

松澤俊行のオリエンテーリング道場 インカレ対策合宿にて

今回は、1月2日・3日の両日、松澤俊行・高橋善徳・安井真人の3人を中心に計画・実施された「インカレ対策合宿」の様子を、様々な課題の考察を交えて報告します。

【メニューの概要】

1月2日

ショートコース2本

アップヒル

ルートプランニングを迫

るダウンヒル

サーキットコース3本

コントロールピッキング

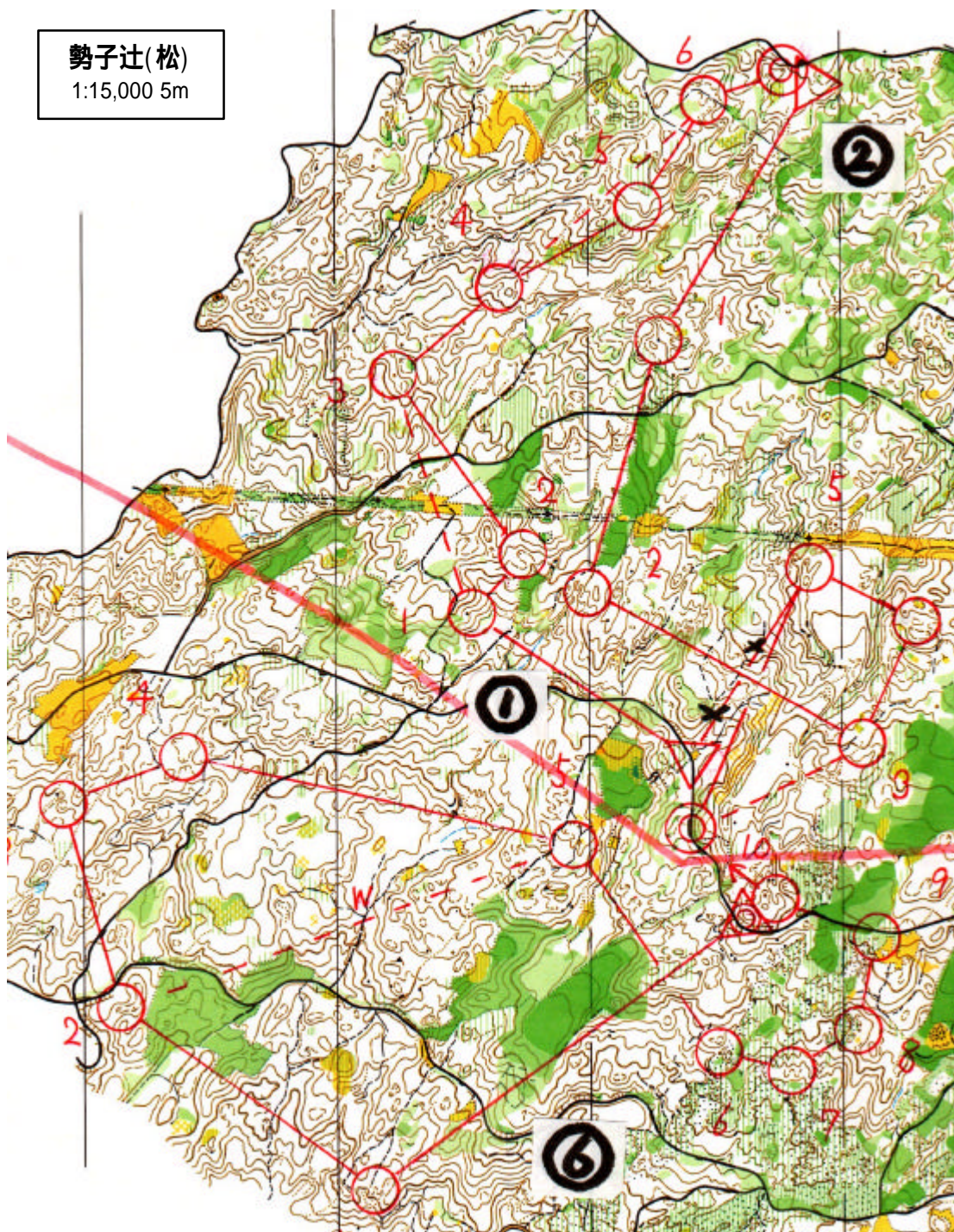
ラフ&ファイン

ルートチョイスプランニング

夜のミーティング

勢子辻(松)

