

学生オリエンティアの祭典インカレ。4年間をインカレにぶつけた後、それぞれの選手はどのようにモチベーションを持ちつづけているのだろうか？道場主が聞く。

## インカレの時期が過ぎて

今年もあの、魅力的なインカレの季節がやって来て、そして過ぎて行くとしています。しかし、たとえインカレの季節が過ぎて、オリエンテーリングの季節は続きます。筆者はかねてから、そんなインカレ後の季節に花を咲かせようと地道な日々を送り続ける選手たちに、興味を持っていました。

今回は、そうした選手たちに対するインタビューで得られた貴重なコメントの数々を紹介します。コメントには、学生時代から注目を浴び続けた選手とは一風変わった妙味が漂います。インカレでオリエンテーリングは一区切り、と考えている方も、そうでない方も、是非一度お読みください。

今回紹介するのは、以下の方々のコメントです。

- 多田宗弘選手（1993年筑波大学入学 現在「多摩OL」所属）
- 安良和寿選手（1991年筑波大学入学 現在「渋谷で走る会」所属）
- 山内亮太選手（1992年早稲田大学入学 現在「横浜OLクラブ」所属）
- 奥村理也選手（1989年東京大学入学 現在「ウルトラクラブ」所属）
- 円井基史選手（1996年東京工業大学入学 現在「多摩OL」所属）
- 柳下大選手（1993年埼玉大学入学 現在「Forester」所属）

インタビュー記事中、質問者・松澤は「松」として表し、回答者である各選手は、それぞれ苗字の一字目ですべて表しています。ところどころ註釈は加えていますが、原則としてインタビューの実施時期として記した当時の内容をそのまま活かしています。そして、末尾に当時の自身のコメントを読んだ各選手の感想を掲載しました。

## 多田宗弘選手



筑波大学時代は、残念ながらインカレリレー大学代表に及ばなかった多田選手だが、卒業して4年目の現在、各大会で上位に名を連ねている。特に2000年のクラブカップ7人リレーでは多摩OL3走として優勝に大きく貢献した。（インタビュー実施 2000年12月）

## 自分がどこまでいけるか知りたい

松：多田選手は確か最後のインカレでもリレーメンバーを外れ、悔しい思いをしたはず。卒業後、すぐに新しい目標を持ってましたか。持てたとしたらその目標はどんなものでしたか。

多：卒業後は速さを追求することなく「ただ楽しもう」と（インカレ前は）考えていました。インカレ後は、「全日本E」が目標でした。インカレのあの結果（4年38位、団体戦メンバーはずれ）を経験して、極めて不完全燃焼なまま4年間を終えてしまいました。まあ、このまま引き下がったら負け犬になってしまうな、という思いが強く残っていることを、今でも覚えています。「限界とは言わないまでも自分のやれる範囲でどこまでいけるか、知りたい」というのが、卒業後の動機の一つです。具体的な目安が全日本Eでした。その後、会社の研修のため、自分に「禁OL」を課していたんですが、結局我慢できませんでした。色々偉そうなことを言ってますが、結局のところただのタコだったようです。

松：卒業して4年、目標はどのように変わっていききましたか。

多：今年の春までは、変わらず「全日本E」でした。これは今年達成したので、その上の「全日本で10位以内」が今の目標です。今年は厳しいですが、あと2~3年の内に達成したいですね。

松：「速くなりたい」と思い続けている、その姿勢に影響を与えた他人の言動が何かありますか。

多：特に「雲の上の人」を見ていたわけではなく、身近なライバルとの競走を楽しんでいるだけです。そういう連中（自分の代はかなりそういう面子に恵まれていると思ってます。しかも全てのレベルにいる）に負けて、相手に勝ち誇られると「次は勝つ」という気になりますね。あとは自分の2個下の村上健介が、「血を吐くほどの努力を」といった類の発言をしたこと、それを地で行くような行動を見せたことですね。あれを見せられると、学生時代の自分が恥ずかしくなりました。「自分の限界はこんなもんじゃない」という気にさせられました。

松：ご自身の取り組みの中で誇れる点や他にないと思われる工夫があったら紹介してください。

多：夕食は晩の7時までには必ず食べる。その後は寝るまで食べない。寝る前の筋トレ。腕立て50~60、腹筋40、背筋80~100。トレーニングはひたすら不整地。自宅近くの公園（1周500m、アップ20m）を10~20周。整備されていない遊歩道（往復10キロ。一部道路あり）、まだ3回しか行ってないけど、高尾~陣馬往復コースあり。要するに、恵まれたトレーニング環境です。

松：最後に多摩OLに対する思いと、「地域クラブ」全般に対する考えをお願いします。

多：多摩については、入って良かったと思っています。地域クラブに対する思いは、最近まではありませんでした。今は「日本のオリエンテーリングを真に支えているのは彼ら」という思いがあります。特に関東以外の地域クラブの方に対し

