

「ルートチョイスとはルートを捨てる技術だ！」道場主はこう指南する。

「ルートチョイス」こそ、他の競技には無いオリエンテーリングの特徴。これを極めることは、オリエンテーリングを極めることに通じる。

日本学連合宿より

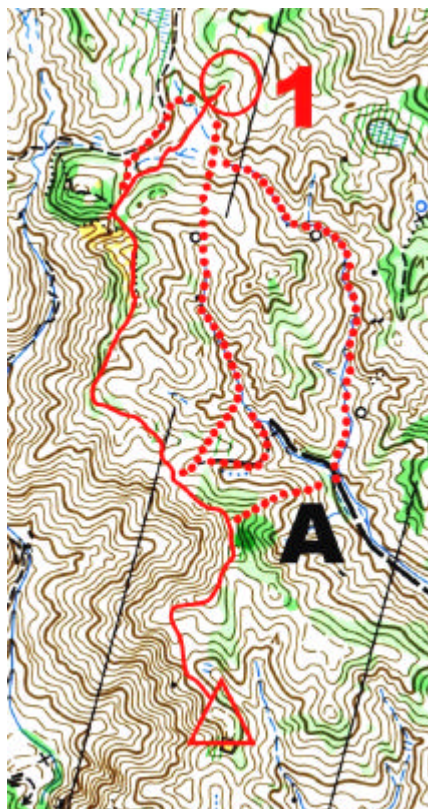
1月10・11日の両日、伊賀インカレ・モデルイベントトレイン「奥鹿野」で、日本学連合宿が行われ、筆者はコーチの1人として参加しました。その合宿のミーティングで、実地でのメニューを題材に「ロングレグにおけるルートチョイスとナビゲーション」に関する解説をさせてもらう機会がありました。今回の講座では、その解説の内容を、参加者との質疑応答を含めて紹介することにいたします。

題材となったコース図を示します。コントロール4つで構成される、ロングレグを中心としたコースです。ちなみにコースプランナーは、ナショナルチームの強化選手でもある柳下大氏です。

ミーティングでの解説は、筆者のルート取りを説明しつつ、ルートチョイスやナビゲーション全般に際しての留意事項や対処方法をアドバイスする形で行われました。以下、説明内容の再現です。なお、筆者のルートは図に示しています。

【 → 1】5分19秒

青山トレインでは、「尾根走り」の課題が強調されます。スタート前には、まず尾根走りをしっかり行なうことを言い聞かせると共に、ルートチョイス練習でもあるし、尾根走り以外の有力ルートもあり得ることを想定しておきました。



1番までは、「どこで尾根を離れるか」の判断が迫られ、結局、かなり近くまで尾根走りで引きつけるルートを選びました。もっと早く尾根を離れ、沢をつなぐルートもあるようにも見えましたが、手続きの回数と種類が多くなりそうなことと、レグ中盤で急斜面を登り下りしそうに見えたことで検討を打ち切り、尾根上で傾向が同じ手続きを重ねてオリエンテーリング感覚を養い、リズムを作る方を取りました。

色々なルートが浮かび、取舍選択をしなければならない局面には、レース中しばしば出くわします。その際の判断・決断を早くするために、机上でルートチョイス練習をする時は、どんなレグでも「右ルート」「真ん中ルート」「左ルート」それぞれを読み取り、手続きもプランする癖をつけると良いでしょう。

よく、ルートを読み取る際は、「レグ線を対角線とした正方形（あるいはレグ線を直径とした円）の範囲を地図上で眺めよ」と言われます。その対角線（あるいは直径）周辺に1つ以上、右側のエリアに1つ以上、左側のエリアに1つ以上、合計3つ以上の候補ル

ートを探してみてください。実際には、いつも3方向に良いルートが存在するとは限りません。それでもとにかく、強引にでも見つけてみましょう。そのことが、地図を広く眺める習慣をつける助けとなるはずです。

自ずと、「こんなルート、実際には絶対選ばないよ」というルートもひねり出すようなこととなりますが、そうした「絶対に選ばない」という感想を持つこと、さらに「絶対に選ばないのはなぜか」を考える経験を重ねておくことも重要です。選ばない理由には、「距離が長くなり過ぎる」「余計な登り下りが多くなる」「ヤブの中を長々と進むことになる」、あるいは「自分の技術では及ばない」など色々あるでしょう。

