

# WUCO2022 報告書

名古屋大学卒 伊部琴美

## 1. はじめに

WUCO2022 に日本代表として出場しました、名古屋大学卒の伊部琴美です。2020 年は新型コロナウイルス感染症の流行で選考の場にもたてずこのまま出場する機会がないと思っていた WUCO に、2022 年で出場する機会を得ることができ、大変うれしく思います。

## 2. トレーニング

### (1) 出国前トレーニング

WUCO 出場前に WOC 出場（スプリント競技）も控えていたため、トレーニングはスプリント対策中心で行っていました。社会人ではありましたが、仕事の前後にトレーニングを積むこと、休日は積極的にオリエンテーリングの増やすことを意識して取り組みました。

平日：スピードトレーニング、ジョグ、市街地スプリント

休日：オリエンテーリングの大会や練習会への参加

### (2) トレーニングキャンプ

8/11 フォレスト フォレストの雰囲気をつかむ。体を慣らす。5.1km メニュー+午後軽く町をジョグ

8/12 スプリント 街の雰囲気をつかむ。体を慣らす。2.8 km+ダウンのペースで 1.6 km

8/13 フォレスト レースの気持ちで 1 本取り組む。もう 1 本は調整。2.5 km+2.5 km

8/14 スプリント レースの気持ちでペースを上げて 1 本取り組む。3.0 km

スプリント、フォレストともに 2 回は入りたいという思いでレストは少なくなってしまうのですが、上記のような計画にしました。それぞれ目的を持ってトレキャンに臨むようにしました。

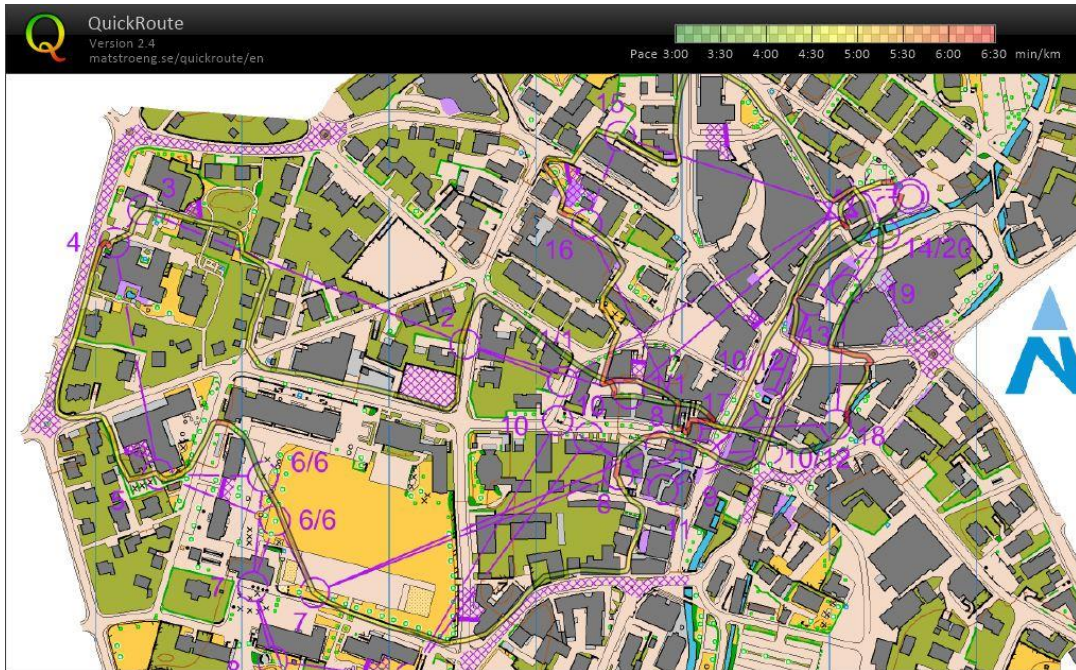
フォレスト：2 つのトレインに入りました。一つはフォレストリレーに近いトレインで、ハッチやとげに苦戦しました。地形は日本に似ていたため戸惑いは少なかったです。もう一つのトレインはミドルに近いトレインで、白い片斜面で爽快に走れるトレインでした。ここではレースを想定して取り組みました。また、机上の対策としては、色々な方が組んでくれたコースを読みルート検討をしたり、地形を把握するために等高線をたどったりしました。

