

WUOC2018 報告書

京都女子大学 4年 佐野萌子

準備

6月半ばまで就職活動をしていたので、走行距離は例年に比べて少なかった。

4月：走行距離 60 km + 自転車 90 km + 意識的に歩く

5月：走行距離 57 km + 自転車 80 km

6月：走行距離 41 km + 走れなかった期間は 30 分～1 時間歩くようにしていた

オリエンをする機会が減らないように気をつけ、例年通りの頻度で参加していた。

4月：代表選考会、あいな里山パーク 0、新歓

5月：JOA 合宿、東工大ロング、一定（スプリント、運営前走）ウェルカムリレー、新歓

6月：ロングセレ対策練、壮行会（スプリント、ロゲイニング）、松下さん壮行会（スプリント）

7月：関西インカレ、スプリントセレ

WUOC 関連の合宿は土曜に授業があり、交通手段も限られていたので全て行けなかった。あまり知らないメンバーもいたため、練習という意味だけでなく、チームメンバーと仲良くなるためにも行きたかった。スプリントで結果を残したいと思っていたので京大の水曜のスプリントに参加するよう心掛けた。参加率は約 8 割だった。

6月 10 日の青山高原でのセレ対策練で膝上 6 針縫うけがをしまい、階段も登れない状況になった。2、3 日に 1 回のペースで 2 週間病院に通い、6月 23 日から復帰。そのため、体力面に不安を抱えたまま大会に行った。

一番の目標はスプリントで全体の半分以上に入ること。ロングは JWOC の時よりトップとの差を縮めること（JWOC の時は 6.5 km Up310m でトップ+1 : 00 : 52）、リレーでは集団で帰ってくることを目標としていた。



開会式



スプリント

結果

○スプリント (3.5 km 7m↑) 16:26,1 (57位/89) Top+2:37

スプリントは Seinajoki という街で行われた。私の得意な市街地スプリントだった。

<レースについて>

3→4で建物1つ分間違えて入ったミスがもったいなかった。(ミスタイム約20秒) 現地の立禁テープの存在には気づいていたので、地図をよく見れば現在地に気づけたはず、と思うももったいないミスだった。でも、その後パニックになったりせずに冷静に道の曲がりや立禁テープを見てリロケートできた。△→1でぱっと5あたりまで見て、難しいレッグはないと分かっていたから落ち着いていられたのかもしれない。

ノルウェーの選手(私の1分後出走の EIDE Ingeborg 14:41,6)にここらへんで追いつかれて並走が続いた。8ポぐらいまで背中を追えた。6→7は向こうが現ロスしかけていて(ナビゲーションが追いついてなかったようだった)私が細いマンションの間に入っていくところをリードした。追うだけでなくちゃんと自分のレースをでき、競えたことが嬉しかった。

中盤並走が続いてとぼしたせいで後半、ばててしまった。ラスポ前(18ポ)でいきなり観客がたくさんいるところに出てきて少し怯んだ。スピードがそこで落ちたように感じたけれど、ラス前は2位のタイムだった。ビジュアルへの苦手意識が少しずつ薄れてきているように感じた。