ては、尊敬の念すら覚えてしまいます。15~20年後、自分が引退したときに彼らのようになるとは（今は）思えないですけど。

## 安良和寿選手

筑波大学時代、インカレリレーでの優勝を経験。広く名前を知られた選手であったが、最後のインカレ後5年ほどは目立った成績を残していなかった安良選手。

ここにきてトレーニング量も増え、2000年11月の多摩OL大会では並み居る強豪の中、上位(7位)に名を連ねた。これにより世界選手権日本代表選考会出場権も獲得している。

(インタビュー実施 2000年12月)

## 海外で気付いた自分の未熟さ

松: 安良選手はリレー優勝、という最高と言って良い形でインカレを「卒業」しました。満足感に浸ってもおかしくはなかったと思いますが、実際、卒業後1~2年の自身の競技に対する取り組み方はどうでしたか。新しい目標は何でしたか。

安: 確かに静岡インカレは一つの区切りになりました。団体戦とはいえ最後に優勝で終えることができたしね。やっぱり学生時代の最終目標はインカレだったから。その後の新しい目標というものは見えてこなかったんで、卒業後はOLは楽しむ程度に続けようぐらいに思っていました。体力もどんどん落ちていったけど気にしなかった。転機となったのは2年前の夏に行った0-ringenかな。初めての海外レースで、半分は旅行気分。ところがレースは散々、走れないし、回れない。最終日なんて逆正置でマップアウトしてしまった……。成長していない自分の未熟さを痛感したね。それでもう一度頑張ってみようと思っただけ。帰国してから藤城(公久)に宣言したんだ。「3年かけて追いつく！」そしていまに至っているというわけ。今年がその3年目。(註: 藤城選手は1999年世界選手権日本代表。)

松: 現在卒業6年目。さっきの答えにも一部含まれていたようですが、競技へのスタンスや目標はどのように推移していったか教えてください。

安: スタンスはOLを競技として捉え、自分の可能性を限界まで追求し続けていくことといった感じ。目標に関しては2年前から特に変わってはいないな。強いて言えば目標

に対してより一層意識している今日この頃。

松: 「いま現在」の目標は何ですか。  
安: 藤城と対等に勝負できるようにするという目標に変わりはないよ。先日の多摩OL大会では卒業以来初めて勝ったけど、今の力では藤城がベストレースをしたら自分がベストレースをしても勝てない。当然藤城がレベルアップすればそれだけ自分も上を目指して頑張る。藤城が世界を目指すのなら自分も世界を目指す。お互いに向上することが目標かもね。でも、そろそろ新たな目標を見つける時かも。

松: 藤城選手の名前が盛んに出てきますが、他に他人から受けた影響はありますか。また、自身の取り組みの中で誇れる点があったら話していただけますか。

安: (誇れる点に関して) 特に思い当たらないけど、一つ挙げるとすれば……。いろいろな人達から影響や刺激を受けられるようになった今の環境かな? 2年前から「渋谷」(註: 「渋谷で走る会」の定例トレーニング)に行き始めたことで、鹿島田(浩二)さん、加賀屋(博文)さんといった人達と一緒にトレーニングして刺激を受け続けたこと。卒業してしまうとなかなか人と一緒にトレーニングする機会はないから。もちろん松澤(俊行)の姿も大きな刺激になったけどね。同じ大学の加賀屋さん、藤城、高橋(善徳)のWOC、WC出場も刺激になった。大学時代の先輩や後輩が卒業後も頑張っている姿を見ると自分もこのままで終わらずにもっと頑張ろうという気にさせてくれた。マラニックやキャンプ等を通じて、新隆徳さんや田島利佳さんといった大学や世代を越えた人達と知り合えたことも大きいな。このあたりは後輩の中村(現姓: 林)正子や渡辺円香のおかげだと思うよ。行動範囲も広がったし、この2人には感謝なくちゃ。それから最近の大会では大学を問わずフレンドリー(?)な後輩達の存在も……。あと、この秋から近所の中村正子と早朝に走り始めたことも大きいな。これで月間の走行距離が大幅に伸びたしね。トレーニング効果大だよ。ここまで復活することができたのは、もちろん自分の努力も当然あるけど、いろいろな人達の影響を受けたおかげだとも思っているよ。今のこういう環境は大事にしく

ちな。

松: 私も他大出身ながら同期として、安良選手の活躍には刺激を受けています。ありがとうございました。

## 山内亮太選手

卒業後、しばらくを潜めていたが、ここ一年の成績を見ると登り調子にあることがうかがえる山内選手。個人作成のホームページでは、レース毎のアナリシスに触れることができる。彼を駆り立てるものは何なのだろうか。(インタビュー実施 2001年2月)

