

## ヨーロッパ選手権 2004 報告書

2004年7月にデンマークで開催されたヨーロッパ選手権兼ワールドカップ第1戦(以下 EOC)に日本代表として参加したのでその報告を行います。

### 大会を迎えるに当たっての目標設定

この大会は2005年の世界選手権選手選考も兼ねているので、その選考基準であるA標準記録を出すためにはどの種目に関してもAファイナル進出は欠かせなかったし、2002年シリーズで鹿島田さんが決勝進出を果たしていたことから、A決勝進出とそこでタイム比115%以内を目標とした。決勝での115%以内は厳しいようにも感じたが、決勝に進出する力があれば可能であると考えた。とにかくA決勝進出のためにまずは予選にしっかり照準を合わせることにした。また、2005年へのターゲット種目がミドル、スプリント、リレーであることからロングは欠場することにした。ロングを欠場することで1週間ちかい大会の中で休息を入れることができるので、体力的コンディションを調整するにはちょうど良いと考えた。

### EOC までのトレーニング

基本的にはユニバーシアードからの続きとして捕らえていたので、トレーニングはまずユニバーに照準を合わせて行った。よってユニバーシアード 2004 報告書を参照されたい。ユニバーから2週間弱の期間があったので、早めに現地入りしてトレインに慣れることにした。

### 現地でのトレーニング

日本代表のコーチであるヤリ氏(イーキス)の紹介で、FarumOK のクラブハウスに泊めてもらえることになったので、ユニバー後数日のうちにFarum(ファラム)へ移動し、早めに森の中でのトレーニングを始め、大会直前は体を休めるスケジュールであった。しかしユニバーで大きな怪我をして走ることができなかったので、ファラムに着いてからも最初の2日間はあまり走らず、ケアに努めた。クラブハウスに住んでいるウクライナのスラヴァとともにデンマークの地図読みも行い、どのようなルートを取ればいいのかを覚えた。

3日からはイーキスの車でトレインに入るようになった。主にミドル決勝トレイン周辺のトレインに入った。全体がフラットで、小さな岩まで表記されており、苦戦することもあったが、直進をしっかり行う練習をし続けたらうまく進めるようになった。また、ルートプラン練習をしたこともあって、ルート取りについてはイーキスからも Good との評価をもらった。地図から受ける印象としては、日本でやっている OL がそのまま生かせるということであったが、実際そうであり、また現地に多く入ることでデンマークのトレインへの不安はなくなった。

足の怪我は痛むが、テーピングをしておけば林の中では気にならずに済むレベルになった。大きな動きができない不安はあったが、岩場が少なく走りやすいから問題はないと思うようにした。アイシングは常に心がけた。

表1 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
6月30日	チェコ発	現地着，地図読み
7月1日	レスト，地図読み	ジョグ，筋トレ
7月2日	テレイン観察(ミドル，低)	レスト，地図読み
7月3日	テレイン練習(ミドル，中)	レスト，地図読み
7月4日	リレー練習(リレー，高)	レスト，地図読み
7月5日	スラヴァとランオブ(ミドル，中)	レスト
7月6日	テレイン練習*2(スプリント，高)	テレイン練習(ミドル，低)
7月7日	テレイン練習(ロング，中)	レスト

### EOC 期間中

#### 7月8日レジストレーション

ファラムをあとにし Roskilde（ロスキレ）へ移動した．ここで他の選手とも無事合流．この日は朝夕ともテレインに入らずレストデーとした．

#### 7月9日モデルイベント

予選とリレーテレインに隣接した範囲でのモデルイベントであったが，これまでのテレインと傾向は変わらなかったの自信を持てた．会場や宿に昨年の世界選手権を走っていたスター選手がたくさんおり，この人たちと競えるんだと思うととてもワクワクした．

#### 7月10日ロング予選

この日は観戦のみ．運良くスタート地区に入れたので，スタート地区への移動方法や雰囲気を観察し，明日のタイムスケジュール作りの参考にできた．OL シューズが壊れたので新しいものを購入し，会場で試し履きをした．

#### 7月11日ミドル予選

レース直前の気持ち「足は痛くなくなってきた．OL に集中していれば気にせず走れる．これでやっとオリエンテーリングに集中できる．再びユニバー前の単純化への集中力のある状態でレースに望める．この状態に持ってこられれば，あとはどこまで追い込んで走れるか．みんなからの声援，支援を忘れてはいけない」レースはいい感じで走れたが，スピード切れの感があった．全般としてはいいルートプランで走れた．しかしボーダーまで4分は遠い．イーキスにもスピードがプライオリティな課題だと言われた．ナビゲーションの面では良いと言われた．

### 7月12日スプリントモデルイベント

スプリントのためのモデルマップが用意されたので走る。午後はスプリントトレインであるロスキレ市内へ行き、使われそうな路地などを見て回る。

### 7月13日ミドル決勝

B 決勝であったので朝はゆっくり過ごした。レース前のコンディションはよかった。レースもこれまでの遠征でベストのできで、ルートチョイス、直進精度なども的確であった。しかしそれでもトップタイムとの差は大きい。マックススピードは上げられるようになったが、それに近いスピードを維持できる持久力が課題であると感じられた。

