

# WOC2018 in Latvia ①

いよいよ世界選手権。

2013年以来5年ぶりの出場となる。今年は僕は現時点ではリレーとロングに出場する予定である。

前回に比べると自分を取り巻く環境はずいぶん変わった。いろいろと変化する中で自身の競技へのモチベーションにも波があった。フォーマットが変わった世界選手権を目指す意義を見いだせず、しかし目標を達成できなかったことへのモヤモヤしたものを抱えたまま過ごす日々がずっと続いた。

その過程でいろいろと考えること思うことはあった。細かなことは今は端折る。

最終的なきっかけは些細なものだった。それはタンスの肥やしになっていたWOC2001のTシャツを発掘したときと、昨年リリースされたスピッツの「1987→」を聴いた時。大きな意義や目標があったわけではない。こんな些細なきっかけが重なり、そう決意して、トレーニングを積み、そしてそこに立つ権利を得て、出発の時を迎えた。そういう簡単な話。

意気込みを数字にすれば25とか45とか50などになるだろう。世の中的にはまったくインパクトのない数字であることも承知しているが、しかしエキセントリックな結果は自分でもあまり期待していない。

ただ、これまで結果を出したレースであっても完璧なレースだと思えたことがない。一度でいいからそう言えるレースをしてみたい。おそらく僕の競技生活はその追求なんだろう。それがここで終わるのか、これからも続くのか。できる気もするし、できない気もする。ただ言えるのは1秒でも早くフィニッシュすることに妥協しないということ。

この舞台に立つために、仕事仲間や地域の皆さん、オリエンテERING関係者、そして家族の協力が不可欠だった。サポートしてくれる皆さんへの感謝の念に堪えない。しかしレース中だけは自分だけのために自分だけの時間を過ごしたい。最高に贅沢な時間を過ごすことをどうかお許しください。

## WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2018 | WOC2018



04日（土）スプリント予選（9:00-）・決勝（15:00-）、開会式

05日（日）スプリントリレー（17:00-）

06日（月）レスト

07日 (火) ミドルディスタンス (12:00-)  
08日 (水) レスト  
09日 (木) リレー (14:00-)  
10日 (金) レスト  
11日 (土) ロング (12:00-)、閉会式

時間は現地時間 (ラトビアとの時差はサマータイム中のため6時間)

**関連記事：**

[オリエンテーリング世界大会出場 小泉さん \(川根本町\) 意気込み \(静岡新聞\)](#)

[川根本町・小泉さん オリエンテーリング世界選手権へ \(中日新聞\)](#)

[小泉、5年ぶりオリエンテーリング世界選手権へ \(TEAM阿闍梨\)](#)

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | タグ: WOC2018 | 投稿日: 2018-08-01 [<https://koi.o-support.net/2018/08/3224>] | 投稿者: KOI

---

---

# WOC2018 in Latvija ②

いよいよ本日夕方に僕にとっての最初の種目リレーが行われます。すばらしい選手たちと組むリレー、WOCで初めてのアンカー。しっかり決着をつけられるようにがんばります。

これまで発信された情報をまとめます。世界選手権に出始めの頃は個人でちまちまと発信する程度でしたが、情報発信1つ取っても支援してくださる方が増えたことを実感します。それも自信に変えてレースをしてきます。

## オリエンテーリング日本代表公式ブログ：選手紹介

<http://www.orienteering.or.jp/NT/blog/2018/08/post-100.html>

## 代表チームツイッター：

<https://twitter.com/Woc2018J>

facebookへの投稿：



小泉 成行  
約6年前



いよいよ明日からオリエンテーリング世界選手権が始まります。僕の出番は9日のリレーと11日のロング決勝でまだ少し先。

ロングはKing of Orienteeringを決めるとも言われる歴史あるレースです。オリエンテーリングを始めて20周年の節目で始めて経験する最高峰の舞台。これまでの経験を十分に活かしつつ堪能してきます。

詳しい情報や最新の様子は日本チーム公式ブログやツイッターなどに挙がっています。... [もっと見る](#)

131

16

3

**TEAM阿闍梨：小泉、現地入りし最終調整**

<https://www.teamajari.com/20180803koizumi/>

**TEAM阿闍梨：小泉がラトビアに向けて出国しました**

<https://www.teamajari.com/20180801koizumi/>

コメント(0) | カテゴリー：2.レースレポート | タグ：WOC2018 | 投稿日：2018-08-09 [<https://koi.o-support.net/2018/08/3236>] | 投稿者：KOI

# WOC2018 in Latvija ③

オリエンテーリング世界選手権、全競技が終了し、帰国の途についています。たくさんの応援ありがとうございました。

出場したリレーは26位、ロングは58位で満足いく結果とは言えませんが、今大会に向けて準備してきたことはしっかり発揮できたという安堵感もあります。リレーでは初めてアンカーを務め、初めて順位を上げるという経験ができました。ロングはとてもタフなレースでしたが、最後までオリエンテーリングだけに集中し粘り強く走れました。

**国別対抗リレー（寺垣内-結城-小泉） 26位（2:21:52 / トップ1:47:26）**

**ロングディスタンス 決勝（個人） 58位（2:29:08 / トップ1:37:43）**

レースレポートは後日、本ブログにアップしていきますが、世界で戦う上での課題はずっと前から明確で、絶対的なフィジカルの差をどうにか埋めないことにはこの先には進めません。結局今回もその差を縮めたという実感を持ってないままでしたが、今回の糧を自分自身はもちろん、他の選手、そしてまだオリエンテーリングをやったことがないであろう未来のチャンピオンに活かしたいと思います。

今回、チーム最年長者ながら他の選手の面倒を見ることもなく自分の競技に集中させてもらえました。チームオフィシャルやチームを支えてくださったスタッフ、そしてチームメイトの皆さんに感謝します。ありがとうございました。

**日本オリエンテーリング協会 日本代表ブログ：**

**WOC ロングディスタンス決勝**

<http://www.orienteering.or.jp/NT/blog/2018/08/woc-17.html>

**国別対抗リレー結果**

<http://www.orienteering.or.jp/NT/blog/2018/08/post-101.html>

**TEAM阿闍梨：小泉よりオリエンテーリング世界選手権報告**

<https://www.teamajari.com/20180814wockoizumi/>



8/27追記：facebookへの投稿



小泉 成行  
約6年前



だいぶ遅くなってしまいましたが、オリエンテーリング世界選手権へのたくさん応援ありがとうございました！

結果や大会を終えてのコメント・所感は様々な場所に上げてあるので、既にそれらをご覧になった方も多いかと思います。

国別対抗リレー（寺垣内-結城-小泉） 26位（2:21:52 / トップ1:47:26） ...  
[もっと見る](#)

129

11

[シェアする](#)

# WOC2018 in Latvija ④

大会が終わりすっかり時間が経ってしまったが、今大会に向けた準備とレースについてまとめておきたい。

まず準備について。**最初**に書いた通り、いつから大会を目指し始めたという明確な境目はない。毎年やっているように12月から身体を作り始め、春夏のレースにターゲットを置くというサイクルのなかで今年は8月上旬のWOCにフォーカスしようと思い、スケジューリングした。

昨年11月に足の指を骨折してしまい、それが完治したのが1月上旬。本来より1ヶ月以上遅い鍛錬期入りで、出たいのはロングだが、狙うならミドルと想定し（+リレー。スプリントは当初から考えていない）、冬の間はそれに合わせたトレーニングをしていた。

正直に告白すれば、他の選手のパフォーマンスを見て、この時の状態で代表に選ばれるという自信がまったくなかったのだ。しかし来年狙いますと言える程余裕のある身でもない。まずはミドルで結果を出せるように狙っていくのがアプローチとして適切だろうという判断だった。

途中のターゲットは4月の代表選考会と6月の全日本大会。4月までのトレーニングは例年に比べれば順調であったが最低400kmという目標はほとんど達成できなかった。しかし森を走る距離は長く取っていたし、昨年までに比べても走れるようになった感覚があり、自信を得ることはできていた。

