

世界選手権 2004 報告書

2004 年 9 月世界選手権スウェーデン大会に日本代表として参加したのでその報告を行います。

選考会まで

2005 年の世界選手権日本大会 (WOC2005) がなによりも大事な目標である。その前に WOC のレベル、雰囲気、流れを知っておくことはトレーニングをすることと同様に大事なことであると思っていた。2003 年にスイス大会 (WOC2003) の国内選考会に出走できたがパスすることはできず、観客としてスイス大会を観戦した。世界選手権がどのような大会であるのかはわかったが、日本選手の準備の仕方についてはわからない部分があった。やはり選手として参加しておくことが必要であると感じ、2004 年のスウェーデン大会 (WOC2004) に選考されることを目標にトレーニングを続けた。

2003 年大会後、WOC2005 の選手選考が早くも始まり候補選手として選ばれた。その中で WOC2004 の選考の方法が発表され、ロング、ミドルなど種目ごとに選考を行うことになった。私自身はリレーを中心に考えており、それにあわせて個人戦もミドル、スプリントに照準を合わせることにした。よって 2003 年の冬以降はスピードトレーニングや筋力トレーニングを中心に据え、スピードアップを図った。

トレーニングの効果ははっきり現れ、レースのスプリットタイムを見ると上位ラップタイムの数が増した。しかし一方でミスタイムも多くなり、巡航速度とミス率がともに増した。2004 年の 2 月から全日本大会に合わせてオリエンテーリングをブラッシュアップする調整期に入ったが、取り組んだテーマはスピードアップしたランニングを活かすつどうやってナビゲーションを精密にするかであった。その答えとして浮かび上がってきたのが、チェックポイント (CP) が無駄に多いということである。CP が多ければそれだけ安心して進むことはできるが、CP ごとに多少の減速が生じるし、CP の数が多いということはそれだけ CP でのエラー (読図ミスやコンパス操作ミス、勘違いなど) の確率も増加してしまう。それがミス率の増加に繋がっているし、ランニングが活かせていないというストレスを生じさせていた。つまり取り組むべき課題はシンプルファイ (単純化) であると感じた。そこで過去のレースを振り返ることから始め、目の前のレースで取り組んだ。詳しくはユニバーシアド 2004 報告書も参照していただきたい。

選考会第 1 戦の全日本大会は直前にこじらせた風邪のため散々であった。ディシプリンではないロングレースであったので無理をせずトレーニングとしてレースに臨み、次に繋げることにした。第 2 戦の京葉 OLC 大会までにユニバーシアド選考会を挟み、体調・オリエンテーリングの調子は上がり自信を回復した。京葉大会ではミスがあり結果は伴わなかったが、よかったレッグを評価することで自信を得た。第 3 戦はロングレースであったので調整として臨むつもりであったが、レース直前のトレーニングでアキレス腱を痛め、レースは低負荷トレーニングとして臨み、コース途中で中断した。そのレースのあとに実施された 1 週間におよぶ国内合宿では代表チームのコーチに就任したヤリ氏 (イーキス) と面談をし、今後のプランの確認をした。キャンプ自体

は怪我のため十分こなせなかったが、イーキスから得た新たな知識や考えをどうやったらオリエンテーリングに活かせるか考えるうえで有益な時間を過ごせし、早く走り回りたいというオリエンテーリングへの欲求を高めることができた。

第4戦ミドル、第5戦スプリントは5月中旬に開かれた。足の怪我は完全ではなかったが、走っても悪化させることはないレベルには回復していたので出走した。レースの出来も完全ではなく不満の残る面が多かった。それでも選手として選考された。この時点では男子の7人目、補欠としての選考であり、選考理由は4戦目のミドルレースの成績と6～9月までの長期遠征において選手としてWOCに参加することの重要性を重視してと説明を受けた。レースの結果はともかく後者の選手としての参加することの重要性は2005年に向けて欠かすことの出来ないものであると捉えていたのでとにかく救われた気持ちであった。