## インカレでの絶望感を越えて

松: 大学3年次に世界学生選手権日本代表に選ばれるなど、「早熟」の印象があった山内選手ですが、4年次の成績は本意なものでないと思えます。あらためてご自身から、大学時代を振り返って評価していただけますか。

山: 「元ユニバー代表」という肩書きと、その後の成績とのギャップには現在に至るまで、ずっとコンプレックスを感じ続けています。大学1・2年の頃は、ただ速い先輩の背中を追いかけて好きなオリエンテーリングをガムシャラにやっていたら自然と速くなった、って感じで、ユニバーのセクションレースもそういう一番勢いのある時期だったんですね。それが、鬼首でのインカレショート(註: 山内選手3年次の1994年、宮城県にて開催。)で失敗してから低迷が続くんですが、言い訳になっちゃいますが、チーム内で自分が一番速くなってから速くなり方が急に分からなくなった、という感じでした。そうやって速くなることをサボり続けた結果が、4年の時の日光インカレ団体戦の惨敗という最悪の形となってしまふんですが、今でもあのインカレのことはよく覚えていますね。僕はアンカーだったんですけど、3走からタッチをもらう時点でもう入賞も絶望という状況になっていて、コールされて待機枠に入った時点で、もうポロポロに泣いていました。タッチを受けて地図を取って、「今地図見てもきっと何も考えられないから、スタート地点に行ってから地図を開こう」と、長い誘導区間を走っている間に何とか気を落ち着けて、「よし行くぞ」と地図を開いた瞬間、更に愕然としたんです。目が涙で滲んで地図が全然見えな

くって、「こんなじゃレースできない」って。そう思ったあの何とも形容できない絶望感は、その後のオリエンテーリングへの関わり方にかなり影響したと思います。

### プレッシャーからの開放が転機

松:最後のインカレを悪い形で終えるのは辛いものでしょう。大学卒業後は目標がどのように推移していきまされたか。

山:大学を卒業した秋のシーズンは、いろいろあって実は1度もオリエンテーリングをしていません。ただ、インカレ失敗の悔しさや、自分ももっとちゃんとチームを引っ張って、卒業2年目から、コーチ2年・監督1年のオフィシャル(注:早稲田大学のインカレチームオフィシャル)道を歩み始めます。この間の自分自身の競技的な目標って特になくなって、ただ「学生達にある程度エラそうなことが言える程度の実力は維持しよう」と漠然と思っていた程度です。最も学生がどんどん速くなっていったので、僕自身大いに触発された部分もあるんですけど。早稲田の監督を1年で辞めたのは、当時は仕事が猛烈にキツかったからもう無理と判断したからなんですけど、今年から横浜OLクラブに入って、対オリエンテーリングにおいているんなしながらみやプレッシャーから開放されたら急にオリエンテーリングに関する活動が楽しくなりましたね。公認大会にもある程度準備して臨むようになり、今年は公認E権が目標でしたが、来年はどの大会でもいいから(注:日本ランキング大会かそれに準ずる大会での最上級クラスで)10位以内の順位を1回でも取ることが目標です。

松:早稲田大学監督は1期で退いたとはいえ、選手時代になしえなかった悲願の優勝を達成。この出来事を通じての体験は、選手としての取り組みにどのように影響しましたか。

山:迂闊にも「やればできるかもしれない」ことを信じられるようになりましたね。それまではどこか悲愴感の漂う「負けの美学」の感動しか味わったことがなかったですから、オリエンテーリングでは。

松:早稲田大関係者以外に影響を与えた人物や、現在気になる選手はいらっしゃいますか?

山:今年M21Aで争っていた同世代の選

手の成績はいつも気になります。具体的には清谷(智弘)さんとか、「しましまフクの会」の2人(注:佐藤時則選手と渡辺研也選手。両者とも東北大学時代にインカレレーの優勝を経験)とかですね。

松:ホームページを拝見させていただいています。全てのレースのアナリシスが掲載されており、その記述を見ても、現在の積極的な姿勢が伝わってきます。こうまでされるのは何か明確な目標や夢があるからと推察しますが、それは何ですか?

