

インカレチャンプにインタビュー 田島利佳

高橋善徳

1999年度日本学生オリエンテーリング選手権
男子クラシック優勝者

- 余韻にひたっているひまはないかもしれないけれど、インカレ優勝おめでとう。少し時間が経ただけで気持ちとしてはどうですか？
- ユニバーも自動的に選手決定になったんだよね。去年の山口インカレの成績はシードでいながらあまりよくなって、それからのこの1年があったとおもっただけけれど、その後どういう思いと目標をもってトレーニングをして、過程を過ごしてきましたか。男子はだれにでも優勝できるチャンスがあったと思うけれど、少しはそれを意識したかな。

去年の結果というのは、やはり自分にとって大きかったと思います。大舞台で結果を出せないというのがやはり自分の中にある、それをどうやっていい方向にもっていくつもり、大舞台で実力どうりのパフォーマンスを出すには？というのが去年一年の大きな課題だったと思います。トレーニングも飛躍的に延びましたし、どうしたら結果を出せるのかについては、筑波杯などの経験がすごくためになりました。結局、誰にでも優勝できるという考えになって、それなら優勝というある意味抽象的なことに目標を置くよりも自分のOL（基本に忠実なOL）をきっちりやろうと考えるようになったことがこの一年大きく成長した点だと思います。

- 自己実現としてのインカレがあったのかな。オリエンテーリングを始めたきっかけは？ 部に入った始めから競技としてオリエンテーリングを捉えてトップ選手になろうという思いや考えがあったのでしょうか。

そうですね。きっとそうだと思います。だからこそ4年間の学生生活を費やせたのだと思います。はじめたきっかけは、愛好会に入会したから。何故入会したかというとな上の可愛い先輩がいたからです。（うーん、こんな事がいてもいいのだろうか？）オリエンテーリングをはじめたとき速攻ではまりました。山を走るという行為自体にすごく魅力を感じたのだと思います。本当にオリエンテーリングを競技として捕らえ始めたのは1年のインカレがきっかけでした。はじめからそう思っていたわけではありません。こんな世界があったのかと思ったとき、そのなかで筑波大学が負けたのを目の前で見たときこの競技は4年間を費やすだけの価値あるものだ、そしてその価値ある競技の中で筑波の代表として筑波を優勝させたいと思ったのが、競技的に頑張るきっかけであったと思います。

- 11月や2月も、ナショナルチームの合宿に積極的に参加していたけれど、やっぱりそこではインカレのことを一番に考えていたのかな。それとも自分のオリエンテーリングのブラッシュアップということ？どんな課題をもってオリエンテーリングの技術アップはトレーニングしていたでしょうか

やはり、精神的な点が大きいと思います。ナショナルチームの合宿は緊張感があるし、何といてもすべてのレースで気が抜けないものですから、いいレースができていたときの緊張感を感じるためにもなるべく合宿に参加しました。

- 月、だいたいどれくらいの距離をトレーニングしていたのでしょうか、その内容は？ ということを見て視野に入れてトレーニングしたり工夫をしているのでしょうか。

月の走行距離は300kmから450kmくらいです。トレーニングの柱になるのは火曜日の筑波山登りと木曜日のスピードトレーニングです。後はつなぎの日の不整地走です。

レースも重要なトレーニングの一つです。机上トレは、月、水、金にお絵描き。水、金の朝に正置走をやっていました。

- レースに向けての技術面での課題はどのようなもの？ またレース中はどういうことを考えてレースを進めて行ったのでしょうか。途中で優勝は意識したかしら。

プランニング、歩測、サムリーディングが僕の考えている基本技術で、それをきちんとこなしていればつぼる気がしないので。レース中は常にこれらを意識していました。優勝は意識していなかったけど、いい感じでやれているという気持ちは常に持っていました。まあ、悪い結果はないだろうと思っていただけ、まさか優勝するとは。

- これは勝負レッグだ！！というものはありましたか？

すべてが勝負レッグだという気持ちがありました。

- タイムをから、また前走者からの話を聞くと、攻めのレースというよりは、ミスをしないうようにコントロールをして慎重にレースをしていったという印象があるけれど、だから自分が優勝！！と聞いたときも少し驚いたりしたのかしら。

えーっと、優勝したいという気持ちはありました。でも、だからどうこうという気持ちはありませんでした。優勝云々より、自分のレースをきっちりしようという気持ちのほうが強かったと思います。自分のレースをしていれば悪い結果は出ないだろう、そんなふうに考えてとてもリラックスしてレースをしていました。だから、良いレースは出来たけどまさか優勝とは！という感じてした。

