

## WUCO2024 報告書

慶應義塾大学大学院 2 年 用松知樹

### ○スケジュール

4/7 選考レース (富士山麓大会)

7/25 ブルガリア入国

7/26-29 トレキャン

7/31 モデルイベント

8/1 スプリント

8/2 スプリントリレー

8/4 ミドル

8/5 ミドルリレー

8/6 ブルガリア出国

### ○結果

スプリント 3.9 km, 35 m

16:24 (トップ+2:29, 118 %), 67 位/131

スプリントリレー 3.5 km, 25 m

第 2 チーム: 松本-用松-平岡-樋口

mp, -/42, 個人: mp

ミドル 4.6 km, 230 m

47:34 (トップ+17:21, 157 %), 95 位/132

リレー 4.3 km, 180 m

第 2 チーム: 二俣-用松-石原

1:45:00 (トップ+20:53), 23 位/38, 個人: 37:58 (トップ+11:17, 142 %)

### ○選考会に向けて

自分はこれまでに代表経験がなく、インカレや全日本をモチベーションにオリエンテーリングを続けてきました。始めて 1, 2 年は平凡で全くの無名な選手でしたが、年々右肩上がりに実力が伸びていき、徐々に上のレベルの選手とも競えるようになりました。一方で、国際大会や全日本を最前線で戦っている同世代のトップ選手との差もまだまだ大きく感じ

られたため、自分の競技レベルをもう一段階レベルアップしたいと考えました。そのため、世界を目指す過程で何かを掴みたいと思い、自身の強化機会としてユニバー代表を目指すことにしました。

とはいえ、自分には実績がないため、4月の朝霧根原での選考レースで2位以内に入る必要があり、非常に難易度が高い目標でした。直近の実践的な練習はレース前週のJOA合宿のみで、ナビとスピードの感覚を思い出すことを意識して取り組み、後は机上のテレイン対策をたくさんしました。フィジカル面は、2、3月に3000mのタイムを出すための取り組みをしていたため、体のキレは良かったと思います。難しいテレインかつ、守りの走りでは勝てない状況だったので、飛ばないようにマップコンタクトを増やしつつ、ロングレッグではラフにスピードを上げて勝負に出る作戦を取りました。結果的に作戦がはまり、一部区間で集団になったことにも助けられ、1位通過することができました。

#### ○ユニバーに向けて

初めての国際大会でレベルのイメージが掴みづらかったため、他の日本選手に勝つことを目標とし、8月頭の本戦に向けてトレーニングを積みました。また、今年のユニバーの個人種目はスプリントとミドルで固定でしたが、特にターゲット種目は決めず、両種目とも満遍なく頑張りたいという思いで臨みました。

自分の強みは技術よりもフィジカルにあるため、大会に向けて計画的に強化する予定でしたが、5月中旬に重めの捻挫をしてしまい、なかなか完治できなかったため、フィジカル強化については大きく計画が崩れてしまいました。慢性的な痛みと、ランニングフォームの悪化により、高い強度の練習がこなせなくなってしまったため、ジョグをメインでこなし、様子を見て軽めのポイント練を入れることで走力の維持に取り組みました。4月から7月の走行距離は毎月300kmはこなせたため、スピード面に不安はあるものの体力面の問題はなかったです。

フォレストのテレインは、旧図から藪くて緩めの片斜面に無数の岩が点在していることがわかっていたため、特に直進技術にフォーカスして鍛えました。新たに直進の補助として歩測を取り入れたり、苦手な藪のこなしを反復したりして練習しました。6月中旬の東大大会では、終盤に大きなミスをしてしまったものの、それ以外は全体的に良い感触で走っていたため、直進技術の向上を感じられ自信になりました。

スプリントは、最大限にスピードを上げきれないことに課題を感じていたため、プッシュし続けることを意識して実践練習を積み重ねました。捻挫もあり、日本でいいレースはできませんでしたが、市街地での練習を通して本番へのイメージを膨らませました。

