

WUCO 報告書

京都大学 4年

平岡 丈

-
1. 事前準備
 2. レース
 3. 大会を終えて
-

1. 事前準備

—a. 現地に行く前の準備

日頃のトレーニングとして特にこの大会に向けて変えたことはあまりないが、ロングのトレインが緩く道も多いため、距離が長くなりそうということで緩め・長めのトレイルランを多めに入れていた。また予想コースを組みながら地図の感じを少しずつつかんでいった。初の海外でのオリエンテーリングだったので、YouTube でいろいろな海外の大会の動画を見ながら、雰囲気を見て気持ちを高めていった。

—b. トレーニングキャンプ・モデルイベントでの過ごし方

トレインに慣れることが最重要と思い、なるべくトレインに行く機会を増やしながら、体力的には調整ということで体調を見ながらその日その日で組み立てた。

—c. 大会直前の戦略

それぞれのレースの細かい戦略は後に記述。どちらも直進がポイントにはなりそうだがそれぞれ違ったタイプの直進が必要そう。ロングはとにかく見えるものを見ながら直進、一方ミドルはそこまで長いレグにはならなそうなので、ほとんどコンパスを信じて進む。とりあえず日本では走りの方の調整はある程度済ませたので、あとは戦略を立てながら体調的な調整をしていく。

2. レース

—a. ロング

コース距離 14.0km 登高 470m コントロール数 33 優勝設定 80分
順位 53位 タイム 1:39:03 巡行 118.8 ミス率 11.0%

戦略：

長いロングレースなのでいつもより走る速さを少し抑えながら丁寧にアタックポイントの設定、アタックポイントからの正確なアタックを繰り返し続ける。コンパス振るときは止まっても良い。地形情報よりも藪の情報が使いやすいと思われるので地形でルートチョイス、道と藪を基本にナビゲーションという意識。耐えるレースをする。

レース展開：

前半は大きなミスはなく回っていった。後半は体力的にも少ししんどくなっては来ていたが藪もある程度読みながらこなしていったので良かった。終盤、地形がなくエリアでは少しルート取りをミスした部分や道を見失ってふらふら進むレッグもあって完璧なレースとはいかなかったが、ぎりぎり耐えるレースとなった。

感想：

得意なロングであったがやはり差は大きいなと感じた。巡行、ミス率共に全く歯が立たなかったという感じではないがどちらも改善できる点があると思った。巡行の点で行ったら走力も足りていないと感じたのももちろんだが、手続きの速さを改善することでも大きく変わる。ミス率で言うと今回のレースでは細かい藪が多く細かいルート取りでタイムが変わっていたと思う。

—b. ミドル

距離 4.8km 登高 320m コントロール数 20 優勝設定 32分
順位 71位 タイム 50:48 巡行 138.4 ミス率 18.7%

戦略：

少しでもずれたら現在地がわからなくなると思ったので、基本的に全力でレッグ線をたどるような意識で進んでいく。情報量の多いトレインが苦手なので気を付ける。無理に拾おうとしない程度コンパスを信じながら進んでいく藪の中は特に意識して方向を維持する。

レース展開：

序盤はとにかく丁寧に特徴物拾いながら進んでいきスピードは出せていないものの大きなミスはなく行けた。オープンを横切って奥の林での回しも特にミスなく進められた。そのあと10→11のロングレグでルート取り、実行共に手こずってしまう。細かい地形の ATTACKに気を取られ、脱出・ルート取りに関する読み込みをほとんどしないまま走って行ってしまったことが原因と考えられる。その後11→12でも、細かい特徴物の中でアタックを決めきれずタイムロスをしてしまった。ここでは下りレグの中でコントロール円内を読み込めなかったことが原因だと思う。その後は大きくミスする部分はなかったが、スピードを特に上げられるわけでもなくそのままレースは終わってしまった。