1:15,000 5m



1月3日(木)

朝食前の散歩/パンチング練習
ワールドカップコース(の一部)
に挑戦
仕上げのレース

各メニューについての考察

アップヒルコース

(2100m 150m)

スタートからゴールまで登り続けるコース。低速・高負荷の中でのナビゲーション。

体に負荷は掛かるものの、スピードが遅い分、進行中の地図と現地の対応は行ないやすいはずだと考え、第一メニューとして設定しました。いきなり登りのコース、と告げると参加者に充分ウォーミングアップを促せるという効果もあります。(?)

コースの大半が緩斜面とはいえ、一部急斜面も含まれています。身体的にきつくはなりますが、こういう局面で地図と現地の対応を図る際こそ、地面に視線を這わせるのではなく顔を上げて「スカイライン」を意識し空間全体の様子から地形を判断する必要があります。

前回の続きになりますが、歩測もしっかり行なうことです。歩数がどれだけ嵩むか分からないので、最初から目的地までの適切な歩数の設定はそうそうできません。ですが、例えば3から4へ直進していて、レッグ3分の2付近のコブ(地図では茶色のドット)をチェックできたというような時は「ここから4までは3からここまでの半分の歩数で達する」というようなアドリブ的歩数設定が行なえて、自信とスピードの維持に役立ちます。

ルートプランニングを迫る
ダウンヒル気味のコース
(3300m 60m)

実はこのコースは 1・2
3・3 4の3レッグが2000年4
月ワールドカップのMEコース
との共通レッグになっています。
(それぞれ、WCコースの
1・4 5・5 6に対応)

もとより難しいレッグなのですが、参加者の苦戦は想像以上でした。そこまでが登り続けて来たため、歩幅・スピード・体への負荷の変化が大きく、距離感が狂わされ実際以上に難しく感じられたのかもしれませんが。

選手権大会では、熟練した設定者が、意図的にレッグの傾向を随所で変化させ、良く言えば「メリハリのある」、「様々な課題への対応を問う」、「退屈しない」コースを、悪く言えば「錯覚を誘う」、「罠だらけの」、「頭も体もいじめる」コースを組んでいきますから、要注意です。そのために、練習では敢えて同一の傾向のレッグを連続にこなして課題を浮き彫りにしておくことも必要だと考えます。

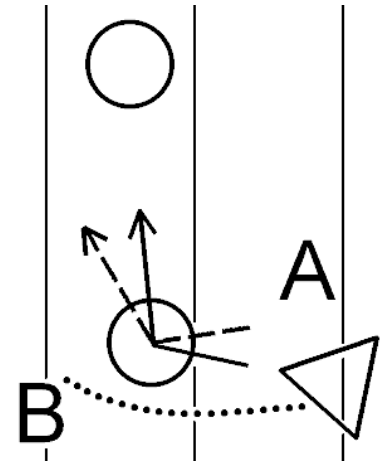
～のサーキットコースもそうした考えに基づき設定しました。

コントロールピッキングコース(700m 30)

「コントロールでの正しい方向変換」がこのコースの課題です。700mで8コントロールと窮屈なコースとなるため、コース図も小さ目の円を使いました。見通しの良いテレインですから、コントロールから正しい方向を向いて脱出すればほどなくコントロールフラッグは目に入るはずですが、正しい方向を向かなかつた場合はその限りではありません。実際に、多くの参加者が苦戦しました。

完璧な直進が行なえれば、パンチ前後は「コントロールへ侵入するレッグ線とコントロールから脱出するレッグ線のなす角度」通りに向き直れば良く、ルートはレッグ線通りになります。しかし、そこまで完璧な直進というのは行なえませんから、自ずとルートには「揺らぎ」(悪い場合は「ふらつき」)が生れ、体の回転角度も調整する必要が生じてきます。

例えば、コントロールピッキングコースの 1のレッグ線と 1
2のレッグ線のなす角は120度
ですから、1番まで完璧な直進をしたら(180-120)で60度右に
体を回して脱出すれば良いこと



