

ユニバーシアド報告

江幡 禎子

まず初めに私のレース結果はロング、ミドルが最下位、スプリントが下から2番という成績でした。そしてこの結果に関して少なくとも私は本意であり、もっと上位に入ることができたと考えています。このような結果になった原因について、ユニバー選考会前から本戦まで振り返りたいと思います。

ユニバーのチャンスがあることを知り、意識したのは2年生の冬合宿でした。しかし1年次はオリエンはやっていないに等しく、この時は自分になど無理だ、いや今からでもがんばれば行けると葛藤していました。その後少しレースの成績が良くなっていき、次第にユニバーを具体的に目標に定めるようになりました。3年のインカレロング後に故障し、最終的に調子が戻ったのは4年の5月か6月頃だったと思います。8月からは調子が良かったのですが、油断からインカレロングで大きく失敗し、翌日のミドルセレは通過できませんでした。ここから目標達成への不安が一気に高まりました。年明けに再度故障し、考えていたユニバーまでの道筋を大きく下回る状態で最後のインカレミドル・リレーを迎えました。回復は8割程度だったため、インカレはユニバー選考会までの練習と割り切りました。しかしこの後風邪を引き、卒論の計画性のなさもたまたま選考会は疲労と焦りが蓄積していました。ロングは気合で走りきりましたが、ミドル、スプリントは集中を切らしてペナでした。

上記の状態を考えればまず休養とケガを繰り返さないための筋トレが必要だったと今は思いますが、あまり対策をとらず2回目の合宿で早々に故障の気配が現れました。普段のトレーニングもとりあえず走るといった調子で単調だったと思います。しかも週2回走れば良い方という状態でした。短くても良いからできるだけ走るなり、回数は少なくとも長い距離を走るなり、何か方針を持つべきでした。また、合宿参加のための移動でも疲れてしまうのが想定外でした。

最終合宿の前にさくらんぼ大会がありましたが、疲労をためずにオリエンの機会を確保したいと考えてロング1日のみ参加しました。これは良い判断だったと思います。最終合宿はだいぶ疲れが取れた状態で参加できましたが、レースで転倒し太ももを打撲してしまいました。このケガのため出発までの間トレーニングができず、調整不足となってしまいました。

トレキャン期間は宿泊先のホテルが非常に快適でトレインも近く、体調も良かったです。現地は、下草は利光さんからいただいたDVDから受けた印象に近くむしろ地面が岩がちで硬いのがなかなか大変でした。なだらかで広く続く斜面やピークの上の平坦な地形はとうとう現地在が良く把握できないままでした。漠然とした表現ですが、地図から私が予想する地形の大きさが大きすぎたり小さすぎたりして一向に地図と現地が一致しないといった感じでした。出発前に見ておこうと思った岩の大きさなど点状特徴物は思ったよりわかりやすかったと思います。

トレキャン中の失敗点は、焦ってどんどん違う方向にやり方を変えてしまったことだと思いま

す。できることを絞っていった信用できる技術やルートなど選択肢を狭めてしまった気がします。

レースはロングで体力を消耗しすぎたのがスプリントに響きました。ロングの△→1でやはり緩やかな斜面上ミスをし、パニックから以後もミスを重ねて時間を使いすぎましたが、激しい登りはなかったのが最後まで走りました。しかし翌日のスプリントの後半に一気に足の動きが遅くなりました。トレキャンで自分の森でのオリエンにだいぶ不信感を持っていたので、いっそスプリントを優先しても良かったかもしれません。

ミドルはウォームアップの時点でかなり体が重かった割には走ることができました。前半での勘違いからのミスに加えて、終盤で人につられたのが残念でした。

振り返ると選考会前から本戦まで、とにかく焦っていた気がします。そして自分が焦っていることがほぼ分かっていなかったです。早い時期に、落ち着いて自分の現状や気持ちと向き合う時間をもっと持つべきだったかもしれません。競技そのものやそれ以外でのオリエンに関する事、オリエン以外のことなどの間でもバランスは取れていませんでした。

自分の中でもいまだに整理できていないことが多く、報告書と言える文章ではありませんがこれで終わりにしたいと思います。ここまで崩れる人もあまりいないかとは思いますが、これからユニバーに挑戦してみたいという人は少し踏み込んで、たとえばプレッシャーがかかったときなどの自分を分析してみてもらえると良いかもしれません。

最後になりましたが、西脇さん、メンバーの皆さん、金並さん、小林さん、大橋、現地の情報を下さった利光さん、合宿運営をしていただいた皆様、東北大・MGと青葉会、同期、ユニバーにいくまでにお世話になった皆様に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

先生方を始めとして研究室の皆様にも大変お世話になりました。研究室での仕事は同期に多大なる迷惑をかけました。すいません。インカレ前は毎回もうだめだと言い出す私を励まし、ユニバー期間いつも授業のノートを貸してくれたAさん本当にありがとう。