<反省・これから>

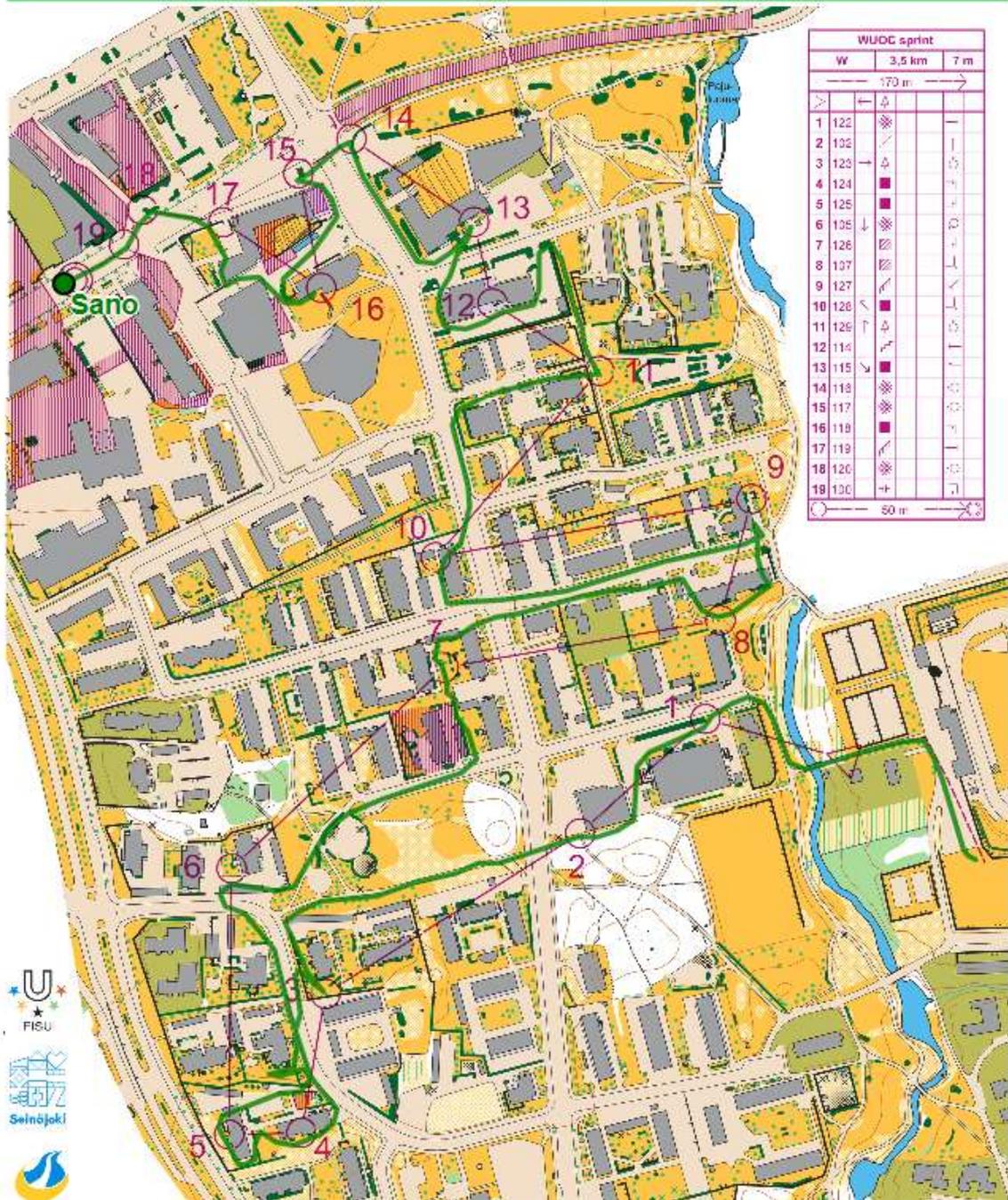
目標としていた「全体の半分以内に入る」は達成できなかった。しかし、手応えは WUOC 3 レース中で一番あった。今回は冷静に走れた点がとてもよかった。冷静だったので地図読みがしっかりできてミスルートが少なかった。

走力に関しては、海外選手に全く歯が立たないわけではなかった。ラス前(2位)のような短距離では勝てる場面もあった。足りないのは400m~800mぐらいの中距離を全力で走る力だと思った。10km、20kmを走る体力はあるが、中距離を走る時ぐらいのスピードを維持する体力がなかった。ノルウェー選手と並走していた時はすごくスピードが出ていたので、1人でもそのスピードを維持して走れるようになりたい。

増澤さんとラップタイムを比較したら、はじめは増澤さんが速くて、中盤は私、後半は数秒差でどちらかが速く、ラス前から同タイムだった。私は前半が苦手みたいなのでアップの時からランニングモードではなくスプリントモードに切り替えておく必要があると思った。地図への対応(縮尺など)が遅い気がする。△→1も先読みで夢中になっていたら、はじめの曲がりやがすぐ出てきて大回りしてしまった。

<結果詳細>

Starting time					11:12:30
Finish	3,5 km	16:26.1	+2:37.8	57.	4:41.7 min/km
Intermediary	1,9 km	9:01.8	+1:30.7	59.	
Intermediary	3,0 km	14:30.5	+2:21.0	57.	
Intermediary	3,4 km	16:12.4	+2:37.5	58.	



