

勝者の心得

全日本大会とインカレ。この春、4人のチャンプが誕生した。全日本大会覇者となった道場主が、インカレの覇者にインタビューを行った。

実力発揮のための精神的準備

2004年3月13日、三重県の「青山高原」で行われた日本学生選手権（インカレ）クラシックの部は、ME寺垣内航選手（早稲田大学当時4年）、WE姫野祐子選手（東北大学当時4年）の優勝で幕を閉じました。

注目されるのは、3月のインカレに至るまでの、その年度の重要レースにおける両選手の成績が対照的であったことです。筆者はそれぞれの精神的準備がどのようなものであったかに興味を持ち、インタビューを試みました。今回の講座ではそのインタビューの内容を紹介し、読者の皆さんが大会で実力を発揮する方法を考える際の一助としていただこうと考えています。（インタビュー実施：2004年4月）

姫野選手に聞く

（インカレ女子選手権優勝）

姫野祐子選手メモ：

大学2年次のインカレショートで入賞。3年のシーズンはインカレ個人種目での入賞はなかったが、4年次のインカレショートで予選・決勝共に快走を見せ、優勝。その後行われた北東学連内セレクションでも他を圧倒するタイムで1位通過。そして3月のインカレクラシックでも58分台という好タイムで頂点に立つ。

松澤：まずはあらためて、優勝、おめでとうございます。

姫野：ありがとうございます。

松澤：1位という順位はもちろんのこと、優勝想定タイム65分と言われていたところ、60分以内というのも、素晴らしいと思います。コースを見て「短い」と感じたり、走っていて「自分は相当速いんじゃないか」と思ったりされたのでしょうか。

姫野：コースを見て『短い』とってはいません。またレース中に『自分は速い』と思いませんでした。『他の選手の方が速いんじゃないか』という焦りはありました。

松澤：焦りですか。姫野選手はインカレショートでも優勝、12月の地区セレクションでも1位通過となっています。当然クラシックでも優勝の期待がかかっており、そのことが逆にプレッシャーになる可能性もあったかと思いますが、そこを見事勝ち切ったわけですが、そうした『プレッシャーへの対処』はどのようになされていたのでしょうか。

姫野：結局は自分のできるレースをするしかない、と考えるようにしていました。また先輩から『応援するというのは結果を出して欲しい、というのではなくて楽しんで欲しいという気持ちで言っているんだよ』という言葉をいただいてとても気持ちが楽になりました。



インカレ女子優勝 姫野祐子
（伊賀インカレ2004年3月13日）

松澤：なるほど。周囲のアドバイスにも恵まれたわけですね。競技者は、結果に囚われすぎで自分を見失ってしまわないよう気を付けねばなりません、時にはそういうことも起こり得ます。姫野選手は過去の結果から、ご自分を『勝負強い』とか『勝負弱い』とか考えたことは、あるいは、人からそのように評価されたことはありますか。

姫野：2002年の菅平インカレショート

（予選1位通過、決勝8位）が終わってから精神的な弱さを感じて『自分は勝負に弱いのではないか』と悩みました。

松澤：そのインカレショートでは1日の内に良いレースと悪いレースをしてしまったようですね。『良いレースをする時の自分』と『悪いレースをする時の自分』が最も異なる点はどんな点でしょうか。

姫野：自信から来る余裕、集中力または冷静さ、が違うと思います。いいレースをする時の自分は『自分でも通用する』と考えていて、そこから余裕が出たり視野が広がったりしています。

松澤：同じ3年次のインカレクラシックも不本意な結果だったと思われれます。

姫野：はい、その通りです。

松澤：しかし、4年のインカレショートでは見事な優勝。その間に『悩み』をどのように克服されたのでしょうか。

姫野：3年のインカレクラシック後に、『厳しいけれどこれが今の現状』という言葉いただきました。レースを振り返ってみて確かに自分の未熟さが痛感されました。そして、2003年10月の矢板インカレショートの時に先ほど答えたような点に気がきました。インカレショートの予選を1位通過し、自信が着いたために決勝のレースに余裕ができました。この経験によって『悩み』が解消されました。

松澤：その余裕や冷静さを生む事前の準備とはどんなものでしょうか。今後インカレで優勝、あるいはベストレースをすることを目指す後輩の皆さんにアドバイスするつもりでお答えください。

姫野：普段からうまくいったレースやレグを大切に覚えて置くことが重要だと思います。失敗したレースはよく反省しますが成功したレースこそ何度も見直したり、『どうして成功したのか？』などを考えたりしてみてください。覚えていればレース前に自分に自信をつけることができます。またレース前は『ありのままの自分』を受け止めることが重要だと思います。自分

の能力以上のものをレースで出そうとしても結局は能力相当のものしか出ません。自分の能力以上のものをつけられるのは練習のときだけだと思います。レース中にミスをしてしまっても『いつもやっていること』とすることが重要です。焦らなくても大丈夫です。オリエンテーリングはつぼるから楽しいものです。レースはオリエンテーリングを自分らしく楽しんで回ってくるのが一番だと思います。

