

# 世界選手権 2007 ウクライナ大会 報告書

小泉 成行

---

## 内容

### 1. 結果の分析

1 - 1. スプリント予選、 1 - 2. ミドル予選

### 2. 覚書

3. ご支援いただいた皆さん

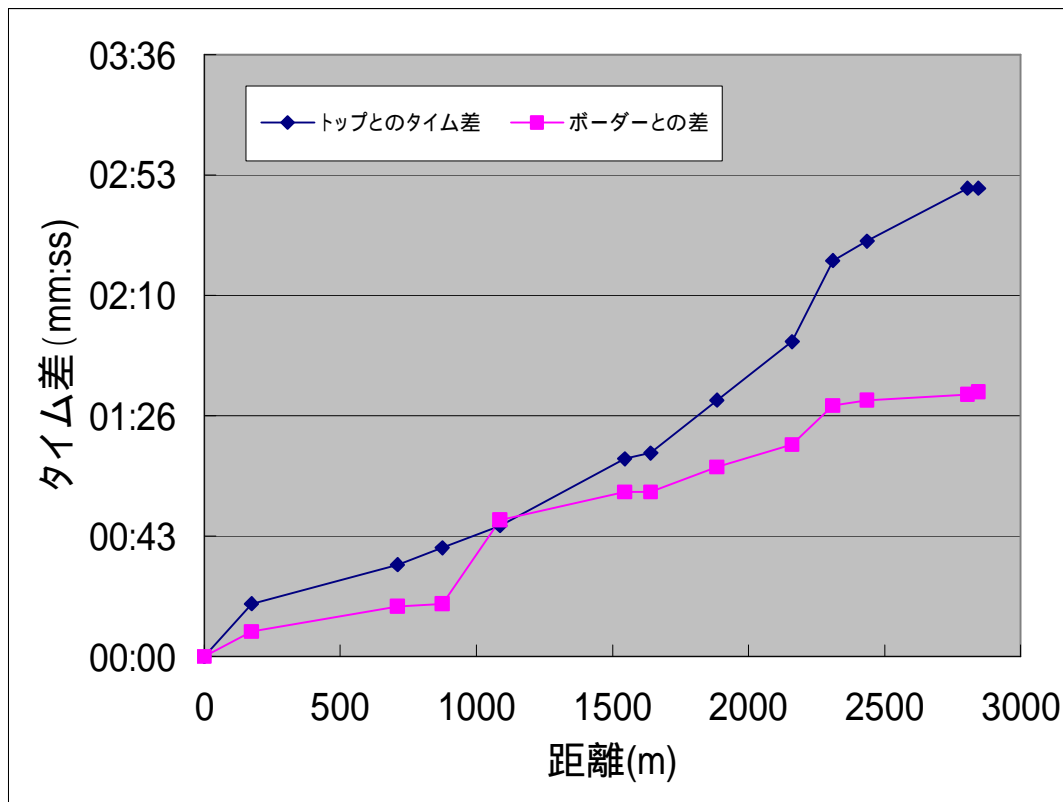
---

## 1. 結果の分析

### 1 - 1. スプリント予選

MenC (2800m, 85m) 29 位 タイム:0:12:15 トップ:0:15:03

・ トップ、15 位選手とのタイム・距離グラフ



大きなミスはなかったが、ちょっとルートのふらついた4番で一気に差がついた。ロングレッグでもジリジリと差をつけられている。後半の登りのきついレッグ(8・9番)でも

差をつけられている。終盤はトップとの差は付く一方であるが、ボーダーとの差はあまり付いていない。

・ **トップ比・巡航速度・ミス率、および自身の過去3大会との比較**

Year	%top	Speed	%miss
2007	122.9	116.0	7.7
2006	111.0	110.7	7.0
2005	121.7	122.0	6.5

過去3大会ではもっともトップタイム比が悪いレースとなってしまった。2005年の水準に戻っている。体感ではミスはほとんどなかったが、全体的にナビゲーションをあまり問われない走破型のコースだったため、フィジカルの差がミスとして表現されてしまうほどフィジカルでの差が顕著に出ているように思った。

