

世界選手権 2013 フィンランド大会 レポート

2013年8月14日

小泉 成行

この4年間の目標に据えていたフィンランドでの世界選手権が終了した。僕の結果はロング予選 21 位、目標であった決勝進出（予選 15 位まで）はならなかった。

ロングおよびミドルの予選は今大会まで、来年の世界選手権からは新しいフォーマットが始まり、ロング・ミドルは決勝 1 本勝負となる。世界選手権を意識した 2001 年から 12 年（気づけば一回り！）予選を通過して決勝の舞台に立つという夢は、結局夢に終わってしまった（スプリントは予選決勝方式が続く）。

今後のことについてはまだ結論は出していないが、少なくともこれまでの挑戦を続けることはできなくなった。まさに今回の大会は区切りの大会であり、僕の競技者としての活動も別の方向を目指すことになるだろう。しかし目標こそ達成できなかったが、これまでの取り組みは決して無駄ではなかったという自信もある。すべてを網羅することはできないが、できるかぎりまとめて記録に残しておきたい。

今回の遠征には静岡県オリエンテーリング協会、静岡オリエンテーリングクラブ、TEAM 阿闍梨から遠征援助金をいただいた。また決勝を走るという僕の夢に対してずっと応援していただいた多くの仲間、支援者の皆さん、そして家族に、あらためて御礼を申し上げます。ありがとうございました。

・ レース分析と今後に向けた課題提起

まず今大会のレースについてまとめておく。個人レースであったロング予選と、走りはしなかったが今後に向けて男子リレー 1 走について触れる。また僕個人が考える今後に向けての課題について挙げておきたい。

- 1 . ロング予選レース概要

ロング予選は今回の世界選手権の最初のレースであった。出国から 1 週間弱でレースというスケジュールだったが、時差調整には十分な時間であった。また昨秋のトレーニングキャンプ（トレキャン）でトレインの様子を把握していたので、直前のトレーニングはルートチョイステストに集中でき、疲労の軽減に役だった。さらに 6 月頭にワールドカップに遠征したおかげで、自分の実力を過大評価することもなく、インターナショナル・レース独特の緊張感にも飲まれることなく、よい状態でスタートを迎えることができた。

誰もが緊張する 1 番コントロールは良すぎず悪すぎず、よい感じで入れた。しかし 2 番へ向かう途中、“渡れない湿地”で表示されている湿地の際を走っていたら溺れてしまい、胸あたりまで浸かってしまった。それですっかり動揺し、2 番のヤブの中のコントロールへ

慌てたままアタックしてしまい、3分強のミス。5番のロングレグでは後続のランナーにバックせず事前のポリシーに沿った自分の判断でルートチョイス。自分の力量を考えればそんなに悪いチョイスではなかったと思うが（今になって思えば湿地にトラウマができ、無意識に湿地を避けてしまったかもしれない）、途中でラインを見失ってしまい40秒弱のロス。8番の大きな湿地切りで若干右にずれヤブにはまってしまい、仕方なく大きく右に迂回することになり、やはり40秒強のロス。

後半は大きなロスはなく、いくつかのコントロール付近で少しうろつく程度のロスをしたが、これは後で他の選手のGPSの動きを見ても不可避だったかもしれない。いずれにしても一部のトップランナーを除いてレースの途中で同じヒートの他の選手を見ることはなく、予想より時間はかかっている気はしたが（時計は身につけていない）、最後まで気持ち切らすこともなく、思い切って走り切ることができた。



図1 . WOC2013 ロング予選ヒート1 ルート図 (青：1位、緑：15位、赤：小泉)

結果は下記の通りでトップから 17'18、ボーダー（15 位）まで 4'34 の 21 位。

01 Bertuks Edgars LAT 1:06:03

15 Gvozdev Pavel ISR 1:18:47 +12:44

21 Koizumi Shigeyuki JPN 1:23:21 +17:18

ブリテンではトップ 59 分の設定であったから、そのままであればボーダーは 68-9 分。しかしコースプロフィールが厳しいため（距離に対して登距離が多い）もうちょっと伸びるだろうと考え、トップ 62 分くらいでボーダー 72-4 分までチャンスがあるのではないかと考えていたが、さらにそれを大きく上回るタイムとなったものの、千載一遇のチャンスをものにすることはできなかった。

- 2 . ロング予選タイム・距離分析

次の図は 2011 年から 2013 年までのロング予選のスプリットタイムをレグ距離毎にまとめたものである。2011 年は今回以上に荒れたレースであったので単純には比較できないが、トップとの差は僅かに向上した程度である一方、ボーダーとの差はかなり縮めることができた。タイム比で見ても対トップ比は 144% 131% 126%、対ボーダー比は 121% 117% 106%となっており同様の見方ができる（なおボーダーの対トップ比は 118% 112% 119%とややばらついている）。微地形が多くかつタフな難トレイン方が荒れやすくチャンスが広がるという傾向はまだ適用されるようである。

今回も荒れたレースの中、自分自身の相対的な結果を高めることができた。またロングレグで差がつくことが課題だったが、それも多少は改善されつつある。後でも触れるが、これらは基礎スキルの向上とトレインに合わせたルートチョイスの基準を持ってレースに臨めた準備段階での成功が大きいと考えている。