こうして不適切なルートの不適切なルートたる所以を知り、適切なルートとの差を比べることを通じて、「ナビゲーション中通ってはいけない・通ると損する部分」を地図上から嗅ぎ取る能力が上がりますし、自分のルートチョイス上の癖や、技術的な強みや弱みを再認識することができます。そうした嗅覚を高めることや、自己を把握することが、複数のルートが映った時に1つに絞り込む上での判断力の向上をもたらすと考えられます。

ルートチョイスとは、「ルートを選ぶ技術」であると同時に、「ルートを捨てる技術」でもあるのです。

で、1番までは、沢ルートは早々と捨ててしまいました。今読み直してみると、沢をゆるゆると詰めていくAルートも有力だと思われますが、とにかく実際には尾根を歩きました。そして、尾根走りをするのに当たっては、スタートからコンパスのリングを回して、地形的特徴のないエリアで直進する時と同じ発想で進み始めました。

現地で尾根線がガイドラインとなってくれるように見えるものの、尾根が膨らんで尾根線の方がとらえにくくなったり、思いの他見通しが悪くなったり、障害物をよけている内に体の方向が大きく変わり、いつの間にか想定するラインと異なる方向に進んでしまったりすることもないとは限りません。

そういう事態に直面しても、コンパスを見ることで「尾根の背骨」を感じ取って正しい方向に進めるように、いわゆる「1-2-3」の動作をしておいたのです。そうしたのスタート直後だけでなく、大きく方向が変わる3ヶ所でリングを回し直しました。

コンパスのリングを回すのは動作の速さに自信がないと面倒ですし、場合によっては「丁寧すぎ」かもしれません。

ですが、ピークに向かって行く際は、リングを回さないまでもきちんと正置してピークまでの尾根線の方や形、斜度が正しいか確認しつつ、登り切った後にどの方向に向かうかも事前に意識しておくべきです。

ピークが見えたら、その地点まで行ってからあらためて正置すれば良い、と考えるのではなく、前倒して正置することと読図との組み合わせにより、「ピークの裏側（向こう側）」の様子も予見することができ、対応が素早くなります。登り切った時、ピークの裏側の様子が想定通りであれば、スムーズに駆け抜けることができますし、想定通りでなければ直ちにリロケートに入ることができるでしょう。ただし、駆け抜ける場合も正置による方向確認は怠ってはいけません。

線の乗り換えでは、

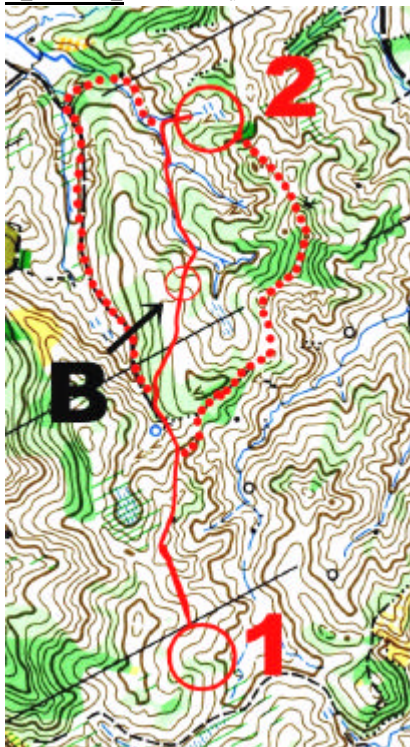
- ・方向が変わる前に正置
- ・方向が変わった後に正置
- ・正しい線に乗ったと思われて、しばらくしてからまた正置

と、3回セットで正置を行なうぐらいの現実性の追求が必要です。

また、ピークを目指している時は、登りを早く終わらせたいという願望も手伝って、急斜面が平になり始めただけで「登り切った」と錯覚し、ショートしてしまうこともよくあります。「下り始めて、初めてピークに登り切ったといえる」というぐらいの気持ちを持つ方が良いでしょう。

1番へのルートに話を戻します。アタックは小道のある鞍部から沢を下りました。ここでもコンパスのリングを回しておきました。コンパスの指すとおり真っ直ぐ走りはしませんでした、正しい方向を見て遠くに目標を定めることができたため、段々曲っていく沢線に流されることはなく、スムーズにコントロールのある沢へ入って行けたと思います。

