

## WUOC2010 を終えて

十文字学園女子大学 4年 高野 美春

「もう一度世界に行きたい」そう思ったのは、インカレミドルで優勝したときでした。過去4回の JWOC への挑戦から、世界との実力がかけ離れたものであることは実感していました。それでも日本の学生チャンピオンとして、どれぐらい世界と戦えるのか、もう一度試してみたいという気持ちが強かったように思います。

### ○ WUOC2010 に向けて

#### ・強化合宿

4月の選考後、早速合宿が始まりました。今回は NT の方々と合同で合宿をさせていただける機会も多く、とても刺激を受けたのと同時に、メニューは私にとっては酷なものとなりました。そして世界を目指す以前に、日本でしなければならないことがまだまだたくさんあることを痛感させられました。しかし、合宿では毎回多種多様なメニューが生まれ、自分のオリエンテーリングを見直すと共に、今まで日本では練習したことがないような威圧的なレッグにも挑戦する機会をいただきました。私にとって、毎回の合宿がとても刺激的で、内容の濃いものとなりました。合宿を進めてくださった吉田コーチを始め、運営に関わってくださった多くの方々には本当に感謝しております。

#### ・トレーニング

私は当初から、リレー、ロング、ミドルを走りたいと考えていました。しかし、予想されるレース距離と今の自分自身の体力から考えると連戦となることも踏まえ、現実的にはこの3レースを全て走ることは難しいと感じていました。だけど、リレーに出場できるかどうかは直前まで決まらず、まずは競技時間の長いレースにも耐えられるだけの体力をつける必要がありました。しかしレースまで残り3ヶ月という段階で走力を伸ばすこと難しく、長い距離に体を慣らすことに重点を置くことにしました。1回のトレーニングで走る距離と時間を長く取るようにし、それを複数日続けて休むというサイクルを意識しました。

しかし5月は教育実習も重なり、思うように時間が割けなかったことも事実です。

### ○ トレーニングキャンプ

私は本戦の6日前から現地に入り、7回現地のトレインに入りました。スウェーデンのトレインは何度か入ったことがありましたが、何度入っても難しく、苦戦しました。しかし、回を重ねるごとにだんだんと自分にとって何が目視でき、チェックポイントとして使えるのかということが分かるようになり、少しずつ適応できるようになっていきました。またオリエンテーリングの基本である、正置、現在地確定、ルックアップが大切であることは現地でも変わらず、基本的な技術の定着が大切であることを強く感じました。

またモデルイベント中は、現地在住の金並さんにも来ていただくことができ、一緒にトレインに入ってアドバイスをいただいたり、反省をしていただいたりと、大変お世話になりました。今まで海外で自分のオリエンテーリングを客観的に見ていただける機会はあまりなかったので、大変勉強になり、次の練習へと生かすことができました。

トレーニングキャンプが終わる頃には現地にも慣れてきて、トレインに対する不安もとても少なくなっていました。

## ○本戦

### ・ロング

湿地の多い、北欧らしいトレインでした。モデルイベントで本戦の隣接トレインに入りましたが、最初は帰ってくるので精一杯の散々な状態でした。出場した3レースの中でもトレイン的に最も不安が大きかったレースといえます。

今回の目標は180%以内でした。目標達成にはとにかく大きなミスは許されないと思い、本戦では現在地の確定、方向維持を徹底しました。結果的には中盤のミドルレッグでポスト周りのミスが重なり、目標達成はなりませんでした。また根本的に巡航を上げなければ、もうワンランクアップするのは難しいと感じました。

### ・ミドル

中盤まではとても安定して走れていたと思います。一つ一つ丁寧に、確実に進むことができました。しかし終盤でプランをしっかりと飛ばし、オーバーランをしてから焦ってしまいました。その後もなかなか立て直すことができず、そのレッグで10分もミスをしてしまいました。完全に集中が切れてしまっていたのだと思います。

しかし、仮にこのミスがなかったと想定してもあと10分は速くならなければ「世界と戦っている」とはいえないようなタイムでした。

### ・リレー

リレーはWUOC2010最後のレースということもあり、思いっきり走ろうと決めていました。前日のミドルで大きなミスをしてしまったショックと不安も少なからずありましたが、チームの3走として必ず最後まで繋ぐこと、そして順位を決める走順であることを意識し、気持ちを奮い立たせました。

