

中高生に贈る 玄人オリエンテーリング講座

中学高校の部活の一環としてオリエンテーリングを行っている東海中学・高校。そこに招待された出張道場の講義を紹介しよう。オリエンテーリングと受験生活とは、実は関係があったのだ。



道場主・教壇に立つ

この号の別ページに記されていたように、6月19日(土)、愛知県名古屋市東海高校にお邪魔し、「玄人オリエンテーリング講座」講師を務めて参りました。会場には、OLC東海の中高生の他、一般参加の方の姿も見受けられ、熱気に包まれました。

今回の「オリエンテーリング道場」では、その講義内容を再現して記します。中学校高校のみならず、大学クラブの新人指導の際などに活用いただければ嬉しく思います。

偉人の言葉から

(当日の配布資料より)
オリエンテーリングの準備は、試験勉強に似ている
元日本代表 加賀屋博文氏

勝者とは、最も強い者のことではなく、最も準備した者のことである
元世界チャンピオン
エーギル・ヨハンソン氏(ノルウェー)

世界選手権などでは、メンタルな部分が大きいので、実はレベルは通常の大会よりも低い。こういう状況でのオリエンテーリングは基本に忠実であることが大事だ
元世界チャンピオン
ベター・トールセン氏(ノルウェー)

パフォーマンスよりも、どうい人間であるかのほうがつねに大切だ。人間は限りない可能性を秘めている。人間はひとりひとり違う
スウェーデン・ゴルフ連盟
ヘッドコーチ ピア・ニルソン

講義内容

皆さん、おはようございます。この講座の講師を担当いたします松澤俊行です。今日、こちらに来てみて、あらためて東海中高生の皆さんの熱気に圧倒されました。皆さん、よく集まってくれました。

ここには、中一の生徒さんから高三の生徒さんまでいらっしゃると聞いています。さらに OLC 東海以外の方も来てくださっています。お話によると、中一の生徒さんはまだ森でオリエンテーリングをしていないとか……。今日のテーマは「オリエンテーリングで速くなる・強くなるには」ということになっていますが、色々な方が聞いてくださっているので、オリエンテーリングを題材にしつつ「上達するとはどういうことか」「困難に対処するとはどういうことか」といった、生活あるいは人生全般で大切なテーマを扱っていく、という具合に進めていきたいと思えます。

そこでまず、資料の「考えるヒント」の一番上をご覧ください。「オリエン

テーリングの準備は試験勉強に似ている」と書かれています。生徒さんの中にはオリエンテーリングの経験が浅い方もいらっしゃると思いますが、試験は皆さん定期的に受けているはずですので、この時間では試験勉強をしばしば喩えに使っていかうと考えています。

次に、自己紹介をしておきましょう。私、松澤俊行はオリエンテーリング歴13年。現在は愛知教育大学の「スポーツ・健康コース」というところで、スポーツの指導、中でも学校の体育というより、幅広い年齢の方を対象としたスポーツの指導法について勉強しています。ですので、今日のこういう場所もすごく良い勉強になります。この夏は海外遠征をするので、授業は休みがちになります。大学の先生方に相談にいったところ、難しい顔をされることもありましたが。こういう場面を先生方が見ていてくれて、良い成績を付けてくれると良いのですが……。

全日本大会を振り返って

まあ余談はそれぐらいにして、本題に入りましょう。まず、2003年度(2004年3月開催)の全日本大会について振り返ります。コースについても触れませんが、あまりコースを見なくても分かるような、「大きなレースへ向けての準備」という観点から話したいと思えます。

レースを迎える際には、「テレイン」と「自分」、そして「置かれた状況」を知ることが大事です。

「テレイン」というのは、試合が行われる森、山野のことですが、今年の全日本大会で言えば山口県の「秋吉台」です。ここは5年前、実際に走ったこともありましたが、地図も持っていました。

オリエンテーリングは決して同じコースで競われることがないスポーツです。しかし、過去のコース図から組まれるコースの「傾向」は読むことができます。例えば、数学の試験などでも、次の試験で出るのは初めて解くことになる問題かもしれません。それでも、「過去問題」から「出題傾向」を探り、「解答方法のポイント」を押さえておくことは大切ですね。それと同じよ