ただ自分のパフォーマンスが完璧に近かったかと言うとそうではなく、グラフを見ると前半のもたつきが敗因であったことがわかる。1 番への入りは道を利用する安全策だったが、13 位のタイムで、この 3 年で初めてボーダー内に留まることができた瞬間だった。が、先に述べたように 2 番でのミスとそれによる精神的な動揺から、勝負がかかった 5 番のロングレグや 8 番の湿地を渡るレグで大きなロスをしてしまった。

後半は持ち直し、ボーダー付近の選手がミスをする中、最小限のロスに食い止めて差を縮めていったことは、ロングを最後まで走り切る心技体を作れていたと胸を張りたい。

8 番以降の走りだけで考えれば、いくつかロスをしながらもボーダー圏内に食い込む走りをしているだけに、前半のもたつきが今更ながら悔やまれる。2 番のミスも 5 のルートチョイスも 8 のミスもいずれも湿地が絡んでいた。事前に湿地の課題があることは予想し、直前のトレーニングでも警戒して様子を見ておいたが、数回入っただけではその特性をすべて掴みきることができなかった。

この成長率を維持し、もう一度ロング予選に挑戦できれば。こんなことを考えるのは無駄だとは分かっているが、そうは言ってもなかなか気持ちは落ち着かない。

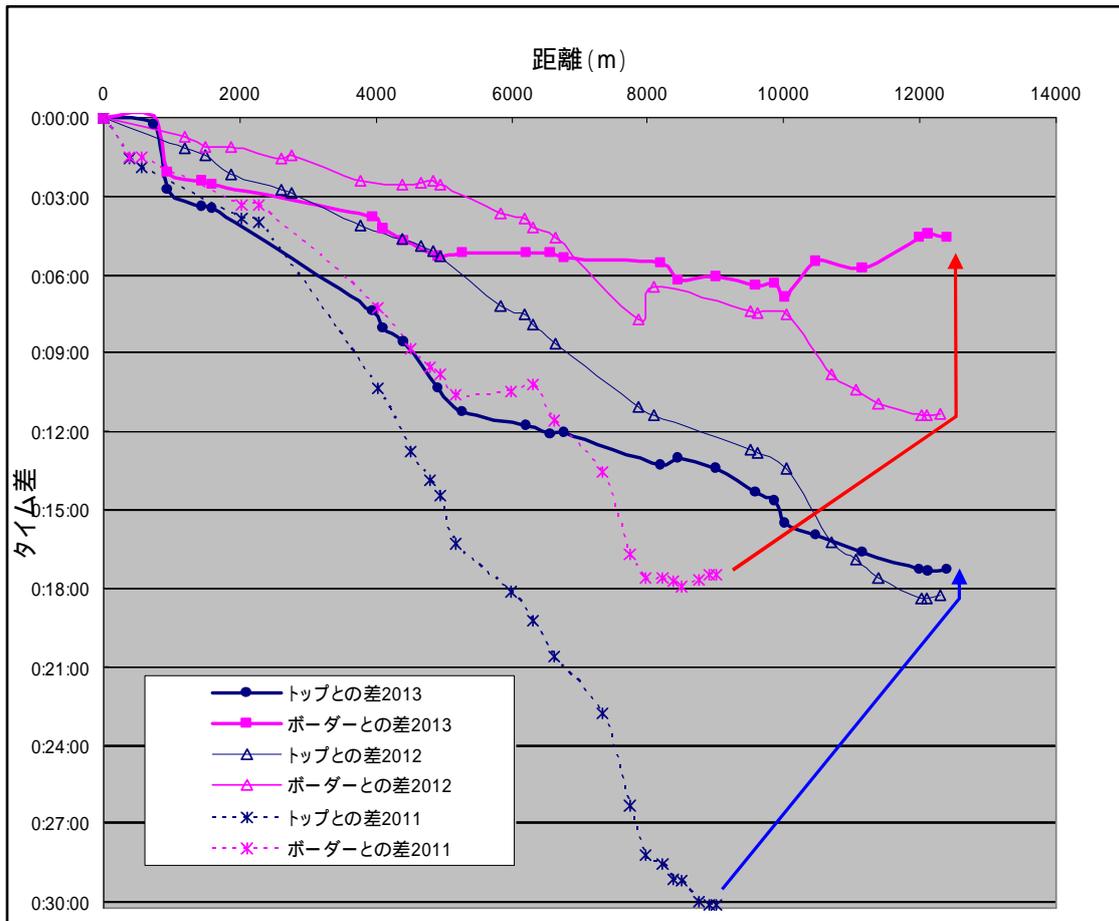


図2 . WOC ロング予選トップ及び 15 位 (予選通過ライン) とのタイム差比較
(2011 ~ 2013 年) ボーダーとの差はその地点での積算タイム 15 位の選手との比較

- 3 . ロング予選ルート分析

前掲のルート図から計算すると、トップの Bertuks のルート距離は約 13.4km、対して僕のルート距離は約 14.5km。ルート距離から見たペースは Bertuks が 4'54/km、僕が 5'48/km。彼よりキロ当たり 1 分近く遅いのに、彼より 1km も多く走ってしまっている。彼のルートを僕のペースで走っても (77'43)、彼のペースで僕のルートを走っても (71'05) ボーダーは通過できるが、ペースの方が圧倒的に足りていないことも明らかになる。