スプリント：同じく 2 つのトレインに入りました。一つ目のトレインは市街地で道が直角ではないところが多く方向転換が難しかったです。もう一つのトレインではスピードをあげるように意識して走りました。また机上の対策としては、同じようにルート検討をし、ストリートビューでメンバーとトレイン内を回ってトレインを頭に焼き付けるように何度も見ました。

### 3. 本選

(1) スプリントリレー 4走 3.3 km up10m

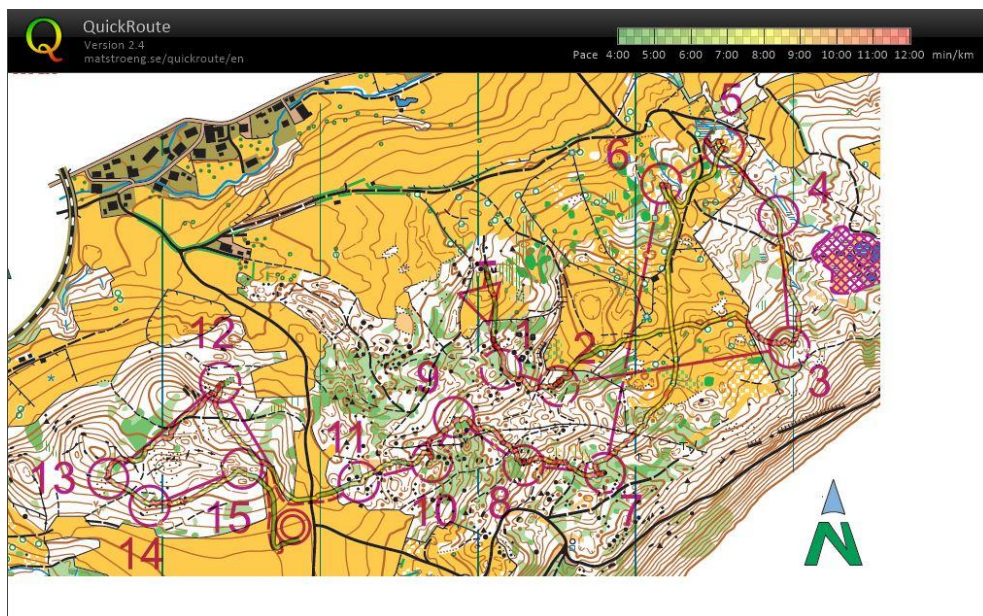
結果：10位/23チーム 個人タイム：15:05 +2:13



このトレインはトレキャンと同様、道が直角でない部分が多く地図上で見る以上にミスが起きやすいトレインでした。私は一番初めの誘導直後に道を間違えてしまい、そこで一気に気が引き締めその後はデンマークの選手を前にとらえながらいい調子で走ることが出来ました。ビジュアル後の後半のプッシュについていけずそこで差が開いてしまったので最後にペースを上げて出し切ることの重要性を改めて感じました。結果としては松本選手、朝間選手、小牧選手3人ともが良いレースをして4走までいい位置でつないでくれたおかげで10位といういい結果を残せてすごくうれしい結果となりました。