- これからのオリエンテーリングでの目標は？

WOC(世界選手権)出場です。何年先になるかわからないけど大学に入学してからずっと目指してきたものなので。Ski-Oに関しては日本チャンプになることです。どちらもWOCにいけたらすごいことですよ。

- そうそう、義徳君って、クロカンスキーもやっているんだよね。ちょっと経歴を教えてくださいか？

始めにクロカン(以下XC)の履歴から。元々は、すべて野球のためでした。野球という競技のためにいろいろなスポーツをして基礎体力を付けていました。春には、陸上競技(長距離)夏には相撲、秋には駅伝、冬にはXCをしていました。XCは中学一年生からはじめました。僕の地元は冬になるとすべてが雪に閉ざされて屋外のスポーツは出来なくなるんです。そこでXCをはじめたわけです。体力作りのためにはじめたといっても、練習はかなり本格的で地元の大会や中体連なんかに出場していました。でも、目立った成績は上げていません。純粋なXCでは、名門校には歯が立ちませんでした。

- WOC選手として出場というのは、インカレの次にWOCということではなく、オリエンテーリングを始めたときから、最高峰の大会に出場するという意識があったのかな。目標や憧れとする選手、WOCを目指す外的なきっかけもあるでしょうか。

そうですね。この競技をやっている以上、そして上を目指している以上、その最高峰であるWOCに出場したいという気持ちがあります。インカレが演出、地図の精度その他もろもろについて日本で一番盛り上がるイベントだともっています。世界一盛り上がるイベントのWOCにはぜひ出場してみたいです。

身近なところで言うと、藤城さんの存在は大きいと思います。身近な先輩がWOCに出場してそしていい結果を持って帰ってくるというのは、後輩にとっても勇気が出ることです。藤城さんの日々の努力を知っているし、また一緒にトレーニングしてきたという親近感がありますから。

- これからの技術的な課題として善徳君がもっているスピードを最大限に生かせるような、そういうオリエンテーリングをしていきたいとかなの

かな。まだまだこれからだろうけど、豊富なトレーニング量とスピードをフルに生かすには何をして行けばいいと考えている？ 私からみると(この前の山の中でも思ったけれど)まつざわ、かつしーや村越さんとひけをとらない、いやそれ以上のスピードをもっているから、タイム的にももっと伸ばせることができると思っているのだけれど。。

まだまだ精進です。今までは如何に自分をナビゲートしていくかという観点からみていたけど今度は如何にスピードを生かしたまま自分をナビゲートしていくかということだと思います。地図からの情報の取り方だとか、たくさんのが試行錯誤の連続になるでしょう。

小林啓恵

1999年度日本学生オリエンテーリング選手権
女子クラシック優勝者

- 去年の山口インカレは5位。それからこの1年という目標と課題を持って取り組んできましたか。優勝するチャンスはあったと思うけれど、意識したかな。

山口インカレの成績は予想外でした。走れるテレインということで私向きとは思っていましたが、途中大つぼしたので無理だと思っていました。

山口が終わってからはすぐに日光インカレに向けて何かをしたわけではありませんでした。東北大学では大会の中心が3年生なのでどちらかという頭はそっばかりで埋ってました。もちろんインカレショートが東北大OL大会の数週間後にあったのでOLもしていました。その際はいつも安定したレースをしたいと思ってました。まだまだ未熟者でしたが一応エースのつもりはあったので。でも、実際は全く安定しておらず、ショートでも同じ表彰台にのぼったみんながまた表彰台に上がっているなか危うく予選落ちというぎりぎりレースをしてしまいました。

優勝は女子の誰にでも可能だったと思いますが、やはりいときょーさんの速さはとても勝ち目はないと思っていました。神社等に行くときはいつも「優勝できますように・・・他」と祈願していましたが、半信半疑でした。個人戦よりも団体戦のほうをより意識していました。

- 去年のショートの成績は？ショートが終わってから3月のクラシックに向けての目標は？

3年のショートは7位。でも、予選はと一つてもぎりぎりでも通過しています。その後、クラシックに向けての目標としては入賞でした。ちょっとは優勝も意識していたけれど、精神面で準備をかなりしてきていたショートでやっちゃった不安が少し後を引いていた。

- 団体戦の目標は？勝つチャンスがあるとしたら、自分はチームの中でどういう役割でどういうことをしようとおもった？それに向けて何をしてきた？

団体戦は筑波に勝つこと。勝つためには各個人が持っているものをすべて出す必要があると思った。そのためには頼りになる存在が必要だと思い、成績面でもそうなりたいたいと思ってインカレ前のレースも大事にしてきた。しかし、そういう成績は全く残せなかった。

