

Tコーチとゆっこのオリエンテーリング技術講座 第3話 「あなたはインカレに向けてどのくらい準備してきましたか？」 森田有希子

インカレも間近に迫り、ゆっこも準備に余念がない。でも、何か足りない。その何かを見つけるため、これまでの準備をちょっと振り返ってみました。

1年前を思い出しながら

今回3回目となった技術講座。ぜひ皆さんに、1年前のインカレ後の心境を思い出しながら読んで頂きたいと思います。

今年ゆっこは4年生。4年生といえば、卒業論文。昨日、苦しかった卒論発表会も終わり気分すっきり。卒論発表会に向けて本気で準備をはじめたのは1ヶ月前。その準備というのは、中身が無い卒論をいかにして見栄えよく見せるかという裏工作。終わって、気分はすっきりしてはいるものの、満足感というのは無し。

今はちょうど受験シーズン。自分の高校3年生を思い出してみると、満足感でいっぱいだった。受験前日、枕元に自分が何回も繰り返し解いた問題集の山を置いて寝た。自分はこれだけ努力した。これだけがんばったという安心感があった。

皆さんの、インカレへの準備はどっちでしょうか？

M(顧問): 静大は去年までと比べて、トレーニングするようになったという部分では変わったよ。体力面では自信がついたんじゃない？



技術面でも、何か自分に一つ自信を持って言える事があるといいね。

Y: うーん。私が技術面で自信を持って言える事って何だろう??

直進はよくやるけど、それはルートが思い浮かばない時の最終手段であって、必ず当たるってわけではないんだよな~。私にはこれ! って言えるものが無い気がする...不安だよ。なんでこんなオリエンでエリートを走れるんだろう?

T: 6月に山でゆっこの後ろについてたよね。その頃ゆっこは同じ様な事を言っていたよね。その時、きっと何かゆっこの長所があるはずだよな。何だろう?なんて話をしたよね。覚えている?結局、その長所はわからないままだったけど、欠点が何かは見えてきて、改善するようにしてきたよね。まだ不安のままなのかな?

Y: もっと私は、自分で自分を認めてあげなきゃいけないのかもしれない。できないって何を基準に、できないって思っているんだろう?他人と比べて、他人がやっている事が自分はできないからできないって思っているだけなのかもしれない。

A:(友人) 私は調子がいい時、平面の地図から立体的な地形をイメージで

きるよ。

Y: 私はそんな事できない。やっぱり、地図読みの才能が無いんだ...

T: でも、その不安を無くすために机上練習を始めたよね。それと、普段オリエンテーリングをやっている、ちゃんと周って帰ってこれるという事は、ちゃんと技術があるという事だよ。地図がよく読めないから、コンパスをよく見るんだろうし、コンパスを信じて進むんだろうし、地形をチェックして進むんだろうし、自分ができる方法でちゃんとカバーしているんだよ。

Y: 自分で勝手に難しく考え過ぎて、自分で自分を追い込んでしまっていたみたい。しかも自分が持っている技術力を磨くために、今までTコーチと一緒にたくさん反省したり、話をしてきたんですもんね。できない...って。思ってた不安がっているだけだったら、何の解決にもならないけど、解決、改善のために行動してきたんだもん。それだけでも、不安を吹き飛ばす材料として十分。私は欲張りなんだな。

インカレ前日、枕元にはTコーチとのやりとりが詰まったファイル置いて、Tコーチと話した事を振り返りながら、安心してぐっすり寝る事ができるんだろうな。

自分とそれ以外に誰か一人でもいい、自分をわかってくれる人、認めてくれる人がいるだけで自信が持てる。

準備にかけた時間・努力は比例して自信につながるでしょう。目標を達成させるために、今まで自分が何をやってきたのかを振り返ってみて下さい。そして、一番自分の事を知ってくれている人と、話をたくさんして下さい。きっとインカレ前日、枕元に置くものが見つかるでしょう。