

世界選手権というスペシャルな期間、日本代表選手はいったいどんな1週間で過ごしたのだろう。WOC2005の前後1週間の日記を3人の代表選手に綴ってもらった。

世界選手権直前 宮内佐季子

7/31(日)

最後の愛知合宿。

スプリントのトレーニング用にナショナルチームのコーチがリメイクしてくれた公園地図を使っ



ての練習。「この公園でスプリントの練習をしたい」「地図はいまいち」という選手という言葉で「じゃあリメイクしよう」と反応するコーチ。メーリングリスト上でのやり取りを読んで目を疑った。そして本当に二日間の調査と徹夜の作図で今日の練習を実現させてしまったことに嘖然。

練習の方は...5月に右肘を脱臼した後ばらばらになっていたオリエンテーリングがようやく形になった。3週間の安静の後も恐怖感がなかなか抜けず、山を全力で走れるようになったのが7月の第一週ぐらい、それからスピードを戻すのに1週間、そして今日、やっと速いスピードの中でメリハリのあるオリエンテーリングをすることができた。この1ヶ月、これをイメージして頑固に速いスピードで押すオリエンテーリングをしようとしていたが、練習でもレースでも吹っ飛んで、正直怖かった。でも、何とか間に合ったみたい。

大会期間中もお世話になる宿で朝目覚めると、頭のすぐ上の壁にカマドウマが。こんなおっきな虫が入ってくる隙間があったの？

8/1(月)

休養。JOG7km

休養日ということで、京都市内をママチャリで走るときにも戦闘モードにならない。気づいたらおとなしく歩道を走っていた。何も一日中休養モードにならなくても良いのに、何とも不思議。

バイト先で何年も前のピン入りジュースが発見された。ピンのそこに何かがつぶり溜まっているのに、店主は普通に飲んでいる。そんなもん、レース前じゃなくても飲みたくないけどなあ。

体が甘いものを受け付けない。土曜日からずっと。野菜ジュースが飲めない。鉄タブも食べられない。まあ、だからと言って困ることはないんだけど。

8/2(火)

休養。JOG4km

調整期間で運動量が減っている 体重が増えやすい状態 脂肪の取りすぎに注意する ご飯食を心がける ご飯好きじゃないから何か工夫しよう カレーを作ろう カレーうどん！という訳でカレーうどんを食べた。うどんならいいか。というか、カレーって結構脂肪ある。

京都は夏暑くて冬寒いという過酷なところだが、夏でも私の住む北のほうは朝晩ならかなり涼しく感じる。汗だくにはなるけど、消耗するほどではない。今日は夕方走ったので快適だった。でも、甘いものが食べられない、と樋口さんに話したところ、ちょっとした脱水かもしれないから塩分なんかもうちょっと摂ってみたいかもしれない、と言われた。ああ...、そう言われれば思い当たることもある。

8/3(水)

吉田山不整地インターバル 1周 800mを4分割で2周

大西君に引っ張ってもらってスピードを上げた。

ダウンをしている時、そろそろショートカットして帰りましょうか、というので賛成したところ、BOXとは逆方向に向かい始めた！いじめ、かっこわる

い。しかし、強い人が弱い人をいじめるとというのが自然な流れ。そして弱い人もだんだん強くなっていく。すばらしい...が、今は調整期間中！結局はいじめられずに済んだ。

トレーニング後、ママチャリに乗っていると足がやたら重い。やりすぎたか、と思ったらタイヤの空気圧が低いだけだった。

だいぶ甘いものも食べられるようになってきて、練習後はスポーツドリンクを美味しく飲めた。めでたしめでたし。

バンケットに着ていくための浴衣をぞんび~ずの女の子から借りた。「浴衣持ってたら貸して」「どうぞ。コスプレ大会ですか？」コラー！

8/4(木)

完全休養。一日は完全休養日を作るように、とイーキスコーチに釘をさされたので、完全休養した。jogも水泳も自転車もしない日を作れ、ということだったので。トレーニングしないと時間に余裕がある。京大のボックスに行って地図を読んだが、結局読んだのは愛知の地図。