【1→2】 4分22秒



地図上で東西に走る道が目につき、それを使うルートを考えました。尾根線へ乗った後、尾根が曲っていくのに流されないよう、ここでも「1-2-3」でした。道に乗ると、その道が結構急激に下り始めているので道を走るのは10mほどでやめにし、そこから斜めに斜面を登ってコントロールを目指しました。

実は当初、別メニューのコントロール（B）を目指しており、そのことに気付いたのは沢を下り始めてからでしたが、そこを通るのは別段悪いルートではないと分かったので安心でした。沢を下って水路沿いを走り、分岐をチェックした後は水路よりも尾根に着目、回りこんで右（東）側斜面とともに沢全体の形に気を配ってコントロールに達しました。

Q（合宿参加者からの質問）：

「尾根が曲っていくのに流されないように」という話でしたが、その尾根で鞍部まで行き、真西に向かうというルートもあるように思うのですが。

A（筆者の回答）：

確かにその通りです、むしろその方が速かったように思います。鞍部の北から西にかけた一帯が濃いヤブに見えたため、読図の際に棄却してしまったのだと思います。個人的に、「地図上の茶色（つまり斜面）を横切るのは厭われないが、緑（ヤブ）は避ける」傾向があります。緑ベタの中の等高線も面倒臭がらずに読むことが課題です。

【2→3】 6分43秒



レグ線周辺で、道を越え、沢に入り、尾根に乗って・・・というルートは急斜面を横切るし、手続きも多くなるように思われ、却下し、道回りを選びました。うまくやればレグ線周辺のルートの方が良いタイムで走れそうですが、先読みができることと、体力を温存できることは魅力です。さらに、4番へは出戻りとなりますから、ここでの30秒の遅れは後で取り返せる、という自信の下にルートを決定しました。

しかし、実際は道もランク3の太さの部分下りで、ランク5の部分下りきつい登りでした。それでも手続きはシンプルなので、「技術的に楽をする分、体力的に負荷がかかるのは当然」と割り切って進むことができたと思います。

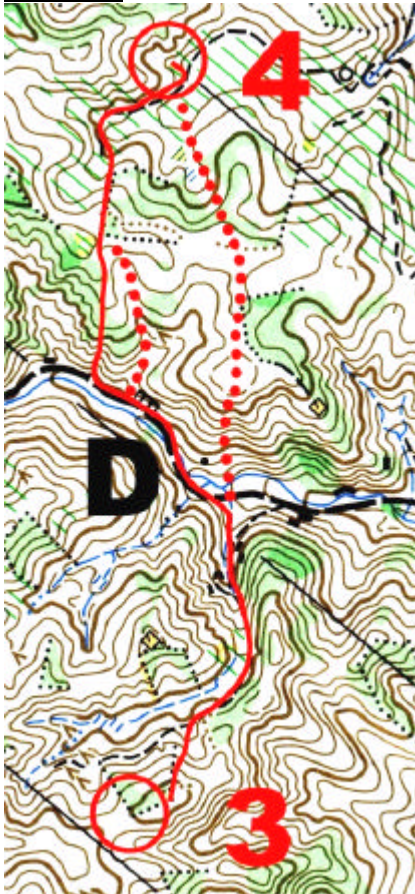
Q：

道はさすがに大回りで遅いだろうと思い、別のルートを選びました。でも、結局このレグは松澤さんがトップのラップでした。道ルートというのはそれほど速いものなのでしょうか。

A：

走力にも技術力にも個人差があるので、誰にとっても道がベストとは限りません。このルートでタイムを短縮しているのは、道走りよりもむしろ斜面を、1-2-3によって無駄なく直進して下った部分（C）だと思います。結局道は登り下りも多かったもので、一般的には尾根上からアタックするルートがベストと言えるでしょう。

【3→4】(5分40秒)



