

WUCO2022 報告書

筑波大学 4 年 永山遼真

【スケジュール】

2022/4/23 代表選考会
2022/7/09 出国
2022/8/10 トレーニングキャンプ開始(～14 日)
2022/8/15 本選宿へ移動
2022/8/17 スプリント(出場)
2022/8/18 ロング(出場)
2022/8/19 スプリントリレー
2022/8/20 ミドル(併設出場)
2022/8/21 リレー(出場)
2022/8/30 帰国

【動機・代表内定まで】

3 年の 4 月に目の前の目標ではなく長期的な目標を決めた際に、WUCO(以下、ユニバ)出場を目標にした。3 年の春インカレを終えた時点では実現可能な目標だとは感じられていなかった。また、3 月末の筑波大大会の準備が難航しており、3 月いっぱいにはトレーニングというトレーニングは全くできていなかった。しかし、4 月あたりの WOC 選考会を走り自分とトップ選手との差を痛感するとともに、とても悔しかったので残りの期間の計画を立てて付け焼刃でも選考会通過に向けてトレーニングやメンタル面での調整を行うことにした。そして、選考会が富士ということで、JOA 合宿やサマチャレを活用して選考会まで毎週富士トレインに入り、トレインの雰囲気になれることやナビゲーションで意識すべきことをたくさん考えた。選考会では、やるべきことはやったと自信を持って臨み、落ち着いてレースを進めることができた。フィニッシュ後、このレースで落ちたら仕方ないと思えるレースを出来たと感じ、実際に 1 位という結果で通過できたことはとても嬉しく自信になった。

【ユニバに向けての取り組み】

フィジカル面について、日本にいる間は国際大会の負荷の高いレースに耐えられるように、スピード・スタミナのどちらも上げられるようにトレーニングを行った。最初は 15 km ほどのロングジョグをたくさん行った。また、技術面において、ミスの分析を行いその要因をつぶすためのトレーニングを行った。直進の際にずれていくという傾向があったので、脱出の際の意識や直進中の動作について反復練

習を行った。レース中に人がいたときにミスをするというような、レース中独自のミスについては、ターゲットレースを決めてそのレースでのイメージトレーニングやレース中の意識を工夫して克服できるようにした。

ユニバや全日本、来年の WOC を意識して、ユニバ期間とあわせて 2 か月間の海外遠征の計画を立てていたため、その期間に技術練習や不整地を走る練習、レースでの経験値を積もうと考えた。スウェーデンやエストニアで 1 か月間毎日のようにオリエンテーリングをすることができ、特に不整地をより速く走ることの出来る「走破力」を身につけることができたと思う。技術面においても、読図のタイミングや読図するときの情報の取捨選択、現地からの情報の抽出など、日本では曖昧にしていた部分を強めることができたと思う。ユニバまでに海外でのオリエンテーリング経験値を積めたことやオリエンテーリングについて毎日毎夜考えることができたことはとても良かったと思う。

トレキャンでは、日本の地形や植生とかけ離れていなかったことや本選に向けて疲労をためないことを考えて、基本的には量を減らして 3 km ほどのメニューを 1 本だけやるくらいにした。トレインに慣れるというよりも、直進中の動作確認、プランニングの際の動き、固い地面を走ることなど、基本的なことの確認にあてて、自分の中で大会に自信を持って臨めるように過ごした。

【本選】

〈スプリント〉

3.4km/20m ↑

世界の舞台でスプリントを走りたいという気持ちがありスプリントにエントリーした。レースの 3 日前ほどから体調が良くなかったことや、海外遠征中にスプリントをしていなかったこともあり、結果というよりも今の自分の実力は海外スプリントでどのくらいやれるのか、ナビができる限界のスピードを維持し続けることを意識して走った。レースでは、3 日ほど完全休養をしていたこともあり身体がとても動いた。誘導の始点とラスポが同じコントロールだったことと、誘導手前でマップフリップがあったことで、早い段階で先読みに入っていたため誘導に入ることができず、1 分強のミスをしてしまった。コースの難易度が低かったこともあり、誘導地点でのミスを除くと自分の中ではいいレースが出来たと感じた。

〈ロング〉

14.0km/470m ↑

日本人最高順位更新を目標にしていた。当日はのどや肺の状態が悪化していたこともあり、正直全く気持ちを持っていくことができなかった。隔離所に入ってから気持ちを切り替えてスタートしたつもりだったが、内心では良いレースができる状態ではないこともわかっていたので、集中して臨むことができなかった。また、

スピードを上げると咳き込んでしまうような状態だったので終始ペースの上がないレースとなった。悔しい。

〈リレー〉

7.0-7.3km/230m ↑

国際大会で1走の経験をしたいということと、ロングの成績、前日の体調を考えて、第2チームの1走を走らせてもらった。トップから10分以内で帰ってくることを目標にしていた。△→1までは冷静に自分のナビを行い、トップのすぐ後ろでコントロールに着くことができた。しかし、思ったよりうまくいったことによる油断からナビをさぼって前についていき始めてヤブを抜けた瞬間、自分の現在地が全く分からなくなり慌てて地図を見ている間に、他チームの選手がいなくなった。そこからはほとんど一人旅で4人程集団から落ちてきた選手を抜くことができたものの、ペースも上がり切らず小ミスをいくつかするというレースになってしまった。1走のヒリヒリ感というものこそ味わうことができなかったものの、リレーにおいて大事なことを考え学ぶことができたと思う。

【終わりに】

今回のユニバは、やり場のない気持ちを心に抱えたまま、もやもやとした気持ちが自分の中にずっとあったなと感じる。レースの結果については何一つ満足できるものはなく、悔しい気持ちしかない。また、チーム内で出走できなかった選手や自分と同じようにレースに対して悔しい気持ちを持っている選手がいたことも、自分の中でのモヤモヤ感に繋がっていたと思う。そんな中でも、各種目において過去最高の記録を出し、日本に良い結果を届ける選手がいたことは悔しい気持ちもあったが、強いなすごいなと感じ同じ日本のチームメイトとしてとても嬉しく感じた。今回のメンバー14人と過ごした期間は2ヶ月間の遠征の中でとても印象深く記憶に強く残っている。このメンバーでなかったら、色々なことを考えたり楽しさや悔しさを共有したりできなかったと思う。14人のチームメイトにとっても感謝しています。ありがとうございました。

最後になりますが、今回の遠征にあたりご支援いただいた方々、日本から応援してくださいました方々、筑波大のチームメイトたち、ありがとうございました。ユニバを通して色々なことを経験し考えることができました。今後、結果だけでなく何かしらの形で還元できたらと思っています。

ありがとうございました。