

# 明日のためのレースアナリシス

「ルートは0.1mmも外さないつもりで地図に線を引いていく」・・・

道場主がまだ若かりし頃、伝授されたレースアナリシスの奥義。

道場主はこれを忘れずに熱心に修行に励み、今日を切り開いた。

今回は、レースを振り返り、分析する「アナリシス」をテーマにお話を進めていきます。

「アナリシス」というと、以下のような記録文を指すことが一般的です。

### 【例文】

(少々長くなりますが、お付き合いください)

<8月12日「武射板附古墳群」京葉 OL クラブ会内レース 4150m 130m 12コントロールスタート 午後2時40分>

今回はコースプランナーで、運営だったが、参加者がスタート前に走らせてもらうことになった。2km JOG 主体のウォーミングアップ。途中、スピードを上げての30複歩走1回、50複歩走1回。

1(直線距離250m 1分32秒)

地図を裏返し、スピードを意識して走り始める。こうしたのは、世界選手権でスピード不足を感じたことと、翌週にワールドゲームズを控えていたことが大きく影響している。

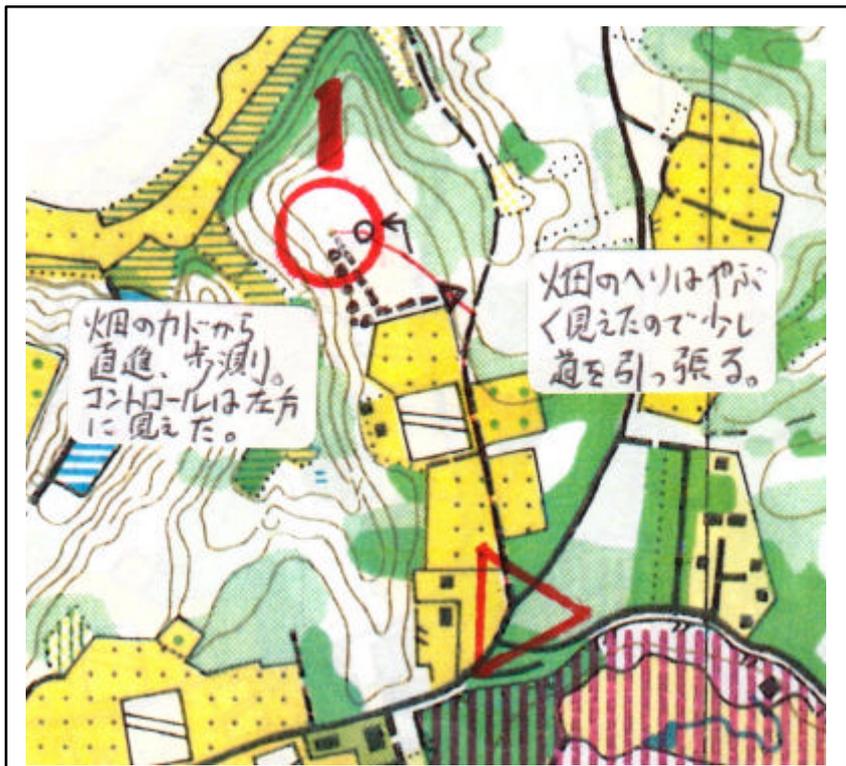
プラン済み(プランナーなので当然)ということもあり、から、全ての、と順番に全てをザッと目で追うルーチンもせずに、猛然と走り出した。ちなみにプランは道を走って、道を離れ畑の北東の角から直進、平らなAの林を40歩ほど、傾斜変換近くのコブまで、

というもの。プラン済みでなければこんなに早く情報収集&判断&走り出しはできないだろう。

ビニールハウスの終わり(北)まで50数歩、想定より随分少なう、やはり歩幅が広がっているなあと感じた。畑のヘリ沿いに行くのはヤブに阻まれそうなので、もう少し道を引っ張る。意識は畑にあるので、道が畑から遠ざかる感じが精神衛生上悪く、10歩も行かず道を離れることにする。道際が登り斜面になっているのは地図からもそう見受けられるので驚かなかったものの、ヤブなのは少々面食らった。歩くようなスピードに落ち込むが、「ここはスピードの低下を受け入れるべき」と、こらえる。畑の角が見え、近づきな

