

WUCO2022 報告書

東京大学大学院 1 年 伊藤元春

スイスで開催されました、Fisu World University Championship Orienteering 2022(以下 WUCO2022)に日本代表選手として出場させて頂きました。この度は、WUCO2022 についてご報告させていただきます。

1. 選考会まで

まず、WUCO2022 の出場を目指したのは、世界大会の代表選手に以前から憧れがあったからです。私の所属していた東大 OLK からは毎年のように世界大会の代表選手を輩出しており、自分もそのような選手になりたいと思っていました。初めにチャンスがあったのは JWOC2019 ですが、選出されることはできませんでした。翌年の JWOC2020 は選出されることはほぼ間違いない位置にいましたが、新型コロナウイルス感染症が流行しはじめ中止となってしまいました。2021 年は世界大会が再び開催されるようになりましたが、WOC2021 の選考会でもチャンスを逃し、JWOC では 2000 年生まれ世代への救済がなく、出場のチャンスを掴めていませんでした。そういった中で、同年代から選出される WUCO は大きなチャンスであったので、以前から出場を目指していました。

インカレスプリントでもインカレミドルでも優勝できていなかったのも、富士山麓大会の選考会で良い順位を取ることを目指して準備していました。通常のフィジカルトレーニングと、富士山麓大会新規エリアの予想地図を作成して対策をしました。しかし、選考会では思ったようなレースが全くできず、JWOC の選考を受けていた選手も含めて 27 位という結果でした。その日は落ちたと確信していましたが、技術委員会の方々が迷っている様子を伺い、選考結果もなかなか発表されなかったのも落ち着かない日々を過ごしていました。選考会の 3 日後に選考結果が発表され、メンバーに選ばれました。実績で選んで頂けたように、出場機会を頂くことができました。

2. 代表に選考されてから出国までの準備

・5月

私は、今年はロングに力を入れて取り組むと決めていたので、ロングで良い成績を取ることを目標としていました。日々のフィジカルトレーニングはロングのための長めの距離のインターバルトレーニングを始めました。

また、チームとしては 5/12 にミーティングを行いました。内容としては、各種手続き

の確認、スケジュール確認といった事務的なことその他、種目の決め方の相談、事前合宿の設定、チームの目標をどうするかについて話しました。まだこのミーティングでは種目の相談を開始した段階で、各々がどういう希望か発言し、共有のスプレッドシートに希望を書ける人は書くという程度でした。まだ種目が決まっていなかったのでチームの目標は立てられませんでした。このタイミングから考えはじめてよかったと思いますし、実際そうすべきだったと思っています。

・6月

6月はJOAの壮行会への参加、オフィシャルやJOAの方々などにサポートしてもらって手続きを進めました。

・7月

7月に入って、本格的にトレインの対策を行うようになりました。予想コースを作成して共有したり、スプリントでは小牧選手を中心に予想地図を作成していました。代表選手以外の人にもお願いして予想コース作成に協力してもらいました。また、ロング、リレーのトレインに似ているトレインが他に多くあったので、地図読みに利用していました。

7/24にミーティングを行い、現地での動きの確認、種目の最終調整をどうするかを相談をしました。私はこの段階でロング、ミドル、リレーに出場することが決まっています、他の選手と相談が必要な状況ではありませんでしたので、その点については詳しくは知りませんが、選手間で相談して決めていたようです。

7/30,31の望郷の森の練習会を私たちの合宿に指定し、トレーニングを行いました。新型コロナウイルス感染症の流行もあり、集まって宿泊するメンバーは限られていましたが、夜にミーティングを行い、予習した内容の共有などを行いました。

また、7月中に自分の目標を決めました。ロングを一番の目標としていましたが、その順位をWUCOにおける日本人のロング過去最高の50位としました。

・8月

荷造りをし、いよいよ出国となりました。

3. トレキャン期間中

トレキャン期間中は、ベルンに滞在しました。トレキャン期間中に気を付けようと考えていたことは、頑張りすぎないことです。これはオフィシャルの宮本知江子さんに言われていたのですが、トレキャンで見知らぬ海外トレインに不安になって走り過ぎてしまって本番のコンディションが悪くなるのが最も良くないという考えです。

