

WUCO2022 報告書

朝間玲羽

○選考会まで

私は 2021 年度のインカレミドル選手権者という立場で、選考会に出ずともメンバーになれることが保証されていました。そのため、今年から社会人になった自分がすべき最も重要なことは、大会に出場するために職場の方々の理解を得ることでした。後の社会人なりたて選手の参考になるように自分のやったことを載せておきます。

- ・4月の初めて出勤した日にはオリエンテーリングをしていることをアピールする。
- ・日本ランキングなどの資料を見せてガチさを理解してもらう。
- ・説明用の地図(「全日本」とか「日本代表選考会」とか書いてあるものを中心に用意しました)を常時携帯して、周囲の興味を持った人が話しかけてくれたらすかさずアピール。大学の新鮮な感じ。これで所属の偉い方々にもだいたい何をやっているのかを理解していただきました。)
- ・大会のスケジュール(出国から帰国まで)をいち早く把握し、その日程を周りにアピールしておく。また、大会期間に被りそうな研修などの予定にも敏感になっておく。(4月の段階で研修の予定が被りそうな気配を察知したので、自分のグループの日程を後ろ倒しにしてもらうよう新人同期に同意を得た上で偉い人と調整しました。アピールすれば何とかなるものです。)
- ・JOAの認定証や文書などはとりあえず上司に見せる。
- ・日々のトレーニングについて(「週末は栃木行きます」とか「今日帰ったら走ります」とか)は、話題を振られたときはアピールしておく。

自分のしたことはこのくらいです。これらに加えて、たまたま周囲の方々が非常に理解のある人たちで、能力もあり、なおかつ寛容だったという環境の良さも大きな理由ではありましたが(いわゆる配属ガチャ的なもの?)。詳しい話を聞きたい方は連絡ください。

○出国までの取り組み

走力トレーニングの取り組みとしては、社会人になり時間が限られる中で、家の周りだけで短時間で効率的にトレーニングができるようにすることが重要でした。そのため学生時代の3月中に近所の不整地コースを開拓し、トレーニングのメニューをシミュレートし、ポイント練習は実際にやってみてどのくらいの時間でどのくらいの負荷をかけられるのかデータをとりました。社会人になった4月からはそれに従い効率的にメニューをこなすだけで済みました。代表選考会時に左膝の骨挫傷をしてしまい、1ヶ月半ほど走れない期間がありましたが、それを差し引いても自分の体力面は向上させられていたと思います。

技術面の取り組みとしては地図読みや予想コース組みなどを行いました。また、公式SNSに投稿されているサンプルマップの位置特定もしました。

○トレキャン

スイスに入国した後は、4日間のトレーニングキャンプに臨みました。

目的としては、現地のトレインに慣れること・本戦前に体に刺激を入れることです。逆に避けるべきはたくさん練習をしすぎて疲労を溜めることでした。

この考えのもと、1日目フォレスト(ジョグ)、2日目午後スプリント(ジョグ)、3日目午前フォレスト午後スプリント(全力)、4日目(完全休養)というスケジュールで臨みました。

現地のトレインは日本の感覚でもある程度は対応できる感じだったため、これくらいでちょうどよかったと思います。

○モデルイベント

8月15日にスプリント、16日にフォレストのモデルイベントがありました。

スプリントはひどいものでした。とんでもなくイカな地図と、設置ミスされたフラッグと、本番仕様ではない競技エリアとであまり行った意味は感じられませんでした。

フォレストはそこそこ参考にはなる感じでした。現地の植生、地面の感じなどを学びました。また、基本は歩きでしたが、少し走ってナビゲーションを試してみて、「これならいけるかな」という感覚を掴むくらいまでは疲労を溜めない範囲でやりました。

○スプリント 58位 13:44

とても簡単なコースでした。唯一失敗してしまったところは、会場内でスペクテーターズレーンとフィニッシュレーンが分岐する際に、その先のナビゲーションが一切できていなかったために間違えたレーンを進んでしまった点でした。それ以外ではミスはほぼありませんでしたが、非常に苦しく大変なレースで、先読みもできずにただ目の前のレッグをこなすだけのレースをしてしまいました。

