

松澤俊行のオリエンテーリング道場

(第3回目) 触図の勧め

触図、耳慣れない言葉だが、それはオリエンテーリング不可欠な身体技法。知的ゲームと思われているオリエンテーリングに、今回も身体技法という面から鋭く迫る。道場主のアイデアが冴えわたる！

都会暮らしである・仕事や学業で時間的制約を受ける、といった理由により実地（トレイン）でオリエンテーリングの練習をする機会が限られる競技者は、いざトレインに入った際にできるだけ大きな効果を得られるよう、日々いろいろ考えて過ごす必要があります。不整地負けしない走りを身に付けるために体力トレーニングの工夫が大切であるのと同様、スムーズなナビゲーションを生むために知恵を絞った技術練習をすることも大切です

今回は、技術練習の内でも特に重視される「地図を使う練習」について考え、その具体的方法を紹介しましょう。

【触図のすすめ】

まず、「地図を使う練習」を、便宜的に以下の二つに分けます。

- (1) 地図を読む練習 = 読図練習
- (2) 地図を扱う練習 = 触図練習

「触図」とは、聞き慣れない言葉でしょう。筆者も他の人が使っているのを聞いたことがありませんが、今回の講座は、この表現を用いて進めていきます。

「触図」の技術には「サムリーディング」や「地図折り」などが含まれます。フットオリエンテーリング競技には、そうした「触図技術」の確実さ・巧妙さが大いに問われるという側面があります。他のことに「手が取られる」ため、マップホルダーを使うスキーオリエンテーリング



合宿でコンパスの扱いについて実地に解説を加える道場主

と比べると納得していただけたと思います。しかし実際は、そうした側面はあまり認識されておらず、そのため、「触図練習」も「読図練習」に比べて軽視されているようです。

競技中地図を扱う上で、誰もが困難に見舞われるはずですが。困難とは具体的に、

- ・レグが地図の端に位置しており、指先だけで地図を支えなければならない

- ・地図を折り返す際、サムリーディングしていた親指が離れてしまい、さっきまで見ていた場所を探し直さなければならない

- ・雨や汗で、地図を持つ手が滑るといったようなものが挙げられます。こうしたことに苛立って地図の扱いがぞんざいになると、正置の不徹底・地図と現地の対応ミス・ナビゲーションの破綻へと結び付きます。実際、この手の失敗は頻発していると推測されますが、上記のような細かな要因はレース後の反省時にあまりクローズアップされていないようです。ともすれば「地図をよく読まなかった」といった一言だけで済まされてしまっています。

「地図をよく読まなかった」。確かにそれは当たっているのでしょう

が、上達を望むのであれば、その背景に思いを巡らせ、要因を探り出して、適切な処置を施す必要があります。要因には「林が暗かった」などといった外的環境のほか、修正可能な内的要因も数多く指摘できるはずです。内的要因にも心理的なものなどいろいろありますが、技術的なものとして「触図」についても、関心を持って考察してみることをお勧めします。

先の事例に戻って記すと、あるレグが地図の端に来るようなコースレイアウトの場合、「地図の逆の端を下に折り返してきて支えとする」、あるいは「そのレグは逆の手で地図を持つ」といった対処法が考えられます。また、地図を折り返す際サムリーディングが途切れるという問題に対しても、「地図から手を離す前に、親指に逆の手の親指を突き合わせ、一時的に逆側からサムリーディングをしておいて、地図折りが落ち着いたたらまた親指を突き合わせて元の親指に戻す」などして解決を図れます。

こうした対策を得ることで、ナビゲーションの破綻も随分防げるのです。言うまでもありませんが、「対策を得る」というのは、それを「知る」ことにとどまらず、いざという時にすぐその対策が打てるよう「体得する」ことです。そのために効果があるのが、意識的な「触図練習」の実施です。全体の練習時間を増やさなくてもできるかもしれないので、まずはその意欲を持っていただきたいと思います。

読図練習の際も、地図を手にとって、実地でオリエンテーリングをする時のように扱いながら読んでみてください。きっと、「地図は結構扱いにくい」ことや「自身の地図の扱いがつかない」ことに、あらためて気付くことができます。気付いたら、あとは先述のような対処動作を考え、反復することです。日常的に繰り返して行なえば、「触図技術」も間違い

25