になります。図1中、実線の矢印の動きです。「パンチ前に脱出方向を意識する」と指導されている選手は、まずこの実線の動きをイメージしているはずですが。

ところが、直進を少々そらし、仮に点Aにいたとします。その場合、正面よりやや左にフラッグが見えてきます。そこで「やれやれ」と安心してパンチしに行くだけで、脱出の回転動作のイメージを修正しなかったとしたら……。破線の方に脱出してしまうことになります。そうならないために、フラッグが見えたら即座に正置をして、「どの方向からコントロールに向かっているか」ははっきりさせることです。コンパスをきちんと使って正置をすれば、Aにいると点で分からなくても、円の中心とAを結ぶ線上にいることは分かります。さらに、この線と1から2へ向かう線のなす角が90度弱と分かりますから、コントロールでは90度強右へ向き直れば良いと判断できるのです。(註:実際の動きの中では 度という数値を使って情報処理をするわけではなく、角度を図として読み取り、体を合わせていくことになります。)

ここであと一つ気を付ける必要があるのは、「パンチングのためにパンチ台近くで急激に体の方向を変えないこと」です。どの方向からコントロールに侵入してきたかというのは重要な情報なので、わざわざその情報をクリアしてしまうような動きをしないことです。パンチ台はT字型をし

ており、Tの横棒に対し垂直もしくは水平に体を合わせるとパンチしやすいのは確かですが、大概は腕と手首を返すことでパンチング可能です。パンチ前に脱出方向まで意識する段階にない初級者であれば、しやすいようにパンチして、一から正置すれば充分ですが、動作を流れ良くつなげてタイムを短縮したいという段階に入ったらこうした点にも気を使いましょう。倒木などをよけるためにやむを得ずパンチ直前に体の向きを変えらるるとしても、脱出方向を強く意識して、パンチ後すぐさまそのラインに体を向けるようにしましょう。

脱出方向を意識し、パンチの際も体の方向に注意し、脱出方向に体を向けた これでもまだ体は次のコントロールに対して正しい方向ではなく、近似的な方向を向いているに過ぎないかもし