スプリントルート図

(WUOC2018 公式 HP Results より <https://www.wuoc2018.com/results.html>)

○ロング (9.7 km 150m↑) 2:15:50 (75位/89) Top+1:02:32

ロングは kuortane で行われた。10km 近いレースは今回が初めてだった。

<レースについて>

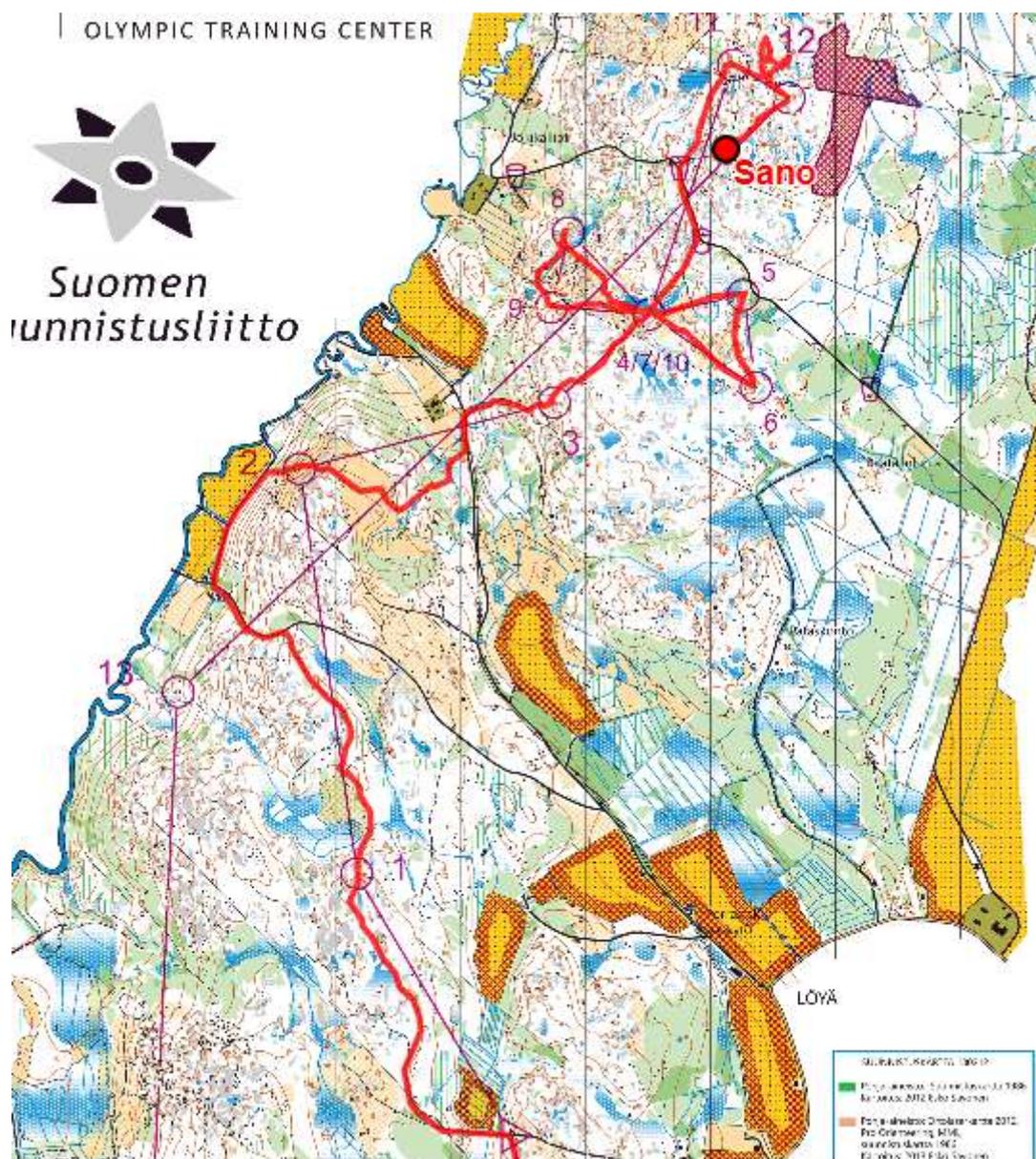
前半は順調だった。とくにバタフライループや2へのアタックは他の人をうまく利用してスピードに乗れた。3ポへのアタックは相手のミスにつられずにちゃんと自分の判断でできた。

