

# 報告書\_WUOC 2024 Bansko Bulgaria

京都大学 4 回生 石原潮人

2024 年 8 月 1 日から 5 日にかけてブルガリアの Bansko でおこなわれたオリエンテーリング世界大学選手権(WUOC2024)の報告書です。石原は 1 日のスプリント、4 日のミドル・ディスタンス、5 日のリレーに出場しました。

## □\_日本代表選考に向けて\_

2 回生の時に 2 つ上の先輩である平岡選手が WUCO2022 に出場しているのを見て、自身も 2 年後の大会を目指そうと考えていた。3 回生での勝浦の全日本ミドル・ロングの成績が両日 5 位と良く、実績に該当するものは持っていたので 4 月に朝霧根原で行われる選考会の成績次第だった。このトレインは前年度の選考会でも使用されている既知のトレインであり、その時のレースにおいて自身は JWOC2023 の選考を通過している。その際に M20 のコースで使用していない南側の藪のかかったエリアが未知ではあったが、苦手なトレインではないと感じていた。6 名のうち、2 名がスプリント枠で内定し、4 名を決めるにあたって、候補者の実力を鑑みて目標順位を 3 位に設定した。ルートチョイスでは大きな差がつかず、プランニングによりナビゲーション密度を設定することでタイム差を広げられるトレインでは無いと考えた。一様に密度の高いナビゲーションを切らさず、自分のナビゲーション巡航を保ってオリエンテーリングをすれば達成可能な目標だと考えたので、当日は各レグを黙々と実行することに集中して走ることにした。今思えば付け入る隙は多いレースだったがセレレースとして問題の無い走りができ、目標通りの 3 位になった。フィジカルトレーニングなどは選考会の数週間前にあった春インカレに向けて対策してきていたので、特に選考会に向けて特別なことはしていない。インカレが終わった後、少し休んで、気持ちを切り替えて選考会に臨んだ。

## □\_出国までのトレーニング\_

スプリント種目へも出場することが早期のうちから確定していた。スプリントにおいて自分は日本代表に選ばれうるような実力は無いので、出国までに巡航速度を上げようと考えた。フォレストにおいてロング競技はなかったが、ルートチョイスの能力が自身の課題の一つだと感じていたのでスプリント・フォレスト双方において向上させようと計画した。具体的には速度域が普段より高めのロードトレの量を増やした。及びルートチョイスに関しては各ルートの距離比較の習慣を日常的に取り入れた。

引き換えに不整地を走る量が減ったことで、不整地を走る筋力と耐久力が低下したが、速度向上は見込むことができた。ルートチョイスの能力が上がった。これからはインターバル系の心肺トレーニングとロング走を追加したい。

#### □\_\_トレーニングキャンプ期間について\_\_

スプリント：トレーニングトレインが1つしかなかったこともあり、機会は一度だけだった。調整を兼ねて一本走った。不能壁の内外を間違えた。

フォレスト：東欧はトレインが日本に似ているので練習量を増やしてトレインに適應する必要は無いと考えた。なので第1に疲労を溜めないこと、第2に不整地の読図走を慣らすこと。この2点を意識した。毎日フォレストに入るようにした。

反省等：適度にリラックスしながら取り組めたと思う。

#### □\_\_本戦期間について\_\_

スプリント：

△-1で不能壁が読めておらず袋小路に突っ込んでしまう大きなルートミスをした。7-8でマップフリップ後逆正置をして、反対側に進んでしまい、大きなミスタイムがついた。11-12で頭が目の前の手続きの先のことを意識しており、立入禁止がかけてある舗装路の方に彷徨い出してしまう実行ミスをしてミスタイムがついた。結果として日本でやらないようなミスをしてしまったレースだが、前者2つは技術が拙かったゆえのミスだと認識している。反面、今回のスプリントはストリートビューが充実しており、かつてなくトレイン対策をして臨んだレースだった。次のレッグを読んで前を見た時にその景色がトレインのどこにあり、ポストがああ辺りにあるということが普段より格段に高い解像度で見えて少し高揚した。その結果、ポストを目指して通ろうとした道に立入禁止がかかっていたのが3つ目のミスだった。走ることにしてもまだ結果はついてこないが、前期のトレーニング成果は出ていると感じることができたので個人的にはあまり今回のレースを後ろ向きな結果だとは思っていない。

ミドル：

序盤は難しいエリアだった。3-4で簡単なレッグだと思って、そう思ったらミスするんだらうなと思ったらちょうど1分ほどミスをした。中盤の速度があがるエリアで切り替えて速度を多少上げれたが、ロングレッグ前のレッグでポスト位置を読み違えていたことで、1分ほどミスをした。次のロングレッグで想定していた小径にのれず、鉄条網に引っかかって止まり、オーリーブに突っ込んで金網をよじ登ることになった。後半は藪と速度があがる道とが混在するエリアで、アタックで少しずつ時間を投資しながら進んでいたらレースが終わった。

今ひとつ出し切ることができなかったが、良かった点として足は動いていた。最近レース心拍が150付近を推移しているのが悩みの1つだったが、このレースでは平均170に近いレースができていた。また、今の自分の実力を反映したレースだったと思う。レースには流れがあると感じていて、断続的にミスをしてしまうとどうしてもその流れに乗れない。流れに乗るには上手く行ったレッグを連続させつつ攻めるところで攻めないといけず、今回はコースプランナーのレッグ毎の難易度変化に翻弄されたレース展開だったと見ることもできる。地図を細部まで読む習慣がついた。また、XPとなる締めるところをしっかりと締める意識も向上した。

### リレー：

前半のスピードの出る回しと中盤の魔のC藪エリア。そしてテイストの変わる後半のコンピという構成だった。前半はテンポがよかったが、体力もしんどくなってきた中盤で大きなミスこそしなかったが減速を余儀なくされ、後半に速度を持ち直すことができず、細かいミスを続けながらゴールした。

良かった点としては耐えのレースではあった。決して速くはないもののミスを抑えつつ走ることができた。悪かった点は後半のフラフラとしたコンピのこなしだった。上手く行ったレッグの後にミスをするといった感じで他の選手の動きにもいちいち釣られてしまった。

まとまった登りに耐える筋力、体力は常にリレーでの課題とされている。また、コンピ区間のコンパスワークと実行あたりを強化したい。再来年は一走を走りたいと感じた。

### □\_謝辞\_

ユニバに参加するにあたり、多くのカンパと応援を頂きました。本当にありがとうございました。まだまだ未熟ですが、小さいようで大きい、大きいようで小さい世界のトップオリエンティアとの差を埋めるべくこれからも頑張っていこうと思います。どうぞよろしくお願いします。