山:アナリシスは、それを使って速くなってやるうというよりは、寧ろ記録の保存目的で始めました。恥ずかしげもなく公開していますが、人目に晒された方がサボりにくくなるかなあ、と思って。ただ、つけていく内に、アナリシスを書くという行為そのものよりも、見えた景色や要所での感覚の記憶が残っている内にレースの内容を反芻することが速くなるのに大事なんだ、とか、常に次のレースでの課題を明確にしておくことが重要なんだ、とか、を労せず意識できるようになりました。マニアックで自己完結した企画でしたが、競技面ではかなりプラスになっています。ただ、本来記録目的でつけ始めたものを便利だから使っているだけで、じゃあ目標は?というところ、さっきのエリート10位以内、というところには変わりはないんです。

松:自身の取り組みの中で、誇れるようなものや、他にないであろう工夫などありましたら教えてください。

山:残念ながら特にありません、が、最近思ったことを一つ書きます。ヒディ(山本英勝)さんのインタビューシリーズの中で印象に残ったことがあって、

山本:日本のオリエンティアは仕事なんかちょっと言い訳として使っているかもしれないね。

ビョルナー:それは、ノルウェーでも一緒。彼らは、人生をまで整理できず、トップのレベルにあと一歩でなれない。でも本当に努力する人、彼らは「じゃあ、今年は仕事は70%しかしない」と決める。そして、こういう競技者が伸びて行くんだ。

の部分なんですけど、自分とは全然別の次元と思っていた人が、意外にも身近なセリフを口にしたこと

にびっくりしました。以来、「オリエンテーリングは俺の生活の一部だ」と意識して意識するようになっています。トレーニングが継続するように、近所に住んでいる人に声をかけて、土曜日の朝に定期的なトレーニングの場を作ったのもその一環です。スノボで肋骨骨折なんてマヌケもやっていますが、今は自分が速くなることに結構興味がありますね。

松:私も「ユニバー同期」として、山内選手のことは常に気になっていまして。刺激を与えてくれる回答、ありがとうございます。

### 奥村理也選手



もはや全国のオリエンティアにとっておなじみのウルトラクラブ主宰。2000年12月の大阪OLC大会では2位に5分の大差をつけての優勝。2001年2月の世界選手権日本代表予備選考会ショートレースにおいては、決勝で10位ながら予選でヒート1位のタイムをマーク、周囲を唖らせた。

あの鹿島田浩二選手もため息をつく近年の実力向上の裏にはどんな経歴があり、どんな想いが隠されているのだろうか。

(インタビュー実施 2001年2月)

### 将棋とオリエンテーリングと

松:学生時代は「将棋」で活躍され、オリエンテーリングには今ほどの情熱は注いでいなかったと伺っています。学生時代のご自身のオリエンテーリングへの取り組みを振り返って、評価していただけますか。

奥:自分の学生時代の取り組み方というと、恥ずかしいこと極まりないのですが、正直に申し上げると「雑」でした。トレーニングはしないし、普段靴の使い古しを履いてオリエンテーリングをしていた、とだけ挙げればそれ以上は想像に難くないでしょう。

「オリエンテーリングの大会や練習会に出る」ことはクラブ活動そのものと受け止めていました。学生将棋の大会で日程が重なる日は欠席でしたが、そうでない日はマイナーな大会でも極力参加するようにしていま

した。全くトレーニングしなかったのは4年目の夏までで大会参加の考え方は、基本的には日程（主に将棋）と金（関東ならどこでも、その他は宿泊を要すると殆ど行かず）が許す限り、全部出るという姿勢ではありません。

松：「インカレを卒業」した後、何か取り組みに変化が起るようなきっかけがあったのでしょうか。

奥：取り組みの変化は最後のインカレを控えた大学4年目から。それまでの年は関東学連プレセクションの日は決まって学生将棋の大会があり、参加できずにモチベーションも上がりませんでした。4年目はうまくいってプレセの日だけ学生将棋の日程も空きましたので、俄然、やる気になりました。インカレ卒業後は、最後のインカレに向かって漸く上達してきたのがわかり、オリエンテーリングが一番面白くなってきた頃なので更に上を目指したくなりました。具体的には公認大会E権とエリートポイント（現日本ランキング）獲得。そういえば、大学4年目の秋には公認大会A権も持っていない、21Bに出ざるを得なかったのは悔しかったですね。で、すぐにA権取ってインカレを卒業して、まずは自分も公認E権も欲しいなあ、エリートポイント取れると良いなあ、と思うようになりました。今まで真面目にスポーツに取り組んだことはなく、勿論、始めたからには中途半端で終わらせるのではなく、可能性を追いかけたというのではありません。今でもあります。んー、鹿島田の存在も無視できないかな。

松：目標はどのように推移していきましたか。

奥：幸いなことに大学5年目の秋の大会で公認E権を取ることができたので、次は維持（全日本E権獲得）。辛うじてエリート1年目で全日本E権を獲得してからは、その全日本大会自体が目標。それが10位とうまくいってしまっただけで、全日本大会優勝というのはあるのですが、具体的な中身の無いものでしたので、成績も長いこと冴えませんでした。最近でも目標と聞かれると全日本大会優勝くらいしか挙げられないのですが、その前の段階でいくつかの小さな目標を設定することはできるようになったと思います。例えばエリートポイント大会優勝なんてのもずっと魅力的な目標でしたが、昨年なんとか達成しました、何と言われようとも。2005年については、実はまだ強い意志が