出戻りなので楽な気分で脱出しました。ルートチョイスも3番への道走りで終わらせているので、あとはアタックを読み込めば良い、といったところです。「真西に登り南へ曲って行く沢(D)を詰めて、植生界沿いに下って、下り切ったらきっちり方向を合わせてコントロールへ向かっていく」というプランをしていましたが、しかし、ここでオーバーランをしてしまいました。地図をよく読めば分かるように目指す沢が道周辺では沢らしく感じられなくて、一段高くなったところから沢らしくなっていたこと、アタックのための先読みをしていて現地チェックが甘くなっていたことがその要因として挙げられると思います。道で先読みをする場合、歩測を活用して「○○歩数えるまでは安全圏(絶対にオーバーランすることはない距離)なので先読みをするが、○○歩数えたら一度道上のどこにいるかはっきりさせる」というプランをしておくことが必要でした。

道を離れて入った沢は方向がおかしく、そこでオーバーランしたことに気付きました。しかし幸いなことに、右(西)側に尾根を登れば当初プランしたルートに戻ることができますし、総距離もさほど伸びません。そこで頭を切り替え、「このルートを行くと、この

先どこでどういう手続きが必要になるか」を考え直すことにしました。

植生界の角で当初プランしたルートに合流。植生界沿いに沢へ下り、下り切ってコントロール方向を向いたところ、地図でハッチが掛けてあるとおり倒木があって走りづらそうだったので、もう一つ選択肢として持っておいた道回りをすることにし、最後は尾根を回りこんでコントロールに達しました。

Q:

間違った沢に入った時、ルートを修正していますが、元々プランしていたルートに戻るという選択肢はなかったのでしょうか。100m弱引き返すことになりましたが、修正ルートはあまりに斜面がきついので、戻った方が速いようにも見えます。

A:

ミスをしてリロケートした後、ミスをした自分可愛さから、「ミスルートの顔を立てよう」とばかりに当初プランしていたルートに強引にショートカットで戻ろうとして泥沼にはまる、というのはよくあることです。

オーバーランしたなりラインを外れたなりして意図しなかった地点に着いたとしても、ひとまずミスのことは忘れ、そこから次の目標地点へのベストルートをプランし直さなければいけません。その結果、来たばかりの道を逆走することになったとしても、それがそこからのベストなのですから、「出戻りのコントロールを取って来た」かのように、悪びれずにそのルートを進むべきです。

4番へ向かう私の場合は、逆走するより速い修正ルートが見つかったから良かったのですが、このルートも登りの苦手な人が取ったとしたら、「強引なショートカット」の部類に入ったかもしれません。「戻った方が良い」というご指摘はもっともだと思います。

Q:

オーバーランはしたものの、間違った沢に入った時にすぐに気付かれたようでした。こういう時に気付けない人もいると思います。松澤さんの場合は、なぜ、気付くことができたのでしょうか。

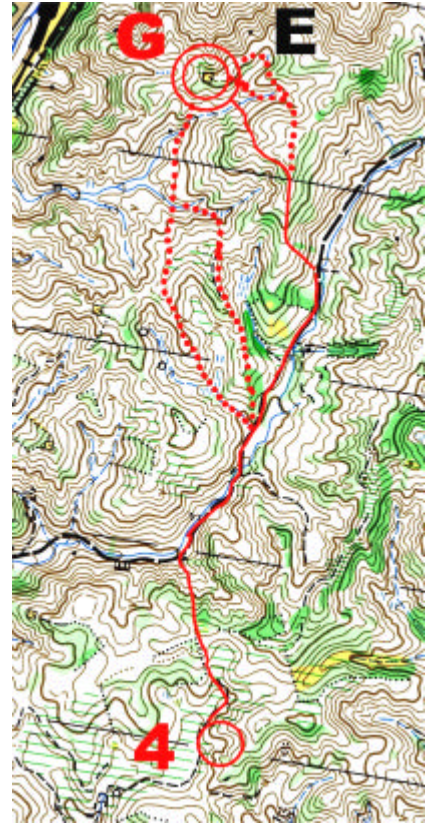
A:

やはり正置をしていたこと、だと思っています。それも、沢に入った時に初めて正置をしたのではなく、道走りの段階から正置をし続けていたことが反応を速くしたのでしょう。「今、自分は道をどういう方向に走っており、道を離れた後、どういう角度で体の方向を変えて沢を詰めていくか」を想定していたからこそ、入った沢の方向に違和感

を覚えることができ、その違和感を払拭するための手続き、つまり再度の正置による確認を行なえたのだと考えています。

【4→】

8分59秒 計31分03秒/3200m(直線)



