

WUOC2024 報告書

筑波大学大学院 2 年 永山遼真

1. はじめに

本大会参加にあたって、自分自身の大会の位置付けや目標は以下の通りである。

前回大会で体調不良により満足いくパフォーマンスが発揮できなかったため、今回はスプリント、フォレスト、フォレストリレーにおいて、全種目前回の日本チームの最高順位以上、最低でも前回大会の自分の記録以上を目標として臨んだ。また、国際大会へ出場し自分や日本チームと他国との差を肌で感じることで、来年度のフィンランド WOC に向けての足がかりになるような大会にしたいと考えた。昨年夏の時点では本大会において日本人過去最高順位更新を目標に定めていたが、年度初めの時点で直前期に学会発表や研究室の外部委託事業の運営などが予定されていたため、目標や大会の位置付けの変更を行なった。

2. 大会に向けての取り組み

2022 年度の WUOC や 2023 年度の WOC を通して、より高い結果を出すためにはフィジカル面での強化が必要と考えていた。まずは高い負荷のトレーニングに耐える体をつくるために昨年秋からロング jog を多く取り入れるようにした。春先からインターバルやペース走を練習に組み込み、スピードの面での強化を考えていた。しかし、食中毒による体調不良や足首の捻挫により 2 ヶ月半ほど十分にトレーニングができなかった。結果として、大会 1 ヶ月前時点でフィジカル面は満足いく状態に到達していなかったため、そこからは今の状態で最高のパフォーマンスを出せるような調整をメインにトレーニングを行なった。

ナビゲーションに関して、旧図や Livelox を使ったブルガリアのトレイン分析を行った。トレインの中の様子や走りやすさ、ナビゲーションする上で鍵になりそうな技術は何かなどを、時間のあるときに旧図や動画などを見て分析した。また、Livelox を用いて、ブルガリアを速く走っている選手がどのような特徴物を使っているのか、どのようなルート取りをするのかも分析を行った。4 月以降の大会では、それらの情報から得たナビゲーションに重要となりそうな技術や基本的な技術を確認するように意識して走り反省を行なった。

週に 1 度、選手とオフィシャルで集まってオンラインミーティングをしていたことが、継続的に士気が高まるきっかけになっていたり、選手間での情報共有や交流の機会となったりしていてとても良かった。

3. トレーニングキャンプ

大学の試験があったため、欧州入りは選手内で最後になってしまった。トレキャン

はモデルイベント含めて4日間しかなかったので、可能な限り午前午後どちらもトレインに入ることにした。

スプリントは本戦・トレキャンともに慣れない石畳の街がメインのトレインだったが、4叉路5叉路の処理や公園エリアのコンパスワークなどを確認した。スピードを出したトレーニングが十分にできていなかったため、レースペースでの練習を1回のみとした。

フォレストは旧図の地図精度があまり高くないことや、本戦トレインのトレインプロフィールとは異なるタイプのフォレストだったため、フィジカルや基礎技術の確認をメインに行った。どのくらいプッシュできるのか、レースペースはそのくらいであれば後半まで走り切れるのか、脱出やナビゲーション中の「look far」の確認などを行い、練習というよりは自分の中での安心材料を作る時間だったように思う。モデルイベントでは、特徴物や植生の確認を行い、藪を切るよりも道を巻いたほうが速いのではないかという結論に至った。

4. レースの振り返り

* Sprint

79/90位 (トップ+3'19) 前回記録 86/131位 (トップ+3'37)

スプリントは、あまり練習してなかったことやスピードを上げたトレーニングが十分にできていなかったため、今の状態でどこまでやれるのか、今後の糧になるようなレースにしたいと思った。前半少し突っ込み過ぎてしまったがビジュアル前まではかなりいいレースができていたと思う。ビジュアル前で分岐を間違えてしまっただけからは、リズムを作りなおせずに30秒近いミスを重ねてしまった。

フィジカル面の圧倒的向上とミスをした後にナビゲーションのリズムをいち早く取り戻すことが今後の課題だと考える。

* Middle (前回未出走のため日本人トップ選手記録を参照)

69/131位 (トップ+8'21) 前回記録 57/87位 (トップ+10'45)

