

ユニバー報告書

東京大学 山上大智

●ユニバーまで

○選考会

ユニバーを目指す、という意味が固まったのは、3月の春インカレの後でした。前年に **O-Ringen** には行ったものの、**JWOC** に出場したこともなく、世界と戦ってみたいという思いから選考会にエントリーしました。

○準備期間

5月の **AsOC** までは比較的良好な状態でトレーニングを積んでいました。ただ、**AsOc** の終了後に体調があまりよくない日々が長期間続き、休んだり **LSD** をしたり短めのスピード練にしたりといろいろ試したものの、良いコンディションで満足できるトレーニングが積み重ならなかったのが反省点です。また、実験が長引いて、リレーの選考レースもそのまま徹夜で参加したり、といったこともありました。時間を作る、という点も重要な能力であり、その点まだまだ未熟だったと思います。

●現地での準備

○トレキャンの前

今回ユニバーのトレキャンに参加する前に、**Fin5**（フィンランドでの5日間大会）の2レースに参加してきました。

フィンランドは露岩が特徴的で多少藪いと聞いていて、トレインとしてそこまで似ている訳ではないのですが、ユニバーの前に海外で大会に参加することで海外レースの雰囲気慣れておきたい、またいろんなトレインを体験しておきたいと思い参加してきました（もちろん大会・トレインに魅力を感じたということもありますが）。

トレキャンでは疲労が残らないように、かつ地図との対応・トレインの特徴をつかむために、速いペースで走ることはそこまで多くはありませんでした。なので、**Fin5** に参加しなかった場合、レースペースで海外を走る機会が少ないままに出走するという不安が残ってしまったように思います。

また、**Fin5** で非常に難しいレッグと格闘した後だったので、割りとどんなレッグが来ても驚かないという気持ちになっていました。こういった点からも、参加したのは良かったと思います。

○トレキャン

トレキャンでは、北欧の夏場の日照時間が長いのを利用して、午前一度トレインに入り、一度宿舎に戻って休憩した後に夕方もう一度練習というスケジュールで、1回の練習時間をあまり長引かせることなく、集中して練習することができました。

過去の報告書を読んでいると、あまりトレキャンで追いこんで疲労を残さないようにした方が良くと書いている方が多く、どれくらいトレインに入るかは難しい課題でした。結局、直前までは毎日2回入り、最

後だけ休むという形にしました。ちょっと負荷が大きいのではという不安もありましたが、体調が比較的良かったのと、北欧のコケでふわふわした地面のせいでしばしば捻挫しそうになり、本戦で挫かない対策として、捻挫しないような足の接地が無意識でも上手くできるような練習をしたかったからです。

現地トレインでの練習量と休息との割合は非常に難しく、日本にいるうちに自分がどれくらいの負荷に耐えられるかをよく知っておくのが重要だと感じました。

●ユニバー本戦

○Long : 11.99km, up390m

タイム 1:55.22 (88位 : 108人中) (1位 1:11.16 2位 1:15.52 3位 1:16.30)

トレインは、湿地が広がる大小の山塊 (コンタ数本~10本) から成り、さながら湿地に大小の島が浮かんでいるような印象でした。

藪や倒木は非常に少なく、見通しも抜群に良いものの、ベリー類の下草が (日本人の場合) 膝丈ほどにまで生えており、湿地と合わせて走行にはかなりパワーとエネルギーを要しました。今年のトレインの地域では例年に比べ降水量が少なく、比較的湿地が乾燥していて走りやすいと現地の選手の話にもあり、それがウイニングより優勝タイムがかなり早かったことに影響したと聞きました (もっとも WOC 金メダリストの **Mattias Merz** が 40 秒ほどの 1 ミスのみの非常に良いレースをした、というのがありますが)。

レースとしては、非常にタフなレースということで、レースを通じて安定した走りができるようなペースで走りました。大きなミスはせず、ポスト周りで数カ所少タイムロスをした程度に抑えられたのは良かった反面、走りにも直進などの動作にももう少しキレのある動きができたというのが反省点、というレースでした。

○Middle : 4.9km, up290m

タイム 51.15 (96位 : 108人中) (1位 30.49 2位 31.24 3位 31.44)

Long では比較的安定した走りができたものの、この走りでは上にはいけないと思い、スピードを出していく意識でいました。

トレインとしては日本の「椈の湖」に少し似ているようなトレインで、北欧トレインにしては対応しやすいのではないかと考えていました。

レースは、最初の難しいレッグでポストの少し脇をかすめて通り過ぎてしまい、そのままリロケートができず 5 分くらいのミスをしてしまい、その後も慎重になりすぎたり逆に突っ込んでしまったり、人に惑わされたり逆にうまく使えなかったり、悪循環に陥って終始してリズムに乗れず、ロングの時より体が動いていただけに、非常に後悔の残るレースとなってしまいました。