○スプリントリレー 3走 14:33

日本チームの3走を務めました。1走松本選手、

2走小牧選手がいい走りをしてくれたおかげで、上位～中堅国あたりがまだまだ周りにいる状況で走り出せました。

体のコンディションは上々で、先読みをしながらも快調に飛ばせました。しかし最序盤でラウンドアバウトの5叉路からマップアウトしてしまう痛恨のミスをしてしまい、体感で30秒以上のロスをしてしまいました。(何故かはわかりませんが多くの選手が同じようにマップアウトしていたそうです)

しかし幸いなことに、そのミスから復帰した直後にベルギー・デンマークと合流することができ、両選手とはレース最後まで並走をすることができました。

競り合っている最中は、体力・スピードのレベルではこちらの方が上回っていて余裕がある感じはありましたが、一方で相手のナビゲーションのレベルは驚くほど高く、オリエンテーリングとしては向こうのほうが上手だという肌感覚がありました。そのため、ナビゲーションやルート決定では相手を利用しつつ、こちらは力を溜めて様子を伺い、スペクテーターズレーンを通る2周目からギアを上げて勝負に出るという作戦で走りました。その戦略のおかげか、スプリントのレースでよくある「垂れた」状態に最後までならず、いい位置で4走の伊部選手に襷を繋げたと思います。

いい経験でした。

○ミドル 57位 42:55

非常に繊細なナビゲーションが求められる上に、青山高原のインカレと同程度以上の登りがあるチャレンジングなレースでした。

ナビゲーション面を非常に重視し、コンタや特徴物を細かく拾うゆっくりレースとなってしまいましたが、ミスはなく回り切ることはできました。

途中で3レグほどノルウェーの選手と競る場面があったのですが、ナビゲーションをしっかりと自分でこなしつつ逃げる走りが続けられたのは一つの自信になりました。

しかしあのヤブさ・細かさのトレインでスピードを出して走り切るにはもう一段階レベルアップをする必要があると感じました。けれども今のナビゲーションでもあとちょっとスピードを出せばもっと真ん中の方で戦えるという感覚もありました。

○リレー DISQ

日本チーム2軍の2走を務めました。本庄選手とどちらが1軍に入るのかを話し合ったのですが、直近の日本での長めのレースで高いパフォーマンスを発揮していた本庄選手に1軍を譲ることにしました。

レースは壊滅的でした。自分がいる場所が常にわからない、どの方向に進んでいるのかも、どれが道なのかも、どのくらいの距離を進んでいるのかも、何もかもわかりませんでした。加えて疲労等により足は動きにくく呼吸は辛く、とても厳しいレースでした。ポストを飛ばしてペナをしてしまいましたが、それまでの「わからない」の感覚とずっと同じだったため、全く違和感はありませんでした。本当に最初から最後まで何もわからなかったです。

○学んだこと、今後活かしたいこと

1番の学びはスプリントリレーで得ました。非常にナビゲーションが上手いベルギーの選手と競り合っている時に感じた、「体力的にはとても余裕があるのに、ナビゲーション力の差でオリエンテ

ーリングとしては勝てていない」というあの感覚が衝撃的でした。

その感覚を自分の中に落とし込むと、スプリントは

- ・ゆっくり走り
- ・ナビゲーションとルート選択をひたすらこなし続け

- ・ポスト周りなどの加速にいかに意識を割けるか(減速を減らせるか)

の勝負だという結論になりました。

この中でも一番大きいのは「ゆっくり走る」ということです。

スプリントはあたかも短距離種目のような気がしてしまうため、読み切れたら走ることに全力を注ぎたくなくなってしまうがちですが、少なくとも3kmはある長距離種目です。レース全体として、序盤に突っ込み終盤で垂れるよりはイーブンペースを刻める方が単純に速いし、ミスも減ると思います。そしてそのイーブンペースは、ダニエルズのTペースくらい(いわゆる閾値走ペース)がいいんじゃないかなという感覚です。日本に帰ってきてから、その感覚を意識してスプリントをするようにしていますが、なかなかいい感じでできていると思います。

○おわりに

WUCOは上位を狙える大会だと思います。海外選手のレベル層としては、JWOCと変わらないと感じました。JWOCの時の日本チームはひよっこ集団ですが、WUCOに派遣されるのはインカレで優勝を争った選手たちです。JWOCで一切手の届かなかった選手に少し手が届きかけている、少なくとも中堅選手とは競り合えている、そんな成長を感じられる場だと思います。

ぜひ、多くの選手に出場を目指していただけると嬉しいですし、選ばれた選手は「勝負」をしにいてほしいなと思います。