

## WUOC2024

神戸大学大学院 2年 松本萌恵

### 1. はじめに

2年前のスイス WUOC に続く、2度目の出場。レベル感が少しわかっている中でのレースであり、楽しみと共に勝負をしなければという思いを持って挑んだ。

### 2. 事前準備・トレーニングキャンプ

最後の春インカレが終わると共に、縮小した競技熱を取り戻すところから始まった。1月の全日本スプリントでの惨敗を機に一念発起し、1-3月は300km/月を走ることで何とか最低限のフィジカルを取り戻し、選考会に挑んだ。選考会後は、チーム内での練習記録（二俣選手作成のスプレッドシート）やアナリシスの共有、2週間に1回の対策地図読みなどを通して、メンバーとともに対策を行った。

本選直前は、オーリンゲンに参加していたため、ブルガリアでのトレーニングは2日ほどとなったが、スプリントではスピード感覚を取り戻すこと、フォレストでは現地の植生や足場、使える特徴物に慣れることができた。

### 3. 本選の振り返り

**【スプリント】** 3.2 km 30m

14:15 44位/114人（トップ+1:59）

終始冷静にレースを進め、大きくミスすることなくまとめられたレースであった。テレビン対策をする中で、道が複雑な形状をしている旧市街地、舗装されたスタート付近、公園など様相の異なる各エリアの特徴を把握し、起こりやすいミスや理想の走り方を入念にイメージした効果が発揮された。また、少しミスをした時に冷静にリカバリーできるようになった点は、経験値と積んできた成果であると感じる。ただ、ほぼルート同じルートを取っているトップ選手にかなり大きな差をつけられている点については、ひたすらにフィジカルの差を感じるばかりである。

**【スプリントリレー】** 3.1km 20m

mp（松本—用松—平岡—樋口）

リレーでの失格は、悔いても悔やみきれないものであり、チームのみんなに申し訳ない気持ちでいっぱいである。1番の原因は、ハイペースレースをこなした後の後半で耐えきれなかったことである。入りが高速になること、現時点でのフィジカルでは厳しいことは事前にある程度想定できていたはずであり、自分のオリエンテーリングが破綻する前に早めに走り方と意識を切り替える必要があった。しかし、当日、過去の記憶と頭の中に描かれる理想のレースをしたいという欲を捨てきれず、冷静さを欠き、後半は惰性で走るとい

う状態になってしまった。自身の現状と外部環境の冷静な分析と、両者を合わせた解像度の高いイメージを持つことを怠っては行けないと痛感した。

**【ミドル】 3.7km 160m**

41:34 48位/114人 (トップ+10:51)

現状出せるベストに近いレースであったと感じる。これまでの自身の傾向から、情報量の多い(地図上に色がたくさんある、コンタ線が複雑など)テレインでは、コンタ線の読みが甘くなり、ミスしやすいことがわかっていた。そのため、いつもより少し丁寧に地形を読むように心がけた。前半の難しいエリアで、コントロール円内でのうろつくミスがあったが、全体的に安定したレースができた。

**【フォレストリレー】 3.7km 175m**

2:01:51 16位/114人 (トップ+34:28) /2走 43:53

△→1で地図上の建物を岩だと読み間違えるミスをしてから、リズムを作りなおすことができなかった。1走の柴崎選手がいい位置で持ってきてくれたにも関わらず、流れに乗ることができず、悔いが残る。

#### 4. 総括

今回のユニバーではスプリントだけでなく、フォレストでも戦いたいと思って挑んだので、個人スプリント、ミドル共に、現状のベストに近いレースができたことは評価したい。これまでの経験から、あまり国際大会特有の雰囲気にもまれず、さまざまなリスクの想定と冷静な対処ができたことが大きかった。一方で、リレー種目では悔いの残る結果となった。力を入れて挑む大会において、連日安定したレースができないことが私の大きな課題である。脳のメモリーに大きく負荷をかけるオリエンテーリングスタイルや、前日の結果起因の過信によるミスの許容範囲の縮小などの要因が考えられる。フィジカル強化と共に克服すべき重点課題として、今後取り組んでいきたい。

本選前、本選中共にチームのメンバーのおかげで頑張れた部分が大きくあった。とてもいいチームだったと思う。特に着いてすぐのトレキャンで、キロ4を切ってスプリントをしていた近藤選手の走りは、とても印象的で、素直にかっこいい、私もできるようになりたいと思った。今後もみんなとお互いにいい刺激を与え合いながら、強くなっていければと思う。ありがとうございました！

最後になりましたが、たくさんのご支援やご声援をいただき、心から感謝いたします。これからも貪欲に頑張っていきたいと思っておりますので、何卒よろしく願いいたします。