感想：

実力不足感の否めないレースとなってしまった。割と足元も不安定で、それを気にしながらスピード・方向をうまく維持することができなかった。それに加えアタックも決められていない部分もあり、技術的な話全般に問題があるなと感じた。特徴物が複雑なテレインは当面の課題になりそう。速い選手にはどのような景色が見えているのだろうと思い、またこれから探っていかなければならないと思った。もっと強くなりたいと思った。

—c. リレー

距離 7.0-7.3km 登高 230m コントロール数 22-24 優勝設定 35分
チーム順位 13位 タイム 2:25:24 個人タイム 50:35

戦略：

ロングと同じテレインなので集中しながらもある程度自信をもって進んでいく。ロングと技術的な戦略は同じだが、距離も短いので全体的にスピードを上げることを意識。3走では集団がばらけていることがほとんどだと思うので自分のレースに集中する。もし周りで使えそうな人がいたらついていく。チームの目標としては大体13～15位くらい。

レース展開：

一走の小牧選手がトップ集団に近い位置で帰ってきて、二走の本庄選手も粘ってつないでくれて、割とドキドキしながらスタートした。レースに入ってから落ち着いた進められ、前半はルート取りで後からこういった方がよかったと思うものやポスト周りでスムーズにこなせないといったことはあったが全体的には良いペースでレースを進められた。ビジュアルで「この後気を付けろ」と言われていたのもあって少し丁寧にこなして行って会場に戻りフィニッシュ。他の選手をほとんど見かけることもなく、大きなミスもせずといった感じで、待機所で見えていた1・2走とは裏腹に、リレーにしては静かに淡々と進めるレースとなった。

感想:

個人的には緊張感ありながら落ち着いてレースを進められた。今の自分の実力をしっかり出せたのではないかなと思う。チームとしての目標順位も達成できてうれしかった。しかしやっぱり他の国との差はあって、自分のレースを振り返っても改善できる点もあり、まだまだだなと感じた。このリレーのワクワク感、緊張感を心にとどめながらもっと強くなっていきたいと思った。

3. 大会を終えて

—a. レースを通して

ロング・リレーのテレインは個人的に得意なタイプのテレインで完璧とは言えないまでもある程度レースをまとめることができ、今の実力に対しては満足なレースはできたかなと思う。一方ミドルは自分の苦手なタイプのテレインということもあり、全く太刀打ちできなかった。何もできなかったけどこの先まだ改善する点は見つけることができた。実力からして攻めるレースよりも守りのレースをした方が結果がついてくると思ったのでどのレースもどちらかという守りのレースになってしまった。終わってみるともう少し攻めることもできたのかなと思うけど、攻めるレースをするには実力が足りなかったと感じた。

レース全体を通して、他の国の選手との差は大きいようで小さく、小さいようで大きく感じた。大きいようで小さいというのは日本の選手が特段フィジカル的に劣っているわけではないという点である。もちろん走り負けている部分は大きくその部分を怠ることは許されない。ただ、フィジカルなこと以外にも足場の悪い不整地を走る速さであったり、手続きのスムーズさであったりといったようなところでより差が開いているのではないかなと感じた。技術的な面でより工夫すること・できることはたくさんあると強く感じた。そして小さいようで大きいというのは、そういった現実を見てきたとしてもやはりこれからも積み重ねる環境は違い、このまま特にあまり考えずに続けていたら差は広がるだけになるところである。これは日本の環境を嘆いているというのではなく、できることを積極的に何か探していかなければいけないということ思った。

今大会で見た、あの圧倒的な速さの選手に抜かされた時の光景を忘れないように、また、このチームで戦った今大会の感動を忘れないようにしながら日々のオリエンを続けていけたら、何かこれからも新しいことを学び続けることができ、それに伴って何かしらの成果がついてくるのではないかなと思う。悔しさと可能性を感じる大会となった。

いつかリベンジする機会があるのならまた挑戦したい。

—b. 最後に

応援して下さった方々、気にかけて下さった方々、支えて下さった方々ありがとうございました。無事遠征を終えることができました。今回の走りで少しでも何か返せたのならうれしいです。また今大会で感じたことをさらに伝えていけたらと思います。