12月 305km / 01月 396km / 02月 370km / 03月 418km

平日のトレーニング : 300×20、400×10-20、1000×7-10、オリエンテーリング（コンピ、直進）

予定していたKOLC大会が雪で延期になってしまい、今シーズン最初のオリエンテーリングレースがいきなり**代表選考会**になってしまった。身体の動きは緊張でとても硬かった。ホームアドバンテージのあるトレインだったことに救われた感もあるが、パフォーマンス自体は悪くなく、選考を通った。大体イメージ通りの体に仕上がっていたのでチームの中でも最初は予定通りミドルを希望した。

04月 387km / 05月 448km / 06月 351km / 07月 246km

平日のトレーニング : 500×20、1000×10-14、オリエンテーリング（3-4km）

次のターゲットは6月の全日本。全日本はロングディスタンスだが、国内のロングは世界のミドル+α程度なので、ターゲットに合わせてトレーニングを積んでいれば十分対応できるだろうという計算であった。KOLC大会、代表合宿、東大大会など例年不足しがちだったレース形式の練習を踏み、実戦感覚も掴む。

迎えた**全日本**。予想に反し、予告された通りの100分想定、実際は115分以上かかるという長いレースになった。身体がその長さ（暑さ）に対応していなかったが、しかしその割には悪くない結果だったな、もう少し対策をしておけば十分対応できるだろう、という感覚を得た。最初にも書いたが来年ロングを目指すと言って計画通りに目指せる保障はない。対応できるなら純粋に出たい種目と思い、希望を変え、その希望が叶うこととなった。

予定外だったのは全日本でやった足首捻挫で思ったよりも治りが遅く、暑くなる前にもう一度しっかり距離を踏みたかったがそれが叶わなかった点だ。完治した7月中旬には酷暑となり、大会も近いことから無理して走り込まず技術確認とコンディショニングを目的としたトレーニングを中心とする。

そしてラトビアへ。現地では2週間の滞在。世界選手権単独の遠征としては比較的長い期間だったが現地でやったことは過去になく少なかっただろう。地図は日本でも研究できる。そしてこれまでのヨーロッパの森での経験と、今回のトレインが日本の森に似た地形だったこともあり対応には苦しまないだろうという自信があった。現地で森に入ってみてもその通りだったのでとにかくピーキングを重視してゆったり調整を行った。日本でも報道されているが今年はヨーロッパも暑く、疲労を貯めないという点でその判断は適切だったと思う。

ただロングに出る上で、かなり長めのルートチョイス練習は実際にやっておきたかったと今になって思う。地図上の研究だけではなく実際に現地を走ってみないと掴めない感覚がある。しかし大会直前にそれをやるのはなかなか勇気がいる。ベストな状態を作るためにはやはり事前のトレーニングキャンプが必須であろう。

8/1 出国・現地着

8/2 am移動 / pmロングタイプのトレインでオリエンテーリング (1:15)

8/3 am7月に開催されたWOCテストレースのコースをレースペース+ジョグペースでオリエンテーリング (0:50) / pm ミドルモデルイベントの地図でトレインウォーキング (0:20) +テクニカルモデル

8/4 amスプリント予選応援 / pmジョギング (0:30) +開会式

8/5 amレスト / pmウォーキング(1:00) スプリントリレー応援

8/6 amミドルモデルイベントをレースペースでオリエンテーリング (0:35) / pmレスト

8/7 amミドル決勝応援 / pm宿舍移動

8/8 amロングモデルイベントをレースペースでオリエンテーリング (0:50) / pm レスト

8/9 amレスト / pmリレー (0:50)

8/10 amレスト / pmスプリントリレー下見ウォーキング (0:50)

8/11 amチーム内スプリントリレー観戦 / pmロング (2:30)

8/12 チーム現地解散

8/13 noname打ち合わせ

8/14 帰国 (15日着)

大会までのトレーニングを振り返ると、最低400km、走るべき時は600kmまで走り込みたいという理想があったがまったく叶わなかったので体力面で差が出てしまうのは当然の結果とも言える。オリエンテーリングの技術練習は週末のレース回数こそ少ないが、平日(の仕事の後)のオリエンテーリング練習はコンスタントにできており、特にここ最近直進の精度が高まっていることには自信を持てるようになった。しかしレース中、ふとしたことで気が緩むなどの問題は実戦経験を踏まないと減らせない面もあり(あるいはレースに代替する練習方法の開発)、今後を考えると体力問題とともに課題と言えるだろう。

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート、3.トレーニング | タグ: WOC2018 | 投稿日: 2018-08-27 [<https://koi.o-support.net/2018/08/3254>] | 投稿者: KOI

---

---



# WOC2018 in Latvija ⑤ リレー

続いてレースレポート。まずは最初に出場したリレーについて。

これまで出た大会ではいつも最後に実施されていたフォレストの国別対抗リレー。ここ数年は最後にロングを行い、その前にリレーを行うことが増えつつあるようで（全部走る選手への体力面での配慮と思われる）、僕としては個人戦より前にリレーを走るというのは初めての経験となった。

リレーまで日本チームはあまりよい結果を残せていない。若い選手が多いためかチームの雰囲気こそ悪くはないが、このままいつもの結果に落ち着いてしまっただけという気持ちがあった。せめて昨年を上回る結果を残して少しは上向きになって大会を終え、来年につなぎたい。

かと言ってこんな直前にできることはあまりない。できるだけ冷静に、自分たちのパフォーマンスをしっかりと発揮することに集中するしかない。ミドルが終わったあと、おそらくこれまでなら戦力分析や細かなシミュレーションなどを行っただろうと思うが、あまりよくない結果でそれをしても気持ちが沈むか無理に力を出そうとするだけだろうと思い、他の2人にも調子を確認するぐらいで、できるだけ気楽に走れるよう心がけてはいた。

個人的には今回のWOC最初のレースということでしっかりと手続きを行い、最後まで走り切りよいイメージを持って次のロングを迎えたい。また初めてWOCでアンカーを務めるということで決着をつけねばならない場面でどういう展開があるかをいくつか想定した。相手がいらない1人レース状態、カナダや中国などライバル国との競争、強い国との競り合いの可能性もゼロではない。パターン振りがある場面とそうでないと分かっている場面の切り替えなどをイメージ。

レースは女子から行われるが地図やコースの情報が漏れないよう男子も早めに隔離エリアに入らなくてはならない。隔離エリアではスマホなどの情報通信機器の利用が禁止されており、レース展開は会場から流れて来るアナウンスからしかわからない。しかもかつてなら（そして多くの日本の大会でも）3走の選手は1走の選手と話す機会があり、コース状況を知ることができるが、近年はそういった情報伝達も厳密に管理されるようになったのか先に走った選手と接触することもできなくなっていた（2011年には走っていない選手が大型ビジョンに映し出される地図を眺めることさえできたというのに）。どこでコースが振られているのか、ルートチョイスがカギとなる勝負レッグがどこにあるのかはわからないままスタートしなければならない。

