

松澤俊行のオリエンテーリング道場（3回目）

「直進はなぜそれるか 1 - 2 - 3再考」

トップ選手こそ、基礎をもっとも大事にする選手である。どんなスポーツにもそのことはあてはまる。今回松澤道場主は、オリエンテーリングの基本技術とも言うべきコンパス直進を取り上げ、基礎技術にどう取り組むべきかを指南する。

今回はコンパスを用いた直進のための技術「1 - 2 - 3」に焦点を当てます。筆者自身がプレートタイプ・コンパス愛用者のため、プレートタイプ使用の場合を前提として話を進めますが、ナビゲーション全般に関わるお話も出てくると思われるので、他の型のコンパスを使われる方、「1 - 2 - 3」をあまりしない方にもご一読いただければ幸いです。

1:コンパスで地図上の点と点を線にする、という意識を

「1 - 2 - 3」の手順を振り返り、局面ごとに注意すべき点を記していきます。

まず、「1」地図上の、「現在地と目的地を結ぶ線」上にコンパスの縦の辺（長辺）を当てます。辺の代わりに、プレート上に辺と平行に引かれた線を当てても効果は同じです。現在地がコントロールで目的地が次のコントロールという場合、この「当てる」対象が、すなわち「レグ線」となりそうに思えます。しかし、コース図をよく見ると、レグ線がコントロール円の中心と次の円の中心を結ぶ方向にキチンと引かれていない場合もあります。これでは、レグ線に合わせて「1」をしても、目的地に真っ直ぐ向かえないことになります。



講習会でコンパスの1 - 2 - 3を指導する道場主

レグ線のせいではなく、癖で「かぶせ気味」、あるいは「開き気味」に「1」を行なってしまっている人もいと推測されます。例えば、右手でコンパスを持ち、左辺を当てて、「かぶせる」癖がある人は、以降の動作を正確に行なっても常に目的地に対して左にそれて行くこととなります。地図上で「現在地と目的地」を意識して、コンパスの辺によって点と点を結んで線にする、という気持ちを持ち強く持たなければなりません。

2:うまくできな時は1に戻る

次に「2」リングを回して、コンパス本体（丸い部分）の針の下に引かれている線を磁北線と平行に合わせます。これで、「コンパス内に磁北線が写し取られた」こととなります。リングを回さなくても（1 - 2 - 3をしなくても）進行方向が体に正対するように地図を構え、コンパスの針と地図上の磁北線が平行であるよ

うに保ち続けて走れば直進は成立するのですが、この方法だと常にコンパスと地図、二者に注目していなければなりません。コンパスの中に、地図上の方向情報を取り込むことで、コンパスだけに気を使えば良くなり負担が軽減されるわけで、これが1 - 2 - 3の快適さとなっているのです。

この時も、コンパス内の線を磁北線に対してかぶせたり開いたりするように充分注意が必要ですが、他に「2」を行なう際に指摘される問題として、「地図上の磁北線が都合の良い位置に来ないことがある」というものが挙げられます。例えば、地図の端に描かれるエリアで直進を意図し、1 - 2 - 3をしようとしたら、コンパスの本体が地図からはみ出てしまい「2」が正確にできない、などという場合です。この問題には、コンパスの長辺の下方や、普段使う長辺と逆側の長辺を「1」の段階で用いるなどして対処できます。無理に「2」を遂行するのではなく、一歩戻ってみるのです。

また、道や柵や水路を磁北線と間違えてしまう、などという話もよくありますが、この場合は地図の見方が狭い可能性があります。地図の見方が狭くて失敗を繰り返すような人は、試しに地図をこれまでの位置より少し下げて構えてみると良いかもしれません。

3:「4」と意識して切り離す

「3」に移ります。ここでは、コンパス本体内の線に針を合わせ、同時に体を進行方向に回します。そしてプレート上の矢印を真上から眺めて顔を真っ直ぐ起こし、正面に目標物を定めて進行を開始します。11回連続世界選手権出場の村越真選手

は、この顔を起こす部分が特に大切だと言い、「3」と切り離して第「4」段階とし、「1-2-3ではなく1-2-3-4だ」という指導を行なっています。ここでも、それにならないう「3」と「4」に分けて注意点を記すこととしましょう。