4へのオーバーランにより、道まではまたしても「出戻り」となり、楽な気分で脱出することができました。「怪我の功名」です。道走りをした後、どこから尾根へ登って行くかですが、ヤブは避けて、植生Aの斜面を登ろうと考えました。ところが、道の左(北)側は段々斜度を増していき、こんなことならもっと早く登り始めるんだったと思いながら急斜面を四つん這いになって登りました。尾根線に乗ってからの処理は、尾根を回り込み気味に行く(E)か、鞍部を通過するかなど、選択肢はやはり複数あったと思います。結局、最終盤ということで、登りが増えても距離が縮まる方を選び、体力を振り絞ってフィニッシュすることになりました。同じレッグが序盤に出て来たら、距離は伸びても登りを抑える方を選んだかもしれません。

【受講者との最後の質疑応答】

Q:

松澤さんのルートは独創的なように思えるのですが・・・。

A:

う～ん、独創的かどうかは別として、

大いに個性が溶け込んでいるのは確かかもしれません。過去にも「ルートに懲りすぎる」と言われたことがあります。やはり、ルートチョイスは「シンプル・イズ・ベスト」、自分の癖の悪いところは矯正し、シンプル化に向けて取り組んでいきたいものです。

皆さんも、自分を知り、テレインを知ってより良いルートチョイス&ナビゲーションを行なえるよう練習して欲しいと思います。

図の解説：

使用地図「奥鹿野」(日本学生オリエンテーリング連盟 2003年発行)

筆者のルートを実線で記した他、他の候補ルートを点線や破線で示した。反省の際は、上記以外のルートも思い浮かべているが、図が見にくくなるのを避けるため、あまり現実的でないルートは割愛している。それでも各チェックポイント間の、複数のラインの掛け合わせにより、夥しい数のルートが有力候補に挙げられる。

瞬時に複数のルートが読み取れることは、「アドリブを利かせたナビゲーション」、つまり常に現在地と目的地間のルートを検討し、より良いラインへと乗り換えていくことの助けにもなるが、目移りや迷いの原因となることもある。実戦では、「正しいルートを選ぶ」のもさることながら、「決断し、覚悟を決める」「自分のルートに自信を持って進む」ことも大事である。

(松澤俊行)



早大大会レース後、ルートの検討をする1位の高橋善徳と3位の松沢俊行

早大 OC 大会報告

2004年2月15日

埼玉県越生町 鳩山町

全日本大会の行方を占う2月恒例の早稲田大会が、六地藏大会で開催された。20数回にして、総参加人数が2万人を超えたという過去の実績も素晴らしいが、大会自体も、早稲田らしく随所に行き届いた配慮の見えるいい大会であった。

男子エリートでは、高橋善徳が他を圧倒する73分代のタイムで優勝。2位以下は6位まで混戦で76-78分代のタイムで、加賀屋博文、松沢俊行、鹿島田浩二、村越真、柳下大が続いた。

女子は塩田美佐が男子エリートに、宮内佐季子がM21Aに出場する中、三好暢子が久しぶりに優勝。2位に渡辺円香、3位に秋以来復活の金子恵美が続いた。

ME

1	高橋善徳	1:13:40	ときわ走林会
2	加賀屋博文	1:16:29	渋谷で走る会
3	松澤俊行	1:16:34	三河 OLC
4	鹿島田浩二	1:17:06	渋谷で走る会
5	村越 真	1:18:19	静岡 OLC
6	柳下 大	1:20:22	Forester
7	安井真人	1:20:30	結婚します！
8	篠原岳夫	1:20:56	渋谷で走る会
9	小泉成行	1:20:59	ときわ走林会
10	紺野俊介	1:21:47	横浜 OL クラブ

WE

1	三好暢子	1:11:05	上尾 OLC
2	渡辺円香	1:11:49	ES 関東 C
3	金子恵美	1:13:21	上尾 OLC
4	番場洋子	1:13:32	Team 白樺
5	志村直子	1:14:26	渋谷
6	加納尚子	1:15:04	SUZAKU
7	田島利佳	1:15:45	みちの会
8	落合志保子	1:16:24	OLC ルーパー
9	高野由紀	1:17:54	東京 OL
10	岩谷ひろみ	1:19:55	SSOK