松澤： 姫野選手はインカレ1ヶ月後の世界大学選手権(ユニバー)日本代表選考会でも自分らしい走りです。6月にチェコで開催されるユニバーにおける目標、さらにその後の競技生活で目指すものについて教えてください。

姫野： 初めての海外遠征なのでわからないことだらけですが海外のパフォーマンスを間近で見られるのがとても楽しみです。まずチェコに向けての2ヶ月間の準備をしっかりとすること、トップ比130%を目標に頑張ります。チェコでは海外の選手から何かを盗むべく積極的に話したいです。

松澤： 自分らしさを大切に、実り多い遠征にしてください。ご活躍をお祈りしています。



トレイルを走る姫野祐子
(伊賀インカレ2004年3月14日)

寺垣内選手に聞く

(インカレ男子選手権優勝)

寺垣内航選手メモ：

インカレショートは大学4年次に初めてA決勝進出したものの、13位に終わる。12月の関東インカレ個人戦では優勝の久野選手(東京大学当時4年)に4分近く水を開けられたの4位。3月のインカレクラシックはノーシードでの出走となった。

しかしインカレ本番では、66分台という驚異的なタイムでゴール。そのままシード選手を押さえ、インカレクラシック男子選手権クラスにおける「史上最短タイム」での優勝を決めた。

松澤： まずはあらためて、好タイムでの優勝、おめでとうございます。寺垣内： ありがとうございます。

松澤： MEチャレンジに出走した国内上位の選手たちも確かに60分前後のタイムで同じコースを走っています。しかし寺垣内選手のタイムを見て「60分前後のコース」という心構えで臨んだために早いタイムで走れている面があると思うのです。「80分」という事前の想定があつてあのペースで走っているのは凄いことだというのが周囲の一致した見方ですが、ご本人はコースを見て「短い」と感じたり、走っていて「自分は相当速いんじゃないか」と思ったりされたのでしょうか。」

寺垣内： プログラム発表の段階で、昨年度のインカレと比べても距離はあまり変わらないものの、アップがかなり少なくなっていて、昨年度よりはウィニングタイムが縮まるとは思っていましたが、毎回の重要なレースでもウィニングタイムを事前に考慮して走ることではないので、今回もとにかく自分が一番速く回れるオリエンテーリングをすることのみを意識しました。その後タイムはついてくるものだと考えて、レースを進めています。またクラシックの場合は、ショートやスプリントと比べてコース全体でそれほどスピードを出す必要はないと考えて、とにかく地図をじっくり読むことを優先してスピードを出すという意識はありませんでした。そういう自分のオリエンテーリングスタイルでレースを進めることを事前に言い聞かせていたので、レース中は自分のタイムとかはほとんど気になりませんでした。唯一タイムを気にしてしまった

のが、7番コントロールからの脱出時です。時計を木にぶつけてしまい、音が鳴った時にタイムが見えて30分台でした。コースの半分は来ていたこともあり、80分は切れそうだと余計なことを考えてはしまいましたが、それを除くととにかくインカレは自分のオリエンテーリングをすることにかなり集中していました。

松澤： 時計が止まった時も「気にした」というよりは起こっていることに「気がついている」が「気にかけていない」という様子ですよ。理想の集中状態だと思います。さて、好タイムもさることながら、ノーシードの選手の優勝ということも衝撃を与えました。もちろん寺垣内選手の実力は認められていましたが、率直に申し上げて4年のシーズンのインカレショートや関東インカレ個人戦では思わしくない結果だったように見えました。自分の勝利の可能性を疑うことはなかったですか。

寺垣内： インカレショートは故障がやっと治って走るトレーニングができるようになって1ヶ月半くらいだったので、その1ヶ月半で急激にオリエンテーリングのスピードは上がりましたが、それによってオリエンテーリングのスピードと技術のバランスを崩している状態でした。インカレショートに関しては2年連続予選落ちをしていることもあり、前向きに考えようとしてはいましたが、不安を打ち消せないレースとなってしまったと言えます。予選を通過して決勝ではほとんど不安はなかったつもりですが、初の決勝ということもあり、どのくらいのスピードでどのくらい戦えるのか全くわからない状態だったことも、失敗の要因だったと思います。また体力的にもまだまだという面はありました。そういう面もありインカレショートはミスの多い悔しさの残るレースとなってしまいました。関東インカレ個人戦に関してはインカレショートから半月、さらに体カトレーニングを積んで、技術的な面も修正もして行ったつもりでした。2年連続入賞していることもあり、それなりの自信を持って臨めたレースではありました。しかし、大きなミスは何箇所かやっけてしまい、また中盤ですでに