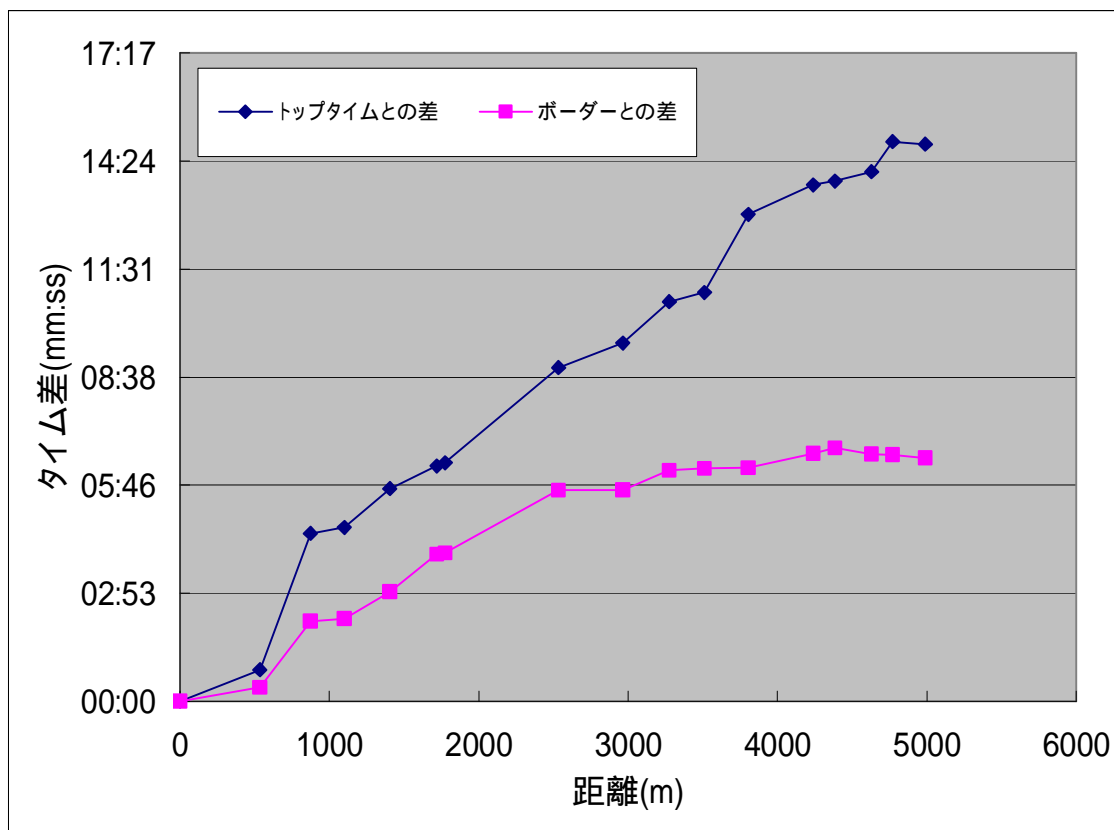
・ **所感**

序盤から全開で走れ、ミスもほとんどなく、かなり追い込んだレースであった。国内のレースであればトップを争える出来である。昨年よりもよいレースであった。コースの似ていた同時スタートの選手とはギリギリ差をつけられていくのがわかった。終盤は明らかに息切れした。

## 1 - 2 .ミドル予選

MenB (5000m, 70m) 29位 タイム:0:39:28 トップ:0:26:02

### ・ トップ、15位選手とのタイム・距離グラフ



序盤1～4まで安定せずミスを繰り返した。5番で落ち着くために消極的ルートを取った。そこまでですでにボーダーと3分以上の差が出ている。中盤以降、7番・11番・15番でもミスをして差が開く一方であった。フィジカルについてはトップとの差は歴然としているが、ボーダー付近の選手とはそれほど差がなく、ナビゲーションでのミスが結果に直結していた。

### ・ ラップ解析による巡航速度・ミス率、および過去3大会の日本選手トップとの比較

Year	%top	Speed	%miss	Runner
2007	151.6%	132.2	17.2	Koizumi
2006	123.7%	116.8	7.3	Kato
2005	112.1%	109.2	8.2	Konno

過去3大会の日本選手のなかでもっとも悪い出来のレースとなっている。体感でもミス時間が多く、体力も奪われよいところはなかった。しっかりと準備を積んできたレースでまったく実力を発揮できず、圧倒的力の差を見せつけられたことで精神的なショックが大

きかった。

#### ・ 所感

序盤でミスをした。3番まで大小のミスが続いたので4番で消極的ながら確実なプランでリズムを立て直そうとした。それは功を奏し、中盤はうまくこなすことが出来た。焦りから終盤で細かなミスを重ねた。あまり良い出来とはいえないレースであった。完璧にこなしても予選通過までは程遠い感覚であった。フィジカル面での差を強く感じた。

