

# WUCO2024 報告書

筑波大学 4年 樋口佳那

## 1. 初めに

WUCO2024 に日本代表として出場しました。筑波大学 4年の樋口佳那です。今大会ではスプリント、スプリントリレー、ミドル、ミドルリレーの計 4 種目に出場しました。世界学生選手権に出場するにあたり、様々なサポートをしてくださった JOA の方々や周りの方々、現地まで応援に来てくれた家族にこの場をお借りして感謝申し上げます。

## 2. トレーニングキャンプ

7/28 午前スプリント（ジョグで） 午後フォレスト（トレインウォーク）

7/29 午前フォレスト 午後スプリント読図走

7/30 午前フォレスト（移動日）

ブルガリアに移動する前に O-ringen に参加しトレーニングをしていたため、トレキャンではあまり疲労を残さないようにトレインの様子を掴むことを意識していました。また、出国前に捻挫をしてしまった左足の調子が良くなかったため、負荷をかけ過ぎないように注意していました。

スプリント：負荷のかかるレース練習は行わず、ジョグでスプリントをして街の雰囲気をつかむこと、読図でスプリントの動作の確認を行いました。トレインの特性として五差路のような複雑な分岐がレースで注意の必要な点だと感じたので、複数の方向から目的の分岐に入っていく練習やストリートビューを用いて分岐の景色がイメージできるように対策をしました。その他にも本番で開放される可能性のある建物の門の位置や階層構造の把握は重点的に行いました。

フォレスト：一番重要視していた種目がミドルだったため、フォレストのトレーニングには力を入れました。29日は初めて本番に近いトレインに入ったのですが、地図の植生が使えない（更新されておらず正確ではなかった）・片斜面で正確な技術が必要という 2つの要素から確実にこなすためには集中したナビゲーションが求められると感じ、それに適応できるのかという焦りがありました。そこで、本来なら休息日にしようと思っていた移動日にもオフィシャルに無理をお願いして、フォレスト練習を行いました。レースの気持ちで走った最後の練習は直進が上手く当たらず、自信を失うことにはなってい

まったのですが樹さんにランオブをしていただき、当日意識をすべきことを明らかにできたため、行けてよかったですと思います。練習する機会を確保してくれたお二人にはとても感謝しています。

### 3. 本戦

#### ● スプリント

一か月間涼しい場所でオリエンテーリングをしていたため、ブルガリアの暑さと乾燥に苦しめられるレースとなりました。序盤から走るのが辛く、ナビゲーションもギリギリでした。大きなミスしてしまい、3ポで1分後の選手に追い付かれてしまいました。抜かされてしまった選手にはその後もどんどん差を離されてしまい。とても苦しいレースとなりました。

#### ● スプリントリレー

第2チームの4走を務めました。第2チームは前日のレースの合計タイムが第1チームよりも短かったため、打倒第1チームを目標に立てていました。チームの結果としてはミスパンチで結果が残りませんでした。自分の中でよいレースが出来たと思います。スプリント個人戦では走る辛さからフォームが大ぶりになってしまったため、ピッチを上げて走ってみたところ他国の選手に食らいつけたと思います。チームでコミュニケーションをしっかりと取れ、対策や当日朝の声掛けに励まされ頑張ることができました。松本さん、用松さん、平岡さんと走ることができ本当に良かったです。

#### ● ミドル

大会直前のトレキャン期間まで足の不安からレースペースで走ることができませんでしたが、ミドルは2か月ぶりに森で全力を出して走れたレースとなりました。スタ1が長めで、ここを確実に決め切れるようにと丁寧にナビゲーションを行いました。1ポの ATTACK の直前で出走時間が少なくとも2分以上前のノルウェー選手が近くに見えたためトレインの難しさを改めて感じ、気が引き締まりました。後半でスイスの選手に抜かされ、少しの間観察することができたのですが、私が驚いたのは森を走る速さでした。昨年度の WOC では最後から2番目の出走で、ミスをしている間に抜かされて海外の選手の走りを体感することはできなかったのですが、女子選手でもあれだけ早く不整地を登っていけるということが実感でき、そうなれたらもっと楽しいだろうと思いました。

#### ● ミドルリレー

第1チームの1走を務めました。序盤から別のパターンの人に釣られて、第1集団からおいていかれてしまいました。ドイツイタリアがいる集団でビジュアルまでは走ることができましたが、後半は疲労でミスを重ねてしまい、集団にいたままチェンジオーバーができなかったことが悔しかったです。リレーを走ってみた感想は、頑張れ

ばついて行けるペースではあるが一切止まらないためナビゲーションとの両立が難しいということでした。ミスを結構していたにも関わらず、4.84km36:28 で走っていたことには驚きました。

#### 4. 最後に

ミドルでは41位という好成績を残すことができ、1番手応えを感じる国際大会となりました。WUCOを目標にさらにトレーニングを続けていきたいと思います。2年後にさらにレベルアップした自分がどこまで戦えるのか楽しみです。

またメンバー同士での会話はトレやケアの方法を学ぶ機会でもありました。遠征に慣れた選手も多く笑顔が絶えないチームでした。このメンバーで今年のWUCOを戦えたことはとても幸せでした。チームメイトの皆さんありがとうございました。