

WUCO2022 報告書

お茶の水女子大学 4 年 上島じゅ菜

この度、第 22 回世界大学オリエンテーリング選手権大会（WUCO2022、以下ユニバーシアド）の日本代表に選出して頂き、私自身初めての海外遠征を経験致しました。以下にそのご報告をさせていただきます。

1. 動機・経緯

大学 1 年生でオリエンテーリングを始めてからずっと、JWOC2020 に出場し良い結果を残すことを目標にオリエンテーリングに取り組んできました。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で大会自体が中止になり、その年が JWOC に出場できる最後の年だったので、次の長期目標としてユニバーシアドを設定しました。ところが、昨年 10 月に開催された全日本大会で足底腱膜炎を発症し、さらに今年 1 月にはアキレス腱付着部炎が加わって足の状態を悪化させてしまいました。苦しい状態が続きましたが、インカレミドルを終えてその後しっかり休養をとった結果、4 月の選考会には出場でき、ユニバーシアド日本代表の 6 人目として選んでいただきました。ずっと憧れ続けた海外の舞台で自分のベストを尽くし、海外の選手たちと競い合いたい。このユニバーシアドでの経験を通して成長し、自分の理想のオリエンテーリングを実現して世界に通用する選手になりたい。そう強く思い、本大会に向き合いました。

2. 本大会に向けての取り組み

4 月 23 日の選考会でユニバーシアド出場が決まった日の翌日、まず過去の世界大学選手権報告書を読み漁り、それらを参考に数値的な目標（ミドル・ロング共に 60 位以内）を設定し、具体的なトレーニング内容や対策を考えました。

実際に行ったことは以下のものになります。

① トレーニング

5 月は怪我のため十分な距離を走ることはできませんでしたが、6 月中旬にはほぼ完治し、徐々に走行距離を伸ばしていきました。実際の走行距離は、5 月 70 km、6 月 115 km、7 月 140 km でした。平日はストリート O や大会トレイン旧図での読図走、インターバルに加えて体幹や大腿の筋力トレーニングなどを行い、休日はオリエンテーリングをする、という 1 週間サイクルでトレーニングを行いました。また、代表選出直後はフォレストの 2 種目出場を希望していましたが、トレインの旧図を見てひと目で走りたいと思ったミドル競技に加え、7 月上旬に開催されたスプリントセレクションを経て自身のスプリント競技へのモチベーションが向上し、スプリント競技への出場が決まりました。出場種目決定後は、ミドル対策として実際のレースを想定した距離を、理想よりや

や速いスピードを維持しながら旧図を持って走り、また出国直前期はスプリント対策として、東大 OLK の OB の方に組んでもらったストリート O をほぼ毎日走りました。

② テレイン研究

ミドルテレインは高画質の旧図が公開されていたため、それを使って自分で予想コースを組んだり、OB の方や他の選手が組んでくださったコースでお絵描き O や読図走を行ったりするなど、とにかくたくさん旧図に向き合いました。予想されるテレインの使用範囲が狭かったため、想定されるレグはほぼ網羅できたと思います。また、スイスで開催された JWOC2016 のフォレストテレインが本大会でのテレインに類似していたため、その解説動画を YouTube で何度も見て、どんな特徴物をナビゲーションに使うべきか、またどのように現地で見えるのかなどを研究しました。

スプリントに関しては競技エリア全範囲の旧図がありませんでしたが、他の選手が予想地図を作成してくださったのでそれを見ながらストリートビューでテレイン予習をしました。本戦は市街地スプリントのため、ストリート O の練習は実戦にとっても近く有効だったと思います。