○Relay : 8.17~8.2 km, up375m

チームタイム 3:08.47 (43位 : 45 チーム中) (1位 2:02:01 2位 2:02:47 3位 2:04.39)

個人タイム 58.21 (1 走で 45 位 : 46 人中) (1位 39.31 2位 41.02 3位 41.05)

※Relay の順位は、日本でいうコースパターンごとではなく、走区内での順位

リレーは日本代表の2軍チームの1走で出走しました。今回のユニバーから3人1チームとなり（前回までは4人1チーム）、1カ国から2チームが出場した場合は速かったチームがその国の正式記録になるという形式で行なわれました。

トレインとしては、北欧にしては地面が締まり、かつ道が発達していて、さすがに道をただ走らせるレグは少ないものの非常にスピードの出るコースでした。

レースは、狙い通り集団から離されずに1ポをミスなく取れたものの、2ポに行くまでの登り+藪で置いていかれ、その後はたまに中国やアメリカの選手と出会うだけで、ほぼ一人旅になってしまいました。1ポが遠いパターン振りだったため、そこは必死で食らいついて、有利なパターンが来るまで粘ることができたら・・・と終了後思いました。やはり1人だと特にポスト際が集団に比べると不利なので、とにかく集団についていけるフィジカルが重要だと感じました。

また、疲労からか食事など何か別の理由かは分かりませんが、レース途中から体調が悪くなり、後半からは思うように走れないレースでした。そういったコンディション調節の能力も課題だったと思います。

●考察

○ユニバーについて

ユニバーは予選がなく、各種目1本によるレースとなります。これはWOC・JWOCと大きく違うところです。そのため、予選のパターン振りを気にすることなく世界のトップクラスの選手にバックすることが可能となります。このことは

- ・世界トップクラスのスピードを体感することが可能
 - ・結果を残すためには上位選手にとにかくついていくのも1つの手→フィジカルがより重要
- ということになります。

また、予選がなく、4日間で4種目行われることから、そのタイトなスケジュールに対応できるタフさも必要となります。今年のWOCはスプリント予選決勝・ミドル予選・ロング予選が3連戦でしたが、WOC予選のウイニングがユニバー1レースの3/4ぐらいなので、ユニバーはより連戦に対するタフさが必要となります。特に日本チームは直前トレキャンの疲労も多かれ少なかれあります（他の国で1週間前からトレキャンしてる国はほとんどありません。おそらくもっと前にモデルトレインに入り、直前期は疲労が残らないように調整しているのでしょう）。こういったことから、日本でのトレーニングで、できるだけ連戦を意識したトレーニングを積むことが重要だと思います。

理想としては、ユニバー本戦よりだいぶ前に一度トレキャンに入り、トレイン（特に藪と地面）のイメージをつかんだ上で、国内でそのイメージを基に対応のための練習をすることが最善だと思います。ただ、これは時間やお金の面からなかなか難しいことかもしれません。

○海外選手との差

海外の選手との差でより大きいのはフィジカルだと感じました。感覚的なものではありませんが、順位を上げやすいのはミドル、ロング、リレーの順であり、フィジカルの要素が大きいほど今の段階では難しく感じました。

アップ率は4.5%という北欧にしてはやや登りが多いリレーのコースでも、アメリカ・カナダ・日本・中国以外はチームとして6 min/kmより速いタイムで、遅い人でも6.5min/km強で走っていました。

このことからフィジカルの目安としては、前年度の日光で行なわれたインカレリレーのようなコース・アップ率だと、6 min/km程度のペースで走れることが必要だと感じました。

●今後の目標

今回自分が参加して感じたのは、まず中堅国の一団に、たとえ最後尾でも加わりたかった、と思います。ゴール後の速報ボードで、日本の選手のボードが他の国とは少し離して置かれているのが象徴的でした(他にはアメリカや中国などもいますが)。リザルトボードで他国の選手が上に入っただけではなく、時には上に、時には下に入るような、「争い」に入れるようになれば・・・と思います。

●最後に

今回のユニバーにオフィシャルとして同行し、また国内でも様々な手配をしてくださった西脇さん、大橋さんに、非常に感謝しています。本当にありがとうございました。

その他にも現地でサポートいただいた金並さん・小林さん、合宿運営や現地での救急用具や前オフィシャルとしての経験を生かしたアドバイスをいただいた尾上さん、現地トレインの様子を細かに教えていただいた利光さんなど、多くの方の支援をいただいたユニバーとなりました。この場を借りてお礼申し上げます。

今回のご恩を何らかの形でオリエンテーリング回に貢献することでお返ししたいと思います