

Fast life, slow life 村越 真

夏はスイスで久々のトレーニング。小金持ち気分で、スイス・ノルウェーの家族旅行も楽しむ。

その後のトレーニングも「暇だ」と思っていた矢先...

8月9日

来年の世界選手権トレーニングキャンプのためにスイスへ発つ。飛行機でパリに飛び、リヨン駅からフランスの誇る新幹線TGVでチューリッヒに向かう。リヨン駅に早めに到着すると、電光掲示板には電車の出発時刻は書かれている。しかし、入線ホームは概略が色で示されているだけだ。20分くらい前になってようやく入線ホームが決まり、表示される。その場の状況に応じてプラットフォームを決めているのはフランスらしい。アドベンチャーレースやパリダカのようなフランス生まれのスポーツが、状況に対応しつつレースを進め、参加者にもそれに対する柔軟性を要求するの、そんな文化の産物なのであろう。

8月10日から18日

スイスでのトレーニングキャンプに入る。女性はユニバー組の塩田、宮内をはじめ、前回苦杯を舐めた渡辺円香、金子恵美、スウェーデンに留学中の伊藤恭子、そして97年以來の世界選手権出場を目指す加納尚子と充実したメンバーだが、男子はユニバー出場の高橋、新宅を除くと山田一人というさびしいメンバーであった。

10日からの最初の3日間はいきなり雨で、僕がはじめてスイスにやってきた80年のトレーニングキャンプを思い出させた。日本なら1日半も降ればたいいの雨は止むが、山国スイスは雲の中にも入っているのか、いくら降っても止む気配がない。あの時は、現地で紹介されたドイツの選手の車に毎日乗せてもらいながら、初めての遠征の不安の中を、雨でもめげずにトレーニングしていた。スイスは僕のヨーロッパ体験の原点だ。

気温がそれほど低くないことと、泊まったユースに乾草室があったのが、唯一の救



ダボスでのジュニアとのトレーニング風景。こんな風景の中だと走るのが楽しくなる。

いであった。様々な状況を経験し、あのころとはまた違う忍耐力もついている。

12日は、スウェーデン監督ヨラン・アンダションからコースを写させてもらって、彼らが準備したコースを走る。ミドルの予選決勝が行われるタイプの森だが、藪といも微地形といもなかなか手ごわい。

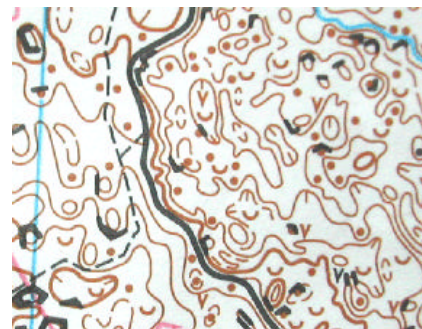
13日、ようやく雨があがった。それまでの天候が嘘のような快晴である。この日は、もっともミドルの本戦に近いといわれているテレインに出かけた。実はこのテレインの地図は、オーガナイザーから手に入

れることができなかった。その話をヨランにすると、「本当に走りたいのなら、こちらにも少し余裕があるし、イギリスチームも多分余裕がある。それを集めてあげよう。約束はできないが、ベストは尽くすよ」といつてくれた。

自分自身も、スウェーデンチームの合宿を運営する中、ヨランは本当にベストを尽くして最低限必要な7枚の地図を集めてくれた。その地図で、選手を走らせて、彼らが帰ってくるのを待っていると、一足先に練習を終えたイタリアチームが昼食を食



トレキャンプ中、宮内佐季子は、1万日目の誕生日を迎えた。これはそのイブに開かれた誕生日パーティー



この手ごわそうなテレインが、来年の世界選手権で待っている

べている。彼らに頼んでみると、やはり余裕のある地図を分けてくれた。僕たちは、来年に備えてここに来ているのだ。そのための努力なら、彼らはずうずうしいと思わずにできる限りの援助はしてくれるものだ。

気持ちよいトレイン、正確な地図、そして他のチームと一緒に世界選手権の準備をしているのだというほのかな充実感の中でトレーニングを終えた。

この日は、ユニバー組と分かれて、ダボスに向かう。アイススケートで有名なスイス東部のリゾートであるこの町の郊外で、週末に大会がある。「ダボスは高い」と多くのチームはこの町に宿泊するのを避けたが、2年前にこの町に越してきたディーター・ウルフが街中にあるスポーツホールを宿舎として押さえてくれた。彼とは、15年前、フランスの世界選手権を目指した僕と山岸が、彼のコーチするニュージーランドチームの合宿に参加して以来の縁である。その彼にも9年ぶりに再会した。「(53歳になった)今でもエリートに出ているんだ。まあトップから30分以上遅いけどね」