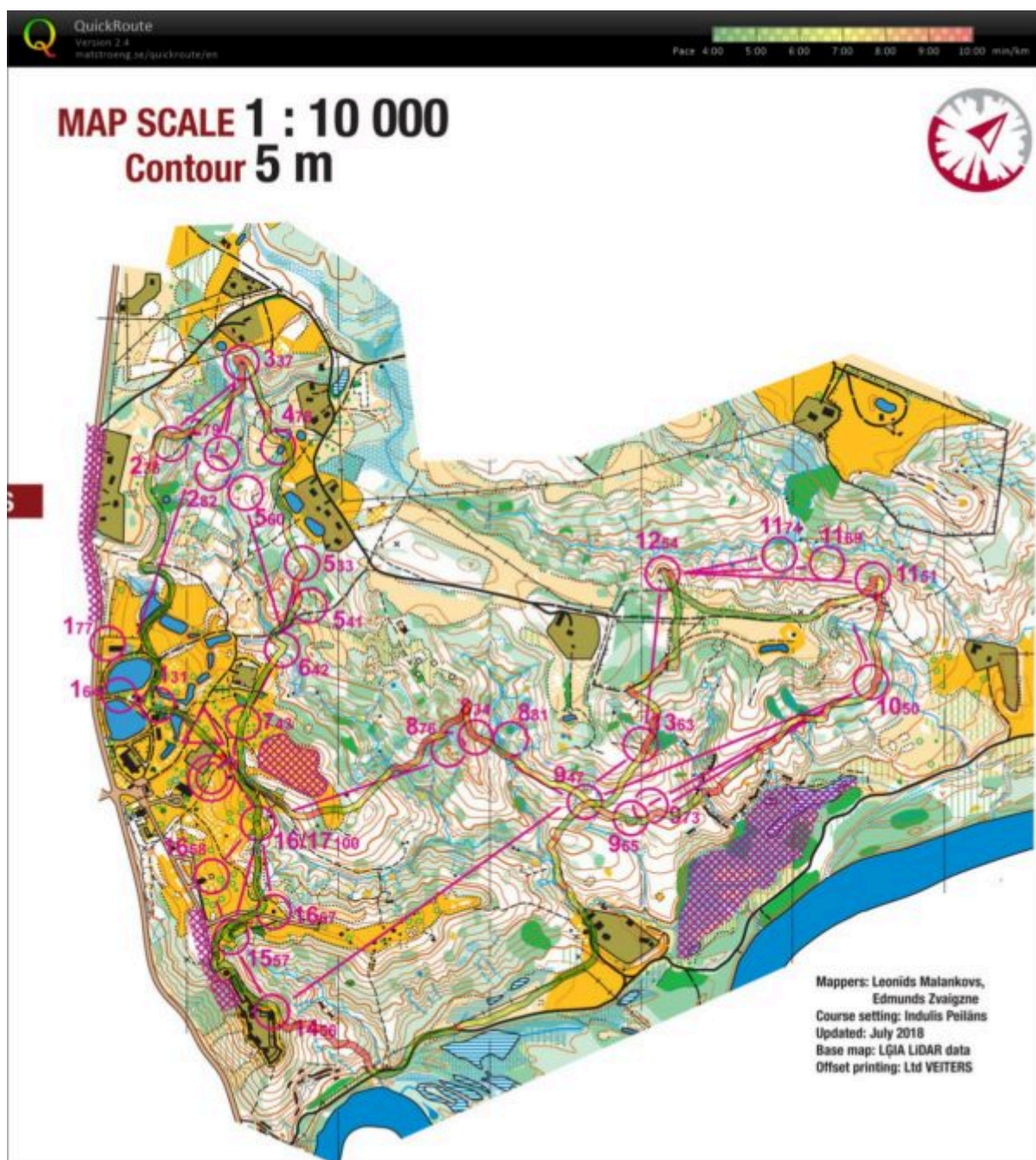
この日も暑い日だったが隔離エリアは幸い日陰も多く風も通ったのでそこまで暑さを感じることはなかった。僕のスタートは17時半近かったが、平日は夕方にオリエンテーリング練習をすることも多かったので時間に対する不安はなかった。女子が繰り上げスタートを回避できたようで男子も頑張ろうという気持ちになる。

レース展開は1走寺垣内がよい位置につけ、2走結城も序盤はやや遅れているように感じたが後半巻き返してきた。北米アジアのライバルではなくヨーロッパの国と争いになっているのは見ても楽しかった。しかし自分が走る場合は無理に彼らのペースを意識せず、自分のペースで走ろうと決めてからスタートする。

狭いスタート枠に入るのはトップが来る約15分前でそのタイミングで全チームの3走が入らなければならない。トップと20分差があっても一緒に入らなければならない。このことはしっかりシミュレーションしており、スタート枠で待っていると1分1分が長く感じるが、そういう感情的な

感覚に頼らず時計を見て冷静に何分差でどの国の選手がスタートしていくかを計りながら見送った。

結城がラストコントロールに姿を現す。日本ではダントツの強さを誇る彼らしく最後の勢いは他の選手に勝るとも劣らない力強さがあった。



1番はパークO的な簡単なコントロール位置で振ってあった。2番はやぶの中に入る位置。しかし幸いハンドレイルを使ってすぐそばまでアプローチできる。緊張のためやや体の硬さはあったがまわりに選手はおらず、リズムを作るにはちょうどよかった。

3番、回るか切るか判断を迫るレッグだったが、3走ということで踏み跡もついているだろうと考え真直ぐルートを選ぶ。案の定進みたい方向に踏み跡があり、沢まではあっさり出られる。最後はぐちょぐちょで踏み跡は当てにならなかったが位置を定めるのは難しくなかった。ここでベルギーの選手と一緒にいる。彼が先にスタートしたのか後にスタートしたのかはそのときは分からなかった。いずれにしても自分のペースを乱さないように心がける。

4番、やぶを進まなければならないレッグだが、大きなオープンに出ればよいだけなので恐れず進める。どうやらベルギーも一緒のようだ。先行されるがアタックで追いつく。

5番、やはりヤブを進むレグだったがアタックポイントをしっかり定め確実に進む。ベルギーとは違ったのか姿を見ない。

6番、7番、簡単なコントロールが続く。ベルギーにはいずれも脱出で先行されるがアタックで追い抜く展開。この選手、へたっぴだなと思いペースづくりにだけ利用することに。会場内を通るスペクテーターゾーンへ。コーチングゾーンでは「いいペースいいペース」という寺垣内の声しか聞こえなかったが悪くないペースなのだと思います自信を持つ。

会場を通過し8番へ。ぐるっと南を回るルートも見えたが、登りはあっさり登れること、8番の位置は難しいが尾根に当てればリロケートは難しくないと思い真っ直ぐ目のルートで勝負する。ベルギーとはここで分かれる。しかし8のある尾根を登っているところまではよかったが登っていくうちによくわからなくなる。後で見返すと細かくごちごち描かれている要注意ポイントで事前に警戒していたエリアだったが、それに気づかないくらい地図が変わっており、それでもすべてが描かれていないくらい細かな地形だったように思う。先に出たはずのチームのウェアを何度か見かける。目的の尾根に乗ったということは分かったがどっちに出たのか自信が持てず。上か下か。完全に賭けの状態に陥る。