大きなルートチョイスが問われたのは 5 番、13 番だった。5 番は先に書いたように、そのときはこれがよいと考えたが、S 字ルートを避けるという基本に立ち返って考えればこのコースでは Bertuks のような南回りが一番正解だっただろう (北回りはアタックの難易度が少し上がってしまうし、南に比べ距離が伸びる)。僕がこのルートを選んだのは、森やラフオープンをまっすぐ行くよりも道を繋げるルートのほうが早いという方針を持っていたからだ。しかし実はこのタイプのトレインを走り込むと、平坦なラフオープンは走りやすいということに気づける。そこまで理解できていればもう少しタイムが短縮できた可能性

はある。しかしその方針が13番ではうまくいった。13番はまっすぐ攻める手もあったが、僕のルートは自分のベストパフォーマンスを発揮できるルートであった。またその他のレッグもその方針に沿ったからこそ、うまくまとめることができたのだから、「あそこでこうしていれば」という仮定の話はやっぱりあまり意味がない。

ここで重要なのは、ルートチョイスの方針・判断基準をしっかりと持っていた、ということである。もちろんこれまでの大会でも基準はもっていた。しかし今回は直前のトレーニングでGPSを使ってルートチョイスを検討した、という点で大きな違いがあった。

例えばGPSデータとQuickRouteというソフトを使って下図のようなルート比較を行った。どちらのルートが早かった、というタイムの比較だけではなく、どこでペースを上げられているから早いという分析までできる。今回の例で言えば、平らで走りやすい森のなかであれば道と同じように走れてしまいそうだが、しかしやはり道を辿るときのペースのほうが勝る。また急斜面は避けるという原則はここでも適用される。

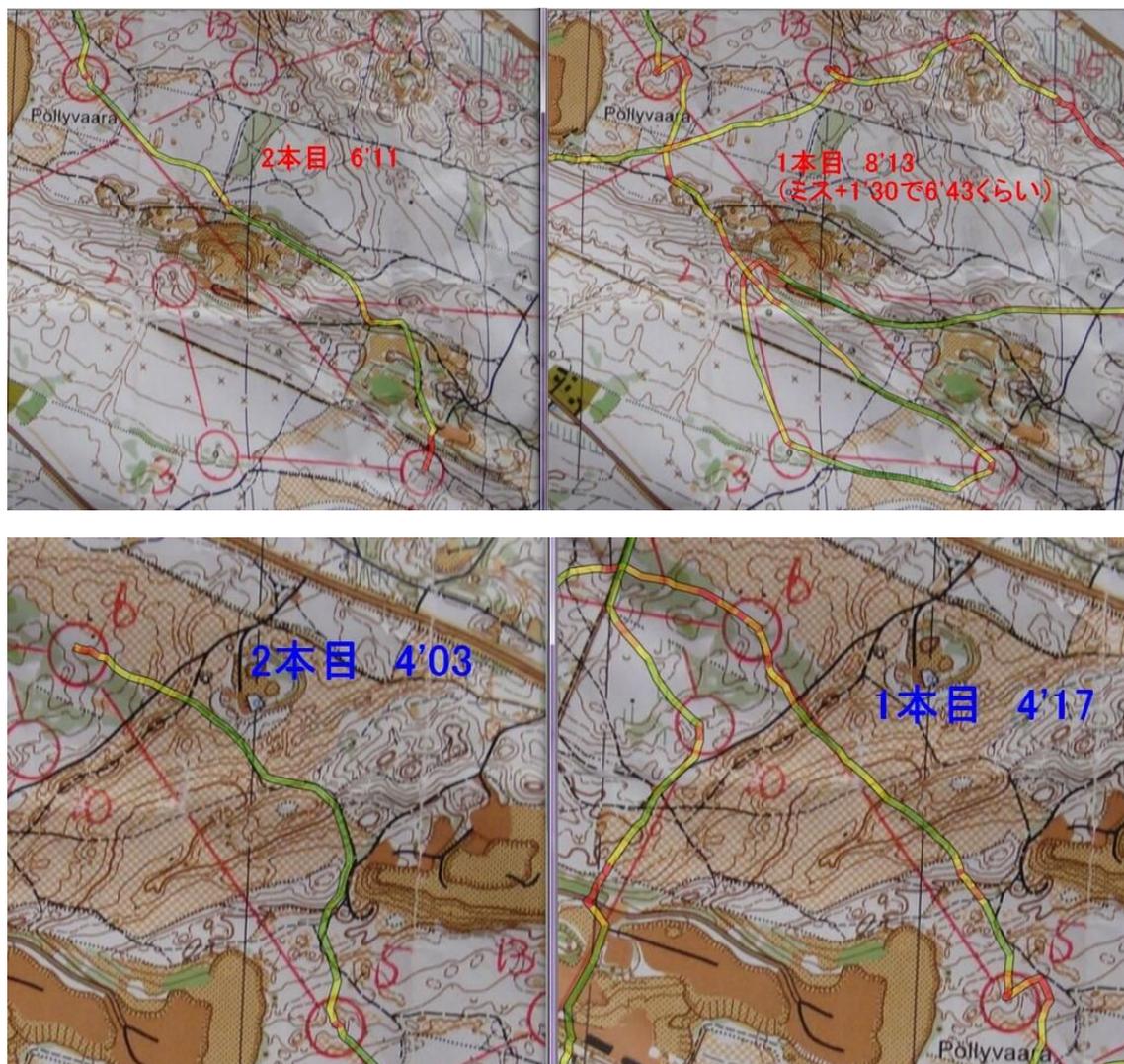


図3 . GPS 分析によるルートチョイステスト

こういった分析を何度も行うことで汎用的な判断基準を構築することができる。そして現在では多くのチームが GPS を使った分析をしており、チーム内でその基準を共有し戦っている。予選のレースでも独自に GPS ロガーを持って走り、決勝に向けたデータ取りを行っているチームもあった。ナビゲーションの達人たちがナビゲーション機器に頼るというのもある意味ではおかしな話だが、21 世紀のオリエンテーリング競技とはそういうものなのだ。この流れに乗り遅れると、どんどん差が付くばかりである。