後半(地図の裏側)最初の11→12がショートレグだったのに一緒だった人につられて、そこから集中力が切れて崩れてしまった。12→13、13→14がロングレグで、私の実力からすると道を使っていくべきところを他の3,4人の人につられて直進してしまった。もったいなかった。ロングレグはラフとファインの使い分けができなくて、アタックポイントを見つけられないまま円の近くまで走ってきて現ロスするという感じだった。

14→ラストまで集団に乗って全力で走った。速すぎてラスポまではついていけなかったけれど、リレーの練習のようないい経験になった。不整地での直進は何を見て直進しているのか分からなかった(そのぐらい速くて地図もまともに見れなかった)。道は楽についていたけれど、不整地に入った途端ついていくのが大変だったので、普段の練習でもっと不整地を走って慣れておく必要があると思った。

<結果詳細>

Starting time					11:42:00
Finish	9,7 km	2:15:50	+1:02:32	75.	14:00 min/km
Intermediary	2,4 km	29:11	+12:52	71.	
Intermediary	4,8 km	56:50	+21:14	65.	
Intermediary	8,2 km	2:04:20	+1:00:14	76.	
Intermediary	9,5 km	2:15:27	+1:02:26	75.	



ロング前半 (△→11) ルート図

バタフライループは上の地図の 8→9→5→6 の順番だった。

(WUOC2018 公式 HP Results より <https://www.wuoc2018.com/results.html>)

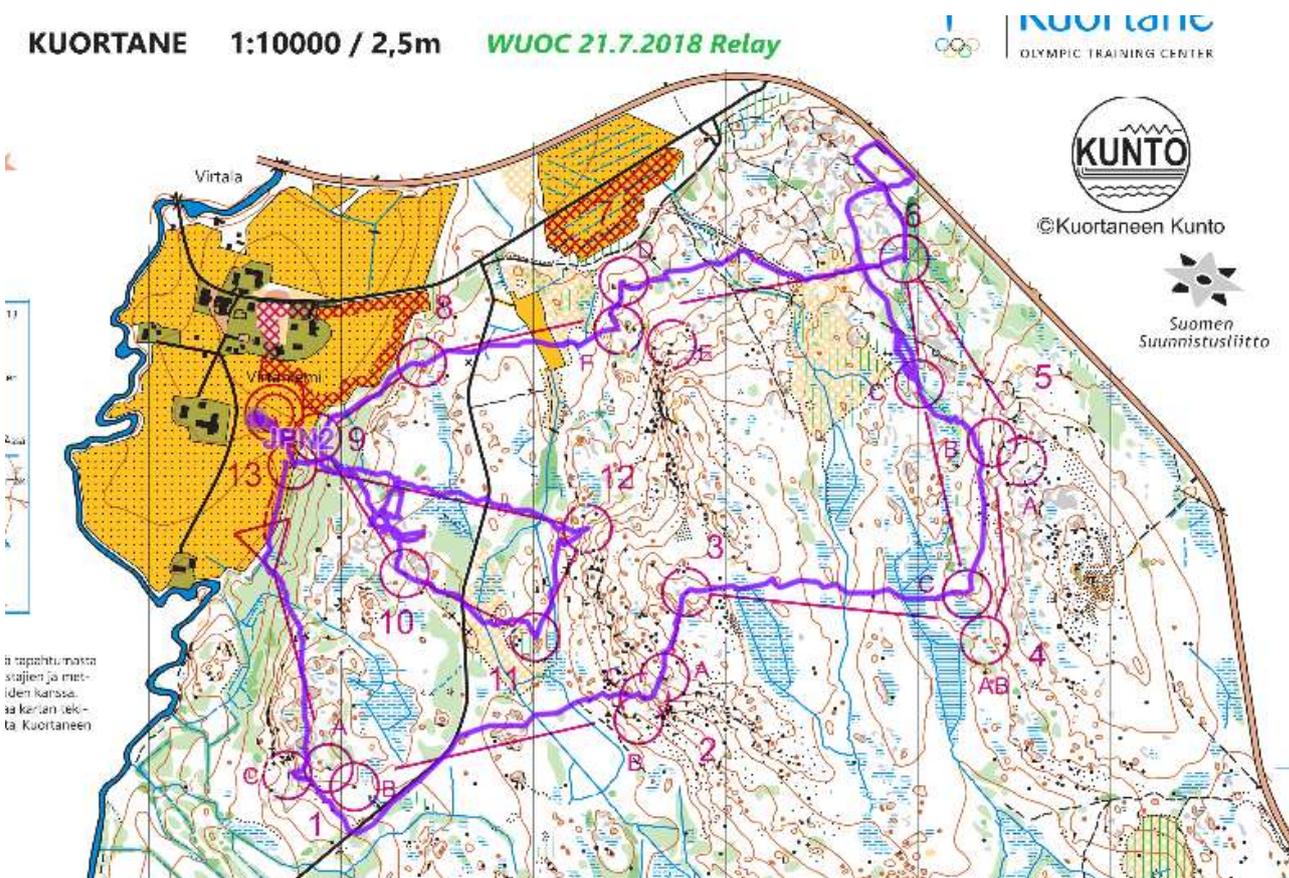
○リレー-Bチーム (32位/35) 1走 (4.4 km 95m↑) 1:08:12