今日はなぜかママチャリでは戦闘モード。車道をガンガン走っても周りの車の動きが手にとるようにわかるから危なげなく前へ出られる。



8/5(金)

落合家の車に乗せてもらってとうとう現地入り。

まずはイベントセンターに行ってIDを貰い、午後は田代・田折でさくっとオリエンテーリングの確認。のほろが、なかなか確認できず。というより相変わらずの未熟さを確認。スピードは遅いながら納得できるまで少し粘ってみた。まあ、何とか、という状態。もちろん、過去2回の世界選手権直前よりは遙かに良いけど。

トレーニング後、宿へ。今年は女子選手6人が通常お金持ちが2人で使うスイート部屋に泊まる。三河路のスイートは手前に和室の居間、奥に寝室の洋間があって、引き戸で仕切られている。でも引き戸を閉めると暑いので実質一部屋。これはチームの雰囲気が良いければみんなそれに乗っていきけるし、悪ければずるずると行ってしまふ。恐ろしいのう。それに、女子チームには忘れ物、なくしものの神と女王がいらっやあって、恐ろしいことにこの2人のベッドが隣同士になってしまった。どうなることやら。

今日からしばらく料理をしなくていい。和食中心のバイキングはかなり充実しているので気をつけないと太りそう。

8/6(土)

亀山城のモデルで決勝のスタートとゴールの様子を確認するついでに軽くトレーニング。

りんやコーチにコースを組んでもらって1:15000でオリエンテーリング。亀山城の白くてコンタの少ない地図にモデルの全ポがいっぱい描いてあるのを見るともっともっと走りたくなってしまったが、ここはレース前ということで我慢。

朝方は寒くて目を覚ました。京都と比べると本当に寒い。長袖、長ズボンの上着を着て二度寝。うーん、幸せ。そして次に目覚めると朝ご飯。本当にオリエンテーリングのことだけを考えていればいい生活というのはいいものだ。めちゃくちゃ緊張してきたけど。

(宮内佐季子)

初の世界選手権 皆川美紀子

8/6

今日は愛知入りして、3日目。今日で全員集合！いよいよWOCが始まるって感じた。

午前中は、亀山のモデルイベントに行きスタートとゴールレーンを見た。いつもと同じはずなのに、特別に見える。

午後は、岩本池という昭和の森に近いと思われる公園に、スプリントの練習に行った。

他の人は、レストにしている人が多かった。私と大助さんが行ったが、大助さんの調子が良さそうだった。私は、けっこうつぼったけど、うまくいくとはいくし、気分は悪くなかった。足はよく動くし、楽しかった。

帰りにイトーヨーカドーで、ルンルン買い物。下界に行くのは楽しい。何でこんなにスーパーでウキウキするんだか(笑)

明日は、いよいよミドル予選。いよいよだ。ドキドキ、ワクワク。

8/7

やはりレース期に入るとバタバタする。一緒に緊張してきちゃうけど、自分のペースを保たなきゃ。



何事も経験と思い、ミドル予選のスタートを見に行く。とても重い雰囲気、緊張が移ってきた。今までこれに向かって頑張ってきたんだという思いが込み上げてきて、感動してしまった。その後、ゴールに着いたら、すごく盛り上がっていて大興奮！戻るのが遅くて番場さんと紺野さんのラスポ～ゴールしか見れなかったが、感動的だった。みんなとてもつらそうなのに、精一杯走っているのが心を打つ。オリエンを力の限りやっている感じがして見ていて気持ちよかった。ミドルは、志保子さん、番場さん、善徳さん、紺野さんが予選を通過した。みんなうれしそう

で、本当に良かった。心からお祝いしたい。これだけ通過者が出たのは、今までの成果が出たって感じですがすごく嬉しかった。私はあさって同じ舞台に立つんだ。絶対決勝に行きたい。自分の力を出し切れれば行けるはず。レース中ネガティブにならないように、最後まで通過できると思って走ろう。ゴールしてよくやったと思うようなレースをしよう。

8/8

今日は、8時から亀山でスプリントを1本練習した。良い流れで出来て、スピードもそこそこ上げられた。けど、もう少し思い切れるところもあった。でも全体的にはこんな感じでよし！WOCの最終選考予選も同じように落ち着いてやったから、このイメージでいこう。体は良く動き、フィジカル面では問題ない。