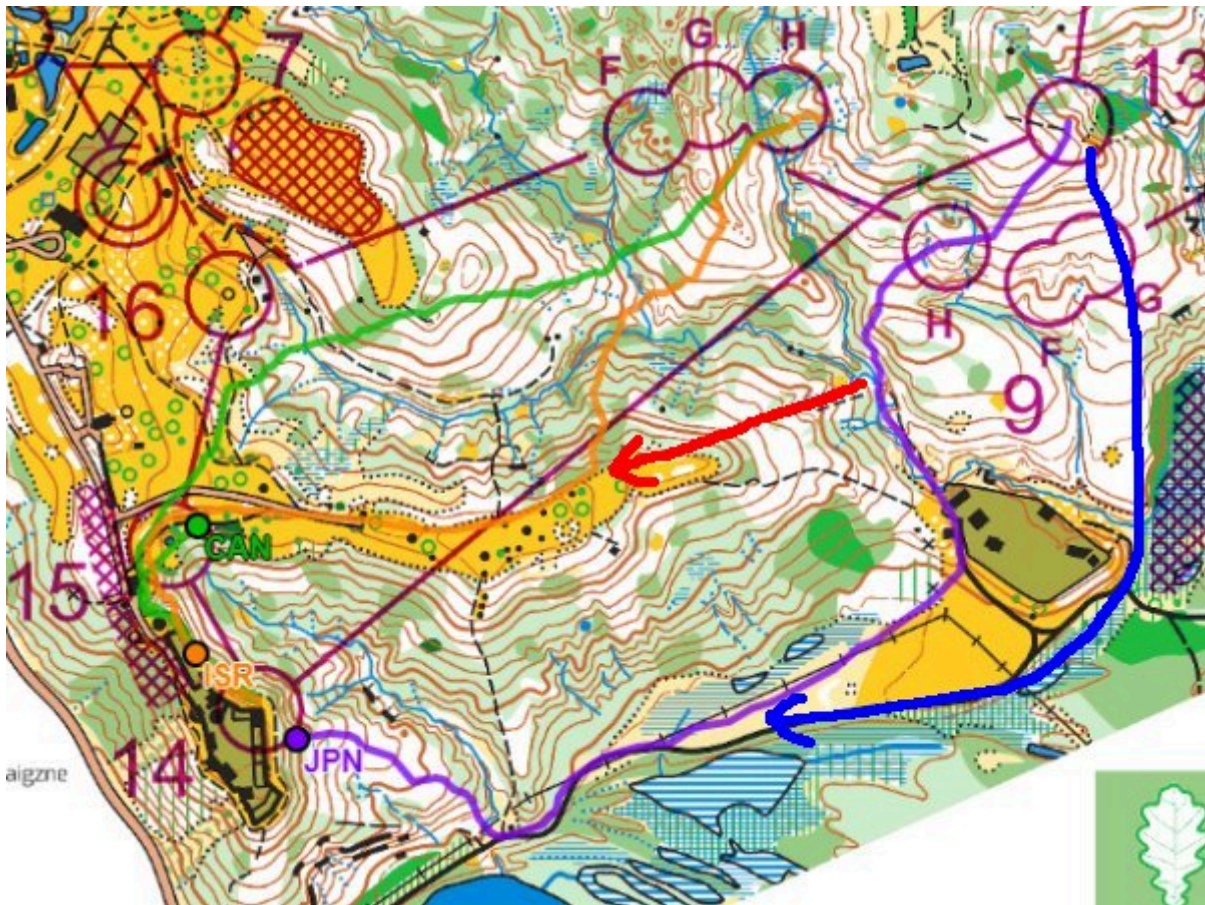
8番のミス

下に行って登り返すことになるより、上に行って下ってくる方が気持ちは楽だと思い、まず左へ進み位置を特定しようとする。結局ラフオープンの角が見えるところまで行かなくては確信がもてず、そこからようやくリロケートし直し。痛手だったがこのルートではまったくロスなく対応するのは難しかっただろう。今思えば南ルートのほうが格段によかったと思うが、分かれたベルギーも彷徨っていたので結果的にはよかったということになるのかもしれない。(一緒にのルートなら最後まで競り合いにもつれ込み負けた可能性が高いように思う。他の国を抜けた可能性もあるわけだが。)

9番、10番、11番と日本の山を走るようなレグが続き、無難にこなす。12番は位置に恵まれ道を回る簡単なルートを選ぶ。脱出していくカナダを見る。カナダとはだいぶ差があったはずだ。よいペースで走れていること、このペースなら追いつける可能性もあるがラストダッシュ勝負になると若そうな向こうに分があるかもしれない。できることなら先に仕掛けたい。そして12番の脱出で後ろの様子を探るも選手の気配はない。この差なら後ろのことはあまり考えなくても大丈夫だろう。

そんなことを考えている間に13番。超えられない柵にはまってしまい距離をロス。前に行く選手の気配が完全に消える。

14番ロングレグ。鞍部を抜けオープンに上がり、15を見てからアタックするルートを選ぶ。しかし登り口でも選手の気配はまるでない。この時点で同じルートなら捕えても逃げられてしまう。しかし既に前に出ている可能性は？普通に考えたらこのルート一択では？ルートチョイスに裏があるの？など考え、「リレーの基本は周りと同じルートを選ぶこと。しかし3走は勝負に出るならルートチョイスに賭けることも必要だ」というイーキスの教えを思い出し、急きょ南を回るルートに変更。



14番へのアプローチ。ログのラインは9分間で進んだ距離。元のルート（赤）の方が3%ほど短かったがそれでは追いつけない計算。13からすぐ南に脱出するルート（青）ならチャンスがあったかもしれないが9番コントロール（9G）が描かれていて全く読めていなかった。

オープンに出ても前を行く選手の姿は捉えられず。もうよく分からん。とにかく走るしかないと前へ前へ。辛い登りもゼーハー登る。しかし結局他の選手を捕らえることはできずラストコントロールへ。前にも後にも選手がいなかったので省力ペースでフィニッシュレーンを抜けさせてもらい、26位でフィニッシュ。

結果を見れば8番のミスか15番のルート変更がなければカナダやイスラエルを捕らえることはできたことになり、特に15番は彼らのルートを見るとやや悔やまれる。欲を言えばもう1つは抜きたかったが、捕らえたとして抜けたかどうかはわからない。結局のところなるべくしてなった順位だったかもしれない。

## リレー結果

### 1位 ノルウェー 1:47.26

36.33 (2) 35.40 (5) 35.13 (5)  
36.33 (2) 1:12.13 (1) 1:47.26 (1)

### 10位 ロシア 1:52.41 +5.15

37.07 (6) 37.44 (12) 37.50 (11)  
37.07 (6) 1:14.51 (11) 1:52.41 (10) トップとのタイム比105%

### 20位 ハンガリー 2:06.45 +19.19

45.32 (28) 42.39 (21) 38.34 (13)  
45.32 (28) 1:28.11 (23) 2:06.45 (20) トップとのタイム比118%

## 25位 イスラエル 2:20.32 +33.06

40.00 (19) 49.41 (31) 50.51 (28)

40.00 (19) 1:29.41 (27) 2:20.32 (25) トップとのタイム比131%

## 26位 日本 2:21.52 +34.26

44.12 (25) 48.42 (30) 48.58 (25)

44.12 (25) 1:32.54 (28) 2:21.52 (26) トップとのタイム比132%

### 区間トップタイム (日本選手のタイム比)

0:36.15 (122%) 0:33.50 (144%) 0:33.51 (145%)

チームのタイムは寺垣内、結城、小泉と走順の通り並び、1走の強みを活かして寺垣内が少し早かった。ここ数年30位前後で競うことが多かった日本チームにとっては少し振り戻すことができたのはよかったと思う。20位とはまだまだ差があるが20位くらいの実力は10年前からあまり変わっていない。日本チームの力が相対的に落ちていると言わざるを得ない。(2008年の20位は117%。そのときの日本は125%で22位)。

事前の準備についてはいろいろなアプローチがあろうが、それについては後述する予定。ひとまずリレーに関してはレース中のコーチングゾーンをもう少し活用できないかと思う。スタート前の選手は情報に触れられないようになっているが、コーチングゾーンにいるコーチや選手はどうやらGPSトラッキングを見ることができたようだ。強豪国がそこでゆっくり情報を伝えている様子はなかったように見えたが、1走と2、3走のタイムにかなりの差があるのは、エースが出て来るとは言え、何かしらの情報伝達がされているようにも思う。しかしどのくらいまで伝えていいのか、マナー的なことを気にしてしまう面もある。このあたりの対応は年に1回しか世界の舞台でリレーを競っていない日本チームの弱点だろう。必要ないなら使わなくてもよいが使えるものを使わないままなのは少しもったいない。

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | タグ: WOC2018 | 投稿日: 2018-08-28 [<https://koi.support.net/2018/08/3271>] | 投稿者: KOI

---

# WOC2018 in Latvija ⑥ ロング前半

世界選手権最終レース、ロングディスタンス。僕にとってはようやく個人戦。既にリレーでレース感覚を得ることができたので、大きな緊張はなく、レースに臨めた。

何度も書いているが僕にとっては初めての個人決勝の舞台。想うことはたくさんあったが、感情的感傷的にならずになるべく冷静にレースを迎えるようにしようと努めた。特に目標設定は慎重だった。出る種目がロングかミドルか決まる前は、かつての予選通過順位に相当する45位以内を目標の1つにしてみたが、やや厳しいハードルかもしれない。種目がロングに決まった後、現実的な目標を再設定した。

2014年、現在のフォーマットになった最初の年に今回のチームメイトでもある結城克哉選手がロングで記録した50位。結局これが現フォーマットの日本男子最高順位となっているが、これが順位目標としてはよい設定に思えた。ここ4大会ではテレインにより差はあるが、トップ比で135%以内を出せば50位以内は確実となる。今回のウイニングは100分なので135分で走ればよい。

