

リレーは難しいか？

日本最大のリレーイベント「クラブカップ」。今年三河高原で開催される。日本の地域クラブや学生その他のクラブが激突し、大熱戦が予想される。このリレー競技に向けて、道場主が指南する。

クラブカップがやってくる

いよいよ、日本最大のリレーイベント・クラブカップリレーが迫って来ました。今回は、参加者一同で大会を盛り上げられるように祈りつつ、リレーをテーマに話を進めていきます。

「リレーは難しい」「リレーは何が起るかわからない」とよく言われます。では、なぜ、リレーは難しいのでしょうか。その理由は単純明快、多くの人が「リレーに慣れていない」からです。年に一回クラブカップの時だけオリエンテーリングをする、という人（* こういう人はOL界にとっては貴重な存在です）は別として、ほとんどの人はキャリアの中で、リレーよりも個人レースを多くこなします。だから、「リレーは比較的難しい」のです。もし、リレーのイベント数と個人レースのイベント数が逆転すれば、「個人レースは、スタートとゴールは違う場所だし、人の流れも頼りに出来ないし、仲間の支えもないし、難しい」というような話になるかもしれません。

まず、難しいかどうかは置いておき、個人レースとは異なるリレーに特有の状況とは何かを、上で触れたものも含めて考えてみましょう。

- 一、 チームメイトがいる
- 二、 スタートとゴールが同じ場所である（1走の場合、同じ場所ではないまでも近い場所である）
- 三、 1走は同時スタート
- 四、 人の流れの中で競技することが多くなる
- 五、 1走以外は走って地図を取りに行く
- 六、 ディスクリプション（コントロール位置説明）が事前に公開さ

- 七、 ゴール順に順位が決まる
- 八、 1走以外は、スタート時刻が確定していない

大雑把ですが、これくらいにしておき、順に少しずつ検討してみることにしましょう。

一、チームメイトがいる

このことがリレーの楽しさを支えています。しかし、チームメイトがいるために、「足を引っ張りたくない」と、プレッシャーを感じる人もいます。しかし、オリエンテーリングのリレーは、球技などと違い、チームメイトに常に見られるわけでもありません。また、チームメイトの動きと相手の動きを把握し、それに合わせて常に動かなければならないわけでも、適切な指示を与えたりしなければいけないわけでもありません。駅伝のように、常にペースの確認がなされることもありません。味方が信頼して待つ中を、自分の好きなようにやれば良いだけのことです。それでいて、チームメイトの前に姿を現した時には大声援を受けられるのですから、こんなに気持ちの良いことはありません。

気負ってしまう傾向のある人は、チームの中での自分の役割を重大にとらえ過ぎてしまうのだと思います。筆者も以前はそうで、「自分が決める」という思いを強く持ち過ぎる傾向がありました。しかし最近では、例えば4人制リレーの場合、「自分がこのチームで果たす役割は全体の2割（＝四分の一未満）。あとはチームメイトや監督が決めてくれる（既に決めた）はず」と考えて、ゆとりを持ってスタートするようにしています。

二、スタートとゴールが同じ場所である

リレーのコースは、この制約があるために、個人戦のコースより明らかにシンプルでコンパクトになります。登りと下りは必ず同じ量だけあるはずですし、プランニングで悩むようなレックもそう多くは設けられません。シチ

ュエーションに惑わされなければ、間違いなく個人戦より快適に走れる設定になっています。その、惑わされないことが大変なのですが、まずは「リレーではレックとコース自体は攻略しやすい」という認識を強く持つようにしたいものです。

ただし、特に一度会場付近を通過する設定の場合、「コース図の見かけ」が入り組む場合がありますので次に向かうコントロールを間違えないように注意しましょう。

三、1走は同時スタート 四、人の流れの中で競技することが多くなる

並走になると、一般的に人の走行スピードは上がります。これは、ロードレースやトラック走でも多くの場合当てはまります。オリエンテーリングの場合、走行スピードが上がることや、集団心理により「無責任感」が生じることで、手続きが疎かにならないように気をつけなければなりません。無責任感を抑えている限りナビゲーションはスムーズになるはずですが、チェックポイントやコントロールを探る目の数が増えることを利用しましょう。

筆者は前方に行く選手がいたら、その選手の現在地を地図で把握し、その目からは何が見えるか想像することがあります。そういう目で前方の選手を見ると、地面を見るより視野も広がりますし、チェックポイント通過時の動作が滑らかになります。