この手の解析をもっと早い段階で行っておけば、国内でのトレイン研究やルートチョイス練習もより自信を持って行える。また準備に余裕があれば、今回で言えばラフオープンや湿地の特性のような、新たな発見を直前のトレーニング機会に得ることができるかもしれない。しかし昨秋のトレキャンでは、選手 2 人しかいない中でトレーニングトレインとなっているすべてのトレインを見て来たため、地図表記や現地の様子を探るので手一杯で全部を全部やってくることはできなかった。また、2 人では移動手段に制約があったし、もっと長く行けば良かったといっても予算やスケジュールの都合もありなかなか難しい。

事前にトレキャンを行い現地の様子を偵察してくることは重要な言わずもがなだが、様々な考察ができるくらい深く見てくるということも忘れてはならない。スケジュールや予算の制約があるならば、見てくるトレインのターゲットを絞るという手もある。特に今後は出場種目を早い段階で絞ることもできる。週末 + でトレキャンへ行く、という可能性も見えて来る。

協会としては新しいフォーマットに対する選考基準を確立し、選手が早めに準備できるようにすることが望まれる。さらにトレキャン参加選手への支援や補助金を本大会並みかそれ以上にし、多くの選手がトレキャンに参加しやすくすることも強化（成績向上）へ繋がる方策であろう。

- 4 . リレー 1 走タイム・距離分析

今年、僕はリレーを走らなかったが、昨秋一緒にトレキャンに行った尾崎選手が 1 走を走った。彼とはその遠征中も含めリレーの走り方について何度か議論をしたが、僕自身がその走りを十分に確立できなかったこともあり、彼に同じような失敗をさせてしまった。

彼はレース後に「1, 2 回のミス挽回できるくらい早く走れなくてはいけない」と話していた。しかし帰国後に彼の走りを GPS トラッキングで見直してみると、そんなミスをしていたらどんなに早く走っても集団には追いつけないだろう、という内容だった。必要なのはスピードなのかテクニックなのか。もちろん両方というのが正しい答えだが、コントロール回りまではミスをしない（でついて行ける）最低限のテクニック・トレインへの慣れを身につけた上で、ようやくスピードが活かせる段階になるのではないかと僕は考えている。そのためにもまず身につけるべきは、トレキャンを活用したトレイン研究、そしてどんなトレイン・場面でもぶれずに行える基礎スキル・ルーチンの確立にある。もちろん並行して日常的なフィジカル強化は必須であるのだが。

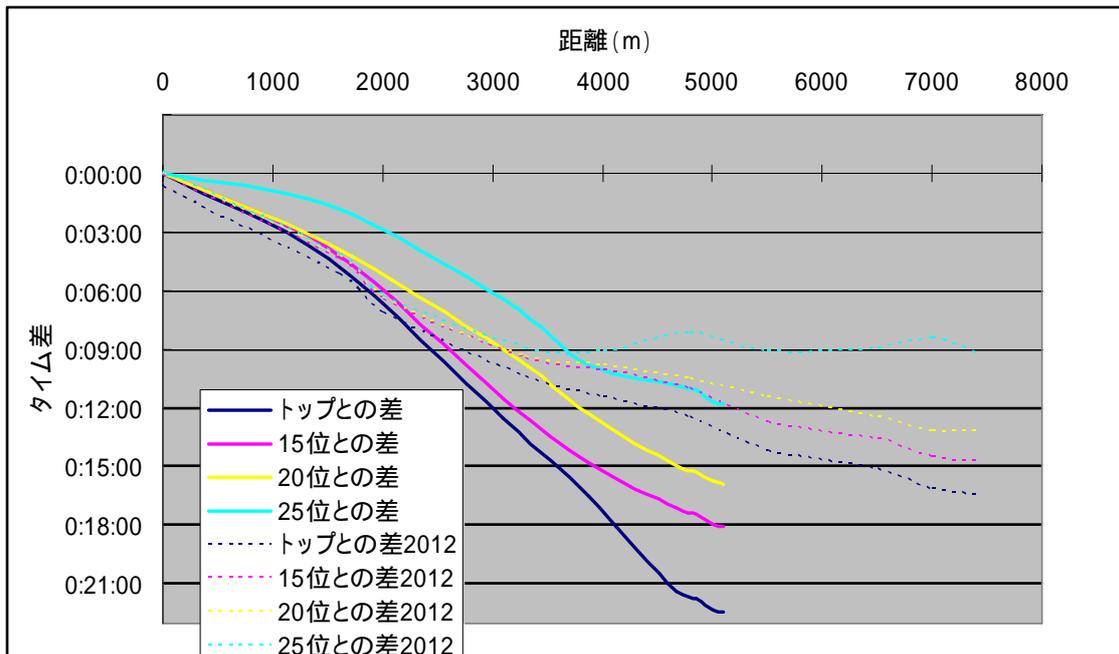


図4 WOC 男子リレー1走 コントロール距離毎の上位とタイム差比較 (2012,2013年)

