

## WUCO2022 報告書

神戸大学 4 年 松本萌恵

この度、2022 年 8 月 15 日から 22 日にスイス(Maggingen,Biel/Bienne)で行われた世界学生選手権 2022 (FISU World University Championships Orienteering/WUCO2022) におきまして、スプリント・ロング・スプリントリレー・フォレストリレーの 4 種目に出場しました。以下にそのご報告をさせていただきます。

### 1. WUCO スイスに参加するにあたって

本大会は、私にとって 3 度目の国際試合でした。WOC2021・2022 において、スプリント種目に出場していたこともあり、本大会では、特にスプリント種目で世界の選手と戦うことを、フォレスト種目では準備期間・本戦を通して少しでも多くのことを吸収し成長することを目標に挑みました。

### 2. 事前準備・トレーニングキャンプ

6 月末に行われた WOC2022 への出場を経て、レース中の集中力の持続、安定したランニング（読図）フォーム、事前のトレイン対策の大切さを痛感したので、帰国後の 7 月は主にこの 3 点を意識して取り組みました。具体的には、WOC で見た海外選手の走りをイメージして走ったり、後半きつくなってきて頭が働かなくなってきたところで読図をしたりしました。また、トレインの動画を何度も見て景色を覚えたり、お絵描き O を行ったりしました。

8/11 から 14 に行われたトレーニングキャンプでは、フォレストトレイン、スプリントトレインともに 2 か所ずつ行きました。日本のトレインに似ていたこと、デンマークでの試合からあまり日が経っていなかったことにより、フォレスト・スプリントともにトレインに大きな違和感を抱くということはありませんでした。ただ、スプリントに関しては、読図とルックアップのタイミングを忘れていた部分があると感じたので、そういった感覚を思い出すように努めました。また、初日に行ったフォレストトレインで樹オフィシャルにランオブをしていただき、今まで行っていた直進と樹さんが行っている直進の違うことに衝撃を受けました。直進を如何にするかについては、大会を終えて 1 か月以上たった今でもとても興味深いテーマとして自分の中に残っています。

### 3. 本戦

**【8/17 スプリント 2.9km 20m】**

目標：レースを走り切る。(30 位台)

結果：13:22 36位/85人（トップ+1:35）

1レース目。このレースは、この後5日間戦っていくのにおいて、私にとってとても重要なレースとなりました。小牧さんがWOC後にWUCOでは30位を目指すというようなことを言われていたので、それを参考にWOC後に30位台という目標を設定しました。しかし、7月末に新型コロナウイルスに感染し、心肺機能と体力に影響を受けてしまったため、出走前にはまずはとにかくレースを最後までやり切ることを第一の目標にしました。この日は、その他さまざま不安を抱えながらスタートラインに立つことになりましたが、その中で淡々とレースを進め、結果的に元々目標としていた順位も達成できて、ベースの力はあると自信を持つことができました。ただ、後半にミスをしてしまった（15-16において柵を挟んで一個手前（私有地）に入り、順位を19位から36位まで落とした）ので、引き続き、最後までレースをまとめ切ることは継続して今後の課題に残りました。

**【8/18 ロング 10.8km 290m】**

目標：大ミス（3分以上のミス）をしない

結果：mispanched

海外初のロングレース、悔しい結果となりました。誘導の2個前のコントロール（20ポ）で手前にあった男子のコントロールを間違えてパンチしてしまいました。完全に気の緩みが原因です。近くに会場を感じて油断してしまったとともに、9-10-11ポあたりで並走してその後のルートチョイスでわかれたノルウェーの選手に再会し、そちらに気を取られてポスト番号を確認するのを怠ってしまいました。国際大会でDisqをしてしまったことを心から反省しています。そのことを除いて見ると、レースとしては、収穫もありました。ここに来るまで少し速めロングジョグを積極的に取り入れていたこともあり、最後までしっかり走り切ることができました。ラップタイムを見ても、2:55のミスタイムがついたレグが1つありましたが、そのほかは1分以内に納められており、totalタイムも日本の歴代記録を更新された阿部悠さんと40秒～50秒程度にまとめられており今までのレースの中ではかなりよかったのではないかと思います。事前の対策で大きな地形を把握していたので、レース中はその大まかなイメージをしつつ、ヤブや溝、オープンなどの細かい特徴物を丁寧にとらえながら、道ではしっかり走るように心がけました。このトレインは比較的得意な部類であることがわかったので、同じトレインで行われる最終日のリレーで絶対にリベンジしたいと思いました。

**【8/20 スプリントリレー 3.3 km 10m】**

目標：歴代記録（16位）更新、1人トップ+2分以内、1走第2・3集団で帰ってくる

結果：チーム 57:04 10位/23チーム（トップ+6:25）

個人（1走） 13:53 7位/23人（トップ+0:56）

今大会で一番楽しみにしていたレース。もともとリレーが本当に好きなこともありましたが、WOCのリレーでみんなの善戦が結果につながらなかった悔しさや伊部選手と走るのが最後になるかもしれないということがあり、WOCが終わった瞬間からこのレースで結果を出すことを一番の目標としていました。また、今年はWOCのリレーメンバーが4人中3人残っており、男子メンバーには走りたいと思ってくれている選手が多くいてギリギリまで選考をしていたような状況で、とても恵まれた条件がそろっていました。レースが行われる Langenthal は道の形や交わり方が複雑だったため、事前に大橋さんに組んでいただいたコースを読み込んだり、google map、YouTube 動画、旧図を用いて徹底的に予習を行い、ストリートビューが入っているところの景色はほぼ全部覚えるくらいには対策しました。スプリントリレーの1走を走るのはこれで3回目です。前回のWOCでは、ビジュアルあとに集団に離されてしまったので、今回は最後まで集団で帰ってくることを目標にしていました。