彼は、土曜日の公認大会のコースプランナーという忙しさの中、地元ジュニアチームと地元体育教師の夏季講習の選択科目であるオリエンテーリング種目の体験講習と僕たちのトレーニングをまとめて面倒を見てくれた。14日午後はこの3グループ合同での「国際リレー大会」。最後に、スイスへの歓迎の印に、参加者全員のサインが入ったスイスの写真集を日本チームにくれた。彼らしい心配りだ。

17日はダボス、18日はさらにイタリ



ディーター・ウルフはわざわざ町一番のベーカリーでおいしいパストリーを買ってきてくれた。右は金子恵美

アよりのミュンステルの谷で公認大会。7日間連続の練習後のレースには厳しいものが予想されるが、レースではコントロールをつける必要がなく、自分のオリエンテーリングに集中できるのが嬉しい。斜面の中腹に広がる微地形と走りにくい斜面に、チームの多くのメンバーが打ちのめされた。HALでは僕がトップと10分差だったが、山田はびり2から10分差のびり、女子では伊藤がろうじて見られるタイムだったが、加納、渡辺、金子は沈んだ。女子エリートではサブリナが、男子エリートでは無名の地元選手が優勝だった。フィンランドのヤンネ・サルミは43位。北欧のトップ選手にとっても、このトレインで気を抜いた代償は大きい。

翌18日も、同じようなトレインだが、斜面の急峻さは昨日以上だ。しかもHALのコースの一部は海拔2300mを超える。今日で連続オリエンテーリング9日目。ヨーロッパでのオリエンテーリングに慣れて、大会に出まくった80年の遠征でもなかった連続記録だ。もう精神的にもオリエンテーリングをしたくない一歩手前だった。この日も、若い山田が打ちのめされ、最下位だった。ただ、びり2とのタイム差は大幅に縮まった！

その日のうちに帰国の途につく金子、翌日早い藤井が午後にはチューリッヒに向かった。翌朝4時30分に渡辺、加納が電車で出発した。残された伊藤、山田と3人でゆっくり朝食をとる。日本チームは今回のトレーニングキャンプで何を得たのだろうか。目標は遙かなようにも思えるが、突然霧が

晴れてみれば、頂上はすぐそこにあるのかもしれない。うちのめされながらも、自分のオリエンテーリングに対して否定的な気分にならないところは、明らかに80年代から90年代前半の日本チームからの大きな進歩である。だが、経験したことが結果につながるには、もう少し時間が必要なようだ。練習ではさほど差を感じないのに、レースになると差がついてしまうのはどうしてだろう。

伊藤はこの後、8ヶ月スウェーデンで手工芸の専門学校で学びながら、来年そして2005年の世界選手権に備える。山田も9月15日過ぎまでヨーロッパに残り、デンマークチームのトレーニングキャンプに参加した後、ノルウェーのハルデンでホームステイをしながら、北欧でのオリエンテーリングの経験を積む。しばらく北欧に留まる二人とスイスの山をハイキングしながら、来年、そしてその後についてどう取り組むのかを語り合った。

21日。デンマークチームのトレーニングキャンプに参加する。山田は最後の25日までの参加だが、明日から家族と合流して「観光旅行」に切り替わる僕は初日のみ参加した。デンマークチームは、遠路本国からミニバス2台でドイツを抜けてやってきていた。

宿舎であるリヒターズビルのユースには、今日でトレーニングを終えるノルウェーチームもいた。トレーニングキャンプの時、スウェーデンやイギリスはたいていホテル住まい。今回だけでなく、たいていの場合、ノルウェーが一番安いランクの宿に泊まる。強国の間でも、トレーニングキャンプへの経費のかけ方は随分と違うのだ。ノルウェーの強さと、粗末な宿舎でもなんとかやっていける彼らのタフさの根は、案外同じところにあるのかもしれない。

デンマークチームの初日のトレーニングは、午前中ロングの予選タイプの森で、午後はロングの決勝タイプの森だった。朝は10時に出かけて、8kmほどのコントロールの多いコースを軽く走った後、昼は宿舎のユースに戻ってきた。さほど時間的余裕がない時でも、昼は宿舎に戻ってきて休憩時間を取るのは強国に共通したパターンだ。そういえば、かつて読んだ熟練者に関する研究論文で、プロのピアノ弾きとアマのピアノ弾きの生活時間の一番大きな違いは、昼に休憩を取っている人の割合だと読んだことがある。平たくいえば「昼寝」をしているかどうかだ。休憩を取れば、午後のセッションに集中して臨むことができる。適切に休憩を取ること、エリートへの重要な要素なのだ。

