

1. 経緯

ユニバーに出たい、と思ったのは JWOC'08 の予選に落選してから。「世界の舞台で走ってみたい」と言う漠然とした夢が叶わなかった自分にとって、「WUOC2010」を目指すと言ったことは、次なる夢・長期的な目標としての大きな意味があった。

また、その年の秋に幸運にも強化指定選手に選出され、トレーニングへのモチベーションを持続させることもできていた。

2. 選考会まで

昨シーズンのインカレロングを優勝してから、自分にとっても信じられないくらいの好調が続き、冬期間の 4 度の合宿をはじめとして練習・レースともに十分に経験を積むことができていた。インカレミドル・リレーもかなりコンディショニングとしてはうまくいっていたので、フィジカル的な疲労を取りつつ、このままの調子で選考会に望んでいこうと考えていた。

しかし、ロング選考会では疲労感が残ったままのレースとなってしまう、ユニバー選考者中 2 着で当確ならず。翌週のスプリント・ミドル選考会にかけることになったが、ミドルをあまり得意と言えなかったため、スプリントでどうしても通過したいという思いで選考会に望んだ。実際のレースは、市街地スプリントであったため、足場はよく、持ち味のスピードをフルに生かしたレースをすることに徹した。ユニバーの中で 1 着、全体の中でも 2 着で WOC 代表に選ばれるなど、想像以上の上出来のレースだった。

3. 出国まで

AsOC リレーメンバーに選ばれたのはうれしい話だったが、選考会後にいったん休養をとろうと思っていた計画が崩れてしまったのは誤算だった。AsOC まで集中力を切ることができず、メンタルでもフィジカルでもかなりいっぱいいっぱいになっていたため、終わったころにはかなり疲労しており、怪我をしないようにトレーニングすることで精一杯になっていた。しかし、できるだけ技術トレーニングは行っていたと思う心から、できる限り週末の富士トレーニングには参加することを優先し、その結果、自然と平日は疲労取り(ゆっくりとした Jog)がメイン、週末に追い込みつつ技術トレーニングと言った習慣になって

いた。フィジカル面を高めるトレーニングができなかったことは残念ではあるが、GWにAsOCをはさんでしまった以上、仕方がないことだと割り切ってやっていたし、それが最善であったと思っている。

ユニバーシアードの種目決めの際も、多少回復してきていたものの疲労度の残っている状況だった。個人的にはスプリント、リレーは必ず100%の力で走りたいと思っていたため、ロング、スプリント、ミドル、リレーとレストデーのない日程では、当時の状況からしてパフォーマンスが低下していくと予想がついたので、個人種目をスプリント1本に絞ることにした。

また、出国1週間前には卒論の題目発表があり、トレーニングの時間の確保も難しく、ストレスもなかなかたまる日々を送っていた。このような時は無理して走ろうと思わず、睡眠時間を確保することを優先すると割り切り、できるだけ気にかけないように心がけた。

4. トレキャン

直前まで追い込まれていた日本の生活とは一変、海外に着いてからはかなり余裕のある生活を送れた。しかし、ユニバーシアードのメンバーの中で最も時差ボケに苦しんだのは自分だろう(笑)。もしかしたら国内でためた疲労が出てきていたのかもしれないが、トレキャン3日目までは本当にパフォーマンスの低さが目立っていたように思う。特に初日にやったスプリントの体の動かなさに異常を感じ、それ以降は無理にトレーニング量を増やさない様に気をつけた。

「トレキャン期間中はテレイン対応の安心感を求めて、山の中に入りすぎてしまう」とのアドバイスを聞いていたので、結果的に体調を最優先できたのは良かったのではないかと思う。もっとも、個人種目がスプリントだけだったために、あまりテレイン対応を気にする必要がなかったからかもしれないが。

5. 本戦

<スプリント>

スタートで地図をつかみきれず、若干残念なスタートになってしまったものの序盤・中盤は感覚的にはかなりテンポよく進むことができたと思う。スタートが前後の選手を見ることもなく、一人旅の淡々としたレース展開にできていた。しかし、ビジュアル前でワンミスからリズムが崩れてしまい、ビジュアル直後の切り替えの必要な区間で致命的な1'30のミスをやってしまった。さらに、このミスがフィジカルにも響き、登り返しに負けてしまい終盤はペースの上がらない散々なレース結果となってしまった。