2014 ITALY				2016 SWEDEN					
		16 360 m	820 m %		15 450 m	650m	%		
1	Thierry Gueorgiou	FRA	1:34:45	1	Olav Lundanes	NOR	1:33:27		
10	Filip Dahlgren	SWE	1:42:15	107.9%	10	Timo Sild	EST	1:41:16	108.4%
20	Graham Gristwood	GBR	1:45:37	111.5%	20	incent Coupat	FRA	1:47:32	115.1%
30	Soeren Loesch	GER	1:49:06	115.1%	30	Kenny Kivikas	EST	1:55:48	123.9%
40	Nicolas Simonin	IRE	1:54:19	120.7%	40	Christopher Forne	NZL	2:01:24	129.9%
50	Katsuya Yuki	JPN	2:07:00	134.0%	50	Benjamin Anciaux	BEL	2:09:05	138.1%
					60	Hirokazu Osaki	JPN	2:24:48	154.9%
2015 Scotland				2017 ESTONIA					
		15 400 m	635m %		17 050 m	345m	%		
1	Thierry Gueorgiou	FRA	01:39.5		1	Olav Lundanes	NOR	1:45:25	
10	Hans Gunnar Omdal	NOR	01:44.4	104.9%	10	Timo Sild	EST	1:53:36	107.8%
20	Wojciech Kowalski	POL	01:50.4	111.0%	20	Arturs Paulins	LAT	2:01:08	114.9%
30	Nicolas Simonin	IRE	01:56.2	116.9%	30	Kristo Heinmann	EST	2:06:06	119.6%
40	Bjorne Friedrichs	GER	02:03.3	124.0%	40	Mate Baumholczer	HUN	2:20:34	133.3%
50	Simon Uppill	AUS	02:14.5	135.3%	50	Andraz Hribar	SLO	2:32:25	144.6%
53	Hirokazu Osaki	JPN	02:18.3	139.0%	62	Hirokazu Osaki	JPN	3:01:03	171.7%

今回のコースは15.5km、600mと発表されていた。果たして自分はどのくらいで走れるのだろうか。目安になったのは6月の東大大会と全日本。どちらも登距離約4%のコースでWOCと同程度、前者は11.8kmを1:28:20（キロ7'30弱）、後者は13.7kmで1:58:09（キロ8'30強）。途中でミスをし失速もした全日本のペースでも135分は現実的な数字であり、十分に目標を達成できるはず。ただ全日本で失速したような失敗を繰り返してはいけな。距離に対してペース作りや補給の計画を練った。それほど暑くないだろうと思っていたが、痙攣対策に電解質補給もできるようサプリやドリンクも日本から持参した。

ラトビアに来てから公開された情報でコースが16100m、登り640mに変更され、ややタフさが増した。タフさが増したほうが荒れる展開になりうるのでチャンスはあると思った。さらに予想に反してラトビアは暑い日々が続き、これなら周りがより落ちてくる、ますますチャンスは大きくなるに違いないと楽観していたが、あいにくロング前日から涼しい気候が戻って来てしまった。勝負の行方を天に任せるようではいかんわな、と自分を戒めながらレースの支度をする。

その過程でふと村越さんの記録が気になった。2001年、フィンランドでのWOCでロング決勝に残った彼の写真を見て世界選手権とはどんな場所なのか懂れるきっかけとなった。タイム比や順位は目標設定の段階でも一度見ており、ああそうだったかと思い出すくらいだったが、「あれ？ そういえばこの時の村越さんと年齢が近いのでは」ということに気づいた。僕が40、当時の彼が41歳。ここで勝てたら帰ってから威張れるぞと思う。

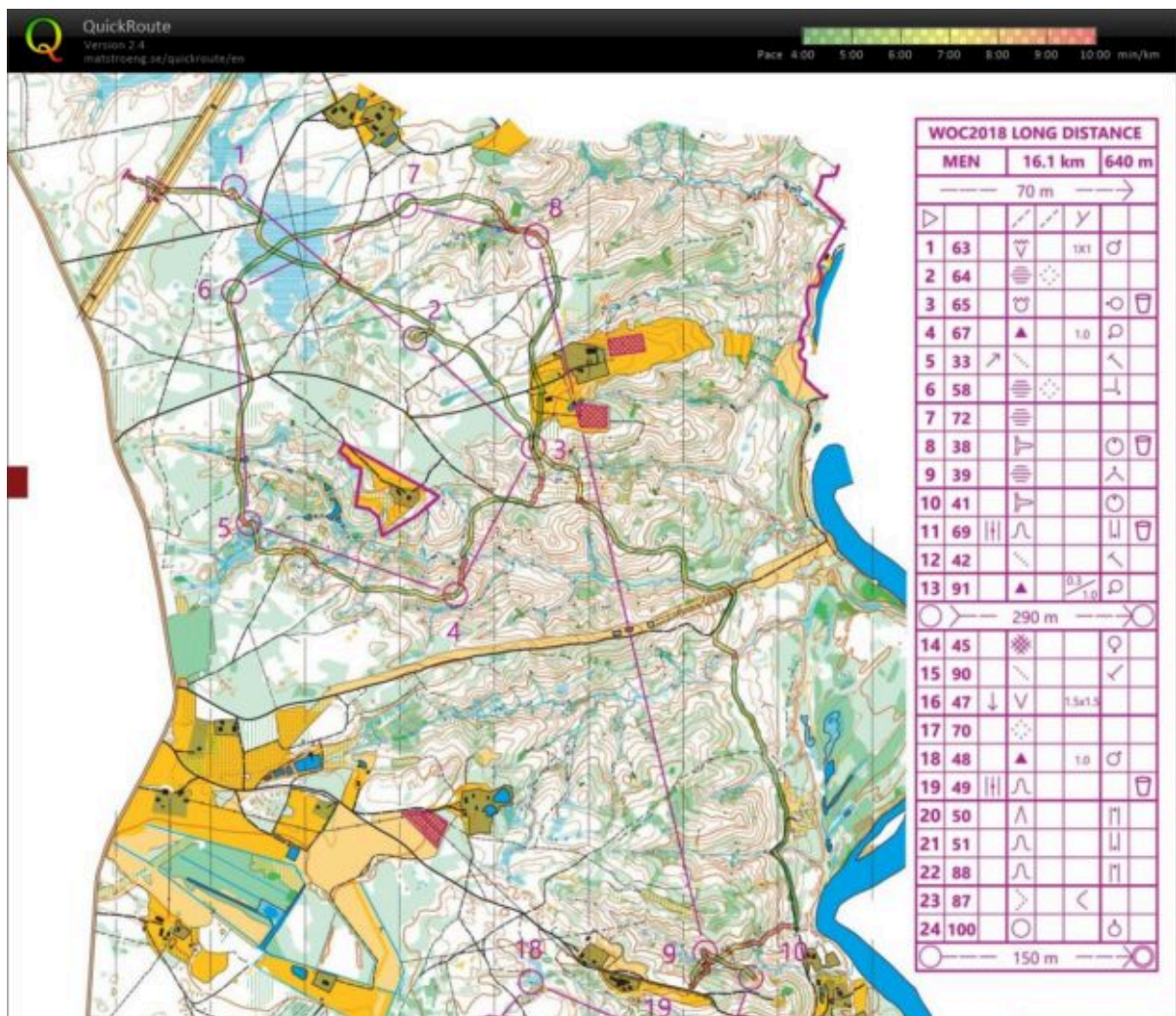
2001 FINLAND			%	
1	Jørgen Rostrup	NOR	1:29:43	
10	Jarkko Huovila	FIN	1:35:23	106.3%
20	Troy de Haas	AUS	1:39:51	111.3%
30	Girts Linins	LAT	1:45:04	117.1%
40	Carsten Jørgensen	DEN	1:49:28	122.0%
50	Nerijus Sulcys	LTU	1:57:28	130.9%
56	Shin Murakoshi	JPN	2:09:03	135.3%

旧マップは公開されていたが、立入禁止エリアはそれより広く設定されており、ミドルでは予想外の場所を使ってきたりした。さらにこっちに来てから立入禁止エリアが追加され、既に追加されたエリアに入ってしまった選手がいるというので、レース前日に全選手が競技エリアの一部に入る機会があったりもした。奇をてらうコースの可能性もある。

そして迎えた当日、スタートエリアへ向かうと予想通り会場の北側からスタートするコースレイアウトになっていることが分かった。おそらく最初はフラットなエリアを使い、中盤以降、川沿いの急な斜面を切るか回るかを問うルートチョイス課題があるだろう。もしかしたら昨日見てきた場所を使うかもしれない。

女子を待ってからのスタートなので随分待ち時間があった。本を読んだりしながら過ごそうと思っていたが、あんまり集中して読むことができず、周りの選手やコーチの動きを観察していた。どの選手も緊張感があり、自分だけではないんだと安心する。

