

世界学生選手権 2024 報告書

筑波大学 3 年山崎葵

1. 大会の位置づけ

世界学生選手権 (WUOC) は大学 1 年生の後半あたりから出場したいと考えていた大会であったが、昨年の世界選手権 (WOC) に出場して以降、世界の舞台で良い走りをする選手になりたいという思いが生まれ、その手前の世界学生選手権を踏み台にしようと考えていた。目標は昨年の 9 月に設定し、ミドルで 30 位以内になることであった。ミドルを 2024 年度の最重要レースとして位置付けた。

2. 大会に向けての取り組み

昨年の海外遠征が終了してからは、スピードを出すことや、ナビゲーションを滑らかにすることを重点的に練習していた。また、2024 年 3 月あたりから、WUOC30 位以内に入るにはコース距離ベースで 9.1min/km を切る必要があることを前回、前々回の結果から知り、傾斜がとてもしつくない限りどんなコースでも日本のコースで 9min/km を切ることを目標に練習していた。これを目標にして以来、スピードを出すことへの意識が生まれ、実際に 9min/km を切って走ることができるレースがあった。

また、ロードのスピードを上げることがフォレストでのスピード向上につながると考え、陸上のトレーニングを昨年よりも計画的に行った。具体的には、週 1 回のポイント練を行うことである。以前は平日にスプリントやフォレストのトレーニングをしていたが、できるだけポイント練を優先させてポイント練の機会が失われないように計画した。

実践形式の取り組み以外には、地図読みを行った。2 週間に 1 回あった Japan team のミーティングにおいて意見を交換する機会があった。地図読みはトレーニングキャンプ期間なども利用して多くのレグを読んだが、ほとんど自分で読んで終わりにしていた。

スプリントに関してはあまり WUOC に向けての対策をしていなかった。ストリートビューを合計 3 時間くらい見て、チームの人が公開してくれる対策コースを 6 本くらい読んだ程度であった。実践に関しては、WUOC に向けてというわけではないが、4 月から 2 週間に 1 回はスプリントをすると決め、以前より多くのスプリントトレーニングを行っていた。

また、体の疲労を抜くためのピーキングは 3 週間取り、週間走行距離を 7 割にまで落とした。

3. トレーニングキャンプ

大会 6 日前から現地入りし、フォレスト 4 回、スプリント 1 回のトレーニングを行った。できるだけ疲れを溜めないようにフォレストスプリント共にスピードを出して

レース形式で走る機会は 1 回ずつにした。それ以外の時は部分的にスピードを上げて走るか、トレインウォーク、トレインジョグなどにした。

トレーニングキャンプでのトレインは本番のトレインに似ているトレインが一つしかなく、さらに少し地図が古いといった欠点があった。そのため出国前に計画していた練習回数よりも少ない回数トレーニングを行った。その分本番トレインにより似ているだろうと考えていたモデルイベントトレインには 2 回入り、感覚を合わせようとした。モデルイベントで得られたことは、森を走るよりも道やオープンを走った方が速いこと、藪の中の方向維持が難しいこと、モミがとても痛いことなどである。このモデルイベントを経て私はレース時に着る服装を決めた。

実際には、モデルイベントのトレインは本番のトレインには似ておらず、痛い植生もなくトレインプロフィール通りの爽快な森であった。

4. レースの振り返り

スプリント：MP

スプリントに関しては十分な対策できていないのは分かっていたので、結果はあまり求めず最近練習してきたことを発揮したいと考えていた。前半はいつも通りの走りできたものの、ビジュアルで一度ナビゲーションから離れるとビジュアル後に戻すことができず、後半はミスを重ねてしまった。また、地図が見つらなかったこともあるが、ラスト直前のコントロールを飛ばしてしまい、今までしたことのない MP をした。

ミドル：56位 42:38 Top(Ines Berger)+11:55

巡航速度 116 ミス率 19% (上位 3 人と日本人のみの比較)

タイム/コース距離 11.5min/km

序盤の岩が多いエリアである S-1-2-3 が全く対応できず、全てのレッグで 1 分以上のミスタイムをつけるスタートとなってしまった。この時点で 81 位相当だったが、後半は雰囲気が変わりスピードを出しつつミスも抑えるオリエンテーリングができて、56 位にまで順位を上げることができた。

国内やトレーニングキャンプでの経験から円の中には入れるが、そこからのアタックが雑なことが課題だと思い、そこを意識して臨んだレースであった。しかし、そもそも円の中に入るまでに現在地を失っており、レースへの目標設定が良くなかったのではないかと考えている。序盤の難しいエリアにおいても、練習をしてきたスピードを出すオリエンテーリングで突っ込んでしまった。

ミスを引きずらずに最後まで走り切れたのは良かった点ではあるが、レースをまとめるという視点が欠けたレースであったと思う。結果として、目標の 30 位以内も、キロタイム 9.1min/km も達成することができなかった。

フォレストリレー：22位 2:02:12(+34:46) 2走 37:39

樋口-山崎-桑原

1 走から渡された時点では周りに速い選手がいなかったため、たまに少し前を走っていた選手に合う程度でほぼ独走状態であった。個人的には、逆正置をして尾根を逆向きに下ってしまったことやビジュアル後に道をたどれなかったことを除いては前日のミドルの反省を活かしたレースができ、より良いオリエンテーリングができたと思っている。ただし、周りに人がいなかったとはいえ 30 分を余裕できってくるトップ選手との差は大きく、やはりフィジカルの向上が不十分であることが分かる。

事前の対策としては、このリレーメンバーで集まって作戦などを話す機会がなかったのは良くなかったと反省している。

5. 取り組みへの反省

1 年間この大会を目標に掲げてトレーニングを行ってきたが、取り組みは不十分であったと感じている。フィジカルトレーニング自体は怪我と向き合いつつできる範囲で行っていたつもりではあったが、それ以外の面のトレーニング計画がまとまっていなかった。実際に今回の巡航速度が比較的高いことや、30 位以内のラップが半分以上を占めることから考えて、ナビゲーションスピードは速くなったと思う。しかし、この大会で結果を出すことをあまり考えられていなかった。速くなることが必ずしも良い結果につながるわけではないことがインカレを経て分かっていたはずなのに、実行に移すことができなかった。この反省を受けて、これからはターゲットレースに向けての技術的、メンタル的計画を早めに立て、トレーニングが結果に結びつくような対策を行いたいと思っている。

地図読み対策に関しては、やはり人と話し合いながら行う時間も必要だと感じた。自分が行けると思ったプランでも、見る物が不十分、他の物を見た方が良いなどというアドバイスが得られると思う。今回はほぼ個人の地図読みで終わらせてしまい、ミドル序盤で丁寧にする事の大切さをあまり認識できないままレースに入ってしまった。

また、一番テーマにしていたナビゲーションスピードの向上が国際大会において分かったことは自信になる。しかし、まだ十分ではないので引き続き向上できるよう、今回の取り組みを良かった例としても反省しつつ様々な方面からアプローチしていきたい。

6. 最後に

最後になりましたが、今回お世話になったオフィシャルを含めた Japan team、事務的な手続きを行ってくださった日本学連の方、応援・支援していただいた方々、本当にありがとうございました。今回はこのような結果しか出せずに不甲斐ないですが、世界の舞台で良い走りができる選手になれるようこれから一層努力していきますので、応援よろしく願いいたします。