

WUCO2024 報告書

横浜国立大学 4 年 桑原唯歩

この度、2024 年 8 月 1 日から 5 日にブルガリアで行われました世界大学オリエンテーリング選手権におきまして、スプリント、スプリントリレー、ミドル、ミドルリレーの 4 種目に出場させていただきました。以下にその取り組みと結果をご報告させていただきます。

1. 出国までの取り組み

WUCO 前である 7 月にスプリント WOC の出場を控えていたため、スプリントを中心にトレーニングを行いました。実践練習の機会を増やし、スピードを維持しながら地図を読む感覚を繰り返し叩き込むことを意識しました。

フォレストにおいては、6 月に行われた東大 OLK 大会を WUCO レースのシミュレーションとし、緊張感の高い中でも落ち着いて走り、結果を出すことを目標として走りました。また、チームメンバーとの地図読みを通して、トレインの特性や、プランの立て方・意識すること等について考えを共有し、トレインへの知識を深めました。

2. トレーニングキャンプ

フォレストを中心に以下のスケジュールでトレーニングを行いました。フォレストでは、本番のトレインに近い Predel、Bachevo を利用しました。

7/26	午前：Predel（レース 1 本）	午後：4km ジョグ
7/27	午前：Bachevo（レース 1 本）	午後：Predel（設置）
7/28	午前：スプリント（レース 1 本）	午後：レスト
7/29	午前：Predel（レース再走）	午後：Predel（レース復習）

初めてトレインに入ったときは地形の細かさに打ちのめされ、全くポストにたどり着けないような状態でした。そこから繰り返し同じトレインに入ることで自分のミス傾向を掴み、何が課題なのか、それをどうすれば改善できるのかを考えました。

私は今まで、「わかりやすい地形を遠くから捉えることで方向を定め、そこに向かって走る」というオリエンテーリングをしていました。しかし、海外の微地形トレインは遠くからでもわかるような特徴物がないことや、藪が多いため視界も悪いことから、進むべき方向を定めることができずに不安になってしまいスピードを出すことができないのだと気が付きました。一緒に復習をしてくださった萌恵さんから教えていただいたことは自分にとって

新たな発見の連続で、わかりやすい特徴物がない状態でどのように方向を定めて走るべきか、スピードを生かすためにはどのようなことを意識するべきかについて多くのヒントを得ることができました。

スプリントについては、本番のレースを意識して走った1本は大きなミスをするとはなかったものの、細かいところで減速してしまうことや、序盤でスピードに乗れずにレース中にトップスピードを出すことができないことが課題だと感じました。そのため、本番ではなるべく減速区間を減らせるように事前に先読みをすることや、スタ1からスピードを出すことを意識しようと考えました。

3. 本戦

8/1 スプリント 3.2 km ↑ 30 m

結果：16:51 (トップ+4:35) 85位/114人

今大会で最もターゲットとしていたレースでした。WOCの個人レースで思うように結果を出せなかったこともあり、自分が納得できるレースをしようと思って臨みました。

意識していた通り、スタートしてすぐにスピードを出すことはできたものの、スタ1でミスルートをとってしまったと思い一瞬気が逸れてしまいました。その後、中盤まで大きなミスなく走ることができましたが、スピードを出し続けていたことでビジュアル前に苦しくなり地図読みへの余裕がなくなっていました。マップフリップ後に先読みに集中しすぎてしまったことで現在地の把握と次の動きが曖昧になり、手前の分岐をポストのある分岐だと勘違いし現ロスしてしまいました。

ターゲットレースで大きなミスをしてしまったこと、そしてなによりも意識しようと思っていたことが守れなかったのが悔しかったです。疲れで余裕がなくなった状態でも、次にどの方向に行くのか、何を見るのかは絶対に頭に叩きこんで把握しなければならないと強く感じました。