ロングの予選は行かずにレスト。会場に行くとき興奮してしまい疲れてしまうから。三河路の庭の日陰で、優雅に寝転んで読書。その時、倫也さんから吉報がきた。女子3人通過した(ってまだ確定してないのに)という電話がきた。実際は、元木さんと宮内さんが通過していたが、興奮しすぎ…。相当嬉しかったのだろう。今までの努力が報われたから。その電話を受けた時は、私も一人で大興奮していた。すごい！すごい！昨日元木さんが「(個人戦も)リレーみたいに良い流れを次に伝えていこうにしたい。」と言っていたのが思い出される。ミドルの良い流れが、ロングにも繋がった。感動して、涙が出てきた。ずっと目標にしてきたWOCで予選通過できたことは、素晴らしい事だ。私たちがやってきたことは間違っていないかったし、こうして実を結んだ。素敵なことだ。

頑張っても結果を出すことは難しい。誰もが勝ちたいと思っているから。その中で勝つには、どうすればいいのだろうか？自分の力を信じて、精一杯やるしかないと思うが、焦りもある。早く進まなきゃと思っても、それだけでは意味がない。早く行くために何をするか考えなきゃ。私は、もたもたしてるなら、わかるとこへすぐに出てしまおうのが良い。自分のやるべきことをしっかりとわかっていれば、絶対大丈夫！

8/9

今日はスプリントのモデルイベントに行った。倫也さんについて来てもらっていたが、実は頭が真っ白だった。

ここがスプリントを走る場所かあと思うと、どんどん緊張していく。不安も感じる。前がやぶだと進むのが、怖かった。実際モデルに入って、イメージが合わないところが多くて、どうしようかと思った。でも、とにかく方向と距離さえ間違えなければ、絶対ポストは出てくる。それがわかったから、よし。あっているのに手前で不安になってもしようがない。思い切ってやらないとだめだ。今年は初めてのレースだし、自分の力を試すつもりでやらなきゃ。私の持ち味は、走力、スピード、思い切った走り。それで今まで戦ってきたし、それできちんと勝っている。もっと自信をもってやろう！

ミドルとロングの結果から、私たちのレベルは上がったこと、今の実力をだせば、予選通過できることがわかる。日本チームみんな頑張ってきた成果が出ている。私もNTの中で鍛えられたのだから、安心してスタートに立ちたい。絶対走りたかった WOC だ。今まで頑張ってきた分、楽しんで走りたい。自分のやりたいようにやって、自分の力を出し切って勝負したい。そう走れば、どんな結果でも受け入れられるから。今までやってたことを今までどおりにやれば、決勝のスタートに立っているだろう。

志保子さんが「WOC 最終選考のように走れば良い。3人とも通過することを確信している。思いっきりやってこそ得ることが大きい。」と言ってくれた。宮内さんも、「世界と比較するチャンスなんだから、抑えて走っちゃいけない。」と言っていた。チームメイトからのアドバイスって本当に落ち着く。明日はきっと予選通過でるし、いつもみたいに思い切って出来る。そう思った。



8/10

前日の夜は蚊がうるさくて眠れなかった。しかしそのことをストレスに感じることはなかった。緊張で眠れないことも想定していたし。

決勝へ行きたいという思いが、プレッシャーになって緊張したが、予選の



スタートでは落ち着いていた。良い緊張感。不安はない。周りの人の確信と自分の中できちんとやってきたと思えたから、予選通過できると心から思った。レース中も不思議と不安はなかった。落ち着いていたし、最終選考でのオリエンと同じイメージ。予選らしいレースができた。ラスポに行く時みんなの声援が聞こえて、すごく感動した。頑張って走りきってゴールできて、楽しかった。これで大丈夫(通過した)と思ってゴールした。準備してきた分の結果が出た。ゴール後に、すごく疲れていることに気づく。頑張って集中してできたんだ。