#### ○トレキャン

8/26-29に大会開催地であるブルガリアの Bansko 周辺でトレキャンを行いました。4日

間でフォレスト 2 テレインに 5 回とスプリント 1 テレインに 1 回入りました。スプリントはレースを想定して 1 本コースを走りました。柵の開閉やポスト位置の読み込みが難しく、スピードを上げきれませんでした。フォレストは本番に似ていると思われるテレインを中心にトレキャンを行いました。地図と現地の対応や藪や岩場などでの方向維持が難しく、なかなか上手くナビゲーションができませんでした。感覚を合わせるために予定よりもがっつり練習してしまい、多少の疲労が溜まってしまいました。ただ、4 日間自由に近場のテレインでのトレーニングができたことは非常に有意義であったため、金銭的にも日程的にも難しさがあるが、大会と別日程で海外テレインでの強化合宿ができるのが理想なんだろうと感じました。

### ○スプリント

捻挫により日本でフィジカル面の調整が上手くいかなかったのと、トレキャンでスピードと地図の読み込みのトレードオフが曖昧になってしまい、中途半端な感触で終えたので、結果は気にせずにスプリントはとにかく走れるところを全力で走ることを意識しました。レース序盤の 2 ポまでは旧図にないエリアでしたが、前日に日本チームで予想していた回しだったため、自信を持ってスムーズに走ることができました。2-3 の公園のエリアで最短の入り口で入れず、大通りを途中まで引っ張ってしまいました。公園に入ってから中途半端なスピードで走ってしまい、10 秒以上のミスタイムをつけています。4-5 は一番の勝負レッグでしたが、左を選び、シンプルでベターなルートを選べたと思います。公園の柵から出た後、球場の横のスペースを斜めに切っていくのが最短ですが、考えなしに道なりに進んでしまったのが反省点です。6-7 のビジュアルで誘導を辿り間違え、10 秒以上のミスをしてしまいました。誘導コーンが見にくかったのと、ビジュアルで現在地がおざなりになっていたのが原因だと思われます。10-11 ではワーストルートを引き、20 秒以上のミスをしてしまいました。脱出後の方向を誤ってしまい焦ってルートを選びなおしましたが、立ち止まって引き返すのが最善手でした。14-15 では立入禁止が読み取れておらず、10 秒以上のミスをしました。

レース全体としては、しっかり走れた部分は多かったけれど、雑なミスが多くなってしまったという感想でした。高地なので序盤から肺がきつく、冷静な判断が下せなくなっていた部分が多かったと思います。身体的にも思考力的にも追い込んだ状態でナビゲーションする練習をもっとしなければならぬと感じました。順位は 131 人中 67 位と思ったより高く、ミスがもう少し減らせればと悔しくもありますが、ミスの多さも含めて今の自分の実力くらいのタイムだったと思います。

また、日本との違いでいうと、かなり乾燥しており、レース中に喉が痛くなることがありました。そして、二車線の交通量がそこそこある道路も自由に横断することに驚きました。

## ○スプリントリレー

スプリントリレーは第2チームに選ばれ、2走を走りました。前日のスプリントの感覚と前半からしっかり突っ込むことを意識してレースに臨みました。結果は12ポで手前のポストをミスパンチしてしまい、失格となってしまいました。代表として走ったのに記録を残せなくて、非常に不甲斐なく思います。間違っていないと思い、番号を確認せずに突っ込んでしまいました。自分の弱みとしては、レース後半で肺がきつくなってくると地図の解像度が落ち、雑なミスが増えることが挙げられると思います。疲れてきたときの読図方法やどのような状況で番号確認をすべきなのかを考えなければならぬと思いました。

また、ミスパンチがなくとも、自分はかなり遅いタイムでゴールしています。他の日本男子の3選手は13分台で走っているのに対し、自分は15分かかっています。大きなミスとしてはビジュアル誘導後に入る道を間違えたところぐらいですが、全体として追い込みが足りなかったところが大きかったと思います。昨日よりも難易度が落ちているにもかかわらず、ルート選択や先読みに時間をかけてしまい、ペースが上がりすぎるのが遅かったと思います。また、読図時のペースが遅いところも自分の苦手な点で改善する必要があります。今回のようにナビゲーション的に優しいトレインでの最大スピードを出したスプリント練習も必要になってくるかと感じました。