大会を迎えるに当たっての目標設定

日本代表全体の目標として本戦での予選通過が掲げられた。しかし私は補欠という立場であったのでとにかく出場機会を得るために少しでもよい状態で9月を迎える必要があった。6月末からずっとヨーロッパ遠征をすることから、その中でなるべく長い時間をスウェーデンで過ごし、スウェーデンの森や地図表記に適應できるような計画を立てた。6月末から7月中旬まではユニバー、ヨーロッパ選手権へ出場するレース期とし、7月下旬のスウェーデンでの現地トレーニングキャンプから8月中旬までをトレーニング期とし、8月下旬から9月の直前トレーニングキャンプまでを調整期とし、来るべきレースに照準を合わせることにした。特にリレーに関しては出場の可能性が一番高いと感じていたので、本戦での出走機会がない分、直前のトレーニングキャンプで調子のよさをアピールしたかった。私は既に遠征しており参加できなかったが国内合宿でのミーティングでロング予選出走選手が決勝に進出した場合、スプリント予選を回避することになり、その場合私がスプリントに出走する可能性が出てきたので、レース直前の調整期ではまずスプリントに出走することを想定して準備することにした。スプリントでの目標設定は2003年大会の結果を踏まえ予選通過、対トップ比110%とした。

WOCまでのトレーニング

）7月まで

7月中旬まではユニバー、ヨーロッパ選手権に照準を合わせてトレーニングをした。

）7月トレーニングキャンプ

7月下旬に大会開催地であるヴェステロース周辺の本番トレインに似たトレインでトレーニングキャンプを行った。デンマークの世界カップ前のトレーニングキャンプと同様、午前午後2回、出場種目にあわせたトレーニング機会が与えられた。

7月のトレーニングキャンプの課題はスウェーデンの森への対応、高強度のトレーニングを中心に体力アップを図るというものであった。しかし実際は6月のユニバーで左足首を痛め、その痛みが引かないままであったので、連続したトレーニングは出来ず、体力トレーニングとしては不十分なものとなった。

表1 7月トレーニングキャンプ内容（カッコ内はターゲット種目，負荷）

日付	午前	午後
7月24日	イーテボリィから移動	現地着
7月25日	トレイン練習(ミドル, 低)	トレイン練習(スプリント, 高)
7月26日	トレイン練習(ミドル, 低)	トレイン練習(ミドル, 高)
7月27日	トレイン練習(ミドル, 低)	レスト
7月28日	テストレース(ミドル, 高)	レスト
7月29日	テストレース*2(スプリント, 高)	トレイン練習(ミドル, 低)
7月30日	トレイン練習(ミドル, 低)	レスト
7月31日	トレイン練習(リレー, 高)	レスト
8月1日	解散	ウブサラへ移動

キャンプの1週間前にオーリンゲンに参加しており，スウェーデンの森に対応しきれていなかったため，キャンプ中はまず森の様子に慣れることから始めた．はじめはコンパスの使い方に問題があると感じていたが，実際はコンパスを使えていても目指すべき特徴物を認識できていないので何を指して走るべきかわからない状態にあるとわかってきた．そのためまずどのくらいの大きさの特徴物がどのように表記されているかを把握する必要を感じた．

一方でトレーニングといえども結果を残しコーチ陣にアピールしたいという気持ちもあり，腰をすえてじっくり対応させることに集中できなかった．課題に取り組む集中を削ぐもう1つの理由としてユニバーでの捻挫があった．トレイン内には岩場が多く，コケがたくさん生えているのでちょっとした段差でも足首に負担がかかった．そのため足元ばかり気にしてしまい，なかなかオリエンテーリングに集中できなかった．さらには捻挫防止のために毎日巻いていたテーピングやアンクルガードにより肌が荒れ，その痛みにも耐えなくてはならなかった．

集中力に欠くままなんとか続けていたトレーニングキャンプは最終日のリレートレーニングで再び同じ左足首を捻挫するという形で終了した．

この7月のトレーニングキャンプではフィンランド選手の講義やルートディスカッションがあったり，イーキスとの面談もあり，トレーニング以外でもオリエンテーリングに集中できる環境であった．それだけに自分がオリエンテーリングに集中できていないという気持ちが焦りに繋がり，無理して走ってしまうという悪循環に陥ってしまった．またユニバー以降レースが続き，休みを取らないままでリフレッシュする期間がなかったことも集中力を欠く原因になった．

）8月のトレーニング

8月に入りさすがに休みが欲しくなり1週間オリエンテーリングのことを考えずにゆっくり過ごした．その後，8月中にお世話になるアリー家のアパートに移動し，ストックホルムの北隣ヤ

ーフェラでの生活が始まった。

ヤーフェラでの1月間はまず怪我を癒すことから始めた。そのため走るトレーニングはやらずに、自転車や水泳を中心にした。とくに自転車はMTBを借りれたこともあり積極的に行った。MTBで地図を持って森の中を走ることによって森への対応も行うことにした。同じ様に森の中を地図を持って散歩をし、地図表記の様子を頭に叩き込み、地図から現地をイメージできるようにした。