## 2. 覚書

#### ・ 日々のトレーニング

この1年、トレーニングは過去最高の量をこなした。しかし毎日のトレーニングは諦める日が多かった。そのさぼった分を週末に取り返すことで量を確保してきた。単純な量の問題ではない。明日でいいや、という心の甘えが勝負どころでの弱さにもつながる。また長時間のトレーニングは質の低下にもつながる。

トレーニングの詳細は私のウェブサイトにて公開している。

<http://homepage2.nifty.com/controls/index.html>

#### ・ テレインへの準備

週末のオリエンテーリングや日々のトレーニングでもウクライナを意識した課題設定を行ったが、事前情報の不足からか、十分なイメージをもって行うことが出来たとはいいい難い。今回は事前の情報は一部の地図以外ほとんどなかった。地形のイメージはできるがその表層のイメージまではできなかった。たとえば合宿で蓮沼海岸を走った。蓮沼の地形も夏の植生も現地と大変よく似ていたわけだが、練習中は「こんなにヤブくちゃ練習にならん」という気持ちがあった。

昨年のデンマークも事前トレキャンには行かなかった。しかし番場や村越さんの現地レポートでテレインの様子を詳しく知ることができた。旧地図も豊富にあった。事前の情報をもってトレーニングに活かす。単純なことである。来年に関しては秋のチェコキャンプは本番以上に重要な遠征。

#### ・ リレー

予選終了後にチームでリレーのメンバーについて話し合った。予選に対する精神的ショックを引きずり、リレーへのモチベーションも低下していた。最高のパフォーマンスを出

す自信はなく、リレーメンバーには入らないほうがよいと自ら判断し、半ば辞退する格好になった。日本代表として選ばれている以上は、リレーまで全力を尽くすのが責任であるが、情けないながら最善の選択であったと思っている。

ただ今年に関しては（昨年も、と言えるが）、日本チームとしてリレーをあまり重視していなかった。基本的には昨年よりも良い順位を、という目標をもって臨むが、個人戦ほど明確なイメージをもって臨んでおらず、蓋を開けてみるまでわからないという態度になっている。

リレートレーニングをしてマスタートや人を使うという走りに慣れはしているが、しかしそれが目標と十分に結びついていないのもったいないという感がある。事前に何位を目指す、それには各人が何%は向上する必要があるといったイメージが必要。またチームの目標としては常に過去最高の結果を目指したい。それらのビジョンがあれば、リレーへのモチベーションの低下も避けられる。

#### ・チームへの参加

この1年は強化選手の指定を辞退した。仕事との兼ね合い、NTチームの存在意義への疑問などがあったからだ。しかしやはりライバルを意識してのトレーニングは、一人でのトレーニングとは違う。しかし勝った負けたのトレーニングに終わってしまっただけでは意味がない。WOCでの目標を達成できるかの検討が必要で、選手間で目標レベルを共有する必要もある。今日の内容であれば予選は通過できるか、トップの何%か、みなで意識しておく必要がある。

#### ・目標指標の不足

選手一人が、1年に一回の遠征しかできないと目標とするレベルの把握も難しい。この1年で国際大会に参加した選手の数はかなり少ない。夏の遠征だけではなく、春や初夏、秋の国際大会等へ出場し、最新の戦況を把握する必要がある。海外への定期的な遠征というのは想像以上に苦しいものがあるのは確かだが、日本にいながらにして予選通過・決勝での上位を目指すのであればもはや避けては通れない問題になっているのは確かである。

#### ・今後へ向けて

量ではなく質の伴ったトレーニングを重視

ストレンクスよりスピードの向上を。レースにおけるトップスピードを上げる！

トレーニングでのオリエンテーリングの比率を高め、心技体をトップオリエンティアへ近づける

現地を意識したトレーニングを取り入れる。

仲間をつくる

継続は力なり

### 3. ご支援いただいた皆さん

(順不同)

#### 団体

茨城県オリエンテーリング協会

筑波大学オリエンテーリング愛好会OB・OG会

WOC2007 日本チームスプリント大会(2007/7/21)にご参加いただいたみなさん

ときわ走林会壮行会(2007/7/22)にご参加いただいたみなさん

#### 個人

立川 洋さん, 船田 賢さん, 加納尚子さん, 尾上秀雄さん

松田貴之さん, 上野山禎造さん, 佐々木良宜さん, 杉崎真由子さん

三浦英俊さん, 藤井範久さん, 多田宗弘さん,

ありがとうございました