がらコブまでのラインに合わせて1-2-3。畑を離れて少しすると「スーパーA」に。ついこの間までフィンランドでOLしていた身にとっては「感激」の見通しの良さ&足元の状態の良さ。歩測しつつ、平らなエリアの形(「向こうの斜面」がどう落ちていくか)を感じようとする。コブは正面に現れて欲しいが、そうなるとも限らないので進行方向は保ちつつも左右広く眺めながら走る。すると、やや左にコントロールフラッグ。距離に関しては違和感がないが、方向の調整は甘いかも、と感じる。初見のコースではないので次(2番)への方向確認もそこそこにパンチを急ぐ。

2 . . .  
. . .



### 【ルート図解説】

(京葉 OL クラブ 1998年作成 武射板附古墳群 1:15,000 図を 1:7500 に拡大) \*レグ線は省略しています。

(実線)実際のルート。三角マークは直進(1-2-3)の起点。丸印はコントロールフラッグが見えた地点。ラベルシールを貼って一行アナリシス的なコメントを記してある。

<総括>

合計タイムは36分23秒。ゲスト参加の筑波大学・高橋善徳に4分半の大差負けを喫する。

結果的に、「初見でない」ゆえ、1番に向かう時にすでに、いつもレースですのような手続きを省いたことが後の致命的なロスタイムにつながったように思える。

「1番では思い当たる手続きの全てを行い、レースの早い段階で良いOLの癖をつける」「初見でないコースでも(自動車教習所での運転がそうであるように)手続きを決して省かず、動作を定着させる」という普段の気持ちが揺らいでいた。ワールドゲームズを前に痛い目にあっておいて良かった。

スピードを意識するだけではやはり破綻につながる。動作の「速度」を最大限上げる、という気持ちは大切だが、手続きの「精度」と「頻度」は保たなければならぬ。(例文ここまで)

このような記録文は、(ルート図とのセットなら尚更ですが)大きな説得力を持って形として残りますから、これをもって「アナリシス」と呼ぶことに異存はありません。でも、文章を書くことだけがアナリシスだけではありません。ある程度の経験を積まれた方は即座に頷いていただけたと思います。が、レースの準備とレースそのものについて考えること全てをアナリシスにとらえるべきです。例えば、レースの前に「昨日食べ過ぎたかな」とふと思うことだってアナリシスと言えなくもありません。実際、熟練者ほど記録文にそういう類の記述まで入ってきているはずです。

とはいえ、アナリシスの解釈をあまり広くしても話を煩雑にするだけです。この講座でも「アナリシス」とは記録文を指すこと

とし、他の部分には「振り返り」「反省」など別の言葉を当てはめていくこととします。そして以下では、レースを反省する上で筆者が大切だと考えることや、振り返りの方法について記していきます。

#### 【ルートを正確に記す】

筆者は大学1年の時、先輩が部誌(会報)上で「ルートは0.1mmも外さないつもりで地図に線を引いていく」と述べているのを読んで感銘を受けました。以来、ルートを描く際には常にこの言葉が念頭にあります。

実際には、「0.1mmも外さない」ことは以下の理由により不可能です。

(一) 記憶に限界がある。

レース中見た物や動作を全て覚えていないので、どうしても「大体こんな感じ」という具合に補う部分が出てきてしまう。

(二) Oマップに限界がある。

どんなに精度の高いOマップでも、現地の様子を完全に表現し切れていない。通過した地点を地図から拾い、忠実につないだとしても、方向や距離の関係において矛盾が生じることがある。