8/2 スプリントリレー 3.2km ↑ 25m 近藤-二俣-本庄-桑原

結果：個人タイム 14:30 全体 11位/42チーム

前日のレースのリベンジレースだと思い、前日の課題であった「次の動きを常に頭に入れる」ことを意識して臨みました。最初からスピードを出したため、体力は序盤からきつい状態でしたが、前日の反省を踏まえて余裕がない中でも手続きは怠らないよう意識し、結果として大きなミスなく走り切ることができました。海外で初めて手応えのあるレースができたと思います。近藤選手、二俣選手、本庄選手がいい位置でつないでくれたことで、他国の選手と並走しながら緊張感のあるレースをすることができ、11位という結果を出すことができてとても嬉しかったです。

8/4 ミドル 3.7 km ↑150 m

結果： 50:08 (トップ+19:25) 77位/114人

ミスを抑えることを目標とし、ナビをおろそかにせず確実に走ることを意識して臨みました。慎重にいったスタ1はうまくいったのですが、それによって気が緩んでしまい、1→2、2→3の短いレッグでミスを重ねてしまいました。その後もロングレッグでのルートチョイスのミスや、並走した焦りで手続きがおろそかになってしまったことによるミスがあり、全体的に反省点の多く残るレースとなりました。

途中で他国の選手と並走になりましたが、ポストでは意外にも止まって地図を読んでいるものの、走り始めてからは途中で止まることなくスピードを維持し続けている印象を受けました。それに対して私は途中で現在地が不明確になり、不安になって止まってしまう回数が多いと感じたので、もっとプランの解像度を上げ、何を見るのか、どのように見えてくるのかについてのイメージを明確にしてから走り出す必要があると感じました。

8/5 ミドルリレー 3.5km ↑160 m 樋口-山崎-桑原

結果：22位 2:02:12 (トップ+34:46) 個人タイム 48:17

最後のレースということで、今までに身につけたことを出し切ろうと思って臨みましたが、疲労もあり走り始めからうまく体が動かず、終始苦しいレースでした。最後まで大きなミスはなかったものの、ポスト周りでウロウロしてしまったことが多かったこと、全力で走る区間をあまり作れなかったことによって全体的にスピード感がないレースとなってしまい悔しかったです。

4. 最後に

2回目の世界大会ということでWOCの反省も踏まえ、海外選手と戦えるレースがしたいと思って臨みましたが、実際は思うようにならず悔しさが多く残る大会となりました。市街地スプリントや海外でのフォレストの走り方は、今まで自分がしていた日本でのオリエンテーリングでは太刀打ちができないということを痛感しました。特にフォレストでは、海外のトレインに対応した走りをする技術が足りておらず、全体を通してミスを最小限に抑えるための守りの走りとなってしまい、勝負するための攻めの走りができなかったことがとても悔しかったです。

しかしこの悔しさが、速くなるためにはどのようなオリエンテーリングをすればよいのかについて根本から見つめ直すきっかけとなりました。走りカバーすることで国内ではどうかなってしまっていた自分の課題と徹底的に向き合い、改善する必要があると実感することができたことは本当によかったと感じています。また、今まであまり話す機会のな

かったチームメンバーと一緒にトレーニングをする中で、走り方を間近で見ることができたことやオリエンテーリングの考え方について話すことができたこと、練習方法や技術について教わることもできたという経験は自分にとって大きな学びとなりました。

同年代の海外選手やチームメンバーと生活や交流をし、オリエンテーリングに向き合うことができた大会期間はとても充実しており、もっと上を目指したい、もっと強くなりたいという気持ちがさらに大きくなりました。今後、世界で戦える選手になるために、自分の課題と向き合いどうすれば強くなれるのか日々考えながらトレーニングを重ね、技術や走力を磨いていきたいと思います。

最後になりますが、今回の大会出場にあたりまして、ご支援、応援して下さった方々に心より感謝申し上げます。また、共に切磋琢磨したチームメンバーや支えて下さったオフィシャルの早穂さん、樹さんのおかげで、多くのことを学ぶことができ、充実した遠征となりました。本当にありがとうございました。