前半に岩がちな片斜面上でのコンピがあり地図を開いた瞬間はヒヤリとしたが、丁寧に1つ1つのレッグをこなすことで大きなミスなく中盤に繋ぐことができた。中盤から後半にかけては難易度がそれほど高くなかったため、コンパスで正確に直進しつつ特徴物を拾っていき致命的なミスをする事なくフィニッシュできた。

道走りや登り区間でプッシュできずに追いついた選手に引き離されるという場面があり、わかっていたことだがフィジカル不足を強く感じた。ナビゲーションに関して、気を抜いてルートが膨らんだり無駄にアップダウンを増やしてしまったりしていたので、プランに対してより正確に実行ができるような練習が必要だと感じた。

結果として全体の半分くらいの順位で、結果だけ見ると悪い結果ではなかったと思うが、自分としてはもっとやれるという感覚が強かった。今後より高い結果やパフォーマンス

マンスを出すことができるようにフィジカル・ナビゲーションともに大幅に向上させたい。

* Relay

13/25 位 (トップ+15'52) 前回記録 13/22 位 (トップ+25'34)

前回大会同様 1 走を走った。出国前に富士で個人練習を行った際に 1 走を走るだけの走力がないように感じたため 1 走はやめようと考えていたが、トレキャンで思ったより走れたのでメンバー 3 人で話し合っ 1 走を走ることを決めた。平岡本庄の 2 人がこのメンバーで 1 走を任せられるのは永山しかいないと言ってくれたことが 1 走を走る決め手となった。前は現在地把握にこだわるあまり 1 番コントロールに着いた時には集団が見えなくなっていたので、今回は少し後ろから集団の流れを見つつ頑張っ 着いていき、集団の中盤くらいでチェンジオーバーすることを目標に走った。

スタート誘導から位置取りがうまくいき、前に出過ぎず上手く集団の流れに乗ることができた。8 番コントロールくらいまではスウェーデンやスイスの選手と一緒にトップ集団の中に入ることができたが、藪の処理に苦戦している間に引き離されてしまい、そこからはポツポツ選手はいるもののペースもガクンと落ちてしまった。ビジュアル後の回しでトレインの雰囲気が変わり立て続けにミスを重ねてしまい、最終的には集団から大きく出遅れた状態でのチェンジオーバーになってしまった。

前回大会と比べ集団の中でナビゲーションする時間が長かったため、今後国際大会でリレーを走る時のイメージをなんとなく掴むことができた。

5. 総括

ミスも含めて自分の実力通りの結果になったように思う。ただ、前回大会を含めて実力を発揮しきれないレースがこれまで多かったので、その点は今後に向けてとてもいい経験になった。全レースを通して、フィジカル面の圧倒的向上なくしてより良い結果は得られないと強く感じた。単純走力はもちろん、読図しながらのトップスピード、不整地や藪の中でのスピード、藪処理の技術など、国際大会で戦うためにはフィジカル面に大きな壁があると思う。日々のトレーニングの積み重ねに始まり、さまざまな森をより多く走ることで、世界に通用する走りを身に付けたい。そして、彼らとまた勝負したい。

今回のチームの男子は、ほとんどが同期入学で 1 年生の時から切磋琢磨してきたメンバーであったため、遠征全体を通してリラックスして過ごすことができた。トレイン対策やナビゲーションのコツについて、時間を問わずお互いの考えをぶつけ合えたことで、日本の大会のように落ち着いてそれぞれのレースに臨むことができた。良い雰囲気のまま大会期間を過ごすことができ、チームメイトにはとても感謝している。これまでも良い刺激を与え合うライバルだったが、この遠征を通してより一層良き友であり良きライバルになれたと思う。

最後になりますが、今回の代表派遣にあたってご支援・ご声援をくださった方々にこの場を借りて感謝申し上げます。今回の遠征で得た経験を今後のオリエンテーリング競技生活や日常生活において、自分自身の糧となるようにしたいと思います。また、オフィシャルの宮本樹さん、糸早穂さんには出国前から大会期間中までさまざまなサポートをいただきとても感謝しています。ありがとうございました。