うに、「秋吉台」の過去のコース図からも全日本大会で使われそうな場所や、ここで必要とされる技術等を探ることができました。具体的にはトレインで最も高い場所や平らな場所はどこか調べ、全体の流れの中でその辺りがどう使われるかを予想したり、自分でコースを組んでみたりしました。



次に「自分を知る」ことについて。

「秋吉台」は大きく見通しが抜群に良い草原のエリアと、見通しの悪い森のエリアに分かれます。過去走った経験から、それぞれのエリアで自分がどのぐらいのスピードで走っていたか、またどういう部分でミスしていたかを、どういった部分でミスを回避していたかを探り出しました。

さらに、それは5年前のことですから、この5年で自分がどう変化したかも考慮に入れる必要がありました。「自分はこの5年で、似たようなトレインで走る経験を増やしている。そして、この技術については大分上達している」といった具合です。これは試験前に過去の試験を引っ張り出してきて、自分が「どのような問題が解けて、どのような問題が解けなかったか」や、「その試験と今の間にどのぐらい理解が進んだか」をチェックする作業に似ているでしょう。

三番目の「置かれた状況を知る」ことですが、これに関しては天候や交通手段について調べ、当日の状況をイメージするといった外部環境への理解の他、そのレースの重要性や参加選手中の自分自身の位置づけを冷静に把握しておく、といったことが含まれています。

年が明けた頃、自分の全日本優勝の可能性について考えてみました。すると、良いレースをしても勝てるかどうか分からない、という結論が出ました。私は3年前にも全日本大会に勝っているのですが、そのレース前には「良いレースをしたら勝てそうだと考えていました。そして実際に勝つことができ、2年前の全日本、1年前の全日本も同じように「良いレースをしたら勝てそうだと」思って臨みました。しかし現実にはそう甘くなく、良い走りはできませんでした。しかも、他の選手たちは、自分が良い走りをしたとしても勝てそうもなかったというタイムで走っていました。

お配りした資料に「世界選手権のようなレースはメンタルな要素が大きく、レベルが低い」と書かれています。「レベルが低い」というのはやや過激な言い回しで、実際は「レベルが高いとは限らない」程度に受け取っていただければ良いと思いますが、やはり「大舞台」では平常心でいるのが難しいものです。このことは皆さんもインターハイなどで感じたかもしれません。また、試験勉強でも家の机で問題を解いているときとテストでは、さらにテストでも模試と受験本番では違うというのはよく分かるのではないのでしょうか。

ともかく、ここで邪魔になるのは「勝たなきゃ」だとか「折角の大舞台なのだから格好良く決めなきゃ」という感情です。そして、それは得てして力を付けてきた若手選手が襲われやすい感情といえるでしょう。まさに昨年・一昨年の私が陥った状態でした。

一方今年の場合は、先ほどお話ししたとおり、他の選手の戦力も考慮しつつ、自分の置かれた位置を検討した結果、「勝てるか分からない」、もっと正確には「勝てないのではないか」という結論が出ました。何しろ、それまでの3年間は、年間10戦ほどの日本ランキングレース中数戦は優勝していたのですが、今年に関しては、全日本大会から遡って一年以上勝利から遠ざかっていたのですから。

しかし、そう冷静に自分の置かれた状況を把握してみると、逆に「勝てる」と思って臨んでいた頃よりも、すべきことがハッキリしてきました。「とにかく、もう一度全日本大会で自分が納得いく走りをしたい。勝てないまでも、大きなレースで自分を表現する感触を味わいたい。階段を一段だけでも、確実に昇りたい」と考えられるようになったのです。

そうして迎えたレース当日、自分の心は結果よりも内容に向いていました。おかげで自分らしい走りをするのができ、優勝という結果も獲ることができました。レース中ミスしたときも、「ああ、ここでミスするところはいかにも自分らしい」と考え、落ち込んでいる暇はなく、その対処に集中できたのを覚えています。資料に「勝者とは最も準備した者である」と記しました。もちろん、全日本大会の私の場合も良い準備をしているという感触はありましたが、他の選手も良い準備を重ねていたのを知っていました。勝つてなお、自分の準備が最も優れていたとはなかなか胸を張って言えない状況でした。ですが、「最も自分を知った状態でスタートを迎えられていた」ということは辛うじて言えるのかもしれませんが。

