

1. はじめに

この報告は半分以上は2年後、4年後に役立ててほしいと思い報告書を書きました。僕自身は一番学年は上ではありながらユニバー初挑戦であり、今頃になってなぜユニバーに挑戦するのか？と思われた方もたくさんいると思います。しかも、大学生のころユニバーの資格を持っていたころよりも明らかに走力は劣っている状態でこのユニバーに向けても長い間をかけて準備してきたといった経緯もありませんでした。しかしながら、挑戦するには最後のチャンスであり4年前、2年前と様々な理由はありましたが、ユニバーに一度も行けていない悔しさが自分の中で残っていたんだと思います。そんな中2週間ほどの準備だったので、ほとんどだめもとで挑戦した選考会でしたが、その中でまだまだ他の選手には負けてないと思える自信をつけることができたので挑戦しようと思いました。

2. 準備

毎週のように合宿をする機会に恵まれていたのと、社会人になってからもなんだかんだ週末はオリエン色生活をずっと続けていたこともあり、技術的な不安はあまりありませんでした。とにかく怪我には注意しながら体力をあげることを念頭に頑張りました。今回、スウェーデンということもあり、現地に対応できるのかという不安が非常に大きかったです。2年前のユニバーでも現地になかなかしつかりとした対応ができず日本チームはあまり良い結果を残せていなかったこともあり、北欧のトレインに対してすごく不信感に近い不安を持っていました。6年前 JWOC で海外遠征をした経験があるのですが、その後に参加したオーリンゲンでは散々な結果だったのも余計に不安をかりたてました。ただそんなことを考えていてもどうしようもないのでトレキャンには可能な限り早く入り現地に慣れることと、地図読みはできる限りしておくことを肝に銘じました。

3. 大会結果

ロング 11990m up390m 123分【92位】 トップ71分

ロングは僕の中で一番結果を出したい種目でした。選考会ではミドルとスプリントは良かったもののロングは非常に悪い結果だったにもかかわらず種目を調整する中で走らせてもらえることとなりました。ロング種目こそがやはりオリエンテーリングの醍醐味と言えるのではないかと思いますし、今回のロングは典型的なスカンジナビアンなトレインでした。そういったトレインにリベンジするという意味合いもありますし、技術、メンタルなど走力以外のものもかなり必要となってくると感じたからです。

トレキャンでは主催者が用意してくれたオフィシャルトレインとして隣の似たようなトレインで練習することができたのですが、最初は本当に散々な結果となりました。8kmほど

を 2 時間以上もかかってしまいました。これでは本番完走するのも大変だと思います。しかしながら、自分の悪かった点などを反省し、もう一度同じトレインで練習する機会があったのですが、その時にはある程度対応ができていた実感をつかむことができました。現地で見るとポイントなど金並さんにサポートをしていただいたおかげです。

本番のレースでは序盤はうまく足が動かずつりそうになっていましたが、後半立て直し技術的には現地としっかり対応はできていたのでレースをまとめることはできました。途中で格上の選手とも 1 レッグ、2 レッグ競ったりする機会があったのですが、そこではそれほど差は感じなかったのですが、結果をみるとトップとのタイム差や世界との差を実感させられました。ジュニアのときはもっと世界が身近に感じたのにこの 6 年間でとても遠く手の届かない所へ行ったような気がしました。後でトップ選手のルートが公開されていたのですが、ベストルートを選ぶ段階から負けていたのだということを実感しました。

ミドル 4900m up290m 50 分【94 位】 トップ 30 分

ミドルはなんとトップスタートという人生初めてで最後かもしれないという貴重な機会をいただきました。前にだれも走っていない状態でスタートできるというのは多少不利なことかもしれませんが、僕にとってはとても楽しめるポールポジションでした。ところが、ハプニングが発生して 1 分前にスタートさせられるという珍事が起きてしまいました。明らかに 1 分前なのにスタート係にゴーゴーと言われる始末。しょうがないので飛び出して行きました。レースには何も支障はなかったのですが、正直 5 秒くらいは戸惑いで損したと思います。5 秒損した分を返してほしいです。速報では 1 分早いタイムがずっと掲載されていましたが、ウェブでは何事もなかったかのように 1 分たされて処理されていました。レースはというと現地は日本の地図とそんな変わらないくらい対応しやすく岩がちなトレインというだけの印象でした。もしかするとトレキャンなどで鍛えられて対応がうまくいっていただけかもしれませんが、走った人みんな現地の対応というところでは特に問題はないようでした。しかしながら、技術的に難しいポスト位置であったり、非常にミスしやすく所どころのミスとミスパンチで出戻りという大きなミスも一つしてしまい。悔しい結果となりました。40 分くらいまでなら今のままでも出せそうな気がしました。このレースでは世界のトップとの技術的な大きな差を感じました。特に WOC でもトップ選手と競っている Matthias Merz とは同い年なのですが、ロングもミドルも安定してとても早く、走力以上にミスをしない技術も相当なものだと感じました。

リレー 8200m up375m 73 分【42 位】 トップ 40 分

1 軍アンカーを任されていたのですが、本当にふがいない結果で申し訳なかったです。疲れ

で体が動かないわけでも現地に対応できていないわけでもなかったです。5 から 13 に行き 12→11→10 とたどってしまい気付いたころには愕然としました。しかし、してしまったものはしょうがないので気持ちを切り替えて精いっぱい走ることにしました。幸い目の前にボブの背中が見えていたので気持ちを落とさずに走りきることができました。最後はみんなが笑顔で迎え入れて嬉し申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