いつも目（コンタクト）の防護のためグラスをかけるが、スタート直前で雨が降り出してきた。雨での不快さを考えるとグラスはかけない方がよい。ぎりぎりまで様子を見て、グラスをオフィシャルに渡しスタートレーンへ入る。



スタートに立つとTVカメラ。しかし今頃女子のレースが佳境なのできつと映っちゃいけないだろうなと思いながら地図を取り、走り出す。マップ交換なし、ループもなさそうなのが意外だった。

△→1 短い大きな地形的特徴がない。コンパスでまっすぐ。やや慎重なペースだったがうまくヒット。

1→2 大きな湿地切りの後、1番同様、地形的特徴のない場所へのアタック。ただし2の直前に細長い特徴的に描かれた沢①があるのでその先端からアタックすれば難しくはないだろう。湿地は昨日見た場所だった。岬の様に伸びる場所②が走りやすいことも見ていたので自信を持って進めた。アタックポイントの谷の直前まで順調に進んでいたが肝心の谷がまったく分からない浅い地形だった。歩測から明らかに行き過ぎていると思う。さあ、どうする、と思ったときに目の前にヤブ③を認識し2の北東のそれだとわかりリロケート、再アタック。30秒くらいのロスがあった。



2→3→4

地形が明瞭な場所へのアタックが続く。3は簡単だった。4はその尾根の先端に出るようレグ線左側をまっすぐ進むつもり（青）だったが道の出たところでヤブが見つく、回避するため右側へ迂回。これも30秒くらいは無駄にした。



4→5→6

5はいかにも見つけづらそうなところに置いてある。5の沢に確実に入れるようエイミングオフ。藪の湿地が進みづらくペースは上がらないが決して悪くない。

6は地形的特徴がない場所へのアタック。しかし前日テレインに入れた時に6のすぐ西のドーナツ状のオープンが遠めからもわかることを見ており、そこを目標に進み難なくヒット。後ろから来たロシアの選手と同時に取る。



6→7→8

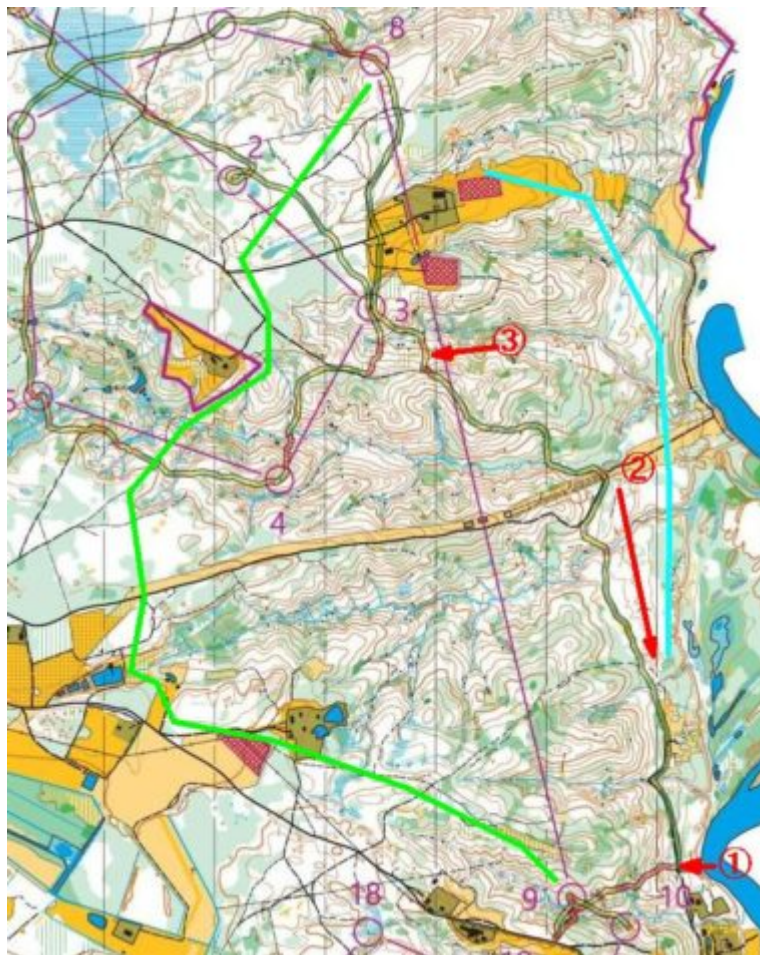
7は湿地の中の切り開きに出るつもりだったがロシアの選手がまっすぐ行くので便乗する。湿地を渡り切ったところでリロケート。ロシアの選手は少しずれてるということもわかりルート補正して先行。

8はまるで日本のオリエンテーリングでありがちなレッグ。技術的な課題はなくロシア選手とほぼ一緒に到着。

8→9→10

9は予想した通りのロングレッグ。ここまで35分。距離的には1/4くらいだろうか。ただアップがほとんどないので実際は1/5強くらいか。いずれにしてもそんなに悪くないペースのはず。早めのジェル補給をしながらルートチョイスを検討。

まっすぐはなし。東を回るか西（緑）を回るか。距離を考えると東まわり。アタックは10の数字が書いてあるところ①から沢を数えながらアタック。そこまでは傾斜変換沿い②を走る、オープンに出るまでもちよイスがある。3番辺りを通るか大きく回る（水色）か。3番の周辺は分かっている。その後の登り返し③も少なくとも済む、回るより早いだろうとルートを決定。ロシア選手の姿をかるうじて捕えらるくらいのタイミングで脱出。



オープンに出たところで前の選手の姿が消える。ルートが分かれたか、少し残念だったが追いつける可能性もあると思い前へ進む。ラトビアに来てから、登るか回るかを常に考えていた。登りはきつい日本に比べると登りやすい。回るのが必ずしも早いわけではない。緩い斜面を登れるなら登るのはありだと決めていたのでこのルートは悪くなかったと思う。

結局アタックポイントまでずっと一人旅だったがペースは悪くないだろう。アタックは気を付けようと慎重に進む。最初の尾根に登りまでは問題なし。ただその先の谷がかなり険しくヤブもあったためペースが上がらない。2つめの沢にコンタリングで入る。沢の中に岩がありそれを使ってリロケート。いよいよこの次の沢だ。同じくコンタリングで斜面を走る。谷が見えてくる。これだこれだと取り着く。が登っても何も無い。コンパスを使うと南を向いている。なぜ南？もしかして全然違うところに入り込んでいた？いやそんなはずはない。少しパニックになりかける。とにかく

く現在地を確定させたい。もはや谷の中では自信が持てない。尾根の上が明るくなっている。なにか分かるだろうと登ってみる。農家が見える。それでもすぐにはどこにいるのか分からず、少し考えてようやく現在地を把握。なんだか分からんが反対側の斜面に入り込んでしまった。ただ、そのことにもすぐには自信を持たず、正しいと確信するまで時間がかかった。再アタックはまったく問題なし。



ミスの方は今は忘れようと気を取り直し10へ。問題はなかったがヤブの中、ミスの後ということもありだいぶ慎重になってしまった。ここまででちょうど60分。距離登り的にはちょうど半分くらいか。まだ可能性は残っているはず、とジェルを補給。