同じ宿で部屋が並んでいたデンマークのコーチ、やはりは僕がいなくなって山田が一人で二人部屋を占有するのを目ざとく見つけて、「なあ、僕らマッサージ部屋がないんだけど、このベッドを片付けてマッサージ

部屋として使わせてくれないか」と持ちかけてきた。マッサージ部屋だろうが、彼らのストックルームだろうが、その空気に触れられるのは願ってもないことだ。いなくなる気軽さもあって、僕は勝手に承諾するどころか、「荷物の倉庫だろうが、なんだろうが、じゃんじゃん使ってくれ」と言ってしまった。

9日間オリエンテリングを続けた山田はさすがに疲れたのか、軽い頭痛とだるさを訴えていた。明日からもハードなトレーニングが続くので、休むことにする。僕もかなり疲れてはいたが、唯一のチャンスなので、参加する。トレーニングメニューはルートチョイス。グループでルートを担当してタイムの違いを比較する、重要な情報をもたらしてくれるトレーニングだ。自分一人でもルートの比較をしようとしていただけに喜んで参加させてもらう。グループを決めるのに、みんなで輪になってじゃんけんみたいなことをしていたのが微笑ましい。僕の入った組は巫州クロカンの元チャンピオンでもあるカルシュテン・ヨルゲンセンと若手選手の組だ。彼らもまた技術的な調整段階なので、レースと同じスピードでは走っていないが、それはこちらも同じこと。集中して走ると、互角に近いタイムで走れるレッグもある。総じて技術的には絶対に負けていない。じゃあ、レースでの結果の違いは何なのだろうか。集中して走っているせいか、途中でかなりの疲労感に襲われるが、ここまでと決めたところまでは我慢する。最後のレッグは直進を選んだにも関わらず、登りで極端にスピードが落ちて1分以上の差がついてしまった。ここで、リタイアしよう。得るものは得た。

21日、パリ経由でTGVでスイスに入ってきた家族のチャコ、怜、綾と、スイスのビールで合流する。これから10日間は、オリエンテリングからは離れた観光旅行だ。20年も遠征を続けていて、オリエンテリングもせずに10日間も観光するのは初めてだ。

83年の世界選手権に備えたトレーニングキャンプ以来の友人であり、現在はスイスの国立体育学校の校長になっているエリック・ハンゼルマン、スイスに遠征した数々のオリエンティアが世話になったドバハ氏、そして80年の初遠征中に列車で知り合って以来しばしば訪れて、僕がノルウェーリーグになる一因ともなったノルウェーの



20年来の付き合いのハンゼルマン一家と

友人を訪ね歩いた。

20年間オリエンテリングに打ち込んで得たものは、結果や賞賛だけではない。彼らとの友人関係も重要な結果の一つだ。日常的に彼らと会える訳ではないが、彼らとの友人関係は、自分が常に世界の一部であることを感じさせてくれる。子どもたちもまた、そういうつながりを感じてくれるだろうか。

ドバハ氏の家には3日間お世話になった。彼の奥さんは日本人で、これまで何度か日本人オリエンティアを世話しているという。ゲストブックを見ると、今は会場で見ることのない懐かしいオリエンティアの名前をいくつも見ることができた。25年以上前に彼が日本に来た時のひげ面の写真を見たとき、突然記憶がよみがえってきた。「スイス人の参加があった」というオリエンテリングニュースの記事で見た写真だ！

彼の家では、近所の山や湖畔を歩いた。家族でぶらぶら自然の中を歩くなんて久しぶりだった。スイスアルプスの山歩きはもちろんだが、スイスはどこを歩いても、美しい田園風景が楽しめる。また、ノルウェーの友人の家では、レンタカーを借りてヨーテンハイメンという山岳地域を車で回った。ヨーロッパ最大の氷河が山地を覆っている地域で、真夏だというのに、景色は荒涼とし、山小屋のすぐそばにも雪渓がある。子どもたちが日本とは違う風土に何らかのインパクトを受けたかどうかは心もとないが、いつかこの旅の印象を思い出してくれる日があればと思う。

9月10日

WOC2005年への準備の一環として行われる来年春のインカレの地図調査に出かけた。まだ暑さが残っているとは言え、7月に調査した時に比べれば暑さも和らいでいる。2日間GPSを背負い、山の中を歩き回る。里山に近いので、随所に碎石の遺構が残っている。今や林業家とオリエンティア以外入りそうもない山の中に、石壁や石を掘った跡だと思われる沢が残っている。誰が、どんな思いでこの場所で仕事をしてきたかを、タイムスリップして、見てみたい気分だった。