上図は今年の尾崎選手の走り（上位とのトップ差）と昨年の僕の走りを並べたもの。上位集団との差は今年も昨年も大差無い出来であった。が、簡単な終盤の部分では昨年以上にタイム差を広げられており、後半までスピード維持するという点において彼にはまだ大きな課題が残っているのかもしれない。いずれにしても序盤のミスは精神的にも焦りを生んでしまい集団で走るチャンスをどんどん失ってしまう。前半をそつなくこなし、集団の中、最低でも集団がまだ見える位置に付けて後半の巻き返し（取りこぼしを拾い第2、第3集団を形成）を期待できるような流れにもっていきたい。それを可能にするのは個人戦同様、基礎スキル向上やトレインへの慣れ、そしてリレーへの慣れと事前の実力把握にあるだろうと思う。

- 5 . 今後の課題

既出の内容を含め、今後に向けた課題についてまとめておく。

・ 実力を計っておく

6月の遠征機会を、現地でのトレーニングとワールドカップでのレース機会のどちらを優先するか悩み、結局後者を選択した。その結果、早めにルートチョイス研究をするチャンスを逃したが、自分の実力を把握しレース前に落ち着いてレースに臨むことはできた。

どちらがよりよい結果を残せたかという議論は置いておいて、世界選手権前に自分の実力を計っておくことは重要なことだろう。特に秋～春にかけて国内でしっかりトレーニングを積んでくる選手は、トレーニングへの自信から1年前よりは実力が上がって

ると信じたいし、実際よほどのことがない限り実力は上がっている。ただ、どのくらい実力が上がっているかを正確に把握することは国内の大会や合宿だけを走っている限りは難しい。そしてこの期待が、本番で過度の自信を生み、雑なオリエンテーリングを生み出してしまふかもしれないし、逆に不安を生じさせ必要以上の緊張をもたらしてしまふかもしれない。

事前にある程度結果が予測できてしまうのはある意味では残念なことだが、しっかりと最大パフォーマンスを出すためには本番と同じレベルの舞台でテストレースをすることを推奨したい。

- ・ **トレキャンを重視する**

この重要性については本文内で何度も触れてきた。現地では何をするのか、チーム全体で考えておき遠征すること、GPS を駆使してより説得力のある分析を行ってこること（分析は国内でもできるので、少なくともデータを採種する段階まで）、予算や日程に制約があるならば見てくるトレインのターゲットを絞ること、選手がトレキャンに行きやすくするサポート体制の構築、以上の4点を課題として挙げておきたい。

- ・ **GPS の活用**

これも繰り返しになるが、GPS 分析は事前のルートチョイス研究だけでなく、自分たちのレース分析にも活用はできるはずである。その分析をチーム全体で共有し、次のレースに反映させる、という一連の流れまでを含めた活用方法を確立させるべきだ。

またGPS の活用は海外に行ったときだけではなく、国内にいるときから、それも代表チームだけではなく、皆さんのクラブの中でも積極的に行ってもらいたい。そこからいろいろな分析方法が生まれるはずである。日本のオリエンティアのデータ分析力は今すぐ世界でも通用するものはずだ。

GPS も安くて使いやすい身近なものになってきた。ナビの達人だからこそ、ナビの道具くらい簡単に扱えてほしいという願いもある。

- ・ **予選通過に必要な実力は見えたが・・・**

予選通過に挑戦してきた多くの選手のおかげで、予選通過に必要な実力の把握、そこに行くまでの方法は見えてきた。しかし望もうが望むまいが、来年からはロング・ミドルは決勝一本勝負である。正直、決勝をしっかり走り、結果を残すための手法は今の日本チームにはほとんどない。

もちろん、身につけ高めていくべき技術やそのプロセスが大きく変わるわけではないが、決勝での結果に悲観的になる場合もある。まずは決勝で上を目指せる手応えを感じられるようになってからである。数年は結果がどんなに悪くても我慢して前へ進む忍耐力が、選手にもスタッフにも、そして応援していただける皆さんにも求められるだろう。

． 3年半の取り組み

さて、この大会に向けては3年半の時間をかけて準備してきた。これまでの取り組みについてもまとめておきたい。なお過去の大会やトレーニングの報告は別途ブログにまとめである (http://koi.o-support.net/web_archive.html)。詳細を知りたい方は参照していただきたい。レポート執筆当時の分析・心境と、今のものとはやはり捉え方が違っているのは我ながら面白い。

- 1 . きっかけ

今大会を目標にしたのは2009年の秋であった。2008年の世界選手権後にしばらく競技を休んだ。心身ともに疲れていたこともあるし、今後の人生について考え直したい時期でもあった。しかしその時期に行った気楽なオリエンテーリングによって、競技の楽しみを再認識することができた。特に僕がオリエンテーリングを始めた頃のメジャー種目であったロングディスタンス(2000年代後半から日本ではスプリントやミドルがメジャー種目となりつつある)にかつて感じた楽しみを思い出し、今まで目指したことのないロングディスタンスを追求してみたいとも思うようになった。競技者として上を目指すとなればその舞台はやはり世界選手権しかない。

