

1.はじめに

今回初めて学生世界選手権大会(WUOC)に出場しました。海外の大会に日本代表として出場するのは 2012 年の JWOC 以来でした。代表に決まった時、ジュニアの時に経験した世界の壁にどのくらい戦えるかが楽しみでした。今回はとにかく結果を求めて挑戦しようと思いいレースに臨みました。

2.出国まで

一番重きを置いていた種目はスプリントです。そのためレーススピードを上げるために代表に決まってからは以前より走行距離や体幹を増やしました。具体的には昨年度はコンスタントに月 200~220km を走っていましたが、4.5.6 月は 280~300km を目標に走るようにしました。初めのうちは今まではレストにしていた期間を回復ジョグに変えたり、走る前や後にジョグを入れるなどして今までの練習を継続しつつ距離を伸ばしました。技術面では、フィンランドの地図を読んだり読図走をしたり、フィンランドの動画を見てイメージを膨らませたりしていました。またなるべく多くの合宿に参加してレース感が鈍らないようにしました。

走行距離

4 月 301km

5 月 265.5km

6 月 261.3km

3.トレキャン期間

トレキャン中は主に RUMAVUORI と LAPUA というフォレストトレイルを交互に入りました。初日フィンランドの森に入った時に足場の悪さに衝撃を受けました。今まで走ったどのトレイルよりも走りにくいと感じました。地面に岩がごろごろしており、注意して走らないとすぐに捻挫しそうになります。また日本では地形を主体に走るオリエンテーリングで走っていましたが、等高線間隔 2.5m とフィンランドの独特な地形をつかめず苦戦しました。他にも日本と異なる点がいくつかありました。

① 地図上で感じる以上に現地の藪が濃い

日本では B 藪で表記されているような藪はフィンランドでは A 藪で表記してありました。また日本では C 藪で表記されているような藪は B 藪で表記してありました。そのため細かい藪は気にせず走ることが必要になります。また地図上で B 藪以上で表記されている場所は想像以上に藪が濃いため認識はしやすいが、避けた方が良いものにな

ります。

② 岩とこぶの違いが分からない

日本では岩とこぶの違いは明瞭ですが、フィンランドでは非常に分かりにくかったです。岩は日本で見るものと同じですが、こぶの場合は2種類あります。1つは岩の上に土や砂が被さって見た目は岩に見えるものです。もう一つは日本で見る一般的なこぶです。フィンランドでは前者が圧倒的に多く岩とこぶの違いを走りながら確認するのは難しいです。地図に表記された岩は現地にあります、地図に表記されていない岩も現地には存在します。そのため現地で目に入った岩を使ってリロケートするのは難しく感じました。

③ 湿地の境界は分かりづらい、湿地の中を走れる

湿地の中はもさもさした下草が生えており足が沈む感覚がします。走りにくいですが通れます。海外の選手は湿地を突っ切って真っ直ぐのルートを選ぶなどします。地図上では明瞭に見える湿地の境界ですが、現地では分かりづらいためナビゲーションには使いにくいです。湿地を通過すると湿っている感じと下草で湿地に入ったことが分かります。

④ コンパスの針の動きが遅く、止まりが遅い

日本では全く気にならないコンパスの針の止まるスピードですが、フィンランドではコンパスの針が非常にゆっくりと動き、また揺れるため直進の際は注意が必要だと感じました。コンパスを振る際は振ってすぐに走り出すのではなく、針が止まるのを見てその先の景色を見てから走り始めることを意識していました。アタックでの直進、長いラフな直進の途中などでコンパスを振るときは、あらかじめ止まるポイントを決めておいてそこまでに手を水平に固定しておくことが大事だと思います。そうすればコンパスを見た時にあまりコンパスの揺れが気になりません。

⑤ 等高線 2.5m の地形

等高線1本で描かれたピークは分かりづらいです。尾根や沢などもプランの際に必ず見ると意識していれば見ることができますが、走りながら新たに地形を拾っていくのはかなり難しく感じました。

⑥ 露岩

地図上で取ってあるものは存在するが、地図上にないものも存在しました。また露岩の形を把握するのは難しいと感じました。全体的に岩がちなトレインであったため露岩なのか岩や岩石地なのかの違いが分かりにくかったです。

⑦ とにかく足場が悪い

全体的に岩がちであるため非常に走りにくいです。湿地など一部エリアでは地面がふかふかしているため地面の反発を使って走れないため、足を上げて走る感覚になります。そのためフラットなトレインで登りは少ないとはいえ足の筋力的に非常に疲れません。