## ○ミドル

トレキャンでマップコンタクトの感覚がなかなかつかめませんでしたが、とにかくコンパスでの方向維持を意識して臨みました。2ポまで上手く直進が決まりましたが、2-3で直進で当てるのか地形を見て進むのかを曖昧にしてしまい、現ロスして3分以上のミスをしました。また、5-6で直進が雑になったのと、ポストのある岩は視認したにもかかわらず、ポストが見えずスルーをして3分程度のミスを重ねてしまいました。丁寧に直進すれば難しいエリアでも上手くこなせているレッグも多いので、技術的課題だけでなく、淡々とやるべきことをこなすためのメンタルコントロールについてもフォーカスして鍛えないと感じました。また、ポスト位置については確認するようにはしていましたが、岩のどの方角についているかを確認しておらず、ミスを大きくしてしまいました。海外では回り込むのに時間がかかる大きな特徴物が多く、特徴物のどこにアタックするのも重要な情報だと感じました。その後の7-8のロングレッグでも、ミスを取り返そうと焦って雑に脱出してしまい、2分程度のミスタイムを付けてしまいました。ここまでで、計8分以上の雑な行動によるミスを付けており、丁寧に一つ一つやるべきことをこなすことができれば、大幅にタイムも改善すると思いました。

レース中盤に37分54位でゴールしたオーストリアの選手と並走しました。単純な登りや道走りでは先行することが多く、中堅レベルの選手にもフィジカルで負けてるわけではないのだと分かりました。ただ、アタックや藪のこなしなどがスムーズで、細かいところで

先行されることが多かったため、やはり自分に足りないものは圧倒的に技術面だと再認識しました。これは国内で戦っているときも感じていたことなので、上手くなることから逃げははいけないと思いました。

レースの結果としては、132人中95位、タイムとしてもキロ10も切れず、残念な結果となりました。分単位のミス無くしていかなければ上とは全く戦えません。

## ○リレー

第2チームの2走を走りました。前日のレースを受けて、まずは大きなミスをしないように丁寧にナビゲーションすることを意識しました。序盤は落ち着いてこなすことができましたが、アタックのイメージができておらず3-4で分単位のミスをしてしまいました。その他にもアタックでうろついたり、藪いエリアでの減速や細かいミスが重なったりして、個人タイムは38分弱でのゴールとなりました。自分が他の日本選手と同等のタイムで走れていれば、第1チームとも戦えていたためとても悔しかったです。ミスはありましたが、単純に難しいトレインでのこなすだけの実力が足りていないと感じました。また、自分はリレーがそこそこ得意な印象を持っていましたが、今回のように細かいレグが繋がれたコースだとナビゲーションの自力が出るため歯が立たないと感じました。並走する場面も多かったのですが、ナビゲーションで余裕がなく、フィジカルを活かしきれなかったと感じています。フォレスト種目を通して、もったいないミスを減らすための精神面へのアプローチと、地図への解像度と基本技術に対する強化の必要性を感じました。

## ○総括

今回の遠征を通して自分に足りないものがよくわかりました。日本チームのメンバーと行動を共にして、どれくらいのレベル感でナビゲーションしてるかが分かり、自分の技術不足や地図への解像度の低さを再確認できました。国内のシンプルなトレインでは通用することもあります。今回のような技術が問われるコースではまだまだ通用しません。ただ、一方でまだまだ自分の伸び代も大きいこともわかり、気持ちも高まりました。今年度で学生生活が終わるので今後のことはわかりませんが、まずは、他のユニバー選手に勝てるよう望郷の森での全日本に向けてトレーニングを続けたいと思います。

今回は自身にとって初めての代表経験であり、さらに、海外へ出るのも初めての経験でした。異国の地で、実力のある日本選手達と切磋琢磨し、毎日オリエンテーリングのことを考えて過ごすことができ楽しかったです。学生生活の最後にこのような貴重な経験ができたことに嬉しく思います。

最後に、丘の上やKOLC関係者の皆様を中心にたくさんの応援や寄付をいただき、非常に感謝しております。この経験を活かし、自身のオリエンテーリングをさらに深められたらと思います。本当にありがとうございました。