前日のロングと同じ kuortane のトレインで行われた。

<レースについて>

4までは集団にのれてミスなくたどりつけた。5ポが3つに振られていて、1つだけ遠かった。私はそこに当たっていて、違うと思いながらも手前の5ポに向かう周りの選手に流されてミスした。リロケートは簡単などころだったのでできたけれど、集団から離されてしまった。その後のレッグで直進する時にコンパスを回すのをミスしていて、露岩からずっと藪に入らなくて変だとは感じていたけれどそのまま直進し続けてしまった。舗装路まで出てリロケートした。あとはスペクテーターズコントロール後の10ポで10分ぐらいミスした。今度はショートしていた。勢いでB藪に突っ込んで、アタックポイントを設定しなかったのがよくなかった。リロケートができなくて、12からラスポに向かっている増澤さんを見てリロケートした。

前日のロングの後に集中力を切らさないように、人に流されないように気をつけると反省したばかりだったのに同じことをしてしまって悔しかった。最後まで冷静さを保てなかった&リロケートできなかったのが課題だと思う。



リレールート図

(WUOC2018 公式 HP Results より <https://www.wuoc2018.com/results.html>)

<ロング、リレーの反省・これから>

ロングは JWOC の時よりトップとの差を縮めること（JWOC の時は 6.5 km Up310m でトップ +1:00:52）を目標としていたが、今回は+1:02:32 で目標達成できなかった。タイムも 2 時間を切りたかったので悔しい結果だった。

リレーでは集団で帰ってくることを目標としていた。4 ポまでの流れはよく、この調子ならいけると思い集団の流れに任せすぎたのが良くなかった。人をうまく使う部分と自分で考えたルートを取るべき部分の使い分けの難しさを改めて感じた。

フォレスト種目は両方とも悔しさの残る結果となった。ロング、リレーに共通する課題は後半の集中力とミスした後のレッグの処理だと思う。どちらのレースも前半はいい流れでミスも少なく淡々とこなせたが、中盤～後半に 1 つミスをして、そこから崩れてしまった。ミスをしてそのあと平常心で 1 つ 1 つやるべきことを丁寧にこなせるようにならなければいけないと思った。普段の練習で意識してこれから重点的に取り組みたい。



スプリントリレー後



バンケット with ロシア選手とスイス選手

最後に

2 週間の WUOC 遠征はとても充実していました。この遠征で見つけた課題はこれからの自分の練習に生かし、今回オリエンテーリングについて学んだことや感じたことなどは後輩の指導に生かしていけたらと思います。サポートをしてくださった関係者の皆様とチームのメンバー、応援してくださった皆様に感謝いたします。本当にありがとうございました