しかし世界を目指すにあたっては、1、2年で結果を出すのは難しいという経験から、オリンピック周期である4年先くらいをターゲットにすることにした。ちょうど2013年の世界選手権がフィンランドに決まった頃であった。フィンランドは2008年に1ヶ月滞在し、ユッコラをはじめとする大会に出場した。友人も多くでき、かの国の夏を満喫した。まさに一番好きな外国であった。

さらに2001年に開催された世界選手権がフィンランド。僕が始めて世界選手権を意識した年。そこでクラシカル(現在のロングディスタンス)の決勝に残った村越真選手の写真
決勝のスタート台に立ち、スクリーンにその姿が映される　こそが僕の憧れであり、そしてそれ以来、日本男子は誰もロングで決勝に行けていない。その国で行われる世界選手権。これらの状況に冒険心や挑戦心をくすぐられた。2013年のフィンランドを目標に定め、計画を練った。

- 2 . 1年目+半年(2009年冬~2011年夏)　ロングを走れる身体づくり

気持ちも固まり、トレーニングを再開したのは2009年の秋の終わり頃。ここから2010年の世界選手権(ノルウェー)を目指すことも出来たが、身体作りがまったくできていないことから、フィンランドと同じ北欧の世界選手権ということ(かつ北欧4カ国での世界選手権出場のチャンスを逃すこと)に後ろ髪は引かれたが、2010年は大会をスキップし、2011年の世界選手権で腕試しをすることとした。そして2010年は色々な経験を踏むことを重視し、北米選手権やロゲイニング世界選手権(NZ)そして翌年に向けたフランスでの

トレキャンに行きつつ、国内での鍛錬を重視することに決めた。(各地の大会に関するレポートはブログに掲載)

このシーズンはロングを走りきれる身体を作ることを目指した。僕自身は2008年までスプリントやミドルをターゲットにしてやってきた。またそうした理由として長い時間動くことが苦手という意識があった。1時間動くとパフォーマンスが落ち込み、走れなくなることが多かった。しかしそれは「卵が先かにわとりが先か」の話に近いものだと思うことにした。苦手だと決めつけて、そういうトレーニングをしていなかったただけだ、と。今思えば何ら根拠もない考えだったが。

現実的には30歳を超え、スピードを高めることに厳しさを覚えていたこと、ただロングに必要なスピードは最大でキロ4分程度、キロ3分で10km走れるようになることは難しいが、森の中でキロ4分台を維持し続けることは容易に感じられたことも大きい。

さて、それはともかくトレーニングの内容を見直した。2008年までは僕は質重視で月間走行距離は300km程度、スピードトレーニングを重視してスピードを上げることを重視してきた。しかしロングを走るためのエンデュランスを得るためにはまずは量により量をこなすことが大事だ。そのころ読んだ本か雑誌に、月間800kmを走れるようになると身体が変わる、という言葉があった。よし800km目指して頑張ろう、と思った。ここでも根拠はあまりないが、「根拠のない自信を持って」というのは学生時代の師の言葉。

月800kmを目標にしていたが、いきなりその距離を目指せるはずはなく、まずは400km、500kmと少しずつ伸ばし、580kmまで積むことができた。(トレーニングに関するデータはブログに掲載)

2010年4月に力試しで出場した代表選考会ロングレースで代表選考されうる結果を得ることができ、続く5月のアジア選手権ではやはりロングで優勝、念願の日本選手権とアジア選手権を同時に得ることができた。たくさん走ってきただけではあったが、オリエンテーリング中の気持ちに余裕ができ、またスピードも劇的には上がっていないが、これまでよりも速くなっていることに現在のトレーニング方針は間違っていないという自信を得られた。

夏の世界選手権は国内で観戦した。北欧は日本人には対応が難しいと言われているが、その通りで予選通過者ゼロという厳しい結果が待っていた。今の自分が言っても同じ結果だったろう、あと3年でこの差を詰められるのか、と不安を感じた。しかしその一方で北欧ではチャンスが広がる、という見方もある。中堅国の選手にとっても難しく、荒れることが多いからだ。この大会でもたしかにその傾向はあり、荒れたときにラッキーを得られる場所まで行ければ何とかなるかも、という希望も持つようにした。

夏が明けて秋のシーズン。フランスでトレキャン。しかし現地では絶望さえ感じた。非常に難しいテレインで、まともに対応することができない。現地で出場したレースでも完走するのがやっと。フィンランドより難しいだろうと感じた。が、逆に言えばここを克服すればフィンランドにも対応できると思い、吉田コーチの指導のもとナビゲーションに使

えるもの使えないものを判別できるようになることを重視した。(トレキャンに関するレポートはブログに掲載)

2010年冬からのトレーニングは、前のシーズン同様、量を重視して、最大月600kmまで走り込んだ。(トレーニングに関するデータはブログに掲載)

そんな中、3月に東日本大震災が発生する。地震発生後の混乱や原発事故問題、さらに全日本選手権の延期などでトレーニングに集中できない時期があった。それは多くの日本人にとって同じことであつたろう。この時期に感じたこと、得た教訓は忘れてはいけない。

