

ユニバー報告書

尾崎 弘和

私は今年スペインで行われたユニバーシアードに参加しました。今回の報告書では、他のメンバーがユニバーの楽しいところ、いいところはたくさん書いていると思うので、これから世界に出て戦っていくために必要なこと、世界の今の状況について書いていこうと思います。

今回私はスプリント、ミドル、リレーに参加しました。スプリントは坂が急な街で行われ、ミドルは藪が複雑に入り組み、沢が切れ込んだタフで難解なトレインで行われた。リレーはミドルと同タイプのトレインだったが、一転して簡単なコースで高速でのナビゲーションが求められるものであった。それぞれについて私が走って感じたことを書いていきたい。

1. スプリント

スプリントは日本のスプリントとは全く違い、最初から最後まで高度なナビゲーションとスピードのメリハリが求められるものであった。まずこのスプリントで私が対策をしておくべきだった、対応できなかった、対応できたことを挙げていきたい。

第一に地図表記についてである。私はこのコースを走るとき、地図より現地を信頼し、また地図の表記を読むときも、現地のイメージ化は日本のそれに従って行っていた。そのため地図では通れる藪であるにも関わらず、日本的にみると通れなそうだったのであえて避けるといったことや、プランで通ると決めていた細かい階段もイメージと合致せず見逃すといったことが多々あった。対策としては、海外のスプリントを走るときは、日本の常識を捨て、あらかじめ勉強しておくべきであるスプリントの表記のルールにしたがって走っていいところはどんどん走るべきである。また、イメージ化もモデルで入れるならそこで表現の特徴を知り、それに従って行うべきであり、決して日本のイメージで走ってはいけないと思った。

第二にナビゲーションのスピードについてである。私は今回のトレインを走るとき、ナビゲーション、正置、サムリーディングが追いつかず、ナビゲーションが後手に回り、スピードダウンやミスを生むことが多かった。海外の選手

はこのようなコースでもスピードを維持し、かつ正確にナビゲーションを行っている。理由としては、彼らもスピードのメリハリをつけるポイントをしっかりと読んでおり、また細かいところでのナビゲーションの練習を積んでいるからだろう。このようなテレインで対応するために今の日本人がやらないといけないことは、

- ① クイック O など素早い方向転換、それについていく正置、サムリーディングを行う練習をする。
- ② 複雑な街でたくさん練習する。
- ③ 普段からスピードを上げてもいいところ、ナビゲーションを重点的に行わなければいけないところを意識してオリエンテーリングを行う
- ④ 意識的にスプリントでのスピードを上げる

といったところだろうか。月並みな対策しか思いつかなかったが容赦していただきたい。

2. ミドル

ミドルでも同じように考えていく。

第一に、今回のようなテレインでこそ、スピードが重要視されるものだと思う。私は今回のミドルを走るとき、ナビゲーションを重視するあまり、スピードを上げることができず、また細かいミスを積み重ねタイムを出すことができなかった。一方海外の選手を見てみると、複雑なテレインであるにも関わらず、ペースを上げ、またミスなくコースをこなしている。理由として考えられるのは、

- ① スピードの出せるシンプルなプラン、明確なアタックポイントを設定している。
- ② もともとスピードがある。
- ③ 基礎技術(直進や歩測)が速く正確。

といったことだろう。文章だけでは十分説明できないので、詳しくは私に聞か、**world of O** などで入賞者のルートを確認していただくと、私の言おうとしていることがわかっていただけるだろう。

3. リレー

これはスピードがないと話にならない。今回はかなり簡単に走れるリレーだったので、走力が勝負を分けるレースだった。他国の選手を見てみると、彼らはフラットな街スプリントでは基本的にキロタイムで3分30秒は切り、山では基本的にキロ6分台で走っている。道走りでもキロ4分は確実に切って走っている。それに対応するためには、長く走れる力ではなく、スピードをつけることがまず世界で戦うための前提条件である。いくらうまいオリエンティアでも、走り負けていては絶対に海外選手には勝てない。自分の周りを見てみると、私が世界で一番足は遅いだろう。まずは陸上のタイムを上げるというアプローチが適切なのではないかと思った。もちろん山で走る技術と筋力もそれと同じくらい大切なのだが。

結論

大事な点は二つだと思う。

一つは、日本のように細かく一つ一つの動作をゆっくり正確に行うのではなく、もっと大きく地形を見て、大きくスピードを上げられるプランをすること、それでアタックは目の前にポストが出てくるように細かくファインにプランをすること。

第二に、分単位の実ミスをなくさなければ世界では戦えない。海外の選手に話を聞くと、ミスをしてはいけないという意識、細かいところに対するこだわりがものすごく強い。その積み重ねが、彼らのうまさにつながっているのだろう。

最後にユニバーはすごく楽しいです。私は今回メンバーに選ばれ出場することができたことをすごく幸せに思っています。純粋に海外でみんなとがやがや楽しみたい人、海外でオリエンテーリングをして友達を作りたい人、世界と戦いたい人、どんな人でもいけるのがユニバーだと思っています。悩むより、今日からトレーニングをして目指してみるといいと思います。