なにしろ「0.1mm」とは、1:10,000 図なら現地ではたったの1mです。まず、(二)について補足をしますと、Oマップには厳密な作成規程があります。線状特徴物や点状特徴物は、規程に従うことにより、しばしば地図上では実寸より拡大または縮小されて描かれます。実地にある特徴物が、調査・作図の過程で涙を飲んで削除されることもあります。

地図上の特徴物の配置において、実地と多少の誤差が生じるのはやむを得ないことなのです。もちろん「精度の高い」地図ほど誤差は小さく食い止められているのですが。

(一)の「覚えていない」ことについても、やはり「やむを得ない」と言えます。記憶の問題とは別に、

例えば「スピードアップのためにチェックポイントを絞った直進

以下の3つは他に考えられるルート。

- (破線) 畑のへり沿いに走り、北西の角から方向を変えて直進。
- (点線) 畑沿いに下り斜面にぶつかるまで走り、傾斜変換沿いにアタック。ほぼ線を辿るのみでコントロールに達する。
- (矢印) Bヤブ沿いに走り、西の角から方向を変えて直進。

実際のルートから見て取れる通り、筆者は線状特徴物を辿るよりも直進を好む傾向がありますから、レース中も実線以外の3つを第一候補として考えることはまずないでしょう。これらのルートは、かえって方向を変える回数が多くて煩雑に感じます。また矢印のルートのようなハッキリ分かる可能性が低いものを積極的にプランに取り入れるのは危険だと思います。

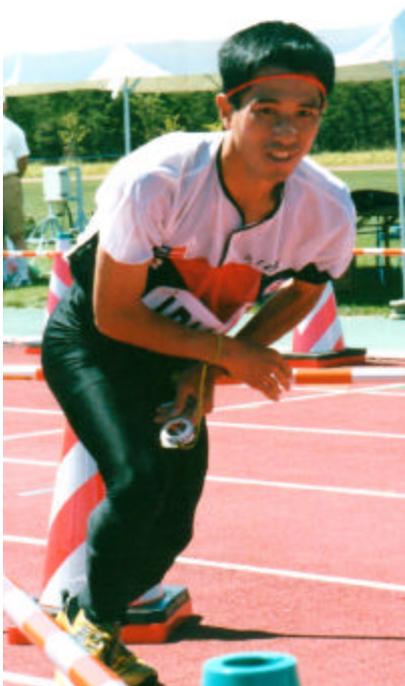
しかし、敢えているいろいろなルートを検討しておくことにも意義があるはず。例えば畑の北東の角から直進しようとしたところ、正面に地図に表されないヤブの塊が(現実にはありませんでしたが)仮にあったとします。それを左に避けて少し進んでいる内に畑の北西の角が見えてしまった、という場合は、そこまで行って1-2-3をし直すかもしれません。普段から細かなルートの振れを想定しておくことで、実際の競技場面でのこうしたアドリブ的対応がより速やかに行われるようになって考えています。

をした時」などはチェックポイント間のルートを確認に描くのは難しくなります。こうした際は胸を張って「大体の感じ」で補ってルートを描けば良いでしょう。

ただ、一方で、「やむを得ない」では済まされない場合も多々あります。ナビゲーションのために、事前に見たいと決めた物(チェックポイント)を見ていない、あるいは実はしっかり見てチェックに使っていたのだが忘れた、などという場合は、描けるべきルートが自らの落ち度によって描けないと考えるべきです。

前者ではオリエンタリング中の手続きに問題があり、後者はそれに加えて「記憶の仕方」に不備があるということになります。

「え、『記憶の仕方』に不備があるのだからやむを得ない」という話をしているが、ここで訴えたいのは「やむを得ないが、そのままにしているはいけない」ということです。Oマップの限界と違って、記憶の限界は自分で広げることができるからです。



日本代表チームとしてリレーの3走でタッチを受けた直後の道場主(ワールドゲームズ2001秋田にて)