### 7月14日スプリント

朝に予選。ピョルナーと同時スタートであったが、スタートダッシュはピョルナーより速かった。スピードには自信が持てる。予選は完全にルート選択ミス。2回も水浴びをしてしまう。ゴールタイムは予選通過に遠く及ばない。しかしこのレースに関しては、ルートミスをしなければ、今のスピードでも予選通過できると感じられた。スプリントに対する体はうまく仕上がっているように感じた。昼飯にデンマーク日本人会の会長さんから弁当の差し入れ。久しぶりの日本テイストが嬉しい。夕方にB決勝。ロスキレの街中。ルートチョイスはほぼ完璧。しかし足が回らない。いろんな運動を続けてこなすタフさが欠けている。

### 7月15日レストデー

朝に軽く林の中を走る。夕方、スウェーデンの女子チームがペタンクで遊んでいた。彼らの行動持久力には驚かされる。

### 7月16日ロング決勝

観戦。A 決勝の選手もスピードの速さは感じない。ある程度のスピードで維持することが大切なようだ。リレーでは1走になった。ユニバーでの無念を晴らすつもりで。

### 7月17日リレー

スウェーデンへの移動でどたばたしてしまい、あまり落ち着いて準備できなかった。会場に着いてからは余裕をもって準備できた。スタート前からポジション取りで戦いが始まっていた。こういう貪欲さは見習うべきだ。スタートダッシュは速かったが、スタートフラッグを過ぎてからはそうでもなかった。しかし地図をしっかりと読む時間はなかった。少し不安なままオリエンテーリングを続ける感じだったが、ほとんどの選手が同じ方向を目指していたのでとりあえずは安心してついて行った。ポスト直前の道に出た瞬間、2手に分かれたので、右の集団だと明らかにわかり、あとは縦列走だった。1ポから先も同じような感じで縦列走状態。抜いては抜かれ、抜かれては抜き。フィンランドの姿も見え、さてはBチームでたいしたことはないのかなと思えさえるスピードだった。実際は優勝したAチームのランナーだったし、1走を2位でゴールしたブルガリアともずっと一緒だった。トップは大分先にいるように感じたので、みんな失敗している

のかなと思いながら走る。道へ出るのにヤブを交わそうと横にずれたとき、彼らはまっすぐヤブを切り、集団の後方になってしまった。追い付くのは厳しかったが、前方に集団を見ながら走り続けられた。しかし、そうなるからはミクロなルートチョイスで手間取ることが多く（走りにくいところに突っ込んでしまったり）、少しずつ離されていく。その後 10 番への途中で読図ミスからケアレスミスをしてしまい集団が見えなくなった。こうなるからは、なんとか追いつかなくては、追いつける速さだったのだからと気ばかり焦ってしまい、ミスを重ね、2・3 走の選手には申し訳ない結果となってしまった。

### EOC を終えて

ミドル予選・決勝でよいレースをしても結果が伴わなかった。スピードを上げてナビゲーションすることは可能であるので、ハイスピードでのナビゲーション技術は付いている点は評価できる。しかしそのスピードを維持し続けることが課題であると感じたであった。逆にそれさえできればこの手のシンプルなトレインであれば結果が出せると感じた。日本でのオリエンテーリングもアップダウンこそあれ、同じくらいシンプルに走れると考えると来年に向け課題が明確になった点は評価したい。

逆に公園、市内でのスプリントではスピードはそれほど問題がないように感じた。普段からスプリントトレーニングを続けてきた成果であると評価したい。一方で、多くの選手が入り乱れるヒート制の予選で周りの動きに惑わされない決断力が必要である。また 1 日 2 レースを十分にこなすだけの体力はなかった。今後は 1 日 2 回のトレーニングを行い、体の耐性をつける必要も感じた。

リレーは結果こそ出なかったが、経験という意味では大変有意義であった。集団に混じって走り続けることで、ミクロなルートプランでストレスを感じることなく走れる。アタックを除けば多少のルートの違いは気にせず集団で走ることを心がければトップ集団のままゴールできると感じた。もし集団から離されても、集団が見えないのであればスピードを上げて追いつこうとするよりはそのペースを維持して走ったほうが結果としては良いだろうし、途中までトップ集団で走っていたのであればそのゴールタイムは遅くならない。今回はトップ集団のスピードが思ったより速くなかったので、がんばれば追いつけるという気持ちが強くなりすぎてしまったのが失敗だった。

全体を通して振り返ると、直前でも長い時間をかけてトレインに馴染む機会を持たせたことは有意義であった。トレインを実際に走ることによってルートプランをより適切にできるからだ。今回はルートプランに関しては（思考時間も含め）トップ選手に負けていない自信があった。また、WOC 同様全レースで予選決勝が行われ 1 週間近くレースが続く大会では、期間を通して走り続ける体力が必要であるが、今回私はロングに出走しなかったなのでこの点に関しては問題はなかった。競技を絞ることで体力的コンディションを維持するというのは 1 つの手であろう。