8/11 にまず、ロング、リレーの対策のトレインに行きました。ゆるジョグでまわって、どの特徴物が見えそうか見ました。植生の雰囲気などが日本に似ていて、割と対応しやすかったです。他には、小凹地がとても大きいことがあって気を付けなければいけない、小さなこぶや目立つ植生特徴物（緑の×）が現地で拾える、などと思いました。

8/12 には、ミドルの対策のトレインに行きました。この日はちょっと頑張る日にして、スピードを出して走りました。地形が細かいところがあったりしてうまく対応できませんでした。地形表現が日本と異なるところがあって、地図で読んだものを現地で探すと間違っただけで対応を取ってしまってミスしやすく、コンパスで進んで出てきたものを地図に落とす方が良いと、7月からヨーロッパでトレーニングしていた永山選手にアドバイスをもらいました。

しかし、ここで問題が発生してしまいました。午前中にトレーニングを終えて宿に帰ってきたら体がだるく、38.7°Cの熱がありました。まずオフィシャルの伊藤樹さんに報告し、海外に来て気候に慣れてなかったり疲れていたりして体調を崩すことはあるから休めばきっと治ると言ってもらいました。新型コロナウイルス感染症の抗原定性検査キットを日本から持ってきていたので、使用したら陰性だったのできっと治るだろうと思いました。また、他に思い当たる点として、前の日の夕飯のときに食卓にいたハチに刺されてしまったため熱が出たとも思いました。見た目がハエっぽくて気づかず、掴んで外に出そうとしたら刺されてしまいました。日本では食卓に飛んでくるようなハチはあまりいませんが、スイスでは一般的なようで、そういったことは事前に調べておいても良かったかもしれません。

次の日に、ハチに刺された場所がかなり激しく腫れてしまったので、病院に行きました。ベルンには、Inselspital Universitätsspital Bern という、ベルン大学病院と思われる病院があり、そこに向かいました。病院では症状を伝え、アスリートであるのでドーピングに違反しない薬を処方してもらうように相談しました。病院の人は親身になって相談に乗ってくれました。結果、塗り薬と、ドーピングの問題の全くない飲み薬と、競技会当日に使用してはならない飲み薬をもらいました。こういったきちんとした医療機関があるという点で、スイスの大きな都市に滞在していて良かったと思います。Emergency というところに案内されたことと、国民の医療保険のようなものは当然なかったという理由で、治療費は 500 スイスフラン(7万円程度)かかってしまいましたが、海外旅行保険で賄うことができそうです。飲み薬については宮本知江子さんに相談して、当日使用禁止のものは 3 日あければ体から抜けるだろうということで早く飲んでしまうことにしました。ただ、病院に行ったときの良くなかったこととして、新型コロナウイルス感染症ではないかと強く相談するべきでした。症状を伝えて疑わしい場合は検査を受けることになるのではないかと感じていましたが、症状を伝えても新型コロナウイルス感染症を疑われなかったので、安心してしまいました。

それ以降、トレキャン期間中は体調がなかなかよくなりませんでした。ここで説明しますが、私は 8/20 に受けた帰国前 PCR 検査で陽性でした。初めの発熱は本当にハチが

原因だったかもしれませんが、途中からは確実に新型コロナウイルス感染症に罹っていたということです。上記のように、抗原定性検査の陰性、病院で疑われなかった経緯もあり油断してしまいました。また、他の一人の選手も同じくらいのタイミングで体調を崩して抗原定性検査を行ったのですが、その選手も陰性であったため、新型コロナウイルス感染症ではない体調不良であろうと思ってしまいました。お見苦しい、あるいは不愉快に思われるかもしれませんが適切に対処できなかった事例としてご覧下さい。

4. 本戦期間中

本戦期間に入っても体調不良は完治しきりませんでした。もう少しで治りそうだったので安静にしてロングの出場を目指しました。ロングの前の日の時点で、今日走れと言われたら走れる、くらいにはなっていました。

各レースについて

・ロング 14.0km/470m

74位/85位 2:04:04 (トップ+45:21)

