

全日本パーク O の勝者となった道場主が、インカレショート大会を目前にひかえた学生たちに伝授するコツとは・・・

インカレショートがやってくる

近年、質の高いショートO・スプリントOのイベントが増えてきました。長いレースと短いレースでは、求められる体力的要件なども違ってきます。長いレースでは持久力が求められる度合いが高くなりますし、短いレースではスピードが求められる度合いが高くなります。トップスピードでそう長い時間走らない内に、パンチのために減速を強いられるスプリントレースでは、クイックネス(=素早さ。静止状態からできるだけ早い反応で動き、ハイスピード状態に乗せる能力)も大切な要素です。

そうした各要素を磨く方法については、他のテキストで広く紹介されていますのでそちらに譲ることとし、本講座では「心構え」を主に扱っていきます。今回の内容は、筆者が短いレースを走る際に注意していることの紹介が中心になりますが、インカレショートを抑えた学生の皆さんなど、一人でも多くの方に参考にしていただければと思います。

3つのエラー

短いレースを走る際、競技者が陥りやすい3つの心理的エラーがあります。

1. 「速く走らなければ」と考えてしまう。

種目問わず、練習を積んだ競技者の体というものは、無意識の内に試合時間の長さに合わせて速さで動くようになっています。すなわち、短い試合の際はおのずと速く動くものです。ですから、そこで「速く走らなければ」と考えても、「速い動き」を「必要以上に速い動き」にするだけです。他の競技であれば、多少速過ぎるスピードで滑り出しても、周囲の反応に合わせて徐々に最適化が行えるものですが、競技中

に「他者とのペース比較」や「サポーター・コーチからの指示受け」「時計によるペース確認」といったことがしばしばオリエンテーリングでは、スタートから必要以上に飛ばしてしまっても歯止めが利かず、大きなミス招くことがよくあります。

こちらは少数派だと思いますが、大きな破綻なくレースを終えてもタイムに結び付かない競技者の場合は、逆に「ゆっくり走らなければ」と考え過ぎなのかもしれません。必要なのは、「速く走る」と考えることでも「ゆっくり走る」と考えることでもなく、テレインやコースの難易度と、自身の情報処理や手続きのスピードを勘案しつつ「最適なスピードで走る」と考えることです。

2. ロス時間を実際より長く感じてしまう。

前項の話とも通じますが、短い試合では、しばしば競技者の体内時計が速回しされてしまうことがあるわけです。その結果、ちょっとしたもたつきや立ち止まりでも随分長い時間をロスしたように錯覚することになります。1時間のレースでは、倒木の向こうのコントロールにパンチするために落ち着いて立ち止まり、「ヨッコイショ」と木をまたいで行く選手が、20分間のショートOでは、同じ行動に対して「何てロスタイムだ!」と苛立ってしまうのです。また、スプリントレースで1:5,000など大縮尺の地図を使用する時は、やむをえない迂回の際やミスに気付いてリカバーする際も、その移動距離が地図上で長く見えるので、錯覚と苛立ちが余計に助長されます。

ショートやスプリントでも、工夫されたコースでは、「方向への反応だけで走り出せるレッグ」と「ルートチョイスやプランニングのために熟慮が必要なレッグ」が混在しています。適度な妥協による適度な減速(あるいは停止)がレース全体での「最高のスピード」につながる場合もあること、そして短いレースでも長いレース同様「ミスは誰でも起こしえるもの」ということを強く認識する必要があります。

3. 犯してしまったミスのレースへの

影響を過大にとらえてしまう。

長いレースでも短いレースでも、1分のミスは1分のミスです。それを、ショートやスプリントの時は、「こんな短いレースでのこのミスは、クラシックレースでは5分の爆発に相当する」などと考えてしまいがちです。そう考えると、諦めてしまったりバクチ的な走りに転じたりしてしまうものです。

ロスタイムの影響を、レースの長さに反比例させて考える。これは、一見賢いように見えて、実はナンセンスな考え方です。短いレースでは「僅差の競り合い」が期待されるため、ともすれば競技者も「コマ何秒を削らなければ」といった具合にあおられます。けれども実際は、上位者間でも(それがたとえワールドクラスのレースであっても)ショートやスプリントにおいてタイム比はおろかタイム差がクラシックの相場以上となることも珍しくありません。

大きなロスをした後、諦めたりバクチをしたりして結果的に傷口を広げたレースで、ゴール後に速報所へ行き、周りも同じように苦戦していたことに初めて気付いて「なあんだ、諦めなければ良かった」「あそこから手堅く行けばもっと上位に踏みとどまれた」などと思ったことは誰でもあるのではないのでしょうか。それなら、次からは諦めず、手堅く行けば良いのです。先に示したようなナンセンスな考え方のために、周囲は短いレースほど簡単に諦めたりバクチに転じたりしてくれるのですから、私たちは逆に短いレースでこそ、ミスしても冷静さを失わず粘り抜くことにしましょう。

その瞬間を完全燃焼せよ!

ともかく、誰もが(・・・あなた以外の誰もが)ベストルートを、それぞれのトップスピードで走り抜けて、ゴール後に完全燃焼してカッコ良く倒れこんでいることなどあり得ません。何があっても「今、ここで、自身がしている手続き」へ集中することです。それが、結局その時点でのあなたにとっての完全燃焼につながるはずです。

(松澤俊行)