8月中旬に近所の大会に何度か参加したが、前半は走ることはほとんどなく、やはり地図と森を対応させながら走ることを第一とした。

8月中旬に再び痛みを感じるようになったが、走るトレーニングをさらに休むことになった。しかしその痛みが引いてからは回復が進み、急速によくなった。8月後半は森の中を走りながらオリエンテーリング練習を行い、レースにも出場しても高強度で走れた。前半にしっかりと地図表記に慣れていたおかげで、高強度で走っても現在地を把握しながら進めるようになった。ルートプランについてもアタチと毎日のように議論があったおかげでスウェーデンでもシンプルに行えるという自信が生まれた。

）トレーニングのまとめ

8月までのトレーニングを振り返る。4月と6月に怪我をしてしまい、思い切って走れない時期が多く続いた。そのため課題であるスピードアップやスピード維持に対応した高強度のトレーニングが出来なかったのは不運であった。一方で、そういう大きな怪我に直面したときは思い切って休み回復を待ったほうが良いということを実感できたことは今後の糧になるだろう。技術的な面では、冬から取り組んでいたシンプリファイという課題を身に付けることでスピードを活かしたオリエンテーリングが出来るようになったし、ミス率も下がる傾向が見られた。一方で極端なシンプリファイによりルートが大回りになりすぎることや、現在地があいまいなまま進んでしまいミスに繋がるということもあり、シンプルなルートプランニングへの取り組みはまだまだ続けていくべきであろう。

WOC 期間中

）直前トレーニングキャンプ

他の選手が到着する数日前に再び現地入りし、大会直前のトレーニングキャンプを開始した。これは早めに森に入っておいて、本番直前に休むという考えによる。

キャンプ中はこれまでと同様、午前・午後の1日2回トレーニングを行い、高強度のトレーニングは続けないことを基本とした。特に本番直前なので最低4回に一度は休むようにした。

7月のキャンプではまったく対応できなかったトレインで現地と地図をうまく対応させながら進めた。遠くからピークを見れば地図上であれがどのピークなのか確認できたし、下り斜面の向こう側に広がる微地形がどのように展開しているかを地図からイメージし、イメージどおりにまっすぐ入ることができた。

キャンプ中にリレートレーニングを行ったが、イーキスとも競り合える場面も作れ、いつ出場機会が来ても自信をもって望めると感じた。また大会直前に女子の種目選考を行うためのテストレースがあり、2回ともまずまずの出来で自信はますます高まった。予定通りまずはスプリント

に出場するよう調整を進めた。

表2 直前トレーニングキャンプ内容（カッコ内はターゲット種目，負荷）

日付	午前	午後
9月1日	ヤーフェラから移動	トレイン練習(ミドル, 中)
9月2日	トレイン練習(ミドル, 高)	トレイン練習(ミドル, 中)
9月3日	レスト	ジョギング(低)
9月4日	レスト	トレイン練習(ミドル, 高)
9月5日	トレイン練習(ミドル, 中)	レスト
9月6日	トレイン練習(スプリント, 高)	レスト
9月7日	トレイン練習(リレー, 高)	レスト
9月8日	宿舎移動	散歩
9月9日	テストレース(ミドル, 高)	ジョギング(低)
9月10日	テストレース(スプリント, 高)	レスト

) WOC 期間

9月11日 WOC ウィーク開幕式 前日にスプリントテストレースを行ったので午前中は休み，午後は WOC 開幕のセレモニーに出かけた。ユニバーとは違いどの国もすべての選手が参加するわけではなく，あくまで自分たちの調整を優先していることが「これは WOC なのだ」と強く感じさせた。

9月12日 ロング予選

今日の結果が自分にも影響するので緊張しながら観戦していた。しかし日本チーム全体の結果は厳しいものであった。と同時に自分の出場機会はリレーが最有力になったので翌日の併設大会で参考タイムながら少しでもいい走りをして可能性を高めることに集中した。

9月13日 ミドル予選

日本勢の結果は再び厳しいものであった。レース後，リレーメンバー選考結果によっては松澤選手がスプリントを回避するという話が出た。その場合私がスプリントに出走する可能性もあったが，結論は夕方のミーティングまで待たねばならず縮尺の違うこの日の併設大会に出るべきか迷った。しかし他力で得た機会より，自力で得られるかもしれないリレーへの可能性を重視しようと思って併設大会に出た。併設のレースは集中して行えたがタイムはいまいちであった。夕方，スプリントへの出走が決まった。

