

2018年世界大学オリエンテーリング選手権大会 報告書

丘の上 坂梨敬哉

7月16日から7月21日にかけてフィンランドにて開催された World University Orienteering Championship (世界大学オリエンテーリング選手権) 2018に出場しました。

遠征スケジュールは以下の通りでした。

- 13日 出国
- 14日 トレキャン
- 15日 トレキャン
- 16日 モデルイベント
- 17日 スプリントリレー観戦
- 18日 ミドル
- 19日 スプリント観戦
- 20日 ロング
- 21日 リレー

1.動機

初めて国際大会を経験したのは、慶應義塾大学2年時のジュニア世界選手権2015の代表に選出されたことですが、思うようにレースを走ることができず非常に歯がゆい思いをしました。

これを受けて帰国後には日本代表としての自覚やトレーニング、事前研究に至るまでまだまだ準備できたことは沢山あったのではないかと感じました。

当時の実力からして翌年に行われたWUOC2016へ出場することは考えがたかったものの、3年後の選考会までにトレーニングを積みリベンジを果たしたいと考えました。

以上の理由からWUOC2018日本代表選手としての選考を希望致しました。

2.出国までの取り組み

代表に内定してから月に160km程度走りました。

トレーニングメニューとしては、トレッドミルを利用した読図走、野外で行う読図走、LSD、ペース走、ジムバイク、ウエイトトレーニングを行っていました。

特別にはフィンランドは比較的平らな、またはやや緩い斜面が続くトレインということで、

歩測の修得には日常的に努めました。

読図練習はミドル、ロングの地図を使って、見えそうな地形や、特徴物にマーキングしていききました。また 5 月上旬からはレースにより近い形でフィンランドの地図に慣れるということで、ミドルトレインの地図を使って読図走を始めました。

5 月、6 月は計 3 度強化合宿に参加し、直進や歩測を密に練習することができました。

3.トレキャン

プランニングに組み込めそうなものはリストアップしていたので、それらが実際使えるかどうか確認することに多くの時間を割きました。

3 度山に入りましたが、私が想像していたよりは思い通りに走れているという印象でした。フィンランドの森の印象として、低木や木が密集する場所は方向を失いやすい、トレインは大概フラットではあるが、微妙な起伏や高低差を感じることはできそう、岩、こぶ、露岩が点在しているため相対的に藪や植生界、オープン、川、小径が有用だと感じました。

また針が止まるのにはすごく時間がかかるので、出だしでしっかり方向を確認することや、コンパスを見る回数を増やす、平らな緩斜面のエリアはスピードを落として方向維持と歩測に徹することが自身の課題になると思いました。

4.本戦

個人はミドルとロングに出場しました。

ミドルは露岩がトレインの多くを占めていた旧図とはうって変わり、そのほとんどが A 藪表記となっていました。現地では元々あった露岩を苔のような植物が覆っていて蹴り上げると深く沈みなかなか前へと進むことが難しいという印象でした。

トレーニングキャンプに入ったトレインより見通しが良く、等高線が 2 本密に並ぶような箇所は現地でも段差のように感じることができました。

レースでは CP としていた似た地形に捕まってしまう、針の止まるタイミングより早く走り出してしまったためそこから方向が大きく逸れてしまいました。

基本的な確認を怠ったことで大きなミスにつながってしまったと思います。

思い通りに走れたレッグも多かった一方で、レースを通して満遍なく大小様々なミスをし、結果として 69 分、全体では 100 人が出走し 75 位となりました。

ロングもミドル同様見通しの良い森を走りましたが、トレインはより地形が平坦で方向を失いやすかったという印象です。アタックが平易なものから高いレッグまで様々でしたが、速い選手は走る距離も短いということがミドルの GPS から見て取れたこともあり、なるべく真っ直ぐに走ろうという意識が働き、自分自身が確実に読み取れるものが相対的に低いルートプランをしてしまう結果となりました。またレッグの難易度を見極めスピードの強

弱をつけられていなかった点も良くなかったと思います。結果として 129 分、93 人が出走し、83 位でした。

リレーは第 2 チームの 3 走を勤めました。

レースは前日ロングで使われたエリアと一部範囲が被り、隣接したトレインで行われました。現地では大きな岩や、岩崖などがわかりやすかったため、そういったものを中心にプランニングを行いました。斜面を登ってアタックするようなレッグは簡単だと感じた一方で、緩斜面をコンタリングしていくようなレッグが難しく感じました。

また目立った地形がないようなエリアを方向を定めて走るということができずにミスに繋がってしまいました。

5.感想

自身のレースについてですが、JWOC2015 の時に比べコースから与えられた課題に対して、適切に対処することができるようになる場面が多かった一方で、レース全体としてまとめきることは出来ずに、結果としては 3 年前のリベンジを全く晴らすことは出来なかったというように思います。

レースを振り返ると、普段走っているスピードで上手くいったという感触のあるレッグであると大体レッグ順位は総出走者の半分くらいでした。

また、中堅国の選手とは走っているスピードに大差を感じることはなく、並走した際の順位は総出走者の半分くらいでした。

一方で、強豪国の選手にギリギリと離されながらも後方で追走できたようなレッグでは全体の 1/3 ぐらいのレッグ順位が出ていました。

世界との差を考えた時、全体の半分ぐらいまではフィジカル的なギャップを埋めることで、全体の 1/3 に食いこむためにはフィジカルはもちろん、もう一段階ナビゲーションのスピードを速めなければならないと感じました。

外国人の選手は到底ついていけないようなスピードで走っているわけではないですが、一步一步大きく継続して走っており、ギリギリと離されて置いていかれてしまうようなことが多々ありました。

ナビゲーションはもとよりフィジカルやスピードの差をより感じた大会になりました。

差を埋めていくためには足場の悪い森の中を蹴り上げ進む足腰の筋力、最大走行スピードの向上、ナビゲーションのスピードの向上が必要不可欠だと感じました。

またフィジカル的な向上をオリエンテーリングスピードの向上に結びつけることができなければいけないと思いました。

最後になってしまいましたが、この遠征に対してたくさんの方からご支援をいただき、大変充実した時間を過ごすことができました。KOLC のみなさん、OBOG の皆様、日本オリエ

ンテーリング協会様、また応援をしてくださった皆様、大西さん、現地でサポートしてくださった杉村さん、選手のみなさんこの場を借りて、御礼申し上げます。本当にありがとうございました。