働いていません。

### オリエンテーリングはごまかせない

松：将棋のような奥が深く魅力の高い（註：松澤も実は将棋好きである）、かつ奥村さん自身かなりのポジションにあった世界を脱してまで（？）専念したくなるような「何か」をオリエンテーリングに感じていらっしゃるのでしょうか。その「何か」があったら教えてください。

奥：まず、オリエンテーリングは純粋なスポーツであること。ミスすれば必ず自分に降りかかってきて、自分の出し得る理想タイム（ラップを取れば計算できる）から離れていくので自分に対するごまかしがききません。将棋は所詮一対一の勝負、自分がミスしても相手が更に大きくミスをすれば勝てる。悪く言うとごまかせる（それがなきや実績は作れませんが・・・）。もちろん、OLが自然の中で、とかいろいろありますけど、将棋との違いはここでしょう。将棋は関東学生名人にはなりましたが、当時の関東の学生で一番強い訳はなくて（分かる者に言わせれば当たり前）、これも一対一の特性を活かした「ごまかし」（反則に非ず）によって得たものに過ぎません。ハツリという言葉がよく似合います。

松：さきほどチラリと触れられていましたが、同門（東京大学）同期の「鹿島田浩二選手」は、奥村さんにとってどんな存在ですか。鹿島田選手以外の、身の回りにいた選手に対する言及を付け加えてくださっても構いません。

奥：師匠であって、目標でもあり、仲の良いお友達でもあります。私のことも常に気にしてくれていて嬉しい。彼の偉いところは人当たりが良いことで、人に安心感を与えられる存在です。いろいろ教わりましたが、師匠のルートに見られる「真っ直ぐ」は憧れです。最近はその真似事も少しはできるようになり、ある程度直進できるようになりました（少しは精度が上がりました）。

松：その「鹿島田師匠」が、奥村さんのオリエンテーリングを評して「奥村はデジタルな・・・すなわち道を走って、右側 本目の尾根に飛び込む、というような・・・コースに強い」とコメントしていました。ご本人としてはこのコメントに対してどう思われますか。

奥：その通り、要は簡単なことは得意ということで・・・。そういうコース

は行きたいと思う方向が尾根なり道なりで現地に線で書いてある（見ればわかる）訳ですから。関西の尾根沢の複雑なトレインで鍛えていると、そういうのに強くなるのかも知れません。

松：現在の目標を聞かせてください。

奥：全日本大会優勝。第一歩でもあり、究極でもあります。

松：最後に、自身の取り組みの中で誇れる点、他にないであろう工夫などがあれば教えてください。

奥：足場の悪いところを明るい時間に走れる環境を手に入れたこと。あと、最近はいろいろなことに積極的に手を出しています。去年の富士のワールドカップで海外選手と1週間近く一緒に「西の家」で過ごしたり、1999年の世界選手権の本戦直前の日本チームトレキャンに参加したり。もちろん、大会にも極力参加しています。あとはこの環境を維持しつつ、満足な収入を得られるようにすれば人生勝ったも同然なのですが・・・。しかし、最近本当にいろいろやっています。ペターやビヨルナーを追っかけたり、成績が出せないのを知っていて海外までワールドカップで行ってみたり。京大コーチを頼まれば学生同様に部室に行き、一緒に走ったりとクラブに入り浸りですし・・・。

松：いまや奥村さんには京大の学生のみならず、全国のオリエンテーリング関係者が注目しています。全国の皆さんを勇気づけるような回答、ありがとうございました。

### 円井基史選手



2001年9月のクラブカップリレーでは多摩OLのメンバーとして日本一を経験。個人レースでも2002年11月の西日本大会ではM21Eクラスで5位を獲得、その他各種山岳レースなどでも一層の活躍が目立ち始めた円井選手。現在も東京工業大学で研究を続ける彼に、競技にかける意気込みを聞いた。

(インタビュー実施 2003年1月)

### 継続は力なり

松: ご自分の4年間のインカレについて、どのように自己評価していますか。

円: 「よくやった」と評価しています。大学4年時のクラシックは13位でした。当時の自分の実力からすると上出来な結果です。リレーは、3年で8位、4年で7位とあと一步で入賞に届かなかったのは残念ですが、実力相応の結果だと思っています。

松: 円井選手の代は、高橋善徳選手を始めとして、上位陣が強力な世代だったと思います。他大学の同期に対して意識する気持ちはありましたか。

円: もちろんありました。常に彼らを目標として意識しており、どうすれば追いつけるかを考えながらオリエンテーリングをしていました。

松: 円井選手が著しい成長を見せ始めたのは、インカレ後だったように思えますが、何か飛躍のきっかけがあったのでしょうか。

円: きっかけは特にありません。周りからは著しい成長に見えたかも知れませんが、自分の中では徐々に成長していったように感じています。「継続は力なり」という感じです。学生選手のほとんどは、卒業後、オリエンテーリングから遠ざかってしまいます。これは、モチベーションを維持することの難しさを物語っているものだと思います。例えば自分の場合、適切な目標を設定すること、新しい環境に飛び込むこと、他人からの刺激を受けること、これらによってモチベーションを維持しています。