9月14日レスト

前日の併設レースの疲れは感じなかった。本番前日とあってトレーニング強度は低くし、スプリントのモデルマップのなかをゆっくり見てまわった。途中でフランスのチェリー・ジョルジュと一緒に走った。何度も地図をチェックしながら走っている様子であった。

9月15日スプリント

朝食は少なめにし、食後に散歩して体の動きを滑らかにした。スタート待機所で宮内選手の予選通過のアナウンスが流れてきた。「俺もやってやる」という熱い気持ちと「自分をコントロールしなくては」という冷静な気持ちを同時に感じた。これまでの予選では、みんな焦りすぎて大きなミスをしていると感じた。スピードを意識しすぎるあまり基本をおろそかにしているのではないかと、そこでスピード競技といわれるスプリントでも多少のスピードダウンを許した。ほとんどミスはなかったが、途中で一度だけ数十秒のミス。それまでよいリズムだったのでもう少し速くという欲を出して地図を見ないまま進んでしまったのが原因でやってはいけないと考えていたミスであった。しかしゴールする瞬間まではダメかもとは一度も思わず、その後は集中して走れた。ゴール直後はすごくいいレースをしたと感じた。時間が経つにつれ反省すべき点はどんどん出てきた。それでもこれが今のベストパフォーマンスであったと納得のできるレースであった。

9月15～20日まで

15日の夕方のスプリント決勝、16日のロング決勝の様子を見て世界選手権の決勝の舞台に立ってない悔しさを味わった。前年のスイスで観客の立場から決勝の舞台に憧れた気持ちとは違う悔しさであった。17日の休養日にはリレー練習を行った。18日はミドル決勝を観戦した。次々と更新される男子のトップタイムと、なかなか更新されない女子のトップタイムが対照的で印象深かった。19日はリレー。上位チームの最後まで数秒の勝負になるレース展開に、スピードやテクニックと同じくらいリレーの経験、場数に我々とは差があると感じた。バンケットはユニバーほど盛り上がらなかったが長い遠征の最後と思うと寂しくなった。20日の早朝に宿を出て帰国の途に着いた。

WOC2004を終えて

今回のスプリントの結果を考察する。

表3 世界選手権結果

種目	スプリント
距離/等距離	2720/35
タイム(ペース)	14:07(5:11/km)
順位	25
トップタイム	11:38(4:16/km)
対トップ	121%

遠征前の目標では予選通過 15 位以内 (13:08), 対トップ比: 110% (12:48) 以内を目標としていたが, デンマークの世界カップの結果から対トップ比に関しては 115% (13:23) が今の限界ではないかと考えていた。7・8月に身体的に追い込んだトレーニングがあまりできず, 課題であったスピードアップ・スピード維持に関して向上は見込めなかったためだ。途中の大きなミスが 40 秒程度であったことを考えると, この 115%というタイム比が現状をよく表している。今後目指すべき目標タイムは対トップ比 110%であり, これが達成できれば予選通過は確実となる。

このことから予選通過を目指すにはあと少しのペースアップが必要である。スプリントに関する第一課題はランニングスピードの維持であるといえる。今後の課題としてはさらに, ミスを恐れずアグレッシブに走れるという技術的な自信, いいレースをし続ける中で生まれる欲を制御する精神面の課題も発見できた。

日本大会ではより体力的要求が強くなることが予想されるし, その後の大会についても同様である。スピードやスタミナの向上については永遠の課題であろう。今後は限られた時間の中でいかに効率的にフィジカル強化が出来るかが勝負どころとなる。幸いにも日本チームには何人もの専門家からアドバイスが受けられる環境がある。これらの利用できる人・モノを積極的に利用していくべきであろう。

そのほかの競技についても同様であると感じる。技術的には大きな差がない。あとは体力面とパフォーマンスを発揮すればよいという自信が必要である。ただしリレーに関しては速いペースで他のランナーと競り合いながら走り続けるという展開への慣れが必要であると感じた。リレー大会やリレートレーニングで選手はそのことを意識しながら走ることが求められる。

チーム環境に関してはイーキスという外国人コーチの存在はとても評価できる。彼が地元クラブやオーガナイザーと交渉してくれたおかげで現地でのトレーニング内容は充実したものになった。また, 海外の選手と接触できる機会が増え, 彼らがどのようなプランを立てているのか, 何を考えながら走っているのか聞くことができ, それが我々のそれと大きくは変わらないということは我々の自信を高める要因となっているだろう。一方で選手, スタッフ, イーキス間の連絡がうまくいかないこともあった。これは今後解決すべき課題であろう。