ふくらはぎがつるなど、体力、技術ともにまだまだでしたし、何といてもインカレに向けて体力トレーニングを追い込んでいた時期で、疲れを取ることができておらず、調整面でも不十分なレースでした。しかし、それらの結果によってインカレに対してさほど悲観的になることはなく、関東インカレ個人戦が終わってから3ヶ月以上インカレまでにあることを考えると、10月まで怪我で満足行くトレーニングができなかったことを考えても、インカレショート、関東インカレ個人戦の失敗を活かせることを考えても、『それから3ヶ月で一番伸びるのは自分だ』という可能性を信じてトレーニングを積みました。またその年の年間計画で、怪我の状態も考慮して、またインカレが一番という気持ちから、インカレショートや関東インカレ個人戦よりもインカレに照準を合わせた計画を立てていましたし、インカレに懸ける気持ちでは誰にも負けられないという強い気持ちを持って、前向きに準備を進めてきました。そのようにインカレは満足行く準備ができたこともあり、ノーシードで完全にチャレンジャーの立場だということもあり、気負いや不安はほとんどありませんでした。これでインカレでもダメなら仕方ないという気持ちでした。インカレ直前は悟りの境地に達していましたね(笑)。」

松澤：『悟り』・・・憧れの境地です(笑)。とはいえ、そこに達するまでには当然気持ちの揺れ動きを経験してきたかと思われます。3年までの実績から、ご自分を『勝負強い』とか『勝負弱い』とか考えたことは、あるいは、周囲からそのように評価されたことはありますか。

寺垣内：う～ん、考えたことないですね。ギャンブルや賭け事をやらないしわかりませんね(笑)。人からも勝負強いとか弱いとか言われたことはありません。

松澤：なるほど。オリエンテーリングはギャンブルではなく、スポーツであり、純粋に選手の力量が反映されるものだというお考えですね。それでは、質問を変えましょう。『良いレースをする時の自分』と『悪いレースをする時の自分』が最も異なる点はどんな点でしょうか。」



優勝が決まり、仲間に祝福される寺垣内
(伊賀インカレ2004年3月13日)

寺垣内：レース中の集中力ですかね。やはりしっかりと準備ができてメンタル的に不安がなければレース中は集中できますし、不安や気負いがあればそのことに頭が向いて集中できず、悪いレースとなりますね。あともちろん体調面での準備もあります。睡眠不足やハードトレーニングで疲れがある時はやはり体も重く、頭も働かないですね。

松澤：今後インカレで優勝、あるいはベストレースをすることを目指す後輩の皆さんにアドバイスをお願いいたします。

寺垣内：悔しい思いをしても、苦しい思いをしても、ずっとあきらめず努力し続ければ、オリエンテーリングは速くなれるのではないかということを実感しました。本当にインカレで優勝するなり目標を達成しようと思うのであれば、いろいろ犠牲にしないといけないと思うし、それなりの覚悟が必要でしょう。その覚悟を確認することができ、本当に目標を達成したいのなら努力してください。あとその努力が最大限有効に働くように工夫をしてください。一生に何回かしかないインカレという舞台を大切にしてください。

松澤：思いのこもった言葉をありがとうございます。それでは、最後の質問です。寺垣内選手はユニ

バーセレでも実力を発揮し、代表の座を獲得されました。チェコでのユニバーにおける目標、さらにその後の競技生活で目指すものについて教えてください。

寺垣内：学生時代最大の目標であったインカレも終わりました。インカレ前はインカレに集中するためにそれ以降のことはあまり考えないようにしていましたが、インカレが終わってからは新たな目標としてユニバーに挑戦したいという強い思いを持って、インカレが終わってからもトレーニングを休むことはしませんでしたし、海外の地図を借りて見たりしていました。ユニバーにおける具体的な目標は、現在ははっきりしていません。というのも日本代表としての海外挑戦はもちろん、海外でのオリエンテーリングは初めてであり、今現在想像も及ばない世界だからです。ただこれだけは言えるのは行くことだけで満足する気は全くありません。具体的な目標ではありませんが、ユニバーまでに自分の力をアップさせ、海外という未知の世界で自分の力が出せるよう、しっかりと準備をして行きたいと思っています。またユニバー経験者の方たちからユニバーについて聞いていき、具体的な目標もこれから立てて行きたいと思っています。ユニバー後のことですが、今ははっきりと決めていません。今は目の前に迫ったユニバーに全力を尽くすことに集中したいと思っています。それはインカレの時も同じでした。ユニバー以降のことはユニバーが終わってからじっくりと考えて、さらなる高みを目指す覚悟がついたら、長期的な計画のもとまた世界を目指して行こうとは思っています。

松澤：『覚悟』がついた時に、またお話を聞かせていただくことを楽しみにしています。その時はまた宜しくお願いします。

【おわりに】

今が「旬」の選手の言葉は味わい深く滋養に満ちており、インタビューしていても力をもらえるように感じられました。

(松澤俊行)