延期された全日本は5月に無事に開催される運びになった。2連覇がかかった大会。状態は昨年以上によかった。しかし意外にもプレッシャーに負けた。スタート直前にガチガチになった。オリエンテーリングの思考にたどり着けなかった。そしてスタートしてすぐに足首の捻挫。そこですぐに止めればよかったのだが、見栄を張ってしまいそうできなかった。結果、入賞圏外。直後に行われた代表選考会はだましだましでなんとか通過するも、足首の状況はより悪化。大会が近いことへのプレッシャーもあり焦り、フランス対策がおろそかになってしまう。

大会前にはなんとか痛みは引いたものの不安は残したまま。難しいコースに対応できず、予選27位という結果であった。希望はリレーで、結果こそ30位であったが、ナビゲーションを後回しにしてトップ集団に食らいつくことを重視した結果、彼らもミスをすること、しっかりペースを落とすことを知れ、リレーは走り方さえ覚えればもっと上位に行くことができるという確信を得た。(大会レポートはブログに掲載)

- 3 . 2年目(2011年夏~2012年夏) 基礎技術のブラッシュアップ

2012年はスイスで世界選手権が開催される。フランスやフィンランドと違い、ロングはコンチネンタル・トレインの典型と言えるような場所であることから、当初はこの大会はスキップする予定だった。しかしフランスの結果にまったく満足できなかったこと、とくに大会直前で調子を崩してしまったことを後悔し、パフォーマンスを計り直したかった。

ただ軍資金不足からこのシーズンの遠征は1度きり。本大会には行けてもトレキャンには行けない。それでどこまで結果が残せるのか不安ではあった。しかしコンチネンタル・トレインということは技術的な課題はそんなにはないはずだし、年に1度パフォーマンスを計るのであれば、やはり世界選手権に勝る舞台はない。結果よりも過程に自信を得るためのレースにするために行くことにした。

前のシーズンはエンデュランスを得ることを重視してとにかく走り込んだが、ここからは世界選手権で戦えるオリエンテーリングを身につけることも重視した。フランスでの失敗・経験も加味して、どこをどうすれば速くなるのかを考えることにした。

まずオリエンテーリングのスピードを上げるためには、ランニングのスピードだけでなく、プランニング時間の短縮や直進などのナビゲーションの正確性が必要。しかしそれを可能にするのは、整置だったり地図の持ち替えだったりパンチングだったり、もっと根

本的な部分を早く正確に行えなくてはならないと考え（JOA のオリエンテーリング教本作成がちょうどこの時期に重なったことは幸運であった）、この1年は基礎スキルのブラッシュアップを重視し、冬の段階からオリエンテーリングの機会を増やし、意識して練習を繰り返した。

またプランニングにおいて、アタックポイントやルートチョイスは当然意識していたが、判断基準が場面ごとに異なっていることに気づいた。もちろん状況によって変化することは大事なのだが、その前提として大きな基礎理論は必要で、その確立をすっかり疎かにしていた（過去の経験でなんとなくやっていた）ので、その部分を見つめ直すことにした。

このシーズン中になんとこの僕が結婚することになり、しかもずっと夢見ていた自然に囲まれた田舎生活をするようになった。東京の職場を辞し、O-Support として独立することにもなる。引っ越しや独立の苦勞よりも、家族が出来ること、自然の中で暮らすことの楽しみが勝り、楽しい時間であった。

トレーニングも順調で、月間 650 キロまで走り込めた。当初の目標であった月間 800km 実現は難しいとも感じたが、オリエンテーリングをする時間を増やしていることもあり、ロングで戦うための準備はできていると信じていた。最終的に結果が出なかったことを考えればこれを妥協と見ることもできる。（トレーニングに関するデータはブログに掲載）

このシーズンは調子を崩すこともなく、パフォーマンスを維持して世界選手権を迎えられた。ロング予選のレースもいくつかのミスはあったがレースが破綻するようなミスはなく日本国内であれば優勝できるだろうというレースにはまとめられた。しかし結果は予選 26 位、前回から 1 つ上がっただけ、タイム的にも決勝進出の可能性は見いだせず進歩は見られなかった。結局これが実力かと冷めた見方をしつつ、しかしこれでようやくスタートラインに立てたのだ、と鼓舞する気持ちもあった。リレーも序盤で何を勘違いしたのか正しいコントロールに行ったにも関わらず違うと思い探し回ってしまった。結果だけ見ると進歩を感じることは出来なかったが、がむしゃらに集団についていけただけだったフランスのときよりも、わずかな時間ではあったが自分でナビゲーションできる余裕が生まれていた。（大会レポートはブログに掲載）

- 4 . 3 年目（2012 年夏～2013 年夏） 本番を見据えたナビゲーションの調整

すっかり前置きが長くなったが、そして迎えた 2013 年大会へ向けたシーズン。

9 月のトレキャンと 6 月の直前トレキャンに行く予定でスケジュールを立てた。秋と春に全日本選手権があるが、特にそこにはターゲットを置かず、6 月のトレキャンまでにパフォーマンスを仕上げ、レースに臨むことにした。もちろんその過程で実力が上がっていれば国内の大会で栄冠を手にするにはできるはずだし、そうないなくては決勝には行けない。何よりも何度もピーキングすることは身体的にもモチベーション的にも僕には難しいことだった。