9月15日

菅平のロゲイニングに参加する。ロゲイニングとは長距離のスコアOLみたいなものだ。ほんとうは24時間がかりでやるものだが、この日は3時間が制限時間のミニ大会であった。3時間走り続けることができるのか？最近のトレーニング量からすれば不安があったが、それに対する挑戦が純粹に楽しみな大会だ。給水所があるにしても水は持ったほうがいいだろう。食料は少しはあったほうがいいのか？お金を持っていけば、いざとなれば自販機で飲み物を買うこともできそう。前日はどのくらい食べておけばいいのだろうか。一つ一つのことか初体験で、どう対処したらいいのかを考えると自体が楽しい。

体力的に勝ち目がないと思う気持ちには打ち消しようがないが、それでも勝つ気は十分ある。結果的にトップの柳下に200点ほどの差をつけられてしまった。スコアだから回る順番は違うが、それでもトップ選

手には共通の回り方をしたものが多く、出ていたラップ表を手に入れる、帰りの電車の中でも家に帰り着いて寝床についても、つい眺めて他の選手のラップタイムと自分のそれを比較してしまう。そんなことすら楽しいロゲイニングの大会だった。

翌週末は、秩父でナショナルチームの合宿だった。初日のレースでは明らかに遅い迂回ルートを試しに走って2分近く遅いことを除いても、加賀屋に4分ほど負けているし、翌日一人で走ったカッシーには7分の大敗だ。ミスはあるにしてもレグ間の巡航スピードも遅く、なぜこんなに大差がついたのか分らない。そういう負け方が精神的には一番ダメージになる。体力のせいなのだろうか、レース数が不足していて、技術が鈍っているのだろうか。体力を高めるべくハードなトレーニングをすれば、膝の軽い痛みが出やすくなる。筋トレをしても、全然筋力が高まったという実感が伴わない。そんなときでも結果さえ出れば、自分を納得させられるものだが、その結果も出ず、出場レース数も抑えている今、自分がいったいどんな位置にいるのか知る手がかりがない。だがそのことが、11月のいくつかの重要なレースへのほのかな期待を生み出してくれている。

5日から12日まで、チャコがオーストラリアのマスターズに行ってしまったので、子どもたちと留守番と相成った。前回の留守番は4年前で、子どもたちもまだ小さかった。今回は、食器洗いから洗濯物干し、果ては週1回のお弁当づくりまで、全て自分たちでやってくれた。綾は、学校で「自分でお弁当を作ったんだよ」とクラスメートに自慢したらしい。子どもにとっては、親がいなくてもまた貴重な成長体験なのだ。

それでも、仕事をして、食事の準備と片付けをし、洗濯物を始末するといつのまにか22時は過ぎている。元気があればそれからジョギングをして、寝る。朝は6:30には起きて朝食の準備。その繰り返しの、たった1週間であんなにうんざりしてしまった。仕事をしながら家庭を維持している同僚の女性の教官方に、改めて頭が下がる思いであった。

その間にも、各地から大会のニュースが入ってくる。京大、東京OLのO-cup。ランキングも大会ごとに変化している。そんな情報を眺めつつ、だいたい先の自分の出



10月13日は、来年の東の会場の視察。この瑞垣山が、あなたを出迎えてくれることだろう

番に向けて、トレーニングに励むのも、それほど悪い気分じゃない。「レースしたい!」そんな気分で次のレースを迎えることができたら、どんなに素敵なことだろう。

10月18日

トレーニングも軌道に乗り出した、膝の痛みも根本的な問題でないということも分った。名古屋での世界選手権準備委員会のミーティングの日は夕方走れないから、帰りに静岡駅から走って帰ることにした。今はトレーニングの結果は出ていないが、11月には..。そう思いながら走っていた瞬間、暗い遊歩道の中でブロックの間に張ってあった鎖に激突した。大きな怪我というのは、その瞬間に経過がほぼ予測できるものだ。歩くこともままならなくて、チャコに迎えに来てもらった。内転筋の腱を思いっきり痛めたようだ。車も運転できず、日常生活にすら支障がある。用心すれば長引くことはないにしても、あと、何日走れないのだろうか...



香港OL連盟会長ベラが日本体育協会の交流行事で日本にやってきた。佐原で「地図の祖」伊能忠敬先生の旧宅の前にて。

怪我して走れない時にも、楽しみはあるものだ。