

今回のオリエンテーリング道場のテーマは、正置である。言うまでもなく正置はオリエンテーリングの基本、そしてまた「姿勢」がもっとも重要な基礎テクニックである。テニスや剣道で言えば素振り、相撲で言えば四股と鉄砲。今月号では、道場にふさわしいこのテーマを道場主が指南する。

練達を感じさせる道場主の正置姿勢



今回は、正置について考えてみます。

【どうやるか】

正置とは「正しく置く」と書きますが、何を正しく置くのでしょうか。

まず、地図です。ルートを決め、地図上で現在地（ここでは現在地が分かっていることを前提として話を進めます）と目的地（次のチェックポイントなりコントロール）の2点を意識し、両地点を結ぶラインが体と正対する（体の中心前方に垂直に伸びる）ように、かつ水平になるように地図を構えます 1。足下に起伏があると、バランス良く立つことから難しいので、これを行なうだけでもなかなか大変です。

次に、コンパスです。コンパスを地図上に水平に置き、コンパスの針と地図上の磁北線を、平行に合わせます 2。この際大切なのは、くれぐれも南北を合わせ間違わないこと（いわゆる「逆正置」をしないこと）と、1の状態を解かないことです。1の状態のまま2を行なってようやく、「体が地面に正しく置かれた状態」、つまり意図した進行方向を正面に見据えた状態になるのです。

「ようやく」と書きましたが、1の形を崩さず2を正確に実行することは案外難しいものです。針と磁北線を合わせる過程で、「体の回転に伴って地

図が回る」ようにすれば正対や水平さは維持されるのですが、往々にして手首を返して地図やコンパスだけ回す、というこじつけをしてしまうものです。地図は正しく進行方向を向いているのに、体はソッポを向いているという状態です。こうならないように、「地図とコンパスは腕の延長」くらいの気持ちで、常に「体の正面で」「真直ぐに」「水平に」、お盆を運ぶかのように地図とコンパスを扱うことが肝要です。そう意識してもなお、上半身だけ回って足の向きはそのままであり、走り出しの一步目から方向がそれていくということが起こりがちです。体の向きを変える時は、きちんと全身で向き直るよう注意しなければなりません。

実は、磁北線とコンパスを頼らなくても、代わりに地図から地形・その他の情報を読み取り、現地で見える地形・その他特徴物と照合させて方向をきっちり合わせる（これを2'としましょう）ことが出来ればコンパスなしでも正置が達成されます。初心者や地形読みの苦手な人には想像しづらい話ですが、実際にコンパスをほとんど使わずにオリエンテーリングをする選手もいます。

しかし、だからといってコンパスの威力が揺らぐわけではありません。2の方が、単純かつ誰にでも高精度の正置実現をもたらす方法であると言って差し支えないでしょう。ただし、「単純」イコー

ル「容易」ではありません。すでによくつも記しましたが、正確なナビゲーションを確保するために、地図やコンパス、そして自分の体をきちんと運用する上では、いろいろなことに注意を払う必要があるのです。

「水平」ということに関してもう少し言及すると、地図は少々傾きがあってもナビゲーションに影響しませんが、コンパスが傾くと、針が正しく南北を示さず、すぐにナビゲーションの破綻に結びつきます。ですから、熟練者は、地図の扱い以上にコンパスの扱いに対して「水平」ということを強く意識し、実行しています。コンパスを水平に置こうとする結果、傾いていた地図が水平に落ち着くという場合もあります。

このように、実際の競技場面では1と2（や2'）がほぼ同時に混ざり合って行なわれていたり、2（や2'）が先行したりもします。しかし、それは経験を積み、ツボを欠かすことなく、かつ流れ良く動作を調整する能力がついてからの話です。初・中級者の方には、まず地図を体の正面に水平に置き、それによりコンパスの水平さも誘発し、正確な体の回転に結び付けて、ナビゲーションの精度を確保するよう、1から順にきちんと行なう癖をつけることをお勧めします。

地図・コンパス・体。「正置」とは、この三者が正しく置かれる状態およびそのために行なう動作であること、そしてそれによって意図通りの方向への進行がもたらされることを、今一度確認しておきましょう。

