

## WUCO 2022 報告書

筑波大学院 修士1年 大栗由希

### 1 スケジュール

8/10～8/14 トレキャン

8/16 モデイベ

8/17 スプリント

8/18 ロング

8/19 スプリントリレー

8/20 ミドル

8/21 リレー、バンケット

### 2 ユニバまでにやったこと

私は、インカレミドルで優勝しユニバ内定しました。しかし、インカレで大きな怪我をしまいその後3ヶ月間、全く走れませんでした。怪我明けからまずはジョグを始めましたが、インカレの時と比べてかなり体力が落ちていたため強く焦りを感じました。2週間程ジョグをし、そこからは週に1回のインターバルと10km程度のLSDを混ぜながらトレーニングをしました。技術面に関しては、週末にオリエンテーリングをするようにして、森の中での走力と技術を戻せるように調整しました。ユニバ出国前には約8割程度体力が戻った感覚がありましたが、技術面においてはかなり不安を持ちながら出国しました。

現地でのトレーニングキャンプでは、ロングとミドルのそれぞれの特徴に近いトレインに入りオリエンテーリングをしました。良い感触でオリエンテーリングができて、本番意識したいことを自分の中で整理できました。トレーニングキャンプ期間では、本番に向けて技術面・心理面において良い調整ができました。

### 3 結果と反省

・ロング 10.8km up290m

タイム 2:27:00

トレーニングキャンプの終わりに体調を崩し、本選期間に入っても回復せず当日の朝まで出場するかどうかをずっと悩んでいました。ひどい咳で走るにはかなり厳しい体調でしたが、せっかく代表になりここまで来たのだから、出るだけ出て無理だったら途中で棄権しようと思いつき出場を決めました。アップの時点でやはり肺が苦しく、レース中も終始苦し

かったですがなんとか走り切りました。内容としては、レース前から集中ができず体も思うように動かなかったこともあり、レース中は自分のレースをすることが全くできませんでした。今までユニバに向けてトレーニング・調整してきたことを何一つ出すことができなくて、心の底から本当に悔しかったです。

・ミドル 3.7km up 250m

タイム 59:41

ミドルでは、ロングから気持ちを切り替えて、出来ることをしようとゆっくり確実にレースをこなすことを意識しました。しかし、体調がまだ良くなかったこともあり、思うように集中できなくて大きなミスを何度もしてしまいました。ゆっくり確実に走ると決めて臨んだミドルでも自分のレースをすることができず、苦しく悔しいレースになりました。

・リレー 5.7km up 180m

タイム 1:08:07

リレーでは最後のレースということもあり、気持ちをなるべく明るくして、楽しむという気持ちでレースをしました。1か所大ミスをしてしまいましたが、自分の中では最後に楽しくレースができて本当に良かったです。

#### 4 総括

ユニバに向けて調整をしたつもりが、体調不良から気持ちが不安定になり本番はなかなか思うようにいきませんでした。レースの内容や結果に対して悔しい気持ちでいっぱいですが、日本にはないような植生だったり海外の人の速い走りを間近に見たりすることができて、とっても楽しく良い経験になりました。また、自分の苦手としている直進について、深く考えるきっかけになったことや、海外遠征を通してたくさんの刺激を受けることができました。今回の海外遠征で経験したことを生かして、今後もっともっと飛躍できるように努力を重ねていきたいと思います。

また、今回オフィシャルとして支えてくださった樹さんとありさんには、本当にお世話になりました。選手のことを第一に考えて下さりありがとうございました。レース後には悔しさからかなり落ち込んでしまいたくさん心配をかけましたが、励ましの声や話を聞いていただけて感謝しています。樹さんからリレーの前に励ましていただいたことで、最後のレースを頑張ることができました。本当にありがたかったです。そして、解散前最後に頂いた手紙もとても嬉しかったです。今は机の上に飾り今後自分を励ますために置いています。

最後になりますが、今回の遠征にあたってご支援・応援いただいた皆様、本選期間中に日本から応援して下さった皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。