることができず、また、市街地の細かい地図で通れるところがどこか探すのは難しく、地図読み中の減速も抑えることができませんでした。走力が足りないのはもちろんのこと、走りながら正しく読図する力も全然足りないと感じました。今回走力で勝てないため読図中の減速を減らそうと意識した結果、読図中にかなり減速していることがわかりました。本当は日本にいるうちからそれに気づいて練習するべきだったと思います。スプリントは走力が重要と思っていたけど、思っていた以上に走力以外に磨きようがあることを感じました。

#### ・リレー

体調はだいぶ良くなっていました。多分初めての3走でした。ミドルの反省を生かして、スピードよりもミスらずにこなすことを意識しようと思いました。日本チームはかなり出遅れてしまったけど、ともかく自分の走りをして、ちょっと前に出て行った幾つかのチームを捉えられればいいなと思い出走しました。スタ1、1-2とちょいちょいミスはしていてしっかりとほこないけど我慢してそこそこにこなせていて、そういう感覚で行けていれば悪くなかったのだと思います。しかし5-6、6-7、8-9と現ロスする大ミスをしてしまいました。いずれのレッグもカナダ人と会って頑張って走ってしまったことが原因でした。人と会っても惑わされない、というとても初歩的なことができませんでした。

#### ・遠征を終えて

レースの振り返りをしてたくさん反省を出すと辛いように見えてしまっていますが、今回の遠征はほぼ全て楽しかったです。初めての海外トレインはとても難しく綺麗でオリエンテーリングしがいがあり、毎回練習するたびに上達を感じていくのはオリエンテーリング始めた頃の楽しさが思い出されました。たくさんミスり、たくさんつぼったことで、自分の技術にまだまだ伸び代があることをひしひしと感じました。自分よりずっと速い人がたくさんいる世界を感じて、もっと速くなりたいと思えました。目標を立てるときに勝てない相手が続々と見えてきてしまうのは悔しかったです。もう一度自分のオリエンテーリングを磨き直して、海外選手と戦ってみたいし、チームとしてももっと上を目指せるようになりたいと思いました。

最後に、今回たくさんの方からご支援、ご声援をいただきました。みなさまのおかげにより、フィンランドというオリエンテーリングをするには大変恵まれた土地での貴重な経験を楽しみ、成長してくることができたと思っています。この経験を生かしながら、今後もオリエンテーリングに勤しみたいという所存です。関係者のみなさま、本当にありがとうございました。