(2) ミドル 3.7 km up

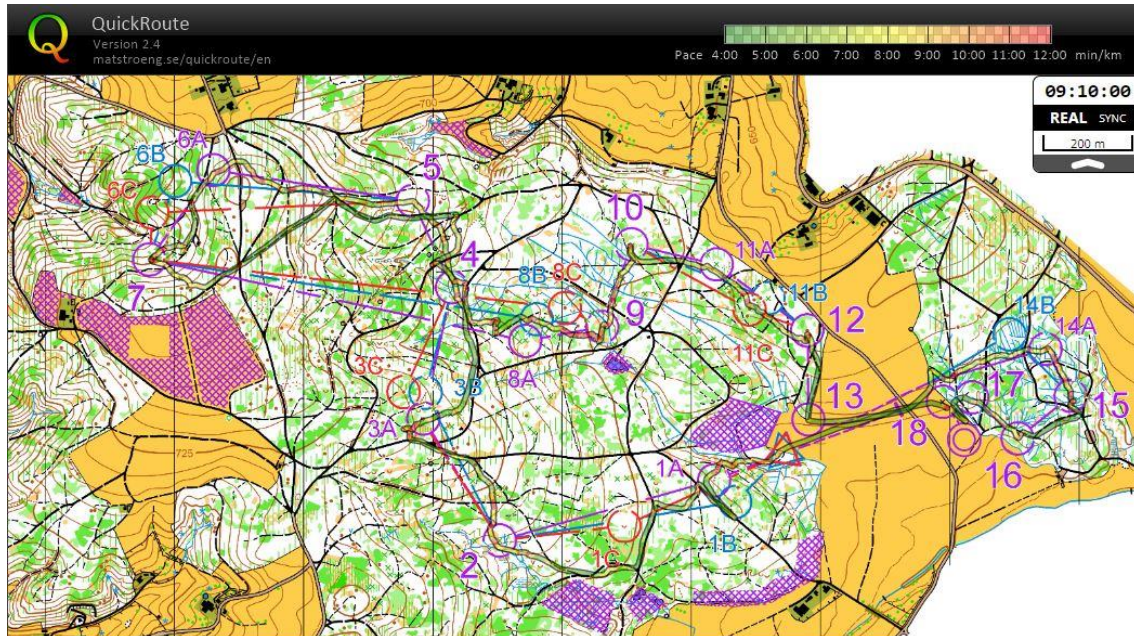
結果：61位/86人 タイム：45:54 +14:45



旧図を見てすごく難しそうなたレインだと思っていた通り、地形が細かく集中が必要なテレインでした。私はミスらないように丁寧に行くことを意識しすぎてしまい、ラフ&ファインのファインの方でずっと走ってしまい、終始ペースを上げることができませんでした。個人的には難しいテレインは好きなので楽しかったですが、結果を見てもっとペースを上げて攻めた走りをしたかったと悔しい思いがあります。途中であった海外選手はこのテレインでもアタックがスムーズで速く、登りも力強く差を感じました。

(3) フォレストリレー 2走 5.6km 180m

結果：ミスパンチ 個人タイム：51:45 +14:25



チームとしてはミスパンチとなってしまいました。個人レースとしてはミドルより走れるテレインであるシリレーなのでペースを上げることを意識しました。藪や岩に隠れていて見つけにくい所に設置してあったポストへのアタックは丁寧にこなすことができた一方で、気持ちの焦りからかもったいな道の間違いを2つほどしてしまいました。比較的日本と似たテレインでのレースなので言い訳のできないミスはしてはいけなかったなと感じました。後半は周りの選手と競り合いながらレースを進めることができました。

#### 4. 最後に

このテレイン・コースを走れてとても良かったです。貴重な機会をいただきありがとうございました。海外遠征はオリエンテーリングにはまっている人の集まりでメンバーとのトレや対策でもたくさん刺激を受けました。オフィシャルの樹さんありさんには本当に色々なサポートをしてもらい助けていただきました。ありがとうございました。また日本から応援してくださった皆様、サポートしてくださった皆様、海外遠征は本当に多くの人に支えてもらっていると感じています。ありがとうございました。