松: 2005年に世界選手権の自国開催を控えています。そこにどのように関わっていきたく思いますか。

円: やはり日本代表を目指す選手として関わっていきたく考えています。しかし特に2005年、オリエンテーリング、さらにはスポーツにこだわることなく、半永久的に自分の成長に関わるトレーニングは

続けていきたいと考えています。2005年はあくまで通過点だと認識しています。

松: 最後に、日々のトレーニングで工夫していることがあったら教えてください。

円: いろいろ工夫しているつもりです。とにかく「考えて」トレーニングします。目標を設定し、その目標を達成するために必要な要素を抽出し、それを日常的なトレーニングの段階までブレイクダウンし、実際の日常生活に反映できる具体的なトレーニング方法を考えます。

松: 簡潔で力強い回答からも、現在の充実振りが伝わってきます。是非、これからも成長を続けてください。

### 柳下大選手

「中堅大学の雄」として、学生時代から注目を集めながらも、インカレでは入賞に届くことがなかった柳下選手。しかし、大学入学から10年目となる現在、Eクラス上位の常連となりつつある。彼の原動力となっているものは何か。(インタビュー実施 2003年1月)

### 敗者の経験を糧として

松: 柳下選手は、4年次のインカレクラシックでは「ペナ」という結果に終わっています。当時、この結果を、どのような心境で受け止めたのでしょうか。

柳: レース内容もよくなかったのですが、そこにさらにペナの報告をうけて、2重にショックでした。冷えた弁当を食べながら、空虚な気持ちで会場の歓声を聞いていたのを覚えています。すぐにはその結果を自分の中で消化することはできませんでした。しかし、「勝者の『こうしたから勝てた』という言葉は残るが、その裏には『こうしたけど勝てなかった』という多くの敗者がいる。自分は勝者に憧れてばかりいたけど、敗者になってみないとわからないこともある。その経験を糧にしていこう。」と、考えることで、ずいぶん楽になりました。

松: 柳下選手は同世代の強化選手には珍しく、いわゆる「強豪」大学所属ではありませんでした。どのようにモチベーションを高め、力を付けていったのでしょうか。大きな影響を与えてくれた人物などがいたのでしょうか。

柳: 大学入学当時体力はまったくありませんでしたが、元々地図読みにはなぜか自信がありました。(小学校の頃に何度かオリエンテーリングをやったことがあっていつも地図読み担当でした)そんなわけで、オリエンテーリングが速くなる素地はあったかと思います。自分の大学はたしかに強豪大学ではありませんでしたが、他の中小大学にも同じような境遇で頑張っている仲間が結構いたので、彼らからはいい刺激をうけてました。あとは、伸び盛りの若手というのは注目されますし、特にコーチをしてもらったとかはありませんが、やる気のある若手にアドバイスをしてくれるオリエンティアには多く、そうやって知人が増えていくのはうれしかったというのもありました。

### ユニバーが新たな目標だった

松: 卒業後の新たな目標はどのようなものに設定しましたか。

柳: 卒業直後は特に目標というのはありませんでした。そもそもトレーニングも学生時代ほどできないと思っていましたし、インカレが終わると手頃な次のステップがないため、そこそこの学生エリート選手には目標が立てづらいというのがあったと思います。ただ、準備をしてレースに臨むあの緊張感をもう一度味わいたいという思いもありました。そんな折、卒業2年目(1998年)にユニバーシアードの選考会があり、最後の舞台というつもりで望みました。そこで運良く代表になったわけですが、それを機に1ランク上達することができ、その後も続けているうちに徐々に力をつけ(とと思ってますが)気がついたら強化選手にまでなっていたという感じです。

松: 2005年、愛知で世界選手権が開催されます。現在愛知県在住の柳下選手ですが、「2005年」に向けてどのように活動していく計画でしょうか。

柳: 2005年まで、愛知にいる予定ではないのですが、こちらにいる間は、トレーニングが近い(というほど近くもないですが)ので、練習の場として積極的に活用していきたくと思います。まあ自分が代表選手になるかは置いて、2005年までは一選手として最大限の努力をして日本チームを盛り上げる一翼になればと思います。