スタート直後、地面の走りやすさもあってか、まわりの選手のスタートダッシュがいつも以上に速く感じました。しかし、1か月半前に走ったWOCの時の感覚がかなり鮮明に残っていたおかげで、焦らず冷静にスタートすることができました。1走を走るときは、ポスト位置と大まかなルート、脱出方向はしっかりと確認し、細かいナビゲーションは周りの選手に任せながらレースを進めます。今回の地図は表と裏で印刷範囲が異なったため、誘導後の裏側の地図を読むのに少し苦戦しましたが、最後まで大きなミスをする事なく、前後1秒以内に4、5人いる状況で2走の小牧選手にバトンを渡すことができました。その後、小牧選手、朝間選手、伊部選手が走っている間ドキドキが止まらなかったですが、伊部選手がフィニッシュし、10位で確定した瞬間、まわりで応援してくれていたチームメイトや樹さん、ありさんがすごく喜んでくれて本当に嬉しかったです。夢のような時間でした。

リレーは1走の走りがその後の展開に大きな影響を与えると強く感じたレースでした。スプリントリレーは、日本チームにとって、大きな可能性のあるレースだと思います。WOC2024でもっと良い走りをするために、練習を積み重ねたいと思いました。

**【8/21 フォレストリレー 5.8km 180m】**

目標：歴代記録更新

結果：チーム（阿部・伊部・松本）mispunched

個人(3走) 51:56 15位/20人(トップ+13:58)

4日目は、併設のスイス選手権のミドルレースに出場したため、5日間連続レースの5日目。少し疲労はあったような気もしますが、ロングのトレインでもう一度レースができること、伊部さん・阿部悠さんとチームを組んで走れることが嬉しくて、全く気にならなかったです。いくつかポストまわりでうろついたレッグもありましたが、大きなミスなくレースをすることができ、伊部さん+11秒のタイムで走れたことはとてもよかったです。ほぼ同時に走り始めた、元春選手とトレイン内で何度か遭遇し、誘導あとはファシュタみたいに並走したことがとても印象に残っています。チームとしての記録を残せなかったことには悔しさが残りますが、個人としては、レースをとおして改善点も成果も見つかったので、もっとフォレストも速くなりたいと思える収穫のあるレースとなりました。

#### 4. 収穫と課題

今回の遠征の一番の大きな収穫は、主にスプリント種目にていい意味で世界の選手との差をはっきり感じられたことです。WUCOは学生のみが参加していることもあり、タイム的にも、レース中の視覚的にもWOCに比べて見える位置に多くの選手がいました。そのおかげで、現在の自分の立ち位置や、これから目指していきたいところをはっきりと認識することができました。

また、海外選手に何人か友達ができ、その子たちに会うためにまた国際大会に参加したいという新たなモチベーションができたこともとてもよかったです。大会のリザルトやSNSでその子たちの頑張りを見るたびに私も頑張ろうと思えます。初めてまとまったレースをすることができたスプリントリレーの後には、複数の選手が“You made a good race!”と話しかけてくれて、本当に嬉しかったです。もっと活躍して、友達を増やして見える世界を広げていきたいなと思いました。

課題については、いくつもありますが、フォレスト・スプリントともに共通して強化していきたいのは、やはり基礎的な体力と集中力であると思います。ロング種目において、デンマークの選手に走り差をつけられた時のこと、スプリントリレーにおいて中盤の加速でトップ集団に離されてしまった時のことをすごく鮮明に覚えています。そこでもう少し粘れるようになれば、もう一つ上の世界が見えてくるのではないかと思います。これから、そのような場面で食らいつくイメージをもって練習していきたいです。また、レースの終盤や連戦において、ミスをしてしまうことが私の大きな課題となっています。メンタル的な問題なのか、体力的な問題なのか、どのようなアプローチで改善していけばいいのか、しっかりと考えていければと思います。

今回は短期間での国際大会であったため、海外レースの感覚がかなり残っており、そのおかげで、特にスプリントリレーにおいてはかなり助けられた部分がありました。日本にいるときも、その感覚を忘れず、実践で生きるような練習を積み重ねていきたいです。

#### 5. 今後の目標

- ・ WOC2024 スプリント個人決勝進出
- ・ WOC2024 スプリントリレー区間一桁順位
- ・ 全日本ミドル・ロング 2022 入賞
- ・ インカレ個人種目優勝

#### 6. 最後に

最後になりましたが、この遠征に伴い、日本国内で様々な手続き等をしてくださったスタッフの皆様、多大なるご支援・ご声援を送ってくださった全ての皆様に心より感謝申し上げます。皆様の力がなければこのような貴重な経験をすることはできなかったです。

そして、何から何まで選手のために全力で動いてくださったオフィシャルの樹さん・ありさん、共に全力で戦ってくれた全 WUCO メンバー、皆さんのおかげで本当にかげがえのない2週間となりました。本当にありがとうございました。

さらなる高みを目指して今後も頑張っていきたいと思っておりますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。