帰ってきてみてラップを見てさらに驚いた。調子よく進めていたと思い込んでいたビジュアル前まででも62位という結果は衝撃のものだった。ショートレグでトップラップがひとつ(24人もいたけど)あったが、ロングレグでは20秒近く離されているレグばかり。確かに、地図をよく読んでみると、ベストルートを通れていないレグが多く、細かなルート取りのテクニックに差を感じるようなコースではあったが、それ以上に中間疾走のスピード不足であることが伺えた。さらにどんな路面でもトップスピードまで加速する力、さらにそれを維持する耐久力をもっと必要であったように感じた。

<リレー>

1 走を走った。

スタート直後のスピードには確かに速かったが、ついていけないスピードではなかった。むしろ驚かされたのは、多少のアップダウンをほとんど気にしないルート取りとそこでスピードがほとんど落ちないパワーの強さだった。

落ち着いて入ろうと決めていたので、遅れをとらない程度に集団の後方に着き、1ポをとった。この流れなら乗っていけるかも、と思ったのもつかの間、1→2の登り部分をフラットとほとんど同じスピードなんじゃないかと思うくらいの速さで通過した。集団から離れまいと喰らいついていき、中盤13ポまでは5人ほどの集団の中での競い合いをしながら走ることができた。ところが、13→14のロングレグでギアを入れ替えられ、ちぎられてしまった。ここから先は一人で淡々とレースを行う形になった。どうやら海外の選手は、ラフ&ファインがきっちりしていて、しかもそこで使うギアが全く違う、という感じを受けた。

ビジュアル直後で体感1分ほどのミスをしてしまい、順位は全くいい位置ではなかったが、体感では全く悪くないレースだった。速報を見ると8.2kmを51'49で走りきっていた。ミスを含めても6'30/kmのレース。日本でもなかなかできないようなベストパフォーマンスだったように思う。

テレイン的には日光のような見通しの利く、足場もよいテレインだったので対応はよくできていたと思う。競い合っている限り、特にテクニックに差があるようにも感じられなかった(もちろん、テレイン特性もあるだろうが)。そんな中でも、トップに10分以上の差をつけられ、格の違いを見せ付けられたという感じだった。

6. 感想

「初めての世界を舞台にしたレース。海外の選手に全くかわなかった。フィジカルの差を感じさせられた。」

というのは、よく聞いた話。そして、自分も全くもって同じように感じたことである。しかし、ユニバーに参戦する前・後では感覚が全く異なるものであった。2本のレースを通じて、国内で聞いていた「スピードから違う」という感覚はわかるが、絶対的なスピード感覚というよりも、それ以外のことが目についたのは自分にとって新鮮であった。

最低限 5000m が 15 分台で走れるスピードがなければ WOC スプリントの決勝は難しい(ひいては世界である程度の活躍ができる)、という話は以前に他の NT 選手から聞いた話であるが、ただ単純なトップスピードがあればかなうわけではない。テクニクはもちろんであるが、それ以上の「足場を選ばずにトップスピードになれる強さ」や「走りの安定感」といったファクターが大きくかかわってくるという気がした。ヨーロッパの選手は体がデカイ。日本人が小さいというのもあるけれど、日本人はあまりにも華奢な感じがする。自分の走ったレースは、2本とも日本で対策ができるような、対応が十分効くトレインであったからこそなおさらそう感じたのかもしれない。

いずれにせよ自分にとって、何が足りないものであって何が必要であるかがもっとはっきりした。やりたいことがたくさんできたし、もっと強くなりたい、というモチベーションを持ち帰ることもできた。これを糧に今後も世界に挑戦していきたいと考えている。

最後になりましたが、合宿スタッフの方々、現地でサポートして下さった金並さんと小林さん、オフィシャルを引き受けて下さった西脇さんと大橋さん、一緒にユニバーに臨んだメンバーのみんなに感謝の気持ちを記したいと思います。本当にお世話になりました。ありがとうございました。