### 【風景を記憶・想起する】

現地の風景を見て、それを頭の中に刻み付け、レースが終わるまで記憶にとどめ、レース後に思い起こす。この一連の流れを経て初めて反省の際に有益な記憶行動をしたと言えます。そして経験が深まるほど、こうした記憶・想起の仕方が確立されていきます。そうは言っても、ただ経験を重ねれば良いわけではなく、どれだけ意識的にやってきたかで差がつくのです。

大会会場で、最上級クラスの上位者が巨大マップにルートを描くのを見ることがあると思います。注意して観察してみると、熟練者は記憶が曖昧のように見えて、「想起力」が強いことに気がきます。

「ええ、アタックポイントに達する前にこれを見て・・・ああ、するとその前にここを下っていたことになりましたね。そうそう、そう言えば随分傾斜が急だった。ここです、ここ。それで、アタックポイントまでこう登りました」というような解説を聞いたことがあります。彼らは、見ていないようでも、しっかり見ており、忘れているようでも、しっかり覚えていて、記憶が記憶を呼び、次第に前後の辻褄が合い、0.1mmも外さないとは言わないまでも、かなり正確にルートを再現することができるのです。

逆に、経験が浅く熟練度が低い競技者は、一つ思い出す度に先との矛盾が積み重なり、ルートが描けなくなってしまうことも珍しくありません。それは「地図と実地」の対応のヒット率が低いことだけでなく、ヒットしていた場所とそうでない場所の区別がつかなくなっているからです。

確実なナビゲーションで対応のヒット率を上げる・そのための動作を繰り返し練習するというのも大切ですが、後から「ヒットしていた場所」と「そうでない場所」を区別できるというのも同様に大切だということです。そのためにはしっかり思い出すこと。そのき

っかけとして、「出来るだけ正確にルートを記す」という意気込みを持つことです。

意気込みを持って、しばらくは頭の中に浮かぶ映像が曖昧なものにしかならず、愕然とするかもしれないかもしれません。しかし、それでも焦らずに続けてください。レースだけで不足を感じたら、トレイル歩きや、練習会のコントロール設置や撤収の同行をして森の中の様子を目に焼き付けるなど意識的な取り組みをしてみましょう。

熟練者も地図を読んで忘れて、風景を見て忘れてということをして長いこと繰り返している内に、段々視覚情報が蓄積され、想起力やイメージ能力も向上していったのだと思います。やがてはルートを振り返る時だけでなくレース中にも「辻褄合わせ」が出来るようになり、ナビゲーションがスムーズになっていくのでしょうか。

ちょっと話はそれますが、ベテラン選手が「初見の地図」や「作図上の誇張や省略」さらに「地図のウソ」に対して強いのは、「この地図で描かれている場所は現地ではこうかもしれない、またはこうかもしれない」というパターンを記憶の引き出しに数多く持っている、無意識の内に有効な情報を取り出し、応用を利かせることが出来るからだと考えられます。

### 【記録し、評価する】

レース中への応用に話が及びましたが、テーマを思い出してレース後の反省のことに戻りましょう。

風景を思い出して、ルートを描いていると、レース中の動作や心理状態も蘇ってくるものです。それらを記録していくのが「アナリシス」です。「アナリシス」を書いて、はい、おしまい、ではいけません。「アナリシス」を上達のための道具として活用してください。「アナリシス」から自分のオリエンタリングを評価して、良い点は定着を、悪い点は修正を図りましょう。

身近に指導者のいる方はアナリシスを見てもらい、そうでない方

もアナリシスを通じて自分を指導し、上達に役立ててください。

### 【時間のない時】

「アナリシスを書く時間がないから、レースの振り返りを行わない」というのでは本末転倒です。上達を志すのであれば、何らかの方法で自分のオリエンテーリングを評価し、次への計画・実践につなげてください。

「長いアナリシスが書けない」というのであれば、簡略化するという手もあります。例えば、長短問わず、全てのレッグのアナリシスを一行以内に収めてみる、という方法です。冒頭の例文であれば、以下のようにします。

