

T コーチとゆっこのオリエンテーリング技術講座

静岡大学 OLC 森田 有希子

「ラブラブゆっこ」の所属で知る人ぞ知る静岡大学の森田有希子さんは、同クラブ女子チームのエースでもある。決して軟弱系オリエンティアではなく、昨年のインカレショートでは予選トップタイム、そして今季も、筑波のセレクションでは、京都大学の番場選手に1分と迫り好調な滑り出し。海外経験も豊富なTコーチのもと、インカレメダルをねらうゆっこが、今学びつつある技術とオリエンテーリングへのヒントを、あなたと共有する、「T コーチとゆっこのオリエンテーリング講座」、今号より連載でお届けする。



この講座は、シドニーオリンピックで金メダルを獲得した高橋尚子選手と小出監督とのコーチ愛にあこがれた、オリエンティアゆっこのノンフィクションである。

私が高橋選手のようにコーチの教えを素直に聞き入れる事ができる選手になりたいのか、コーチに小出監督のように晴れの舞台上でマンツーマンでいてもらいたいのかは、なぞである。

Q：歩測を計算するのが面倒くさいのだけど・・・

Y：普段レース中、1 / 15000の時は、地図上の1mmは走って6歩、歩いて9歩。1 / 10000の時は走って4歩、歩いて6歩と、距離を測って掛け算している。途中で忘れてしまうし、計算するのが面倒くさい。

T：計算している間に走り出してしていたりしない？

Y：してはる。

T：瞬時にわかるように、コンパスの端にメモリをうっておくといいよ。1 / 15000用と1 / 10000両方を。まずは、自分が100mを何歩で走れるかを知っておく必要があるね。例えば、1 / 10000の場合、1cm = 100mだよ。で、1cm毎メモリを振っておいて、100m = 50歩だったら1メモリ50歩だよ。これなら計算の必要はないし、ぱっと見で判断できるよ。

Y：細かい数字を覚えている必要もなくなって、転んでもリセットされずにすむようになりました。メモリは大会毎に書き直さないと消えていってしまうけど。

Q：直進がずれてしまう・・・

Y：私は直進をよく使うんだけど（ただ単にルートプランが浮かばないから・・・）、あまり精度がよくないの。実際に山の中で直進を見てもらう。

T：目標物が近すぎる。もっと遠くに目標物を定めていいと思う。（顔を上げて見える所の限界くらいまで）ちょこちょこ進むと、その度にちょこちょこずれていく
速報の前でポーズをとる森田有希子さん

から、なるべくずれる機会を減らした方がいい。

Y：Tコーチと私では定める目標物までの距離差が倍近く違う。

T：ところで、目標物は何を見ている？

Y：木

T：1本の木？

Y：そう。だから、時々目線その木からはずすと、どの木かわからなくなってしまうの。どれも同じ木に見えるから。

T：直進の時に目指すものは、点かもしれないけれど、その点がどんな場所にあるのかということを入れておかなければいけないよ。例えば、この先にある1本の木を目指すとするよね。その場合、木は木でも沢の中の斜面になり始めに生えた木という感じで、周りとの位置関係も見られる広い視野が必要だね。

Y：まっしぐらというのは危険だからね。何事においても。恋もね。周りを見る事ができるゆとりと、視野の広さは大切かも。

T：一番気になったのは、コンパスの針を見る時に止まらないこと。直進は針が指す方へ進むよ。針が正しい方向を指して、自分がその方向へちゃんと行ければ直進の精度はいいと言えるよ。でも、いくら針の方向へちゃんと行けても、針が正しくない方向を向いていれば直進の精度は悪くなるよ。針は止まっているように見えて、実は止まっていないんだよ。直線の道をコンパス持って、時々コンパスを見ながら走ってみる。

Y：針が揺れている。一度止まるけど、その後針は動いていた。

T：そう。だから針が止まるまで待たなければいけない。

Y：えー。止まるの面倒くさいし、遅くなりそう。

T：精度の高い直進を目指すなら、止まることを惜しんではいけないよ。ファインな直進でやらなければいけない所をラフにやって、場所がわからずにうろちょろするよりよっぽど時間の無駄ではないと思うよ。

Y：今まで自分がやっていたラフな直進でもできていたので、コーチに言われた事を実践せずにいた。レース中だと、速く行かなくては！というあせりの気持ちから。練習会の時に実践してみると、言われた通り、ポスト周りでうろちょろしたり、目でポストを探すなどの無駄な時間がかからない。今後の課題は、レース中のあせった時にも使えるよ

うに身に付けることだ。あせった時にこそ、使えるようにしなければいけない。

Q：ルートプランが浮かばない・・・

Y：ポストに着いて、次のポストまでのルートプランを考えるけどすぐに思いつかない。

T：思いつく前に動き出していない？

Y：うっ、そうかも。とりあえず、ポストから離れたいというあせりから、次のポスト方向へ動き出していることが多い。

T：その少しの動きが、命取り。ポストという点にいたのに、少しの動きによって点が定めにくくなるし、自分の居場所がどこかわからなくなってしまう事もある。スタート地点が曖昧になってしまうよね。あせって、動き出すよりルートプランが決まるまでじっと止まって考えていた方が、わからなくなって途中で止まるより速いよ。

Y：確かに。ポストで一緒にいた人に先に行かれてしまっても途中で追いつくことって結構ある。どこで時間をかけるかの選択って目先の速さにとらわれてはいけなないみたい。

T：それだけじゃなくて、地図読みの技術をつける練習も必要だけどね。

以上は、私とコーチのやり取りの一部です。すべて教えてしまうのはもったいないので、このへんでおしまい。ただ、レベルとしては4年になって2週連続マップアウトをしてしまう程度ですのでご了承ください。

最後に、コーチがいる事・技術講座を読んだことに満足しては上達しませんよ。何事も素直に聞いて、実践して、それが自分にあっているのか見極めなければだめですね。自分が動かなければ、何にも変わりませんからね。これもコーチから教わったこと。

ビヨルナとハンネがやってくる

1 昨年のベッテル・トゥルセン（ノルウェー）の日本招へいに続いて、今回は、99年世界選手権チャンピオンであるビヨルナ・バルシュタと97年世界チャンピオンであり97年は2位であったハンネ・スタッフ（ともにノルウェー）がWOC2005の招致グループを中心にしたグループによって招へいされる。

2人は世界選手権はもちろん、パークOでも上位の成績を収めるオールラウンドなトップオリエンティアで、90年代後半、世界にトップに君臨してきた。これまでも、昨年10月のパークO、今年4月のワールドカップで来日しており、今回が3度目の来日となる。

2人は、12月29日に成田に到着、30日には、トータス主催のミニイベント（富士）に参加の後、1月6-8のスコード主催のトレーニングにコーチとして参加する。

招へいの詳細と参加可能なイベントについては、招へいプロジェクト代表の落合志保子まで

次号予告 コースプランニングコンテスト

いいコースってどんなコースでしょう？体力とナビゲーション技術をバランスよく要求し、参加者を楽しませるコース。

コースプランニングコンテストを通して、オリエンテーリングにとっても本質的なこの問いを考えてみませんか？次号、オーマガジンでは、コースプランニングコンテストで、「よいコース」を読者から募ります。