「3」では、コンパスを体の正面に、真っ直ぐに、水平に置くことに注意してください。(過去の講座でも似たようなことを言っていますが、大切なことは積極的に繰り返します。普段の正置で概ねキッチリやっている人でも、1-2-3の際は「直進を決めなきゃ」と緊張して、腕から手首にかけて力みが生じ、手首があらぬ方向に(しかも始末の悪いことに気づかない程度の角度で)返ってしまい、コンパスが進行方向を指さない場合があります。十分にリラックスしてコンパスを構えることが肝要です。

筆者は一時期、「正面」「真っ直ぐ」「水平」を徹底させ、かつ真上からしっかりとプレートの矢印を見るために、一度前方に構えたコンパスを体にスーツと引き付けて、手首でヘソを叩く、ということを行っていました。その時は意識していませんでしたが、少し動きを入れることで、腕が固まりにくくなる、という効果もあったのかもしれませんが、今も、大学生のコーチをする時などに「コンパスはヘソで振れ」と表現して、このやり方を見せることがあります。

4：身体 of 安定を重視

さて、「4」折角「3」までを間違ひなく行なうて体の正面にコンパスを構えても、進行方向をしっかりと見据えなければ意味はありません。プレート上の矢印に従って、「首」と「視線」を真っ直ぐに動かし、適切な目標物を定めてください。足場が悪いと体も傾き、首を傾げた状態になり、ソッポを向いてしまい、ソッポに走り出すことになります。「4」の動作は、極力体が安定しやすい時

と場所において実施することです。

「4」の次は、そちらに向かって走ることです。ところが、人間は勝手なもので、「4」で見据えた方向を疑うことがあります。コンパスの指す方向ではなく、何となく、体が行きたがっている方を選んでしまった経験は誰にでもあることでしょう。そしてその結果は、いつも「タイムロス」だったはずでう。

コンパスの奴隷になれ!

しばしば筆者は1-2-3の指導の際こう言います。「コンパスの奴隷になれ」あまり上品な表現ではありませんが、ともかく、信用できるのは「コンパス>地図>自分(の勘)>他人(の動き)」という順であるという原則を忘れてはいけません。それと、もう一つ忘れてはならないのは、「奴隷になるには体力が必要である」ということです。

話が「5」(?)に入りかけましたが、ここで今一度ご自身の「1」から「4」の際の意識と動作を振り返り、チェックしてみてください。頭の中で振り返るだけでなく、もうすでに実際にコンパスと地図を手を確認して下さった方もいらっしゃるかもしれません。

「実際にコンパスと地図を手にする」そう、それが大事です。不器用な人(筆者もその代表です)にとって、限られた実地練習だけで1-2-3を習得し、十分な自信を得るのは困難なことです。「1」も「2」も「3」も「4」も、その部分だけ切り出して反復練習することは可能でずし、もちろん「1」から「4」まで連続して、セットで繰り返すことも可能です。直進はどうも苦手だが、どうにかして精度を高め、武器としたいと思っている人には「コンパスの素振り」を試してみることをお勧めします。

熟練者の1-2-3

本講座を読まれた初・中級者の皆

さんの直進能力がアップすることをお祈りします。

最後に、おまけとして熟練者がどのように1-2-3を行なっているかを少し書き示しておきます。

- ・ 熟練者は、1-2-3の起点に着いた時に立ち止まらなくても良いように、それ以前に走りながら「2」までを行なうておく。(なので、前項「1」解説中の「現在地と目的地」という表現は「直進の起点と目的地」とした方が適切である。)
- ・ 熟練者は、正置の徹底度が高く、常に次に向かう方向を地図で読み取り、その方向に的確に体を向けているので、1-2-3の「2」の後「3」をほとんど行なう必要がない時がある。「1」の前に「3」の大部分が先行して行なわれ、「2」の方がついてくる感じになっている。
- ・ 1-2-3の「1」では、コンパスで地図の読みたい部分を覆ってしまうので、方向の他の情報を充分に取り入れられないまま直進を始めてしまうことがある。中には、それを嫌い、地図上の進行ラインにベタッと長辺を当てず、わざと少し離して平行にコンパスを置いて「1」を行なう選手もいる。
- ・ 熟練者は「4」を、目標物だけではなく、「ラインを決める」という意識で行なう。目標物が分かり切っているても体を進行方向になじませるために、走りながら何度も「4」を繰り返す。そうしながら、目標物を随時新しい物に変えていき、スピードを保って走る。

この項はちょっと分かりにくい話になりましたが、将来上記のような状態を体感していただくため、まずは前項を繰り返し読んで、ご自身の「1-2-3」の中に潜んでいた逸脱の芽を摘んでいただきたいと思います。