日頃のトレーニングについて

さて、「準備」の話が出たところで、「日頃のトレーニングについて」という話に移りましょう。

オリエンテーリングで速く、オリエンテーリングに強くなるためには、まず「オリエンテーリングとはどういう種目か」を知ることが大事です。その上では、速い・強い選手がどういう練習をしているかを調べることも一つの手でしょう。その点は、こうして全日本チャンピオンに話を聞こうとしている東海の皆さんはよく分かっていると言えそうですよね……。

オリエンテーリングはどのような種目で、どのような練習方法があるかが分かったら、次は自分の力量や生活環境を考慮して何を、どのぐらいできるかを考えましょう。ここでも「自分」と「状況」を知ることが大切になります。

例えば、今の私は月に大体300kmから600km走っており、それも多くの割合、「不整地」、つまり舗装路や陸上トラック以外の、公園や林といった場所を走ることができています。ところがこれと同じことを、オリエンテーリングを始めたばかりの頃の私にやれと言っても無理だったと思います。基礎体力がなく、体が付いていかなかったでしょうから、1ヶ月何かできたとしても、何ヶ月も続けることはできなかったはずですよ。

そんな、オリエンテーリングを始めたばかりの頃の私が考えたのはこういうことでした。

「オリエンテーリングは走るスポー

ツだ」「今までなかった『走る習慣』を身に付ける必要がある」「いきなり毎日走り続けようとするのは大変だ」「それなら、『走らない日』が2日続かな『い』ようにしよう。そうしていれば、器用に『走る - 走らない』を繰り返すといったことはなかなかできないわけだから、週に4回は走ることになるはず。」

そして、実際にこの考えを実行していき、半年後には走る習慣が付いていたのです。以降の競技生活でも、新しいことを始めようとするときは同じような発想で取り組んできました。

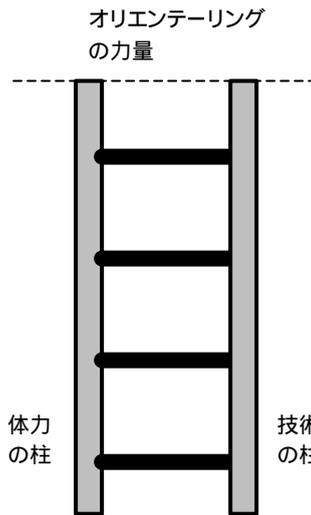
練習の内容についてです。オリエンテーリングは基本的には「走るスポーツ」ですが、「歩く」ことも「止まる」ことも頻繁にあり、レース中には実に多様な動きが求められます。時には「這う」「滑る」などという場合も……。

大雑把には「スピード」「スタミナ」「筋力」の三つが必要となります。「スピード」にも「動き出しのスピード」「スピードの維持」「左右の動きの素早さ」などいろいろ含まれると考えられます。「スタミナ」「筋力」についても、オリエンテーリングに対応する多様な「スタミナ」、多様な「筋力」が必要です。ですから、「陸上のトレーニング法」のようなこと他に、「球技のトレーニング」のようなことも行うと良いと思います。私も、樹間が狭い林で木を避けることをイメージした左右の動きや、走ってはしゃがみ、走ってはしゃがみ、といった動きを練習に取り入れてきました。

次に技術についてです。オリエンテーリングはスポーツ、それもかなり体力を使うスポーツですから、上位を競っている選手には「まず、体力を付けることを第一に考えている」という共通点が見られます。しかし、彼らにはもう一つ共通点があります。それは、「体力以外の要素も決して疎かにしていない」ということです。

以前通っていた大学（東北大学）の後輩にこんなことを言っている男がいました。

「その選手の持つ体力の量を一本の柱の長さとする。そして、技術の量をもう一本の柱の長さとする。その柱の間に梯子のように横木を渡す。すると、どこまで横木が渡せ、どこまで昇っていけるか。それは、低い方の柱の高さまでだ」（図1参照）と。



その話は、「トレインによっては、どちらかの、あるいは両方の柱の立つ土台が高いことがあり、そういう時は自分の持つ力以上の場所まで昇っていき、彼が最も伝えたかったのは「体力と技術、片方だけあっても不足だ」ということでした。