9 月のトレキャンでは尾崎と 2 人であった。ワールドカップから転戦してきた彼のおかげ

でスイスチームと一緒にトレーニングすることができた。各トレイン、マップの特徴を掴むことができたがルートチョイスまでしっかりはできなかった。トレキャンの重要性、活用方法、課題については前章をご参照のこと。(トレキャンレポートはブログに掲載)

さて、トレキャンから戻ってきて問題が発生した。腰痛である。10月～11月にかけて重症となり、歩くのがやっとのときもあった。10月に中国であったアジア選手権も競技に集中し切れなかった(もっともそれ以前にカオスすぎる競技環境で集中するのは難しかったが)。原因は筋疲労であった。ここ2シーズンの量重視のトレーニングに身体が悲鳴を上げたようだ。身体のケアには十分気をつけてきたつもりだったが、それ以上に若さが僕の身体から失われているのだと感じた。やむなくトレーニング量をセーブせざるを得なかった。そんな中でも新設されたミドルの全日本選手権ではかろうじて勝てた。地力は上がっていると思う一方で、若手の台頭に期待と焦りを感じつつもあった。

12月の後半からようやく鍛錬期に入れる状態になった。いつもより1ヶ月ほど入りが遅くなった。夏の大会に向けてはまだまだ時間はあると考え、いつもは3月半ばで切り上げる鍛錬期を3月末まで行うことにした。これで全日本選手権は完全にターゲット外となった。新天地、川根本町での鍛錬期は今年が初めて。前住地の流山とは環境が異なるので、トレーニング量を単純に比較することはできない。走行距離は月550キロと量自体は減ったが、登距離や心拍数を基にした負荷は高まった。全体としてはよいトレーニングが積めたと思う。(トレーニングに関するデータはブログに掲載)

そして何より近所の山や富士山麓でオリエンテーリングや不整地をたくさん走った。オリエンテーリングが速くなるにはオリエンテーリングをいっぱいするべき、という誰もが考えることをようやく行える環境を手にすることができた。この決断はちょっと遅すぎたかもしれない、と今になって思う。

とにもかくにもオリエンテーリングをするときに考えたことは本番のトレイン、レースを意識すること。プランニング(ルートチョイス)については日本で早く走るためのそれではなく、フィンランドで早く走ることをイメージした。アタックポイントをどこにするのか、ルートチョイスは何が正解なのか?(ただ後者については明確な答えを持っていなかったので手探りで)

春になりレースシーズンとなった。が、どうも結果が伴わない。ピーキングできていないフィジカル以上にテクニカルな問題が大きかった。どの大会でも致命的なミスをしてしまう。福井の全日本も、駒ヶ根の選考会も自滅し、すっかり台頭した若手の後塵を拝した。これでは行く資格もない、と覚悟を決めたが拾われた。この歳で推薦されるぐらいなら、というプライドよりも、ここまでやってきたことを本番でしっかり発揮したいという気持ちでいっぱいだった。

原因はいろいろ考えたが、本番で必要なキロ5分台のペースを維持するために、走ることに意識を向けすぎていた。森の中での巡航速度はこの数年間の努力のおかげで高まった。また基本からスキルを見直したおかげで、減速することなくペースを維持しナビゲーション

ンできるようにもなった。しかし、どんなにうまく早くできるようになったとしても、何かしらの理由で大きく減速してナビゲーションに集中しなくてはいけないことはある。例えば不運にも見通しが悪いところを抜けなくてはいけなくなったとき、わずかに地図に違和感がある場所、視力の衰えや天候・樹木に起因する明暗差による地図の見にくさ、など。そういった場所では、そこまでのペースを維持して走ってはいけない。危険信号を感知し急停止できるようなプログラムを組み直した。

僕はこのプログラムを東海道新幹線と名付けた。最高速度を高めた 700 系まで、カーブでの減速を減らし時間短縮を図った N700 系、そして地震発生時など緊急ブレーキ性能を高めた N700A 系。今年走り始めたばかりの N700A 系を目指した。

6 月に再度現地でのトレーニングキャンプに行くつもりであったが、ワールドカップ(ノルディックツアー：NORT)に行くチャンスもあった。両方行ければベストであったが、スケジュール的に(外せない仕事と仕事の合間であった)、また資金的にも片方しか行くチャンスはなかった。現地のことをもっと知っておきたいという気持ちもあったが、前章でも触れた通り、国際大会独特の雰囲気や飲まれてしまうことを克服するためにもワールドカップへ行った。レースは最下位あたりを争うレベルではあったが、北欧のトレインでペースを上げることよりも、これまで準備してきたことをしっかりやることを重視し、それだけのくらいの結果になる、ということがわかったのはメンタル面では大きな助けとなった。また国内でやってきたことをしっかり行えば結果がわずかながら上昇することは自信にもなった。

帰国後、再出国までの残り 2 週間、トレーニング量は控え、フィンランドの地図を見たり、地図読み走をしたり、キロ 4 分のペースで 10km 流したり、調整にあてた。最終国内合宿ではこれまでよりもよいペースで走れたので自信になった一方で、本番に必要なペースを一度も出せなかったことに不安も感じた。

現地での様子については前章に。最終的にはいくつかの不安を自信に変えられないままだったことを考えれば、やはり今回の結果は分相応なものだったのかもしれない。

最後に 2010 年からのトレーニング記録を掲載しておく。