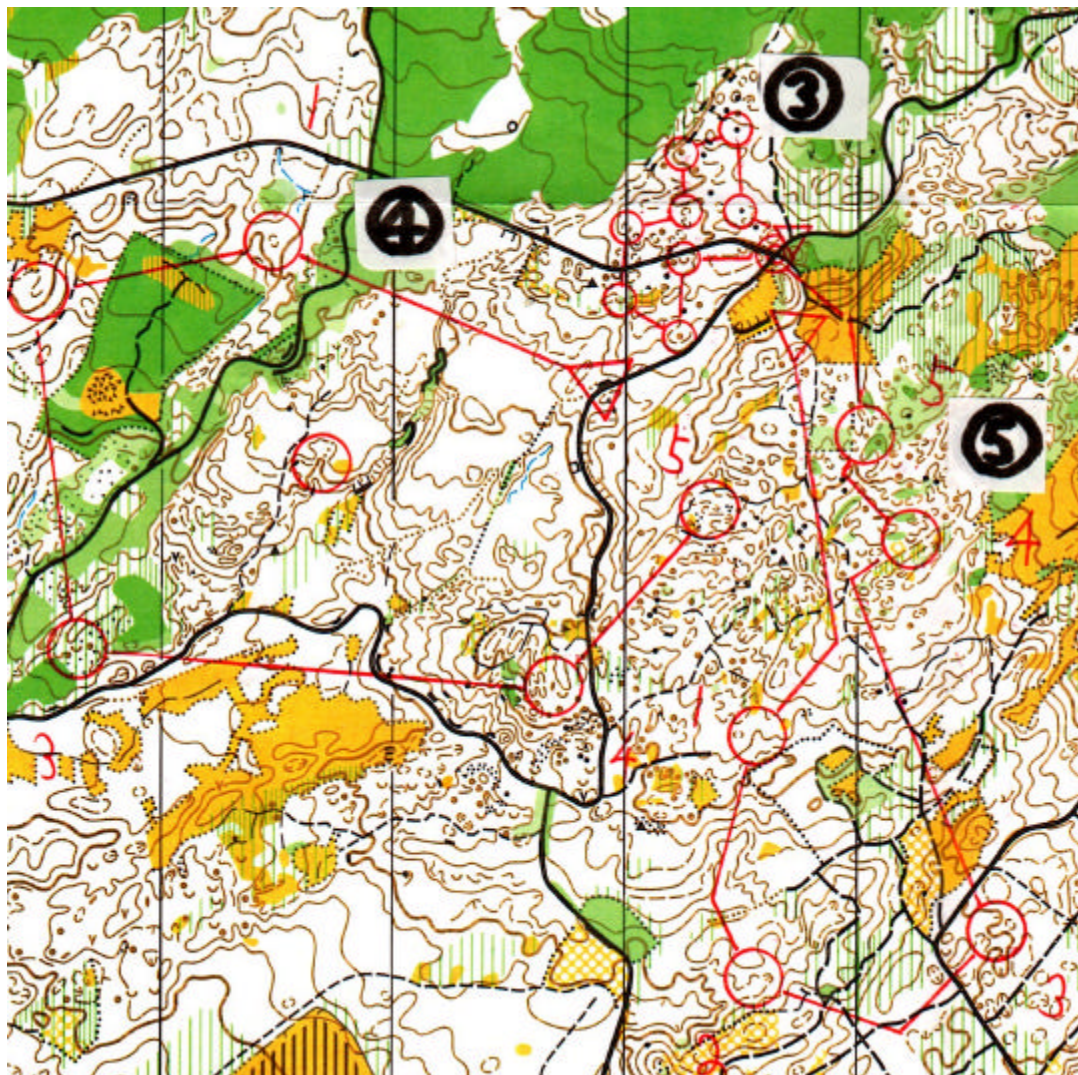
れません。最後にコンパスを使って微調整することを忘れずに。

「方向重視」という筆者の競技スタイルもあって、この解説が長くなってしまいました。ご容赦ください。しかし、方向音痴の選手でも地形読みの苦手な選手でも、上に記したような意識を強く持つことで「相対的方向感覚」ともいべきセンスを磨くことができるし、それによってナビゲーションを安定させることができる、ということは強く訴えておきたいと思います。

ここで練習問題を一つ。図1の点線のようなオーバーランをして、立ち止まったところ、そこが点Bで、振り返ったら右後方にコントロールフラッグが見えたとしても、ここからコントロールに向かい、パンチをして脱出するまでにすべきことをイメージし

てみてください。図には磁北線も入れてあるので、立ち上がり、実際にコンパスを使って練習してみることもできます。

さて、合宿参加者がコントロールピッキングで苦しんだところに話を戻します。苦戦の要因としてもう一つ、「円の小ささに合わせて地図を見る際も現地を見る際も視野が狭まってしまった」ことも挙げられそうです。これは、今回の参加者に限らない、一般的な傾向だと思われます。円の大きさの他、地図の縮尺の変化も視野の広さに影響します。こうした傾向もあらかじめ認識しておけば、複数日大会で日によって地図の縮尺が切り替わる場合にも(近年の春のインカレはまさに地図の縮尺が切り替わる複数日大会ですが)適切に対処できるでしょう



勢子辻(桐)
1:10,000 5m

コースの中心部にあるコントロールはショートカットなど、融通を利かせられるように設置した。

ラフ&ファインコース (2500m 110m)

ラフとファインの切り替えを迫られるレグからなるコースを設定しました。こういうコースではスピードコントロールが重要と言われますが、実際必要なのは「注意力の配分」をコントロールすることです。ナビゲーション中に求められる情報処理量は局面ごとに変化します。その量を適切に読み取って、適切に注意を払っていると、自ずとスピードも変化するというわけです。

ところで、「ラフ区間」というのは決して「いい加減区間」ではありません。ワールドカップ参戦のために来日したある選手に「富士のトレインをどう走りますか」と尋ねたところ、「地形的特徴の乏しい所では、スピードアップのためにいつもより余計にコンパスを見るだろう」という答えが返ってきましたが、この例でも分かるようにラフ区間でも手続きを放棄して良いわけではありません。熟練者ほどラフ区間にファイン区間の準備が溶け込んできて、両者間のスピード差が少なくなったりもします。通常アタックポイントがラフとファインの境目となりますが、アタック直前に最大の集中をして地図を読み込み結論を出し、アタックポイントを境にリラックスしてスピードを上げる、ということも往々にして起こります。