【いつ、どこですか】

「正置する」と呼ばれる動作を行なうのはレース中のいつ、どこであるか考えましょう。

スタート。チェックポイント。現在地口ストしてリロケートする時。コントロール地点・・・どれも正解です。これらを一括すると、「地図を読む（見る）時」となります。

先ほど、『正置する』と呼ばれる動作を行なうなどという回りくどい表現をしました。こうしたのは「いつ、どこで正置するか」という問いにすると、「いつ、どこで正置状態であるべきか」という意味をも含んでしまう恐れがあると考えたからです。こちらの意味で解釈した場合、答えが変わってくるので、区別したかったのです。

レース中のいつ、どこで地図・コンパス・体の三者が正置の状態にあるべきか。その答えは、「オリエンテーリング中、全ての局面において」となります。正置状態とはオリエンテーリングにおける基本状態であり、「正置する」というのは基本から外れた時に「基本状態に戻す」ための、あるいは基本状態から外れそうな時に「基本状態を維持する」ための動作と考えると良いでしょう。

基本状態から外れた、あるいは外れそう（＝正置状態が解かれた、あるいは解かれそう）。そう自覚されるのは、体の向きが変わった・変わりそうな時と場所ということであり、それがチェックポイントやコントロール地点、ミスに気づいた時点などと重なるわけです。

スタートの場合は「まだ基本状態になっていない」と言う方が適切でしょうか。競技開始と同時に正置状態に入るために、スタート枠でコンパスの針の方向を確認し、地図を拾う際に磁北線と合わせるようにしながら裏返すという方法があります。スタートフラッグまで誘導路があり

スタートフラッグを境に進行方向が変わる場合、地図上の三角マークから1番を結ぶラインが体の正面に来ませんから、慣れていないと違和感を覚えるかもしれません。けれども、誘導路中も正置状態を維持して進むと、スタートフラッグが見えた時、そこからどの方向に進めば良いか機敏に対応できるので、この方法はお勧めです。

ここで、少し空想の話にお付き合いください。もしオリエンテーリング競技者が、「手を触れずに物を動かす超能力」を使えるのであれば、スタートで正置した後、地図を体の正面に浮かせて一度も地図を回さず、「地図の周りを周りながら」走ることでしょう。レース中に磁北は動きませんから、地図も方向を固定していれば良いのです。しかし、残念ながら私たちにこんな超能力はありません。

ならば、レース中に体の向きが変わったら、その都度手の中で「体と逆向きの回転で同じ角度だけ」地図を回し、地図を見る時にはもう正置されているようにしたらどうでしょうか。これも途方もない話に聞こえます。

そろそろ現実に戻り、当面、私たちがやるべきことを記しましょう。ともかく「体の向きが変わった」と感じたら必ず地図の上にコンパスを置いて地図の向きを調整し、正置状態に戻すことです。「正置状態でない地図」を見る時間帯を極力小さくすることです。

欲を言えば「変化した」と感じた時だけでなく、変化する前に1回・変化した後に1回・そして方向が安定してきたと一息つきたいところでもう1回と、3回をセットで実施したいところです。ちょっとした障害物をよける時の細かな迂回などを含めると、体の向きが変わるなんてしょっちゅうですから、つまりは、頻繁に正置の動作・姿勢を取ろうということです。大きな障害物をよけながら、緩やかなカーブを描いて進んでいる時など、自覚しない内に大きく方向をそらしてしまうこともあります。こうしたロスも、コンパスと地図を常に併用する癖をつけていると最小限に食い止められるはずですよ。

そして、この癖は、方向に対する感度を確実に向上させてくれます。途方もな

い、と前に書いた「体の向きが変わったら、その分地図を逆回転させる」という手の動きも、実際に起こるようになります。そして、ここまで熟練した選手は、「地図の周りを回って走っている」のに近い動きをしているように見えてくるはずですよ。

この辺りは初・中級者の方にとっては先の話になるでしょう。「走りながら」という課題は徐々に試してもらおうとして、まずは、立ち止まってキチンと正置することから徹底していただきたいものです。地味な動作の積み重ねが、後の大きな喜びにつながります。

【本講おわりに】

筆者は、地形読みを苦手としていました。そこで、「正置を徹底すれば、『地図でこう描かれている場所にこの方向から向かって行くところ見える』という経験が蓄積され、地形に対する感性も磨かれるはずだ」という考えから、屋内屋外で地図やコンパスを使って正置の練習を繰り返しました。歩みは遅々としたものでしたが、徐々にこの考えの適切性を実感することが多くなってきました。今では、初踏破のトレインへの対応能力も人並み以上であると胸を張れます。

「地図とコンパスを使った練習」にもいろいろなバリエーションがあります。今回は（次回こそは）そうした練習方法を、図を交えつつ紹介することにします。