

1995年3月12日。圧倒的力をもつ東北大学男子がインカレのリレーで敗れた。道場主・松澤もそのメンバーだった。

「学生たちにはリレーで良い勝負をして欲しい。」道場主からの強いメッセージがここにある。



松澤俊行 (愛知県男子4走)
全日本リレー大会で先行する茨城県を秒差まで追い込むが、あと一步のところ茨城県が逃げ切った。

常に実戦を想定する

自分が走っていないコース図を見て、そのコースを走った他人のルートやタイムを聞いた時に「何でそんなミスをするのだろう?」と思ったことは誰にでもあると思います。そうした際は、「地図から受ける印象と現地の様子の違い」などと共に、是非とも「実戦心

理」について想像して欲しいと思います。

当事者には、得てして外野からは想像もつかないストレスやプレッシャーが掛かっているものです。地図読みをしたり、他の選手からルートを聞いた際に、実戦心理について考慮する癖が付けば、試合巧者への道も開けることでしょう。

今回はその一助となるよう、11月の全日本リレーに向けての筆者自身の準備を紹介したいと思います。

理想と現実

筆者が所属した愛知県MEチームの、全日本リレーにおける目標は「優勝」でした。4走を走ることになっていた筆者は、練習時の動機づけとして「3走まで先頭集団につけて、4走で抜け出しての勝利」を思い描いていました。恐らく、3人のチームメイトが理想とする形も同様だったと思います。

しかし、茨城県、東京都など地力が上と見られるチームが複数いるために本命とはいえなかったこともあり、理想ばかりに目を向けるのではなく、「いかにも現実的な想定をしての準備」が大切だと感じられました。「3走まで先頭集団につける」という形は確率が高く、最も現実的といえはその通りでしたが、そうでない形になるのもまた現実的ととらえ直したのです。そうでない形とは、すなわち、大きく先行する形や、大きく遅れる形のことでした。

仮に、「望んでいたより良い」展開になったとしても、「想定外」という意味では「恐れていた以上に悪い」場合と同じですから、戸惑いの素となり、失敗を誘発しかねません。良し悪しに関わらず、確率的に低い形もきちんと想定しておくことで、何が起ころうとも想定外の事態とはならず、戸惑わなくて済みます。ともかく、全日本リレー前の筆者は、放っておけば必ず最も確率が高く理想のパターンを思い描いてしまいがちでしたので、意識的に確率の低いパターンにどう対処するかを中心に考えてちょうど良いぐらいだと思えました。



リレー競技は心理戦の一面がある。ベテランがリレー競技に強いのはそれだけ場数を踏んで数々の状況を受け止めるだけの心理的強さがあるからだ。

全日本リレー前のイメージ

大きく先行した場合、大きく遅れた場合のそれぞれにどう対処しようと考えていたかは次の通りです。

・大きく先行した場合

「勝ちが決まった」と思い、気が緩んだり、個人トップタイム獲得に焦点を当て過ぎたりする危険性がある。先頭に行く選手は、「(よほどの競り合いでない限り)他のどのチームとのタイム差も正確に確認できずに走り出す唯一の選手」である。追う場合と同じ緊張感を持って、攻めの走りをする。一つ目のミスをした時に初めて「貯金」を意識して、落ち着いて対処する。先行したチームの特権であるので、「貯金をはたくこと」に対して悪びれない。

・大きく遅れた場合

入賞が絶望的な状態でタッチを受けることもあり得る。苛立ちや、虚脱感に襲われるかもしれない。それでも、軽く体を動かし、呼吸を整えながら待つ。そして、決して諦めない。過去の全日本リレーのように、上位チームが失格と裁定されることもある。攻めの気持ちで走り出す。あくまでも自分がフィニッシュする瞬間までチームの結果は出ないことを忘れない。

それぞれ、まず「タッチを受ける直前の心理状態」をはっきりさせている点にご注目ください。同じように「攻めの気持ちで走り出す」ことを確認したにしても、そこに行き着くまでの過程には違いがあります。その違う道筋の両方をあらかじめ迎っておくことが大事でした。そうした上で「いずれにしろ同じように走り出すのだから、待機枠の中で考え過ぎてもしようがない」という結論を導き出すのと、最初から「考え過ぎてもしようがない」とだけ言い聞かせるのでは、実際の待機時の「気持ちの厚み」に歴然とした差が生まれることは明白でしょう。



心理戦は競っているランナーとだけではない。コースプランナーとの戦いでもある。「ピジブル区間をかつこよく走りたい」そんな心理的プレッシャーもコースプランナーは課題として設定する。心理的ストレスとテクニカルなストレスをうまく制御して、軽やかに駆け抜けたい。

心には癖がある

次は走行中の心理についての想定です。走行中の心理に関しては、前後差がない中で走る場面を考えておけば、他はその応用で充分と思われました。ただし、その場面の中でもいろいろなバリエーションが考えられます。

- 1 自分の出来についての感触
 - ・「調子が良い」と感じる
 - ・「普通」と感じる
 - ・「調子が悪い」と感じる

- 2 前後の選手との関係
 - ・追いつく（あるいは並走相手を引き離す）
 - ・相手は見えないが、追いつきそうな気がする
 - ・並走が続く
 - ・相手は見えないが、追いつかれそうな気がする
 - ・追いつかれる（あるいは並走相手に引き離される）

1と2の掛け合わせによって、相当数の局面を想像することができます。幸か不幸か最近の筆者は好不調の波が激しく、リレー以外での大会でも、ライバル選手に追いつく経験や追いつかれる経験を多く重ねていたため、それぞれの状況と、状況ごとにどんな心理状態に陥るかを容易に思い浮かべられました。そして、自分の「心の癖」に気付くことができました。癖に気付けば、あとは矯正（イメージの中での修正）を図るのみです。全ては記せませんが、筆者が自身の「心の癖」とその矯正について考えたことの一部を挙げておきます。

「自分は他の選手に追いつかれた時、意地を張って、相手の背中を見ないよう、無理矢理先行しようとする傾向がある。実際に短時間であれば先行できてしまうのだが、気持ちのゆとりを欠いているので、知らず知らずにプランとリロケットのいずれかが疎かになっていく。そして、大きなミスにつなげてしまう。

自分も相手も練習してきているのだから、追いついたり追いつかれたりするのとは当然。リレーの最終走者は一歩でも、半歩でも先にゴールすれば役割を果たしたことになる。追いつかれたら、一瞬嫌な気持ちはするだろうけれども、気を鎮めてその状況を受け入れる。そしてしばらく相手の後ろに回り、落ち着いてプランとリロケットをし直し、体制を立て直す」

実際、筆者は前夜の愛知県選手団ミーティングの場で「自分が先にタッチを受けて、他のチームに追いつかれることもある」と話しました。これは相応の準備が背景にあったの発言でしたから、チームメイトに弱気と受け取られるどころか、逆に安心感を与えることができたのではないかと考えています。

全日本リレー当日

そして迎えた11月22日。実際のレース展開は「確率が高く、最も現実的」とされた形になり、筆者は好調に歩を進めました。しかし、結果は……。あらためまして、茨城県チームの皆さん、おめでとうございました。

それにしても、ゴールレーンを駆け抜けた際の悔しい気持ちが、徐々にすがすがしい気持ちに変わっていく様子は「想定外」でした。筆者の想像力も、まだまだ足りないようです。

（松澤俊行）



全日本リレー大会表彰式の最後に茨城県男子が見せた喜びのパフォーマンス。