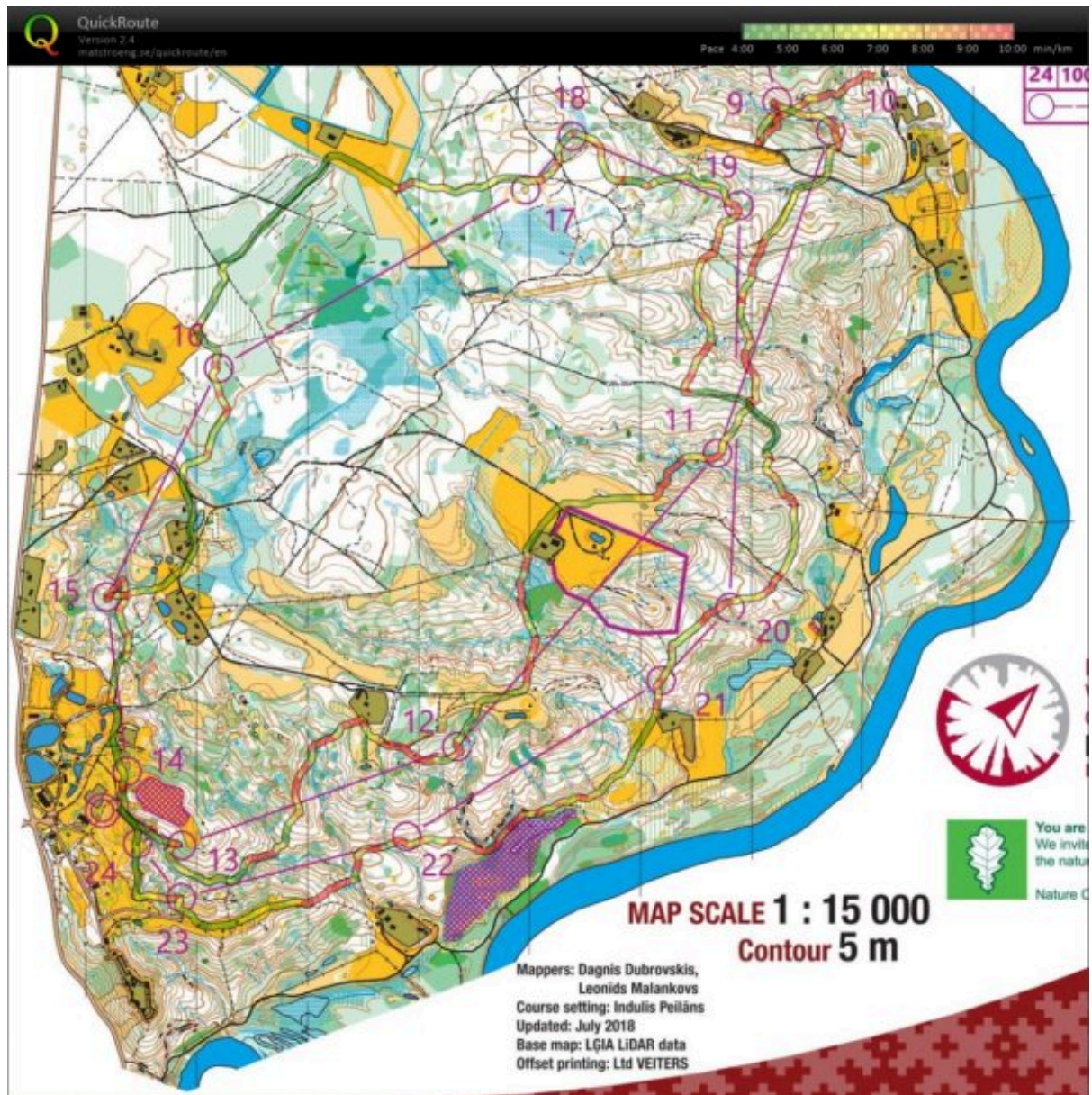
9はナビゲーション上の最大のミスであった。4分くらいのロスか。1つ手前の沢に入ってから油断してしまいコンパスを見なかったのが一番の原因だろう。しかしその後、谷底を切っているにも関わらずそれに気づけなかったことは今でもよく分からない。何を見ていたのか。いつまでたってもこういうミスがなくせないのは技術面というよりは心理面での問題だろうと思う。

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | タグ: WOC2018 | 投稿日: 2018-09-10 [<https://koi.support.net/2018/09/3306>] | 投稿者: KOI

---

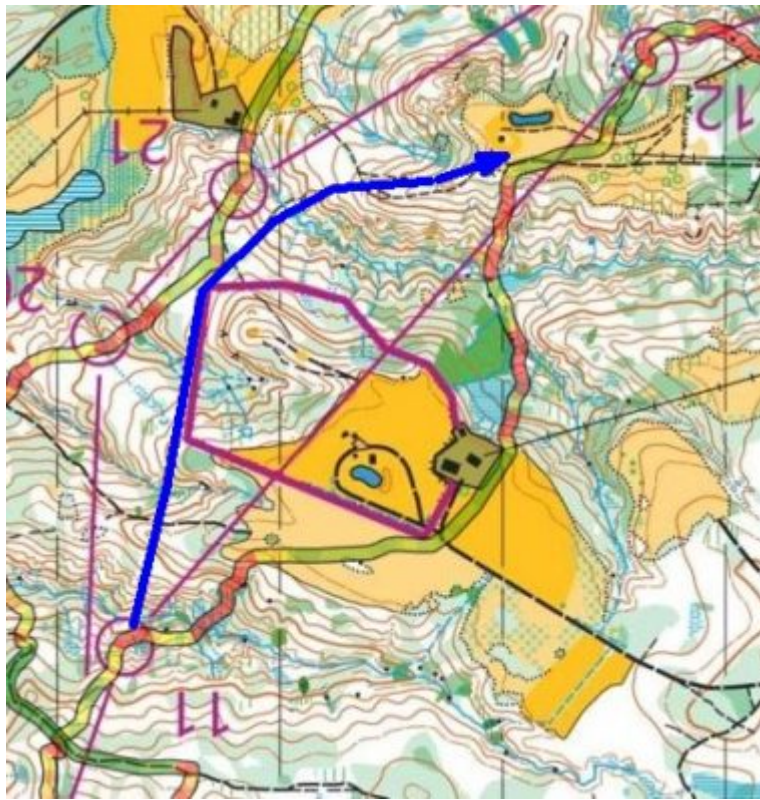
# WOC2018 in Latvija ⑦ ロング後半とまとめ

コースは後半。ここまでとは打って変わってタフなレッグが続く。ここからがWOCロングの本番か。



10→11→12

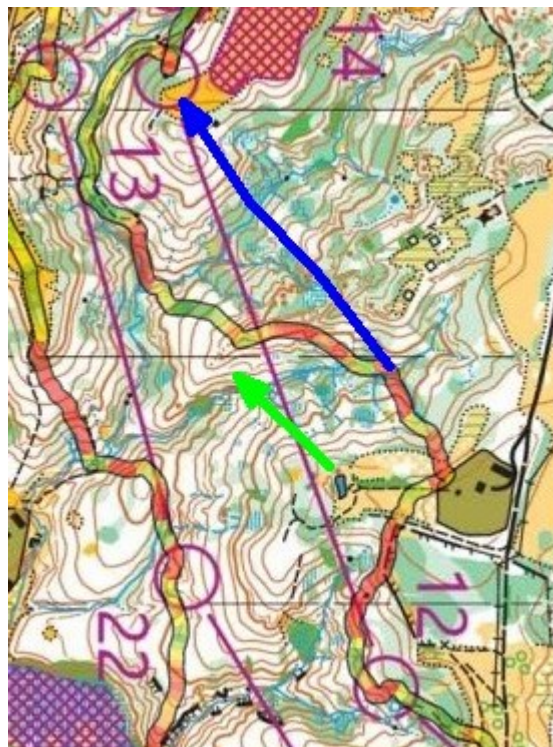
やや長めのレッグが続く。ルートチョイスがありそう思ったが、「あるのか？」という感じ。大回りになりすぎる。11-12は立入禁止エリアの左を巻く（青）チョイスがあったようだが（トップ選手のタイムはどちらもあまり変わらず）、僕の力量ならこのルート一択だっただろう。



ナビゲーションは問題がなかったが9番でのミスもあってか谷の中で慎重になりすぎている感覚はあった。この2レグだけで30分。体力的にもきつくなってきており自分でもペースダウンを感じる。

#### 12→13

リレーで見たことのある場所。当初はリレーのルート（青）で進むつもりだったが、進み始めてリレーのルート分析を思い出し、南からのアタックに切り替えてしまう。であれば緑ルートでよかった。ルートミスで2分程度のロス。判断力の低下が見られる。



#### 13→14→15

会場を通りもう1ループ。この時点で90分。残りの距離を考えると目標達成が厳しいことに気づく。周囲の応援が「残りもしっかり」的な雰囲気だったので「あまりよい結果ではないのか？」とったりする。