4. ユニバーで感じた海外選手との違い

ここからは今後のユニバーに挑戦する人に参考にしてもらい少しでも海外の選手との差を縮めてほしいと思い、いつもの報告書ではあまりこんな項目見たことないかもしれませんが僕がユニバーで感じたことを徒然と書きたいと思います。

・走力差

改めて言うこともないと思いますが、日本人とは走力差がすごくあると思います。特にトップを取るような選手は陸上の長距離でもやっていけるくらいのポテンシャルを持っています。3000mで9分切るのは当たり前くらいの走力をみんな持っていると思います。ただ今回のユニバーでは中堅国といわれるレベルの選手も技術力だけなら日本と同じくらいかもしれませんが、走力はかなり高かったのが印象的でした。リレーではトップ集団にくらいついていけ、8kmを40分で走っているチームが20チームくらいありました。

・スピードの違い

ロングでは主に湿地であったり、ブルベリーの堅い下草のところを走ったりしたのですが、またミドルでは岩だらけのところがあったりとどこにおいてもスピードが日本人とは違う印象を受けました。平地を走るだけなら走力差で130%とかあってもそのくらいだと思うのですが、走りにくい場所でのレッグのタイムを比較するともっと大きくなります。そんなに全力でスピードを出すと足の筋力がないとまず持たないし、ロングにおいてはすべて走りきるためには相当なタフさを要求されます。それをトップ選手は実現させてしまっているの走り方や鍛え方にも違いがあるのではないかと思います。

・技術差

WOCのトップ選手となるとスプリントではほとんどミスなんてありませんし、後でリアルタイムでルートを確認するとみんな並走しているような状態になります。ユニバーでも早い選手10名位の順位がコロコロ入れ替わるのならわかるのですが、本当に実力ある選手はいつも早いです。そして、1分でもミスすればトップなんて取れないほどシビアな所で勝負しています。ミドルならまだしもロングにおいてもほとんどノーミスというのは僕自身どうしたらそんなことができるのか不思議です。小さいころからの経験やトレーニングのた

まものだとは思いますが、トップ選手の技術には改めてすごいものを感じました。日本のレースでたとえるならば常にエリートで 2%以内くらいのミス率を叩きだすくらいの技術力をつけないといけないのではないかと感じました。

5. 日本人選手に足りないもの

海外の選手との差を改めて感じて、特に日本の選手に足りないと思ったものは技術力とスピードだと思いました。技術力ではユニバーのロングではベストルートが全く見えず、またベストなルートを自信をもってナビゲーションするだけの技術力もないと感じました。特に、スピードに関しては体力以上に日本人はスピードを出せていなかった気がします。日本のスピードが出ないテレインに慣れすぎてしまっている又は日本ではスピードをそれほど出さなくても勝ってしまうからスピードを抑えてしまっているという問題もある気がします。技術力はある程度海外で豊富な経験を積むしかありませんが、スピードに関してはトレーニングや普段のオリエンテーリングでの走り方で変えることができると感じました。

6. 海外のセミナーにおいて聞いた話（おまけ）

現地でレストデイに講習会みたいなものがありトレーニングの仕方について学ぶ機会がありました。山上と 2 人で参加してきましたのですが、参考程度にここに載せておきます。こういった専門的な運動科学からもトレーニング方法などを見直すことも必要かもしれません。

- ・VO2max はすぐにトレであげることができるが休むことですぐに下がっていく、乳酸が体に溜まってしまうので休まざるを得ず VO2max をなかなか上げることができない。
- ・10 秒全力で走って 20 秒レストのインターバルトレーニングなら乳酸を溜めずに VO2max を上げる事が出来る。
- ・試合前は炭水化物の補給は重要だが、トレーニングの時期にはむしろ足りないくらいがちょうどいい。食事の前に走ってから食事を取るのが良い。
- ・炭水化物の量を少なくトレーニングする方法として 1 日 2 回のトレーニングを推奨していた。やはり、朝トレ→朝食→仕事（勉強）→夜トレ→晩飯→就寝。の流れを生活に取り入れる必要がある。
- ・活性酸素はあった方がトレーニング効果がある??などです。

海外の選手は基本やはりフィジカル面を考えるに当たっては自分の VO2max と LT 値は知ってトレーニングなどにも還元しているように感じました。昔は結構 VO2max や LT を NT では必ず測るようにしていた頃もあったらしいのですが、最近そういうことが少なくなっているようにも思います。

7. 最後に

トレキャン中や大会中の楽しかったことなどをもっと書きたかったのですが、他の人が書いてくれると思い今回は半分は海外選手について感じたことを長々と述べさせていただきましたが、今後そんな海外選手を破ってくれる日本人が現れることを期待しています。トレキャン中は今回のユニバーでは金並さんや小林さんといった現地で生活している方々にも駆けつけてもらいいろいろなサポートをしていただきました。また、現地の大学生にもトレインまで送り迎えしてもらい本当に助かりました。そして、インカレ優勝しながらも献身的なコーチとして現地で最初から最後までサポートしてくれた大橋君、選手団の監督として様々なサポートをしていただいた西脇さんには本当に感謝をしています。

あと、ブログもアクセスが1日1000件を超えていたり日本で応援してくださった方々すべての方に感謝しています。ありがとうございました。