【トレレキャン後のレースに向けた戦略】

1週間のトレレキャンを経て、足場の悪さやコンパスの止まりにくさには慣れましたが、地形を使ったナビゲーションには自信が持てませんでした。そのため日本でやってきた地形主体のオリエンテーリングは諦めて、コンパス直進主体のオリエンテーリングをすることに決めました。とはいってもレグ間をすべて真っ直ぐというわけではなく、なるべくAPをコントロールに近づけて極力コンパスだけに頼る区間は短くしようと考えていました。プランに関しては①露岩ピークを使う②植生界を使う③等高線2本で描かれた地形を使うことを意識していました。アタックに関しては、コントロール位置のイメージをしっかり持つことが大事だと思いました。

4.目標と結果

〔目標〕

スプリントリレー 15位

スプリント 50位(最大目標 30位)

ロング 50位

リレー 決まっていませんでした

〔結果〕

スプリントリレー(4.3km up30m) 16位/23チーム

スプリント(4.0km up7m) 56位/102人

ロング 73位/99人

リレー(5.2km up115m) 35位/42チーム

〔反省〕

・スプリントリレー

事前の対策通りの地図範囲、コース回しでした。しかし予想以上にコースが簡単でかなり走力重視のコースでした。緊張していたため入りで少しミスをしてしまいましたが、中盤までは良い走りができていました。中盤からの長い道走りで心肺も足もきつくなってしまう、後半は失速してしまいました。もっともっと体力がないとこの種目で良い順位を取るのには難しいと感じました。

・スプリント

スプリントリレーと同じく予想外に簡単なコースでした。11→12.15→16でルートチョイスミスをしてしまいましたが、他はミスなく走れました。レース後の感触は良かったです。しかし結果は56位と振るいませんでした。タイムを削れる部分がありません、どうすればもっと速くできるのか悩ましいです。

・ロング

非常にタフなコースで体力的に厳しかったです。足場が悪いので足の筋力をもっと鍛えな

いと太刀打ちできない種目だと感じました。ミドルのような細かい地形にはコントロールが置かれていなかったため、ラフな直進で真っ直ぐ進んでいくレッグが多かったです。個人的には前半のスタ 1.1→2 で立て続けに大きくミスってしまいリズムに乗れなかったのが最大の敗因でした。難しいレッグを丁寧にこなし、ラフな直進レッグでスピードを出して走り切れれば良い結果が見えてきそうです。

・リレー

リレーの難易度は高かったです。僕はスタ 1 から大きくミスってしまいました。今回のリレーの難しさは、1人で走っても難しいコースであったため人に頼りたくなってしまうところです。速い海外選手に頼ると現在地ロストしやすくなり、ミスにつながります。自分や他のチームメイトの走りを見て、自分1人でオリエンテーリングしつつアタックでた選手に助けをもらうくらいの気持ちで走ることが大切だと気づきました。

5.反省

・出国前について

事前の地図読みやスプリントの地図作成などがあまりできませんでした。フォレストに関しては地図を読んでもなかなかベストルートが分からないというのが難点でした。スプリントの地図は作れば必ず役に立つものなので事前に作っておくべきでした。僕は地図の描き方が分からずできませんでした。地図作成以外の面ではストリートビューや航空写真などで現地のイメージをできました。人口柵や立禁でかなり難しくなるのではないかと予想していましたが、予想とは裏腹に比較的簡単でスピードが必要なコースでした。

・トレキャン中

最初の 2.3 日はどう走ったらいいか考えながら過ごしていましたが、後半は毎日練習するたびに上手くなっていく実感がありました。1週間というトレキャン期間は非常に短いです。この期間だけで上手く回れるようになるのはかなり難しいです。もし本当に世界選手権で結果を求めらるなら、トレキャンをする前に1度似たトレインに入って地形や植生など日本との違いに慣れておく必要があると強く感じました。その上で大会直前のトレキャン期間で最終調整をするべきでした。

・レース期間

本格的なスプリントリレーを走るのは今回が初めてでした。やるべきことは普段のオリエンテーリングと同じですが、周りに選手がたくさんいるため緊張します。その雰囲気や緊張感に慣れておくと良かったなと思いました。

6.総括

今回の世界選手権ではとにかく結果を出そうと思い今まで以上に練習し自信を持って大会に挑みましたが、海外のテレインそして選手のレベルの高さに全く敵いませんでした。最終種目のリレーが終わった時、心が折れました。一度も目標に届かなかったことがとてもとても悔しかったです。日本に帰ってきて結果を振り返り、もう一度世界選手権で戦えるように頑張ろうと強く思いました。これからも精進します。