ロングの日の体調は、万全ではないが走れはするようなものでした。アップをすれば体は動いたし、いつも通りのつもりで走りました。ロングの方がセルフコントロールしやすく、大きなミスなく淡々と走ることができると思っているので、この日もそのように走りました。その結果、初の海外レースでしたがそこまで大きなミスなく走れました。しかし、やはり体がついてきませんでした。レースの7割ほどが過ぎたあたりで右の腸脛靭帯炎を発症し、左のふくらはぎは攣りそうになりました。結局ビジュアルの後のエリアで左脚は攣ってしまいました。体調不良のために安静にしていた際に、体を動かすことはもちろん、ストレッチなどのケアもあまり行えていなかったため、筋肉が凝ってしまっていたのだと思います。結果は良くありませんでしたが、いい感触のレッグもあったので、切り替えて残りのレースに臨むことにしました。ロングの日とその翌日はケアに勤しみました。走っていてアドレナリンが出ていても痛みを感じてしまったくらいですので、腸脛靭帯炎は重めの症状でしたが、宮本知江子さんにマッサージをしてもらい、ミドルの日には痛みを感じないようにしました。

・ミドル 4.8km/320m

77位/87位 53:56 (トップ+21:46)

ミドルの日は、脚は気になりますが他の体調はだいぶ良くなっていました。ロングよりも体は動きましたが、ミドルは多くのミスをしてしまいました。△→1から登りすぎでしまい、2,3分のミスをしてしまいました。途中でドイツの選手と並走する場面もあ

り、その選手はトップクラスの選手ではないですが意外とヨーロッパの選手と同じくらいの走りができているタイミングもあると感じました。しかし、足場が汚いところで男子選手にも女子選手にも置いて行かれるときもありました。また、このレースではアタックのときに気を付けようと一息ついたのにミスしてしまうタイミングが何度かありました。気を付けようと思っているのに、藪の中で方向が少しずれてしまっていました。そういうズレの把握、あるいは強くまっすぐ進み続けるといった点でレベルの違いがあるのではないかと伊藤樹さんからアドバイスをもらいました。登りがきついトレインではありましたが、難しくてオリエンテーリングが楽しいトレインで、このトレインでたくさん練習したら上手くなるだろうと思いました。

・リレー 7.1km/230m

個人 52:08

チーム Japan2 DISQ

リレーのチームは同じトレインであるロングの結果を参考にして決め、永山選手-朝間選手-私の Japan2 で走ることになりました。Japan2 はあまり速くない位置で3走の私が出走となりましたが、個人のタイムも大事だと思いましたし、なにより Japan1 のチームで何が起るかもわかりませんので気合を入れて走りました。このレースは3日間の中で最も良い走りことができました。1箇所でも1分以上のミスをしてしまいましたが、全体としてポスト周りで丁寧に特徴物を拾うことができ、他に分単位のミスはしませんでした。それでも私より速い選手はたくさんいて、レース後に喋ったポーランドの選手は結構ミスしてしまったと言っていて47分程度でした。また、Japan1 の2走の本庄選手はドイツの選手とレースの半分以上を並走していたようで、レベルの高い選手との並走でかなりペースが出ていたようで、私よりミスしていたようで、且つ長めのパターンでしたが結局私と同じくらいのタイムでした。本庄選手によると、ヨーロッパの選手は全然止まらず、まるでスプリントのようにポストをパンチした後駆け抜けていくとのことでした。1本まともな走りができ、その上でもっと速い選手がたくさんいるということを知れて、世界のレベルの高さを知ることができてよかったです。

5. WUCO2022 を終えて、今後の目標

WUCO2022 を終えた今考えていることは、「もう一度挑戦したい」ということです。正直、うまくいかなかった遠征だったと思います。リレーではいい走りができ、結果としては Japan1 でも走る資格があるようなタイムだったと思っています。だからこそ、他のレースでそのような走りができなかったことを悔しく思います。幸い私は2年後のWUCOにも参加する権利があります。次はもっと結果を出せるように調整し、トレーニングを積んでい

くつもりです。

最後になりますが、金銭面であったり、手続きに関してであったり、予想外の事態への対応であったり、準備から帰国までの過程でたくさんの方々からご支援いただきました。大変ありがとうございました。今回は結果という形で還元することはできませんでしたが、今後も努力していくつもりですので、応援して頂けると幸いです。