コーチングゾーンではコーラや電解質などを補給。1分以上のピットインとなってしまった。その間にモルドバの選手に抜かれる。



写真は公式サイトより photo by WOC2018

15もリレーで使ったようなエリア。先行する選手につられ行き過ぎてしまう。30秒のロス。ルートは悪くないと思っていたがよりまっすぐ進んだ方（青）が早くて簡単であったが読めず。



15→16→17

16は細かな部分でルートチョイスをしなくてはいけなかったのだろうが、そこまで考えられず。ペースを維持するのがやっとの状態であった。

17は真っすぐ（緑）かまわるか。藪の湿地は厳しいことからオープンを守るルートを選択。南周りのルート（青）はまったく見えず。



17→18→19

ルートチョイスはあまりなかったがルートがふらつき始め、何度も軌道修正を求められる。体力が削られ判断力が低下する中で、技術に対する自信を揺さぶってくる。まさにKing of Orienteeringを決めるレースなのだ実感する。19で最後のジェル補給。2時間手前。135分は厳しい。が荒れた展開なら順位のチャンスはまだあるはず？

19→20

ジェルを取りながらルートチョイス検討。左回り（緑）、右回り（青）を考える。左回りの細い尾根①は過去地図ではあまり行きたい感じの場所ではなく、無意識的にルートから外してしまい西周りを選ぶ。11番の北の斜面②を登っているときに「しまった、左の尾根行けるじゃん、そしてアタックも楽ではないか」と気づく。登りのペース低下を考えるとここからでもルート変更はありではないかと思い、実際のルートへ変更。



結果的には最初から東周りを選択するのが正解だっただろう。過去地図に囚われすぎた失敗であった。さらにトップは僕が登った②からまっすぐルート（水色）と知る。確かに距離は短く登りは僕のルートと変わらない。頭に十分血が回らない中で細かなルート検討を要求してくる。

20→21→22

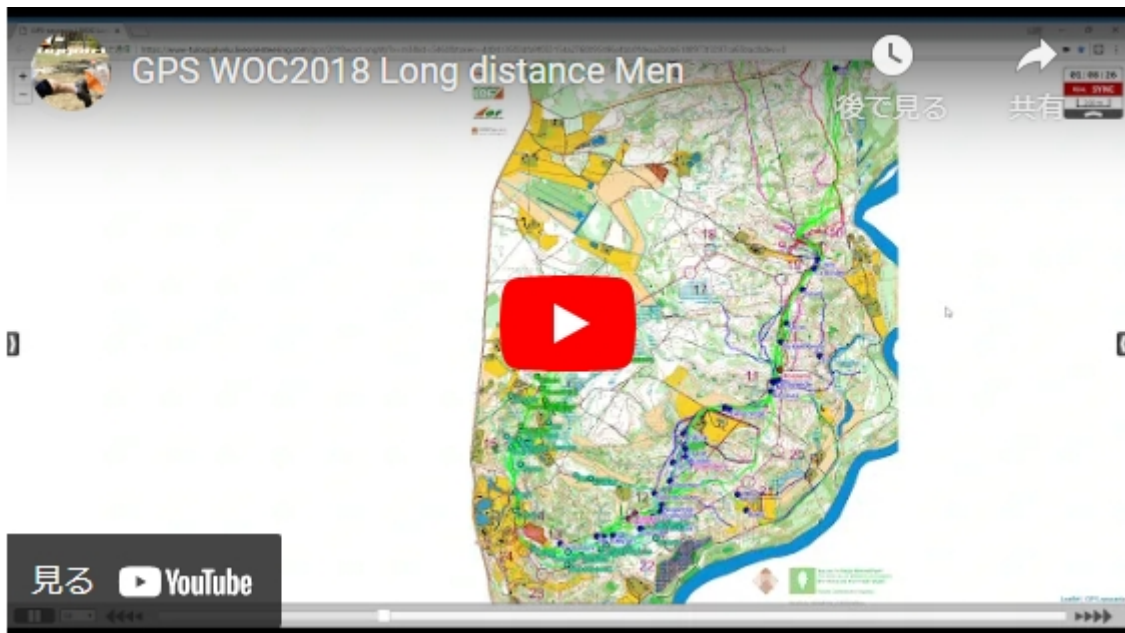
21はつなぎのレグ？ 22はわざわざ崖の下だけ立入禁止エリアを抜いているので通れるだろうと選択。しかしトップ選手は崖の上の斜面上を豪快にコンタリング。集中力もいるルート。力の差を感じる。

22→23→24→◎

リレーの最終パートと似たような課題。23は「また登らせるの？今回はちゃんと登ろう」とあっさりルートを決める。しかしトップ選手はヤブの谷の中をガンガン進むルートであった。

24、これまっすぐ行く人行くかね？と思いながらリレーの時と同じルートを選択。しかし優勝したオラフは当たり前まっすぐであった。恐るべし。

◎はいはいフィニッシュ。リレーの時は流し気味だったフィニッシュレーンを全力で駆け抜ける。意外と走れるな。もっと途中を追い込めたのでは？と思いつつフィニッシュラインを切る。雨が強くなり始めていた。



結果は下表の通り。順位もタイム比も目標に届かなかったし、過去の他人や自分の結果と比較してもあまりよい方だとは言いがたい。ロスを削れたと考えたとしてもどんなによくても最大7-8分くらいの短縮で、それでも145%55位前後で目標には及ばない。まったく力不足だったというのが残念だが正直なところなのだろう。

2018	LATVIA	16 100 m	640m	%
1	Olav Lundanes	NOR	1:37:43	
10	Gernot Ymsen Kerschbaumer	AUS	1:43:45	106.2%
20	Andreu Blanes	ESP	1:51:18	113.9%
30	Arturs Paulins	LAT	1:56:44	119.5%
40	Kenny Kivikas	EST	2:04:10	127.1%
50	Timothy Chambers	ZAF	2:16:19	139.5%
58	Shigeyuki Koizumi	JPN	2:29:08	152.6%

体力面の不足、ルートの揺らぎや細かなロスが多いなど技術が足りていない部分が多かったと感じる。さらにラトビアでのルート研究の積み重ねやこのレベルのコースへの経験が不足していることも大きな要素を占めるだろう。ただ現状で出来ることをしっかり発揮できたことは一定の満足感を与えてくれているし、足りないと分かっていることがそのまま結果になっているなど冷静に受け止めている自分もいる。

望む結果を出すためにやらなければならないことは分かっているが、そこまでコミットできるのかどうかというのが今の僕にとって最大の課題だろう。世界選手権に出ることだけを目指るにはもはや意義を感じられない（だったらもっと若い人に行ってほしい）。世界選手権で結果を残せるアプローチができるかどうかを真剣に検討し、それが実行でき、成果を出せれば、再びこの舞台を目標に定めたい。

ところでリレーでもそうだったがコーチングゾーンは意外と重要であると感じた。ロングの場合、特に今回の様に残りの距離がまだある段階で通過するのであればそこでの雰囲気は選手のメンタルに影響すると思う。結果が良い悪いに限らず「いいぞいいぞ、いけるぞー」といったcheerがもっと欲しい。長いレース、観客側はその時点である程度結果が分かっているが、選手は自分の状況はまったく分からない。良いのかもしれないし悪いのかもしれないという不安の中で走っている。よい雰囲気を得られれば残りのパフォーマンスをより高いレベルで保てるだろう。これは来年誰が走るにしてもそうなるようお願いしておこう。

日本チームとしては日々のトレーニングの改善はもちろんだが、やはり何より海外トレインでの経験、国際レベルのレース経験が減少している点をなんとかしないことには浮上はありえないだろう。この1年のうち1/12をラトビアで過ごしたという寺垣内選手のリレーでのパフォーマンス



ンスがそれを証明していると思う。ワールドカップやトレーニングキャンプへの遠征を個人レベルではなくチームレベルで行えるだけの人材（選手、スタッフ）・資金を集められるかどうか、そのあたりをいい加減見直さなくてはいけないだろうし、来年からフォーマットが変わることは動機づけを高めるチャンスなのではないかと思う。チームとしてターゲットとなる大会（年）をもっと明確・明瞭に設定するのはありではないかと思う。

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | タグ: WOC2018 | 投稿日: 2018-09-11 [<https://koi.o-support.net/2018/09/3324>] | 投稿者: KOI

---

---