1、2走の先輩方は過去にJWOCでも一緒にリレーを走った経験があり、安心して待つことができました。そしてついに自分の番。中国チームが約10分前に出ており、前日の結果から考えると追いつけるかつかないか、微妙な差でした。前半はとにかく丁寧に走り、だんだんとリズムに乗ることができました。リレーのコースはロング・ミドルよりも簡単に組まれており、また地形がはっきりしていたこともあって、とてもスピードが出ました。

そして中盤に入り、ついに中国チームの 3 走の姿が見えました。しかしその時はお互いに現在地が分かっておらず、うろうろしていました。しかし冷静になって考えてみると、中国チームは大変走力のある選手が多く、今並んでいては勝てないと思いました。そこで少し先まで進み、現在地の確定が出来るところまで行きました。そこから何とかリロケートをし、ポストへ。その先はいつ後ろから中国チームが来てもおかしくないというプレッシャーと戦いながら進みました。あれほどドキドキしながらレースをしたのは久しぶりでした。

私がゴールするころには表彰式が始まっており、たくさんの拍手で迎えられました。その時、こんなにも世界との差があることを実感し、正直情けないと思いました。

また今回はリレーメンバーの選考でかなり悩みました。リレーメンバーの決め方をチームで話し合う時間をもったのが遅くなってしまったのが原因だと思います。今回の場合、女子メンバーは 4 人でしたので、そのうち走る 3 人を選ぶことになります。それぞれにリレーに対する思いや考え方があり、話し合いは難航しました。私自身もリレーを走りたいという気持ちと自分がリレーを走ることができるのかという不安、そしてチームにとって何がベストなのか…いろんなことを考え悩みました。結局最終決定は現地でのセレクションレースで行うことになりました。現地まで決まらないということに私自身は不安や落ち着かない気持ちでいっぱいでした。

リレーに出場するかしないかで、他の出場種目が変わってきたり、気持ちの上でも意識が変わってきたりすることもあると思います。私は今回の件からリレーについては早い段階で話し合いをもち、チームとしての取り組み方や目標、メンバーの選び方などを話し合っておくことが大切だと感じました。

#### ○今後に向けて

今回、WUOC2010 に出場し、世界のレベルも上がってきているように感じました。2 年前に JWOC へ出場した時よりもどの国も速くなっており、とくに中堅国の成長が著しいように思いました。今回の開催地は北欧特有のトレインで難しかったように思いますが、その中で北欧の国を抑えて、スイスやチェコの選手が優勝している姿を見ると、どの国の選手もそれぞれの対策を立てて練習してきており、その成果が出ているのだと感じました。

また今回参加している選手の中には数年前に JWOC で出会った選手も多くいました。それぞれの選手がそれぞれの場所で努力し、成長している姿を見ると、自分の努力がこれでよかったのかと考えさせられました。しかしそれと同時に自分にもまだ伸びしろがあるという希望も出てきました。基礎・基本の確認な定着、基礎体力の強化など、まだまだやるべきことはたくさんあるということに気付きました。世界に行く前に日本で出来ること、やらなければいけないことはたくさんあります。次の WUOC まであと 2 年。今からならまだまだ改善の余地はあるのではないかと感じました。

## ○最後に

去年は最後のチャンスであった JWOC2009 に挑戦せず、パソコンの前で結果を張り付くように見ていました。結果の更新は遅く結果が気になり、ソワソワしていたのを今でも覚えています。去年まであまり意識したことはありませんでしたが、海外でやっているレースの結果をこうして気にかけてくれる人がいるのかもしれないと思うと、とても有難いことだなと感じました。

そして今年。インカレロング・ミドル、そして選考会后など本当に多くの方々から祝福や応援、激励の言葉をかけていただきました。自分のことを気にかけてくださるということは本当に大きな励みでした。

また今回は WUOC までの間、練習会や合宿などで大変多くの方にお世話になりました。ご多忙の中、合宿を企画・運営してくださった西脇さんをはじめ、吉田コーチ、尾上さん、そして ES 関東 C の皆さんには特に感謝しております。その他にも日ごろからお世話になっております、入間市 OLC、東大 OLK、杏友会の方々、会場などで声をかけてくださった方など多くの方に感謝します。本当にありがとうございました。

これからもオリエンテーリングを楽しみながら頑張っていくと共に、この経験を後輩にも伝えていきたいと思っています。今後とも応援よろしく申し上げます。