

# WUCO2024 報告書

新潟大学卒 柴崎愛有

## 1, 初めに

この度ブルガリアで行われた 2024 年世界大学オリエンテーリング選手権に日本代表として参加しました。参加した種目はスプリント、ミドル、フォレストリレーです。大学4年時に今回の大会に出場することを目標とし、トレーニングを積んできました。

## 2, スプリント

結果：67/114 (トップ+3:00)

走力的なトレーニングが学生の頃より積めていないということもあり、ただでさえ技術的に一番不安だったスプリントへの自信はほとんどありませんでした。他の選手がコースを組んでくれたり、入口集を作ってくれたり、対策面ではチームメイトの力をたくさん借りました。少しスプリントに対する自信が戻ってきたのはトレーニングキャンプでのスプリント練習後のことです。細かいミスはあったものの、これまでで一番速いペースで一本まとめることができました。ここでの良い感覚を受けて、レースは上位 50%を目標にしました。

当日、S-1 ではいいルートを選べたにも関わらず、負けルートをとったと思ってしまい、焦って過剰にスピードを出してしまいました。その後、市街地からパークエリアに入った際、顔を上げて(現地を見て) 走るべき時にずっと地図に視線が落ちており、顔を上げた瞬間に最初視界に入った隣接ポストに吸われてしまいました。前半スピードを出しすぎたことによるスタミナ切れを起し、後半は崩れたリズムを取り戻せませんでした。暑さに弱かったのも、後半巻き返せなかった原因の1つでした。

ベストなレースはできませんでしたが、昨年スプリントで2~3分のミスを連発していたことを考えると、だいぶ安定した走りができるようになってきたと思います。

## 3, ミドル

結果：61/114 (トップ+12:33)

ミドルの目標は40分でした。結果は43分。中盤~後半はトレキャンより上手くまとめることができました。特に失敗したのは序盤の岩石エリアで、高さの意識が足りずにポスト位置より上を右往左往していました。途中のオープンで現在地を確定させたものの、それで安心してなんとなく進んでしまいました。ラフに行ってはいけない時にラフに行ってしまういつもの癖が出ました。6ポ以降は頭を切り替えてスムーズに走ることができたので、僅かですが成長を感じることができたレースになりました。

## 4, フォレストリレー

結果：16/21 カ国 （1走 トップ+4:52）

フォレストリレーが一番楽しみにしていた競技です。私はリレーの1走が好きで、国際大会でも1走を経験したいと思っていました。

S-1-2-3は集団の力を借りて上手く走ることができていましたが、4で別のポストに着いてしまい、すぐにリカバリーができたものの、その後ののぼりで集団の最後尾から離れてしまいました。平坦な場所で追いつけてものぼりでジワジワと離され、前から自分の課題であったのぼりの弱さを改めて感じました。その後はリスクを取らない走りを心がけ、ロングレグ後に集団から離れ出した選手たちに追いつき、なんとかペースを維持しながら2走につながりました。スタート前に全体の10番台で帰ってきますと宣言したものの、20位だったことは少し悔やまれますが、最終種目で一番いい走りが出せたことは自信に繋がりました。

## 5, 最後に

各種目あとわずか目標には届きませんでした。国際大会である程度まとまったレースができたというのはとても良い経験になったと思います。次は2年後の世界選手権を目標にトレーニングを継続していきたいです。たくさんの応援、ありがとうございました。