一通りの技術を覚え、レース中に使っている中級者の方は、将来的なタイム短縮を目指すために、「ラフ&ファイン」ではなく「セミファイン&ファイン」くらいに考えてレース中に確実過ぎるくらい手続きを行なう時期も必要かと思われます。

ルートチョイス&プランニングコース (1800m 80)

おおむね線状特徴物を辿るレグから構成されたコースですが、その線の読み取りが一筋縄ではいきません。「プランニングに自

信がない」という参加者には、ベストルートの形に近い曲った直線でレグ線を描いたヒント入りコース図で走ってもらいました。「熟練者のルートチョイス」を多少なりとも体感してもらえたのではないかと思います。

夜のミーティング

昼の反省は、夕食前や夕食後に短い時間で行ないました。幸い、参加者は放っておいても空き時間にルートの検討などの話題で盛り上がるような選手たちばかりでしたのでそれで充分だったと思います。

プランニング練習は、矢板地区の地図が手に入らなかったため、安井コーチが集めた過去の世界選手権の地図を用い、ロングレグ対策を中心に行なわれました。メンタルコンディショニングに関する講義では、高橋コーチの用意した資料に基づき、心理特性に関する自己把握をしたり、イメージ技法を学んだりした他、コーチ陣の経験談を交えてどのようにレースや練習に臨んだら良いかを各自考えました。資料の中には、過去のインカレ優勝者のコメント集もあったのですが、コメント集を読んでの高橋コーチの感想を参考に記しておきます。ご存知のように、高橋コーチもインカレクラシック優勝経験者であるだけに、その内容は示唆に富んでいます。

「ほとんど全員に共通していることだが、完璧なレースができたチャンピオンはいない。

一年間作ってきた自分のオリエンテーリングの発表場所と割り切り、自分のオリエンテーリングをしっかりと出すことが重要。(チャンピオンは)インカレ一週間前までにこうすれぱうまくいくという手ごたえをつかんでいる。当日はそれをやるだけ。」

(ここからは筆者のコメントに戻ります。)あなたは、その時「ミスさえも自己表現の一部」として受け入れられるでしょうか? その覚悟があればきっと落ち着

いてスタートできるでしょう。

朝食前の散歩&パンチング練習

コントロールピッキングの項目で述べたことに注意しながら、散歩途上の林の中で e-card とユニットを用いてのパンチング練習を行ないました。「角度によっては駆け抜けて後ろ手にパンチした方が良い」という尾上コーチのアドバイスなどもあり、目から鱗が落ちた参加者もいたようです。