- クラシックに向けての技術面での課題はどのようなもの？

技術面でコンパスワークが課題でした。直進がずれるのはちゃんとコンパスを持っていなかったからだ気づいたものなかなか修正できませんでしたから。でも、自分のコンパスに泡がはいり、急遽先輩にコンパスをかりたのでいつもより安心してできました。

- レース中はどういうことを考えて進めて行ったのでしょうか。途中で優勝を意識したかしら。ここは勝負レッグだ、と、と思ったレッグはある？

レースはスタートに行く時点で「山口は自分向きの走れるテレインだったけど今回は違う、初エリートと同じだ。自分のOLをして、レベルが実際のどのくらいなのかをはっきりさせたい。せっかくの日光で自分のOLをしないのもったいない。」と、思っていました。

成績を気にするというより日光を満喫したいという気持ちが強かったです。だから勝負レッグだという意識はなかったし、もともとそういうのは意識しないせいかわからない。レース中は成績のことも考えました。「とても優勝はできない。それどころか入賞もこんなスピードでは無理だろう。でも、(OLを)楽しめているからいいや。」と。ラスポゴールは「みんな私が入賞も無理なことわかっていてもあんなに必死に併走してくれる」とひとり被害妄想に陥ってました。

そういえば、三好さんにインカレの前半は特に早いと言われて思い出したことがあります。それは、いときょーさんに勝つには始めからとばすしかないなと思ったことです。三好さんには「なんで今まではそうしてこなかったの？」聞かれ答えられませんでした。ただ、今まではスピードに緩急をつけるよりもある程度のスピードを維持したほうが良いと思っていたから、はじめに体力を使いきってあとは走れないことがないようにそこそこで走っていたのだと思います。でも、インカレでは体力が途中で切れても良いから始めからスピードを出すしか勝ち目がないと思って、後のことは考えずそういう風に思いました。

- 自分のオリエンテーリングの特長は？何が武器だと思う？

ひとまず、昔からの武器は持久力。というか回復力。疲れてもちょっとした休憩で復活できる。今(学生の中)の場合は相対的にスピードがある。他に昔からコンタ

を読むのが好きだったから地形が見やすいところは強いと思う。

- 普段どれくらいの距離をトレーニングするのでしょうか、その内容は？どういう工夫をしているのでしょうか。

月平均 80km くらいです。100km 越えることはあまりありません。L.S.D. やインターバルを取り入れた練習をしようと思って計画しますがインターバルは長続きしませんでした。速めのペース走ったりすることは時々しました。でも 2 月はさっき数えてみたら約 160km 走っていました(うひゃー自分でも驚き!)。この月はちゃんと毎週 L.S.D. をやっていたこと NT 合宿で距離を稼いだことはもちろんありましたが、OC 大会で悔しくてついその次の週に走りすぎた(約 60km)ことが原因と思われる。つぼったことを抜いてもつばに差をつけられ過ぎてくやしかったし、なさげなかったから、足を壊すようなトレーニングでしたが私はそんなこともおまかいなしに走っちゃいました。でも、こんなに走ったことがよかったとは思いません。地図をみながら(コンパスも持って)のランニングがよかったんだと思います。

- ふーん、OC 大会では、何が悔しかったのかな。誰かに負けたこと？技術面でうまくいかなかったこと？それがどうインカレにつながっていくのかな。

つぼったことを考慮してもあまりに学生の上位と差が着きすぎていることが悔しかった。そんなにあるとは思わなかった。(なぜだか忘れたけれど)体力をどうにかしなくちゃと思った。それぐらいしか今はもうできないと。

- 話しは飛ばけど、オリエンテーリングを始めようとしたきっかけは？

各地を旅行できるから。練習が自主練習でバイトも自由にできるから

- ワールドカップ日本代表になっているいろいろと視野が広がったと思うけれど、それに対しては？ユニバー代表としては？そして来年のインカレは？

ワールドカップ日本代表はその中にいるけど、あまり実感はなくともおいしい抽選にあたった気分だった。日本代表と一緒に過ごせて、同じコースも走れる。と。こんな感じだったから、中途半端な意識のままだった。でも、ユニバ前にいい経験ができた。こんかいの WC は見るだけでも価値があると思ったけれど、実際に同じコースを走れたのはいい勉強になった。これをユニバで活かしたい。インカレ？ ・ ・ 2 連覇！