

WUOC 2018 報告書

東北大学 4 年 高橋 友理奈

はじめに

私が今回 WUOC の選考会に出場しようと思ったきっかけは、2 年前にスイスで開催された JWOC2016 に出場させていただいたことが大きかったと思います。私は JWOC に出場したことで大きく競技面で成長することができたのですが、せっかく海外で走るチャンスを頂いたのに、当時は完走すらできるのかと不安で競技が楽しめなかったこと、そういう状況で上を目指すとは全く言えない状況だったということがずっと心残りでした。その時から、これからは世界の舞台で戦うチャンスを頂けるのであれば、競技を楽しみながら、少しでも上の順位を目指したい、リベンジしたいと思っていたので、今回 WUOC の選考会への出場を決めました。

出国までの取り組み

・トレーニング

選考会の時に昨年の 12 月に痛めた膝裏の痛みが再発し、4 月～5 月中旬にかけてはほとんどトレーニングを休み、怪我を治すことに専念しました。

5 月後半から週 1 回、ペース走やインターバルなどきつめのトレーニング、その他の平日は大学の近くにあるトレランコースを中心に走り、徐々に体力を戻していきました。走行距離は 5 月 100km, 6 月 110km でした。

・実践

5/4~6 JOA 合宿 (5/5 東工大大会)

5/19 東北大練習会

5/26 壮行会前スプリント練習

6/3 東大大会

6/9.10 学連合宿

6/17 全日本大会

6/23 東北大練習会

7/1 東北大練習会

(7/9 出国)

できる限りオリエンテーリングの機会をつくり、その都度、目標と課題の設定、反省を繰り返しました。フィンランドでは直進を使って拾える地形をつないでいくのが良いと聞いていたので、直進の技術の確認を行いました。八ヶ岳合宿の夜メニューで、近藤さんがフィンランドのテレインについて講義して下さったことが、テレイン研究をする上で大変参考になりました。

現地での取り組み

・トレーニングキャンプ

7/10～16日までの7日間、現地でトレーニングを行いました。

フォレストに関しては地図を見る限り、見るものがあって、直進さえそれなりに使えば難しくないだろうと思っていました。しかし、高緯度のためコンパスの針が止まりにくく、地面がふかふかしていたり、ボコボコしたりして足場が悪く、足場に気をとられ、日本では得意だった直進が全然当たらず焦りました。また、等高線感覚が2.5mで、慣れるまで現地と地図の対応が難しく、地図にかかれていない露岩やコブがたくさんあるため、想像よりかなり難しく、苦戦しました。2回、3回とテレインに入るうちに、不整地の走り方のコツを掴んでスピードを出せるようになったため直進の精度が上がり、2.5mの等高線にも慣れて分かる地形もかなり増えてきたので、あまり不安はなく本戦に臨むことが出来たと思います。

また毎晩、全員で集まって反省をしたことで、他の人が何を見てオリエンテーリングをしているのか、ルート検討をすることで新たな発見があり、自分のオリエンテーリングに大変役に立ちました。男子が毎日交代でコースを組んでくれたこともありがたかったです。

・本戦

<結果>

ミドル 72位 1:22:21

スプリント 82位 19:47,1

リレー 日本A(3走)31位

個人種目では、最も得意なミドルで良いレースをして、少しでも上の結果を残したいと考えていました。スタート地区に着いた時に、大橋選手が予想していたスタート地区と全く同じで、地図を見るとコースの回しも似たようなところがあって、プランを立てる上では全く困らなかったし、行けそうだなと思いました。しかし、序盤はスピードが出てしまった分、円の中の情報が足りておらず、ポスト周りでのミスが目立ちました。また、7ポで大ミスをしてしまったのが、一番悔しかったです。外人選手や他のメンバー

も同じ個所でミスをしている人が多かったので、簡単そうに見えて意外と気を抜くと勘違いが生まれやすいレッグだったと思います。7ポのあとは気持ちを切り替えたのと、だんだん地図に対応することができてきていて、ポストがどんどん出てきました。

リレーでは、Aチームの3走を走らせてもらい、チームのためにもいい走りをしてほしいと思って走りました。また、ミドルのリベンジも果たしたいと強く思っていました。全体的に落ち着いてレースができましたが、4ポの長い直進を要求されるレッグで、外人選手につられて大きく直進を外してしまい、特徴物もほとんどなく、リロケートに時間がかかってしまいました。その他のレッグでうまくいっただけにかなり悔しかったです。これはミドルでもいえることなのですが、レース前の準備で、ミスをしていないための対策ばかりを考えていて、ミスをしたあとのリロケートのことまで考えていなかったです。あまり大きくミスをするという想定をしていなかったことが一番の反省点です。フィンランドのテレインはリロケートが難しいにしても、現ロスした時の心の準備くらいはしておくべきだったと思います。ミスをしてしまったレッグについて、自分は周りや前に人がいるとつられてしまうということが分かりました。特に直進している最中に人がいると、きちんとコンパスを見ているつもりでも、そっちの方向に流されてしまいました。他に見ることのできる地形や特徴物があるときはいいのですが、フィンランドではそれがなかなか難しい箇所もありました。

ミドルもリレーも一か所ずつ大きくミスをしてしまい、満足の行く走りはできませんでしたが、上手くいったレッグも多くあったのはよかったと思います。最初にフィンランドの森に入った時と比べると、大きく成長できたと感じました。

総括

今回の遠征を通して、自分の走りに悔しさが残る反面、世界で活躍する同年代の海外選手や日本チームメンバーからたくさんの刺激をもらい、これからさらに向上心を持って競技に取り組んでいきたいと強く思うようになりました。また、日本チームメンバーのオリエンテーリングに対する考え方や取り組み方を少しでも知ることが出来たのが大きかったです。自分は今まで論理的に考えてオリエンテーリングをするということが足りていなかったと思います。今回得られたものを自分のこれからのオリエンテーリングにしっかり活かすこと、また、自分の所属する東北大にも持ち帰って、みんなでレベルアップしていけたらと思っています。

最後になりますが、大西さん、杉村さんをはじめとする支援や応援をして下さった皆様のおかげで、競技に専念し、無事に大会を終えることができました。本当にありがとうございました。