③ 自身のオリエンテーリング技術向上に向けて

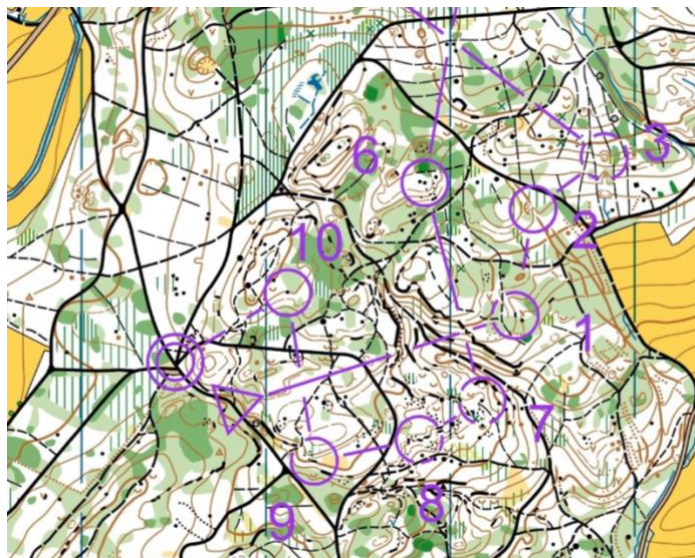
怪我が治り始めてオリエンテーリングの大会に度々参加するようになってから、ユニバーシアード出場までに自身のオリエンテーリング技術を一段階成長させたいと考えました。ミス率は低めだが巡航速度が出ないというフォレストでのオリエンテーリングをどうブレイクスルーするか悩み、2 人の OB の方々に面談をお願いしてアドバイスをいただきました。そこで「適切なチェックポイントを抽出することで余分なマップコンタクトを減らし、上げられるところでスピードを上げる。」という課題を設定し、毎週末のオリエンテーリングに臨みましたが、残念ながら出国までに習得することはできませんでした。これは引き続き今後の課題としたいです。しかし、敢えて夕方にストリート O をして、街灯の下だけでしか地図を読むことが出来ないという状況を作りスプリント練習をしたことによって、フォレストでの課題を習得するためのマップコンタクトに負荷をかける練習にもなりましたし、フォレストでスピードを意識的に上げる練習はスプリント競技にも繋がるものがありました。

3. トレーニングキャンプ

以下のスケジュールで行いました。

8/11 午前：フォレスト（テレイン様子見）	午後：川まで軽くジョグ
8/12 午前：フォレスト@Martinsflue_north	午後：スプリント@Kirchberg-alchenfluh
8/13 午前：フォレスト@Martinsflue_south	午後：スプリント@Stadt Burgdorf
8/14 午前：レスト	午後：レスト
8/15 午前：本戦宿へ移動	午後：スプリントモデルイベント

トレーニングキャンプのトレインは本戦のロング・リレートレインと似ており、やぶが多く日本のようなトレインでした。例年のユニバーシアドよりは、日本人選手にとって適応しやすかったのではないかと思います。右の写真は8/13の午前に行ったトレインですが、7→8あたりが本戦ミドルトレインの大半を占める岩がちなエリアに少しだけ似ていたので、ひと通りコースを周ったあとはこのエリアを行ったり来たりして、JWOC2016 解説動画を思い出してイメージしながらナビゲーションの練習を行いました。



4. 本戦

8/16の朝、朝食後に発熱し、PCR検査を受けて陽性結果が出たことにより、私1人が隔離となりました。本大会のコロナブリテンの規定により5日間の隔離となったためミドル競技の日まで出場停止になり、最終日のリレー種目は大会運営側とメディカルセンターとの間で行き違いが起きたりなどのトラブルがあり、出場できませんでした。

5. 最後に

ずっと憧れ続けたユニバーシアドという舞台。怪我に苦しみながらも選考会にギリギリ間に合い、約8ヶ月を経てようやく完治し、やっと進み出してユニバーシアドに向けて頑張ってきたところでの欠場でした。日本から沢山応援をしていただき、期待して送り出して下さい下さった皆様には、このような結果になってしまい本当に申し訳ない気持ちで一杯です。

PCR検査を受けてただ1人隔離となり、悔しさや悲しさ、自分への腹立たしさ、虚無感といった様々な感情を抱きました。病気というどうしようもない不条理な現実と直面し、ただ打ちひしがれることしかできませんでした。ですが、私のことを心配して日本から電話をかけてくださったり、メッセージを送って励ましてくださったりした方々がいたこと、JOAや日本学連の関係者の皆様が一生懸命私のことを配慮し考えて下さったこと、帰国後も沢山の方が温かい心で接して下さったこと、それらが本当に私の救いとなりました。ありがとうございました。ずっと夢見ていた本戦に出場することは叶いませんでしたが、この遠征での辛い経験がいつかきっと実を結ぶと信じて前に進むことに決めましたし、このままでは終われないので2年後のユニバーシアドに向けてもう一度頑張ろうと思っています。そして次こそは、応援して下さる皆様に最高のパフォーマンスをお見せできるよう精進致します。