

WUCO2022 報告書

実践女子大学21年度卒 阿部悠

1. 動機

これまでJWOC、AsJYOC、WOCに出場してきましたが、WUOCには出場したことがなく、今年が出場できる最後のチャンスだったためWUOC出場を目指しました。

2. 取り組み

仕事の都合で土日休みが取りにくい状況でしたが、休みが取れた日はオリエンテーリングの練習をするようにしていました。自分はフォレストがメインであったためフォレストの練習を重点的に行いました。

現地では、ナビゲーションと走力のバランスを知るためにどのくらいのスピードで地図を読むことができるのかを確認しながらトレーニングを行いました。

3. 結果と感想

スプリント 2.9km ↑20m

14.37(+2.50) トップ比 124%

前日に走る事が決まり出走した種目の中で一番対策はできていませんでしたが、ギリギリまでGoogleMapsを見ていたり、他の選手からテレイン情報を聞いたりこともあり会場でのマップフリップでも大きなミスをする事なくレースをまとめることができました。

ロング 10.8km ↑290m

1:37.38(+24.15) トップ比 134%

途中で他の選手と並走した事によりスピードを出してレースを行うことができたのですが、後半で少しバテてしまいました。何レグか海外選手のスピードについていけたの良い経験になりました。

ミドル 3.7km ↑250m

39.59(+8.50) トップ比 128%

大きなミスをする事なくレースをまとめる事ができました。ナビゲーションに集中してスピードを出して走ることはできませんでしたがその結果大きなミスをする事なく走り切れたのだと思います。WOCの時も同じでしたが、ナビゲーションに集中してしまってスピードに乗れないのが課題としてあると思いました。

ミドルリレー 5.6km 180m

DISQ

11ポで隣ポをパンチしてしまいました。ポーランドと香港チームが前を走っており、離されてはいけないと食らいついてポスト番号確認をそのポストだけしていませんでした。自分のせいで記録が残らなかったのが本当に申し訳ないです。

5. 総括

スプリントとフォレストのどちらも経験することができて良かったです。スプリントは走る予定ではなかったためジョグ用の靴しか持ってきていませんでしたがなんとかレースをまとめることができて良かったです。フォレストではラフ&ファインがうまくできておらず、アタックのところでもウロウロしたり、ポスト周辺でウロウロしてしまうことが多々ありました。走れるところではスピードを出すように意識してまい細かい地図読みが必要な手前でスピードを制御できていなかったのかよくなかったです。

今回のメンバーでWUCOに出場できてとても良かったです。

最後になりますが、支援や応援をしてくださった皆様のおかげで無事に大会を終えることができました。ありがとうございました。