ワールドカップコース(の一部)に挑戦

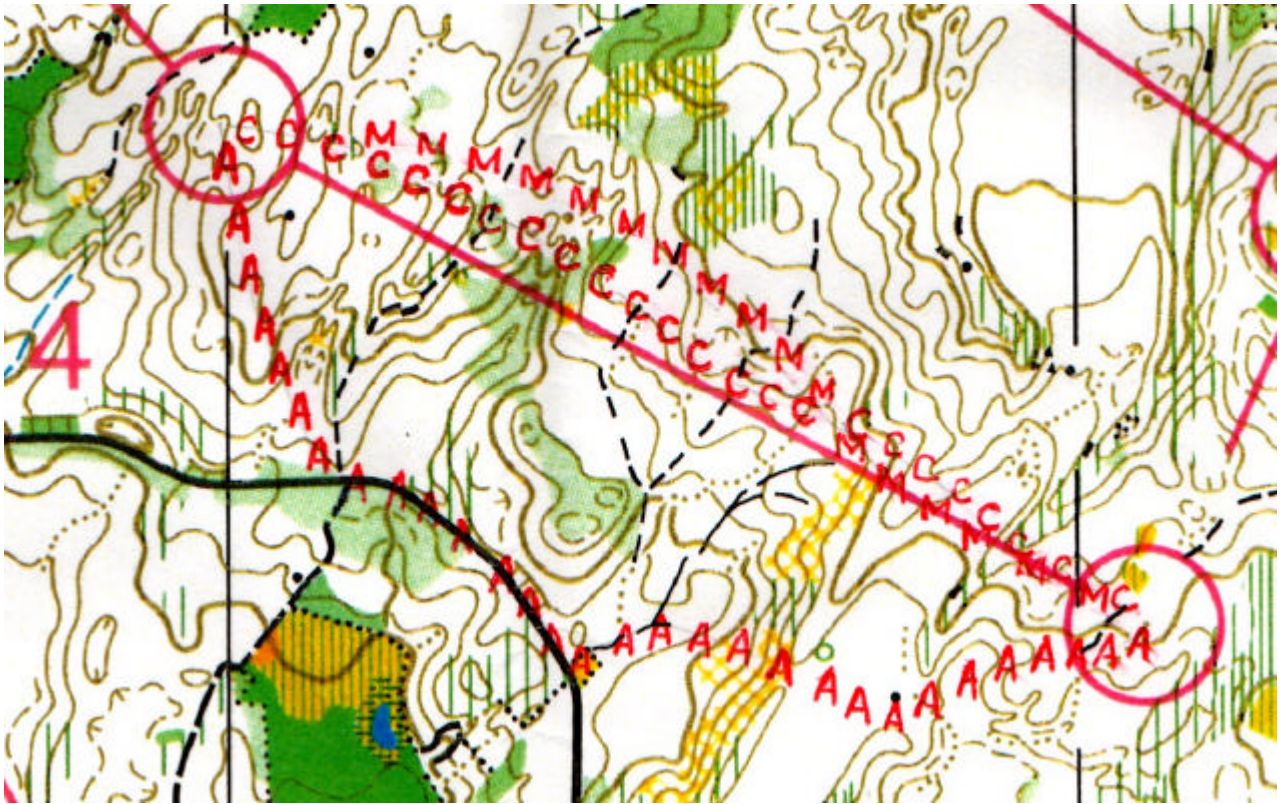
「コースの 3 2 3 4」とつなぐと、2000年4月・ワールドカップの ME コースのスタートから6までになります。前述のように3レグはすでに走ってありますので、前日の自分との比較も行なえます。加えて、日本の上位者や世界の上位者とのタイム比較も行なえます。

この日はコース中、「2 3」のレグで道走り区間以外の全てテープ誘導を行ない、「技術」を用いずに走ることにしました。よく、「こんなタイム、全部テープ誘導を付けても出せないよ」という話が聞かれますが、ならば難しいレグを実際にテープ誘導付きで走ってみてどのくらいのタイムが出せるかやってみようと考えたわけです。

以下にワールドカップ本番の1位アラン・モーゲンセン(デンマーク) 2位カール・ヘンリック・ビヨルセス(ノルウェー) 40位松澤俊行(=筆者 日本)のラップと、2000年12月に同コース11番までに再チャレンジした筆者のラップ、そして今回の筆者のラップを示しておきます。

(それぞれ6番まで、末尾の4桁の数字はそこまでの合計)

アラン	359	157	120	323	424	153	1656
カール	308	155	114	346	425	210	1638
松澤 (00年4月)	404	231	129	411	507	215	1937
松澤 (00年12月)	332	213	201	400	450	206	1842
松澤 (02年1月)	435	216	140	359	418	235	1923



ワールドカップ ME コース 4 5
 A A A アランのルート
 C C C カールのルート
 M M M 松澤俊行のルート

本番時はアランが道周りをして4分24秒でベストラップ、直進したカールが1秒差で続きました。筆者は2000年の2回はカールに近いルートを、今回はカールのルートを取っています。

なお、1月3日のメニュー中、筆者が休憩なしで走り続けて4から2に戻り、アランルートの誘導辿りをしたら、4分12秒でした。桐朋高校3年生の山田高志選手はカールルート誘導辿りで4分44秒、アランルート誘導辿りで4分40秒でした。

筆者と山田選手の誘導レグのタイムは共に1500m走のタイム程度に当たります。それを目安にアランとカールが誘導付きの自分のルートを辿った場合のタイムを推測すると4分前後といっ