昼食は、集いの丘のレストランでリラックスして食べた。予選通過の余韻に浸ってる間もなく、決勝準備だから忙しい。12時まで昼寝をして、もう1度20分前からUp開始。1レース終わると少し気が楽。決勝は楽しんでこよう！

決勝スタートは、会場から見えるオープンだった。みんなの声援が聞こえて感動した。でもすごく動揺もした。みんなの応援を受けて走るの、すごく嬉しかった。走っていて楽しかったし、登りもルンルンで登れた(笑)太鼓の音が良く聞こえて、うれしかった。4~5でコンプリートロストしたときはかなり焦ったが、その後リロケートしてあきらめずに走れた。5ポからバックになったけど、外人選手はすごく速いと思った。世界のスピードを感じた。やっぱり自分の技術面も体力面もまだまだ劣っている。もっと頑張らなきゃ。体力と筋力が必要だ。いっぱい課題が見えてきた。ラップを見ても世界は速い。宮内さんが一桁ラップを出してい

るのを見ると可能性を感じる。自分もそうなりたい。

決勝を走れて嬉しさと悔しさがある。でも後悔はない。2005 WOCに出られたことは、大きなことだ。これからも WOC は1年おきにあるけれど、このメンバーで参加することも、慣れている日本で戦えることも、友達や家族を呼べることも今しかできないことだった。あきらめないで目指して良かった。こんな応援されて走ることももうないかもしれない。何よりも女子3人通過できたことが嬉しくてたまらない。

スプリントってやっぱり楽しい。来年も出たい！やるべきことを1つ1つ整理して、こなしていこうと思う。

8/11

今日はミドル決勝。番場さん、志保子さん、善徳さん、紺野さんをみんなでお見送り。頑張れ！と心から願った。会場が牧場で、海外っぽい感じがした。スタート前のお立ち台、山田さんともりたつさんを中心にみんなが応援。すごく楽しい。でも、スタート前の緊張感はたまらない。こっちもドキドキしてしまう。

番場さんがすごい好タイムで帰ってきた。27位！感動！！日本人でも、ここまでいける。世界と戦えるんだ。私もこういうみんなに希望を与えるようなレースがしたい。

私は、Bレースにでたが、疲れと集中力切れで、1ポからミス。3.8kmなのに50分もかかってしまった。は~。悔しくて、すごく凹んでしまった。ネガティブになった私はりかさんにしかられ

た。みんなはまだレースがあるから、チーム全体の雰囲気大切にしなければいけない。自分に甘えていたんだと思う。自分のレースが終わっても WOC が終わったわけじゃない。本当に強い選手は、自分だけじゃなくチームを考えられる人だ。私は、まだまだ周りが見えていなかった。ずっと緊張してたことと長い共同生活は、思った以上に疲れてしまうようだ。オン・オフが大事なのが良くわかった。教訓にしよう。

8/12

今日はロング決勝。宮内さんと元木さんの出番だ。今日もみんなでお見送り。

私は B レースロングを走ることにした。スタート地区に監禁されるので、ロング決勝が見れないのが悔やまれるが、外人選手がいる中で走ることが私には必要だから我慢した。体育館で小泉さんとスピード(トランプ)をしながら暇つぶし。シモーネや速い人達のスタートを見に行った。緊張感がある。

ロングの結果が気になりつつ、B レースをスタートしたわけだが、今日はしっかりやろうと思ったのに、また1ボからミス。ついに疲労。足が重い。でも、スプリントからレストがなかったから、当たり前。いたるところで、ミスっていていけないレースだった。うまくできないことがストレスだった。ゴールして宮内さんが32位と聞いた。宮内さんは入賞を狙うといってたので、悔しいのだろうなあとと思ったけど、32位ってすごい！嬉しいことだ。シモーネは3冠だそう。化け物だ。あれだけタフになれるのは素晴らしい。きつとすごく努力しているんだろうな。

個人戦も終了したし、夜は花火をした。イーキスの変な踊りやロケット花火は笑えた。みんなでわいわい花火は、最高だね。良い気分転換になった。

ついにリレーメンバーが発表された。宮内 番場 元木。山口 高橋 松澤。リレー走れないのは悔しいけど、まだまだ走れる実力はない。このメンバーを心から応援したい。いつかは私もリレーを任されるような人になってやる。