本当にすぐそばに他の選手がいる時や、後からついてくる選手がいた場合は、「惑わされないように」と考えることも大切ですが、「惑わされない」という表現は受身であり、相手に主導権があるかのような印象を受けます。筆者はこういう時は「相手を惑わせないように」と考えて、主体を自分の側に保ち、手続きに集中するようにしています。人に出会っても、策を弄さず、それまで通りことを進めていくのが一番だと考えています。それで最後までついてくる相手がいたら、振り切れなかったと悔しがるのではなく、それだけ

お手本のようなナビゲーションをした自分に胸を張れば良いはずです。

五、1走以外は走って地図を取りに行く

リレー大会ごとに何らかのトラブルが生じる場所です。これも、「慣れていない」ことが原因ですから、地図置き場の下見をしたり、イメージリハーサル(頭の中での予行練習)をしたりしておくことが重要です。逆に言えば、それさえしておけば大変なことは何もありません。地図を取ったら、慌てて裏返してルートプランを始めるのではなく、一度ゼッケンに地図に書かれた番号を引き寄せて照合するくらいしても良いと思います。通常、スタートフラッグはまだ先にあるわけですから、その後地図を読み始めても充分です。

六、ディスクリプション(コントロール位置説明)が事前に公開されない

リレーで怖いことの一つに、「近接コントロールにはまっぴのペナルティ」が挙げられますが、個人レースでもクラス数の多い大会ほどこの危険性が高くなります。それでも、リレーの方がペナルティの確率が大きくなるのは、ディスクリプションが事前公開される個人戦とは違い、ディスクリプションを地図上で確認しなければいけないという「面倒さ」に原因があると思われま。

決して「確認を面倒くさがないこと」です。これについてもイメージリハーサルが手順の確立を助けます。直前期の読図練習で、1レグプランすることに地図上のディスクリプションをジッと見詰める、ということをするれば、実際に癖にすることが出来ます。また、地図を折り返しながルートプラン練習をしつつディスクリプションの確認練習をすれば、「面倒くさい。しかし誰でも面倒くさいはずだからこそ、確認を怠ってはいけない」という気持ちが強くなるはず。

七、ゴール順に順位が決まる

これがあるため、特にアンカーは、

「速く走らなければ」という思いが強くなり、プレッシャーを受けることになります。人目につく場所ではオリエンテーリングの走力の要素が強調されてしまいますが、オリエンテーリングは、いやあらゆるスポーツは、あくまでも「心・技・体の総合力を競うもの」だということを忘れずに、走ることにばかり気持ちが向いている相手を出し抜くチャンスを伺いましょう。

最終の誘導はさすがに走るだけだろう、とも思いますが、誘導を辿り間違えたり、ゴールの位置を間違える選手もいるのですから・・・。

八、1走以外は、スタート時刻が確定していない

このような問題に対しては、以下のように考えてみたらいかでしょうか。

「個人レースでも数日前までスタート時刻は分からない。スタートリストを手にする以前は9時半スタートなのか12時過ぎスタートなのかも分からないという状況である。リレーの場合、自分が何走で、1走スタートは何時で、コースの長さがどのくらいかが分かっていたら、プログラムを手にする以前に大体のスタート時刻も分かるから、直前期以前の準備はかえってしやすい。」

「個人レースではスタート時刻が確定している代わりに、スタート地区までの所要時間が、目安は分かるもののはっきりしない。リレーではスタートは見える場所なので所要時間の心配をしなくていい。スタート時刻がはっきりしていないまでも、目安くらいは分かるので、合計で考えると対処の難しさは個人レースと変わらない。」

「余裕を持ってウォーミングアップを始めれば問題はない。ウォーミングアップが一段落して以降、予想以上に『待つ』場合もあるが、スタート付近に体を動かす場所は、個人レースの時以上に広々と確保されている。疲れないう程度に軽く体を動かし続けていけば対処できる。」

いろいろ述べてきましたが、ともかく大切なのは、過去のレース経験やシミュレーションによって「慣れておく」ことです。そして、レース中は「その時コントロールできないことに気を煩

わされず、コントロールできることへの対処に集中する」ということです。

読んでいて気付いた方も多いと思いますが、これまで記したことはリレーだけではなく、個人レースにも応用が利く考え方です。秋以降の大会に自信を持って臨むためにも、7人リレーの準備を、そしてレースそのものを有効な機会ととらえたいものです。

では皆さん、8月の作手でお会いしましょう。

(松澤俊行)