たところでしょうか。あるいは我々より相対的に不整地に強いのかも、さらに速く走る可能性もありえます。

筆者に関して言えばいずれにしろ、走力も、技術を使った場合のスピードの減殺幅も彼らより劣っていることは確かです。技術的にも、体力的にもますます改善を図らなければならないことを実感しました。

なお、誘導を付けたからといって、「走るだけ」になるかといえ

- ・誘導テープを見つける能力
- ・見つけたテープから目を切らない能力
- ・テープが見えなかった時にも動じずスピードを維持し、次

に見つけたテープに向かって折り合いをつけて進んで行く能力

- ・テープとテープの間やテープの脇の本当に通りやすい所を瞬時に判断し、微妙に揺らぎつつ進んで行く能力

などが必要とされることも感じられました。実際、今回も筆者と学生の間で予想外の差が付いていますし、山田選手が好タイムを記録したのも、彼が平均的な大学4年生を上回る競技歴を持つゆえと考えることもできます。

陸上選手的な走力とともに、上記のような陸上用トラックやロードでは計れない走行能力を向上させる必要があり、そのための練習機会が求められているのだと思います。

仕上げのミドルレース
(4700m 180)

最後に、2日間の集大成となるようなコースでタイムを競いました。序盤から難しく、マップアウトも続出した模様です。初級者の参加がある場合は、現地で地図内と地図外の境が分かりにくい部分を使うコース設定は避けた方が良いでしょう。今回に関してはみんなコースの難しさにもマップアウトにもめげず、その時点での自分のベストを尽くしてくれたようでした。

【最後に】

今回紹介した合宿の参加者は次に記す皆さんです。敬称は略させていただきます。

山田高志(桐朋高校) 増山歩(新潟大学) 佐々木良宣 小泉成行 増田佑輔 新宅未笛(以上筑波大学) 小熊武彦 村澤良(以上東京大学) 土屋紀子 皆川美紀子(以上東京農工大学) 寺垣内航(早稲田大学) 佐藤茂太(埼玉大学) 川島沙耶香 山本真美(以上東京女子大学) 埴利彦(茨城大学) 吉本正(国際基督教大学) 李敬史(静岡大学) 上田輔 西尾信寛 許田重治 前田哲史 石川裕理 番場洋子(以上京都大学) 塩田純子(京都橋女子大学) 塩田美佐 紺野俊介 安井真人 篠原岳夫 高橋善徳 伊藤恭子 金子恵美 柳下大 松澤俊行 田島利佳 尾上秀雄(以上コーチ)

また、コントロール設置の際は以下の方のご協力もいただきました。

青木博人 久野雄介 宇田川雅令 後藤崇 加藤弘之(以上東京大学) 志村直子 安良和寿 山本英勝 加賀屋博文(以上渋谷で走る会) 羽柴公貴(三河OLC)

皆さんに感謝するとともに、皆さんのインカレ・インターハイ・全日本大会での活躍に期待しています。

(46p パーマネントコース紹介の続き)

地点の分岐を右折すると目の前に立っています。

第7ポストはなかなか難解。道路は全く問題なく進めますが、ポストへ通じる小径が廃道と化しています。ここはそのすぐ北側の道を経由してクリアすることができますが、手掛かりにしたい竹林の植生が変わっていて戸惑います。池を眼下に見下ろす分岐にポストは立っています。

第8ポストはS字カーブの上方であっさり発見。

第9ポストは一本道。少年自然の家への小道の道標を発見すると同時にポストも目に入ります。

最後の登りを詰め、なだらかなピークで第10ポストと対面。地図では道の途切れたピークですが、実際は立派な小道が通じています。第1ポスト同様ここも新コースで増設されたところです。ここからゴールの少年自然の家は目と鼻の先です。

以前は阿蘇周辺にも幾つかパーマネントコースが設置されていましたが、軒並み廃止となってしまいました。そんな中でもこのコースは今も完璧に整備されています。川と道路のガイドラインもあり、初心者への安全性も十分な上、巧みな設定で経験者にも手応えを感じさせるでしょう。高原的な雰囲気も心地よく、一度は歩いてみて欲しいコースです。

(2001年10月10日 踏破)