

優勝者のコメント

インカレショート感想

女子選手権者
田島聖子（東京女子大学3年）

今回のICSは、Aファイナル進出を目標としてきました。ICSを走るのが初めてなことや慣れない砂防林地形、周りの期待などで不安もいっぱいでした。ICSに向けての特別な準備は自分の持っている砂防林mapをみること、あとはいつもと変わらず東女のみんなと練習会や大会に向けてのマップトレや復習、走るなどしてきました。

前日のモデルイベントは地形に慣れなくてうまくいきませんでした。予選では体はよく動きましたが、気持ちのあせりや地形にうまく対応できなくてミスも多かったです。決勝では具体的な成績の目標はなかったのですが、予選のレースに満足していなかったので、予選の反省を生かして、あとは楽しんで思いっきり走ってこようと思いました。スタート前はとても気持ちよくて元気にスタートすることができました。レース中は時々不安になりましたが、とにかく夢中であっという間に終わった感じでした。ビジュアルではみんなの声が聞こえて元気ができました。応援はとても心強かったです。

私はまだまだ未熟なオリエンテーリングでミスもいっぱいです。今回みたいにあまりミスがなくてもいつもの自分を考えると優勝したことが恐れ多いです。ただ、オリエンテーリングは本当に大好きだしもっと速くなりたいので、これからもっともつ力をつけていきたいと思います。あと一度のICS、二度のインカレを含めたくさんの大会や練習会がありますが、その一つ一つを大切に、その時自分のベストをつくせるように準備していきたいです。

一緒にがんばってきたみんなと、応援してくれた皆さん、そして楽しいICSをつくって下さった皆さん、ありがとうございました！また来年がとても楽しみです。皆と一緒に、でも負けないようにがんばります。

インカレショート感想

男子選手権者
禅洲 拓（東北大学3年）

去年のショートは、13位でトップとの差が6分あり、どこでそんなに差がついたのかを真剣に反省したのを覚えています。その悔しさを胸に1年間練習してきました。今年はそれらの反省を生かそうと臨んだ大会であり、去年よりは確実に自分のレベルが上がっていました。今までで一番準備して参加した大会と言えるでしょう。

ショートの本格的な準備を始めたのは10月に入ってからでした。イメージトレーニングは今までにないぐらいやりました。地図読み走と、登り込みは多めにやりました。そして、他の誰よりもトレーニングをやっているから優勝できると思い込んでみることにしました。2年生の後半あたりからメンタル面の重要性を知って、だんだんと自分をいい方向にコントロールできるようになってきました。ショートでも適度な緊張感を維持して集中力を切らさずに走ることができました。

準備はしてきたものの体調管理がなくなって、大会の3日前に風邪をひいてしまいました。前日のモデルイベントもおもいきり走ることができず、地形だけは確認することにしました。あとは、回復することだけを祈ってゆっくり休みました。回復さえすれば、優勝できると信じていました。

当日、朝起きると体調も良く「いける」と思った。予選は1ポで2分後の人に追いつかれるぐらいのミスをして、「予選落ちるか」と一瞬思ったけど、その後はミスなく順調にまわることができたので、終わった後の感じとしては悪くなかった。予選後は体力の回復に努め、気持ちの切り換えもうまくできたので、決勝のときは、疲れや不安というものがなかった。そして何よりも、午後になって完全に風邪が治ったことが勝因でしょう。レースは直進と歩測を使って途中どれだけ自信を持って走れるかで、秒単位で勝負が決まるだろうという予想通りの展開となった。3ポで1分のミスをしたので、ゴール後は「入賞はなんとかできるかな」とは思っていたけどまさか優勝できるとは思わなかった。

今後は、ショート二連覇はもちろん3月のインカレ個人戦でも優勝したい。東北大からしばらく遠ざかっている団体戦優勝をチームみんなで勝ち取りたい。今年度チームの主将としてずっと目標にしてきたことであり、絶対に経験したいです。

最後に、このような素晴らしい大会を開いてくださった運営者の皆さん、選手が力を発揮できるようにサポートしてくれたオフィシャル、いつも一緒に練習している東北大OLCの皆さん、MGの皆さん、今まで指導してくれた先輩方ありがとうございました。