松:最後に、日々のトレーニングにおいて工夫していることなどがありましたら教えてください。

柳:自分の場合、ある程度距離を走らないと体力が落ちるので、まずはいかにトレーニング時間を作り出すか、ということが重要ですね。朝は寝坊さえしなければ確実にトレーニング時間は確保できるので、朝はきちんと早起きしてほぼ毎日走るようにしています。最近では心拍数を150-170程度を維持して時間をきめて走る(不整地またはトラック)ことを主体にしています。あとは休日に長距離の山岳ランニングをやっています。トレーニングという単調で同じことの繰り返しというイメージがありますが、山に走りに行けば、楽しく何時間でも走ることができます。まあこれは半分は趣味ですね。そういうトレーニングにもなる趣味を持つとお得でしょう。

松:ありがとうございました。オリエンテーリングと共に、山岳レースでの活躍も期待しています。

## インタビューより2年を経て

松:今日(註:2003年2月11日)は、インタビューに応じてくださった6名の方々に集まっていたいただきました。2年前に話を聞かせてくれた4名の方については、順に、2年前のインタビューを振り返っての感想をお願いします。

多:2年経っても、あまり進歩してないですね。まあ、去年1年間をケガで棒に振ったからかもしれませんが、でも筋トレあんまりやらなくなったな。(汗)

安:結構、正直な気持ちを述べているなあと思いました。でもその気持ちもは今もあまり変わっていない。それがいいのか悪いのかは一概に言えないけど、あまりいいことではないと思う。たぶん進歩していない。でも、あらためて自分がもう一度OLを頑張ろうと思ったきっかけ、「初心」のようなものが出されました。同時に最近の伸び悩みの一因もわかったような気がする。「そろそろ新たな目標を見つける時かも」と言っているけど、いまだにそれが明確になっていないですね。

山:当時の自分のコメントを振り返ると、全くもって「恥ずかしい」というのが率直な感想です。偉そうなことを言ってますね。確かに当

時はエリート10位というのを目標にしました。12、3位というのを何回か取りました。それが、気づけば走力・技術力ともに衰えてしまっている。技術の方は衰えるものではないかもしれませんが、僕はそう感じてます。思うに2年前は、「大学クラブのオフィシャルをやって、モチベーションある学生選手の傍にいた。そしてオリエンテーリングそのものに触れ合う機会も多かった」「近所にトレーニング仲間がいた」など、環境に恵まれていたように思います。独力でモチベーションを見出す、維持することはやはり難しいのだ、と思います。根性がないだけかもしれませんが。

奥:その時からそうですが、個人的には触れて欲しいところをうまく避けられてきたなあという感じです。(笑ってください。)私のアイデンティティはBクラスから叩き上げた、素質とも才能とも無縁なエリートということでした。普通、エリートとして活躍するような人だと、OLを同時に始めた人々と比べても早いうちから頭角をあらわすものですが、私は寧ろ同期の中でも長いこと低迷していましたからね。そういう人は聞かないでしょう?私の後輩に清谷君という要領の悪い(悪かった)人がいるけど、彼はOL1本に絞って精進していた甲斐もあって3年目に入ったあたりから結果を出してきた。本人はそうは思っていないけど、当時の私に言わせれば出世が早いなあという印象でした。まあ、私の在学中は4年目までは努力なんてしていませんので、在学中の努力量が全然違いましたが。(註:清谷選手は2002年11月の西日本大会M21Aクラスにて優勝、全日本E権を獲得するなど、現在も活躍を続ける。)しかし、才能とか素質とかがある人は、たとえ努力をしていなくても、たまにぼーんと速いレースが何度かあったりしますよね。オリエンテーリングの回数をこなしていないならともかく、それなりの回数をこなしていた割には私にはそんなこと全くなかったです。この辺が無才の賜物かと。

松:いま現在、どのような考えでオリエンテーリング競技と向き合っていますか。2年前と変化がありますか。

多:「速くなりたい」という希望ではなく、「をすれば、もっと速く走れるようになる」という確信にな

ってきてますね。問題はその「」ができないことなんです。まあ、簡単に出来たら誰でもトップエリートになれるよね・・・。以前はトップに対する憧れの様なものがあつたのですが、当時より距離が縮んだ分、憧れから目標に変わりつつある状況だと思います。まあ、最終的に届くかどうかというと、「今のままでは絶対届かない」ですが。あと、多摩に所属しているからこう考えるのかもかもしれませんが、自分はすそ野を広げる方で貢献した方がいいんじゃないかな?と思っています。2005年を目指すことはとても大切な事ですが、「2005年世界選手権、日本人が位!・・・しかし競技オリエンテーリングは絶滅状態」なんてことになってはいけません。今のままだと、本当になりかねないと思います。

安:「考え」も周囲の環境もそんなに変化なし。やはりこのあたりが最近伸び悩んでいる原因かもしれません。とりあえず年齢を重ねて少しは知恵がついたので昔よりも多角的な視点から向上しようとはしている、かも。心技体だけでなく、普段の日常生活、食生活、とかも。何が?と言われると困るけど「強く」なったという実感もある。その中の一つには学生にはない社会人の強さもありますね。逆にそういうものがないと社会人になってからもオリエンテーリングを続けていくのは難しいような気がします。