8/13

今日は CC7 だ。WOC の重たい雰囲気とは一転。気分転換、お祭り気分で走れる。私はみちの会 4 走を任せられ、成績を出すよう頑張った。これ4走！？と思うようなお腹いっぱいなコースだった。やはりスプリントから休んでない



ので、足が重い。けど最後まで粘れた。私とりかささん 5 走でかなり順位を上げたい。16 人抜き？結局みちの会は 8 位になった。来年は入賞だ！！私ももっと速くならなきゃ！

8/14

今日はリレー。ついに最終日。日本チームを代表するにふさわしいメンバーだ。頑張って応援しよう！

宮内さんがスタート前、緊張しているように見えた。集団についてこうって気持ちと、リレーにかける思いが伝わってくるようだった。元木さんもすごく緊張していたようだったけど、みんなとても頼もしかった。みんな絶対うまくやってくれると信じていた。

会場は炎天下。すごく暑い中みんな応援をしていた。応援だけって気楽。でもこの中で走れることは最高の喜びだろう。うらやましい。

スタートしていくみんなを見届けても、安心できる。大助さんがトップ集団で中間を通った時は、大興奮だった。鳥肌がたった。すごいすごい！こんなにリレーっておもしろいんだ。個人戦もいいけど、リレーって熱い！ゴールレーンを駆けてくるのを必死で応援した。みんなの応援が伝わったかのように力強く、かっこよく走っている。私も気分は一緒に走っていた。女子は 11 位という快挙を成し遂げた。本当に嬉しい。次は自分も走りたい。インタビューを聞いていた時に、この日ために頑張ってきたんだ、と実感。私たちの代表として誇らしい。実際は走ってないけど一緒に走ったかのような

体感を感じた。不思議だった。泣きそうだった。やっぱりリレー代表には慣れる。

パンケットはみんなで浴衣着て楽しかった。男性人はふんどしで、踊って楽しげだった。良かったね。もっとゆっくりしたかったけど、時間が短くてバタバタしていたかな。三河路 2 次会もみんな疲れ果ててたかな。長かったし、あっという間だった WOC が終わった。社会復帰できるか不安。。

少し落ち着いたら、次の目標に向かってまた頑張ろう！

(皆川美紀子)

あれから1週間 高橋善徳

8月16日

世界選手権が終わって2日目。実家に帰省する予定でいたが、疲れていることもあり、運動することもせず観光に行く。久しぶりのレジャーは気分をリフレッシュしてくれたけれども、テンションを上げることは出来なかった。ずっと目指していたものが終わったときってこんな感じなんだろうか。まだまだこんなところで終わってられない、まだまだ上を目指せるはず。という気持ちがある反面、もうよくやったじゃないか、あとは後輩に任せていくのもいいんじゃないかという気持ちが反面。

どこまで目指したいのか？そのためにどう生活を作る必要があるのか？そんなことを考えていると、今のままの生活を続けることがベストなのだろうかということさえ思えてくる。今の環境は競技を続けるにはベストだし、

社会人としての身分も保証されている。仕事もやりがいはあるし、自分にとって未知な分野だけに、ものにしたいという気持ち強い。

ある人から、「どっちも大切なら、どっちもがんばればいい」って言葉をもらった（ニュアンス違ったらごめんなさい）。がんばる努力をしないで、出来ないとか、どっちを犠牲にするとかそういうのは可能性を狭めることだし、ポジティブな考えじゃないのかもしれない。その人は、やりたいことは何でもやる主義だそう。うまく出来ないこともあるのだけれども、結局はやり遂げてしまっているところがすごいところだと思う。

8月17日

今後のトレーニングに使うために、自転車を買いに行った。マウンテンバイクには以前から興味があってトレーニングに活用したいとは思っていたが、買う店もよくわからないのであらかじめ。今回縁があって飯能市のサイクルショップを訪ねてみた（飯能近郊の山は結構マウンテンバイクが盛んな）。が、水曜定休だってー！残念ながら注文は無理。その足で、ペペまで行って文房具（ファイル）購入。家に帰って今回の世界選手権の資料を整理する。あれだけの地図を数日のイベントで使い切っちゃうんだからすごい。超驚沢だと思う。マッパーの皆様には頭が下がります。