(レース前) トップスタート前に出走。時間はないが、身体がほぐれ温まる程度のアップは確保。

(1) 道と畑の間のヤブは我慢。畑の北東の角からアタック。距離感は合うがやや右にそれ気味。

(総括) 1番に達するまでに「良い癖をつける」つもりで丁寧な手続きをする必要性を再認識。

一行にまとめるには真剣に取舍選択をする必要があり、結局冒頭の長文を書くためと同程度の量の想起を行うことになるのですが、記述に使う時間を短縮することが出来ます。いずれ時間を見つけて書き足すことになるかもしれませんが。

ともかく、成功しても失敗してもレースの記録は記憶や次に向けての財産になります。この財産は減ることはなく、増える一方ですが、少し手を加えれば膨らんでくれます。大切に扱きましょう。

## イチオシ！ イベント情報

(木村佳司)

この秋シーズンの注目大会の一つは、11月10-11日に開催される、「関東甲信越地区オリエンテーリングフェスティバル2日間大会」である。1日目にショート競技とトレイル0、2日目にはJOA公認大会が開催され、盛りだくさんの内容となっている。

トレイルは埼玉県の秩父市周辺で、昔からオリエンテーリング大会には何度も使用されてきた、お馴染みのエリアでもある。ここを埼玉県OL協会の精鋭達が、どのような地図に作り上げ、どのようなコースを設定するのか、興味のあるところだ。

埼玉県オリエンテーリング協会は、ここ1年「彩の国オリエンテーリングキャンペーン」と称して、毎月のようにオリエンテーリング大会を開催してきた。今回のオリエンテーリングフェスティバルは、このキャンペーンの最後をしめくくる大会として開催される。

青く澄み切った空の下、秩父の山が紅葉に美しく染まる中、ナビゲーションに没頭する・・・そんな光景を想像してこの大会を待ち望みたい。

埼玉県OL協会のページ <http://www.orienteing.com/~saitama/>

(15ページより)

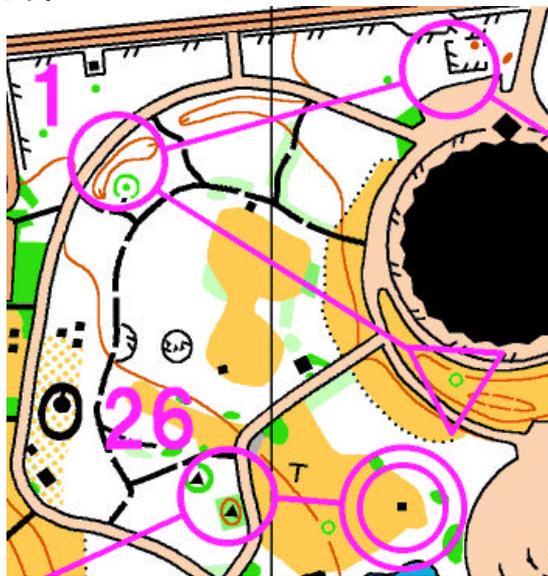
通常のパーク0では競技エリアの問題で3kmを超える競技は殆ど無い。これゆえ参加者にとっては体力的な不安が殆ど無い。このため、パーク0では限界速度でナビゲーションにチャレンジする愛好者が殆どである。

こうしたハイスピードなオリエンテーリングの中に10kmというクラシカル競技並の距離を持ちこんだらどうなるか？これに対する興味から、多数の愛好家が県外より参加してくれたと考えている。

信州スカイパークのトレイルは松本空港をぐるりと一周する広域緑地帯であるがゆえに、10kmのコースセッティングが可能となった。これが別のトレイルだったら、もっと違ったコンセプトのオリエンテーリング企画を立てていただろう。

このように、トレイルの特質とそれを活かす競技形態を考え、それが対象とする参加者に喜ばれるように企画することが重要である。

オリエンテーリング大会の形を固定化して考えるのではなく、参加者と主催者にとって最も良い解を捜し続けることが、成功する大会への第一歩だと思う。



今回の全国一斉大会に使用した0-map  
信州スカイパーク