## 意識を高く・工夫をする

### それが社会人オリエンティアの強さ

松:安良選手、「学生にはない社会人の強さ」とは何か、もう少し噛み砕いて教えてください。

安:ちょっと語弊があつたかもしれませんが、社会人なら誰でも学生にはない強さがあるという意味ではなく、自分自身が学生の頃の自分と比較して強くなったということです。だから正確には、「学生時代にはなかつた社会人の強さ」かな。社会人はやっぱり学生の時と違って自由な時間が少なく大会の参加やトレーニングに対する制約も大きい。だからOLを続けていくにはそれなりの目標を持って、モチベーションも高く保ち続ける必要があると思います。そういうことが精神的に強くさせているような気がします。当然今までよりトレーニングに対する意識も高くなり自分なりに工夫して考えるようにな

ったので、さらに身体的にも強くなっているように感じます。その反面、他の不安な要素も多々あると思います。学生の際はインカレ目指してただ頑張っていればいいけど、社会人になるといつまで頑張りが続いていくかという悩みもある。そういうものを乗り越えてOLを続けているというところにも学生の頃には無かった強さというものがあるのだと感じます。卒業をしてもOLを続けていくにはなるべく早い段階で自分なりの目標を見つけることが重要だと思います。

松：なるほど。それでは、山内選手をお願いします。

山：現在は、インカレ運営などに関わりつつ、海外遠征は欠かさないなどレジャー系オリエンテーリングは継続しています。「まだ行ける？ 頑張るべきじゃないの？」と、時折自問することがないわけではないのですが、殆ど何の努力もしてない状態が続いています。・・・しょぼい。けど、「頑張り継続中」ではなく、「息をついてしまった人」の声があってもいいんでしょうね。でも、自分がババを踏むのはやっぱりちょっと悔しいです。

奥：今、山内選手がババを踏んだ、と言いましたが、正直言いまして私も最近では気力体力全て悪化しています。もとはと言えば・・・今もそう思っているんですけど・・・ウルトラクラブを名乗りだしたのは、ここにいる皆さんのようにインカレを終わってもオリエンテーリングを、「自分なりに」で良いのですが、頑張っている人の集団、というつもりなんですけど、どうもこの名前には奥村という(悪い?)イメージが染み付いているみたいで全く理解されていない。名前にこだわりはないのですが、同土は常時募集中です。ウルトラクラブを名乗りだした頃を思い出しながら、落ちてしまった気力を如何に立て直すかというのが今の課題といたるところでしょうか。

### 学生を終えてもオリエンテーリングを続けて欲しい

松：早期のモチベーション回復をお祈りします。また、旋風を巻き起こしてください。さてここで、円井選手と柳下選手へも感想を聞いてみたいと思います。

円：皆さんの話からは、僕の知らなかった過去や背景が知ることができ、

感銘を受けました。

柳：私からは感想にかえて、インカレを終えようとしている、あるいは終えた4年生へひとこと贈りたいと思います。オリエンテーリングは4年間ではまだまだ成長過程に過ぎないと思います。もちろんトレーニングはしないとだめですが、続けていけばもっと上達できるでしょう。自分も大学卒業したときは、自分の限界までやったと思っていましたが、全然そんなことはありませんでした。ぜひ多くの選手に卒業後もオリエンテーリングを続けてほしいと思います。20代の選手の層が厚いのが健全だと思いますので。

松：多田選手からも最後にひとことあるようですので、お願いします。

多：私が地域クラブに入って3年経ちました。地域クラブは本当にいいです。若輩者にとっては、年配の人の話や経験は、OLに限らずとても参考になります。自分の場合、今までと違う視点、つまりエリート志向ではない、本当に競技オリエンテーリングを楽しむ視点でオリエンテーリングを見られるようになりました。学生の皆さん、大学を卒業して、競技として続ける意志が無くても、オリエンテーリングに関わりたい、という気持ちが少しでも残っていたら、地域クラブに入りましょう。「つてがない」なんて言う言葉をたまに聞きますが、そんなモノ入ってから作ればいいんです。あるいは道連れを作ればいいんです。大学入った時だって、最初は知り合い誰もいなかったでしょう？ どのクラブも若手を欲しがってます。新しい血が入ることによって、クラブに活気が出てくるからです。事実多摩では、新規加入メンバーによって、マラニック熱が高まったり、森林ボランティアとの連携を取ったりするようになりました。

松：多田選手のおっしゃるとおり、です。読者の皆さん、是非末永く、オリエンテーリングとのお付き合いを続けてください。それでは、インタビューにご協力くださった6人の方、本当にありがとうございました。また何年後かにこのメンバーで集まりましょう。

(松澤俊行)