その後七国峠を90分ジョグ。ゆっくりのジョグだったのになんか死にそう。下界の暑さは尋常じゃない。

8月18日

世界選手権についていろいろ考えることが多い。とにかく今年の世界選手権については、最低限のことはやったけれども、まだまだ不満の残る大会になってしまったことは間違いない。体が動くという感覚をもてたのは実はミ

ドルの予選だけで、あとは全全体が動かないといった感覚があった。ロング予選だってもうちょっとフィジカルの強さがあれば、数分ミスったとしても決勝にいけたはずだ。今時分に必要なものは何か。そういうものを考えていると、必要なのは国際大会の経験ではないと思えてくる。国際大会で外国人が沢山いる中で走ることに對して、自分はプレッシャーを感じない。慣れているといってもいいだろう。だから、イタリアに行ってもそれ相応のパフォーマンスは発揮できるはずだ。だけれども、結局そこまで、結果は今回とあまり変わったものは得られないだろう。自分に今一番必要なのはトレーニングだと思う。腰とか結構疲れがたまっていて、きついけれどどうにか工夫してトレーニングをしなきゃならない。来年のデンマークを目指して、今年以上の結果を求めるならばそれが必須だ。

8月22日

世界選手権が終わってからちょうど1週間経った。この1週間は自分にとって非常に長かったし、色んな考えが出てきたり無くなったりした1週間だった。今日西尾君のホームページを見ているいろいろと考えることがあった。そして、こういう結論に達した。「オリエンテーリングが好きだからオリエンテーリングをやる。」世界戦、日本チームはリラックスしていたと思う。少なくとも僕が出場した3回の世界選手権の中では一番リラックスできていた。これはつばやきタロットを披露してくれた加納さんのおかげもあるかもしれないが、ほとんどの選手がいつもと変わらない雰囲気を持っていたからだと思う。だけれど、西尾君はそれでも、緊張を感じ取ったようだった。これは本当だと思う。誇張ではなくて、彼らは緊張と弛緩のバランスがいいのだ。まあ、そんなことから派生して、現在の自分をかえりみてみた。

んだらう。そんなことをいろいろと考えていた。肩に力が入って、なんだか大変なことになってきたぞって言う気持ちになって、頑張んなきゃって言う気持ちになってきた。気持ちに無理をした。

だけど、ふと立ち止まったとき、色んなものが見えてきた気がする。サイクルハウス三上さんの所に行ったこともそうだし、西尾君のホームページを見たときもそう。「俺のやりたいことはそんなことじゃない。」って思った。

オリエンテーリングはもっと楽しいものだろう。エキサイティングなものだろう。スピード上げてガンガン走って、その中で自分をコントロールして、ミスったってご愛嬌で、うおー興奮するぜ！って走ってる。色んな土地に行ってその土地を味わって、山まで味わって楽しんで帰ってくる。そういうものだろう。

走れなきゃつまらない。登れなきゃつまらない。だからトレーニングするんだらう。勝つためなんかじゃない。自分がオリエンテーリングを本当高い次元で楽しむために練習をするんだらう。速い選手と競えたら、どれだけ興奮できるだろう！

そんな、本当に当たり前のことに気がついた。飯能に住んで、もっとそういうことに気が付ければもっと世界選手権を楽しめたに違いなかった。もったいないけれども、いまそういう気持ちに気付いて本当に良かったと思う。オリエンテーリングは心底楽しい。大自然の中を走り回るのは本当に楽しい。だから、頑張りたい。心から楽しみたい。楽しむためにトレーニングも頑張る。これが俺のスタンスだってことによやく気がついた。

(高橋善徳)

(記事まとめ:c-miya)



世界選手権終わって、目標を見失っていた自分がいた。色んな意見を得て来年も世界選手権を本気で目指そうと思う自分が見えてきた。そこには妥協を許さないという気持ちもあったし、これを最後に引退しようなんて気持ちも少なからずあった。どうやればレベルアップできるのか。後輩を育てるにはどうしたらいい