この喩え話には大いに頷けます。我々は技術の会得も考えなければなりません。そして技術にも「方向」を定める技術、「距離」を見積もる・測る技術、「地形」を読み、地図と対応させる技術があります。これらは、実地、つまり森や山野に行って練習するのが一番ですが、部分的には日常の生活空間でも練習することができます。例えば、私も朝のジョギングはなるべく地図とコンパスを持って走るようにしています。また、距離表示のあるランニングコースでは歩測の練習などをします。より詳しいことについてはまた、実地でお伝えする機会があれば、と思っています。

次に「精神面」について。スポーツに求められる「精神力」といえば、とかく「根性」や「忍耐力」が強調されてきましたが、「体力」にもいろいろあるのと同じように、「精神力」にも「根性」や「忍耐力」以外にもいろいろ要素があります。実際、世の中には十幾つもの項目に分けて、その選手の心理的特性を測るといった調査方法もあるようですが、ここでは大きく「熱さ」「冷静さ」「鋭さ」と、三つに分けてみます。

「熱さ」は闘争心といった、困難な相手に「向かっていく」精神力といったようなものです。「冷静さ」は、どん

な状況下でも「落ち着きを保つ」力といった感じでしょうか。「鋭さ」とは、作戦を立てたり状況判断を行ったりといった「思考する」力に当たると思います。「思考する」となると「心」の力というより「頭」の力という感じですが、「心」がどこになるか、といったそれは「脳」にあるという専門家もいるわけで、これらも立派な「心の力=精神力」といい良いと思います。

ジャージ姿やオリエンテーリングウェア姿でなくても精神力を高めるための練習は行えます。一例を挙げると、オリエンテーリング中の「ミスの後の対処」については、忘れ物をした時にどう考え、どう振舞うかなどとの共通点が見られます。そういう時、慌てたり、不機嫌になったりして後の行動をきちんと行えず、傷口を広げてしまう、といったことがないでしょうか？ こういう時は「忘れた」という事実を受け止め、その後どうするか冷静に考え直し、次善の策を手順に沿って実行することが必要です。家にまた戻る必要や他の人にいろいろ説明をする必要が生じたなど、当初の予定にはない行動をせざるを得なくなったとしても、それがその時に求められるベストの行動なわけですから、落ち着いてやるべきです。

今挙げた例が、試合でのミスの後の対処に似ている、ということがお分かりいただけたと思います。逆に考えれば、普段からそういう冷静な対処ができるかどうかオリエンテーリング中の心理状態にも影響するに違いない、ということになります。そう考えると、勉強なども、オリエンテーリングに必要な精神力を鍛える格好の場ではないでしょうか。有効に活用して欲しいと思います。



モチベーションを 高く維持するには

次に「モチベーションを高く維持するには」という話です。

今回、生徒さんとの打ち合わせの中で、こうした項目を設けるよう要望をいただいたのは、私が高くモチベーションを、「やる気」を保っていると評価をしてくださったからだと思います。しかし、実際は私でもモチベーションが下がることがあります。

上達してもミスすることがゼロにはならないように、モチベーションが決して下がらなくなるということはありません。となれば、その時にかにその下降を抑えるかということが大事になるのです。

何事においても練習は大事です。練習の量と質が勝負を分けます。では、同じ量と質の練習をしている両者の勝敗を分けるものは何か。それは、同じことを「いかに前向きにやっていたか」の差だだと思います。逆説的な言い回しをすると、「同じ努力をするなら、努力感を持たずにやった者の方が強い」ということです。

ここで、前向きに取り組むため・後ろ向きな気持ちを抑えるために有効な方法を挙げておきました。まず、「目標を立てる」こと。とはいえ、達成するのが簡単すぎるものを目標にしても、不可能に思えるほど難しすぎるものを目標にしても前向きな気持ちにつながりません。人間、「頑張れば何とか達成できそうだ」というぐらいの目標を設定した時に最もやる気が出るものです。幸い東海の皆さんには「インターハイ優勝」といった、簡単すぎず、不可能でもない目標がありますよね。

次に「仲間を作る」こと。厳しい練習は、一人でやるよりも大勢でやった方がより耐えやすくなります。そうすると、次はそれまでより厳しい練習にチャレンジできます。これも、東海の皆さんは普段の部活動の中で感じていることでしょう。



最後に「周辺の楽しみを見つける」ということも挙げたいと思います。具体的にはオリエンテーリングの大会に行く人と人に会えるだとか、観光できるだとかということが挙げられます。私はそこにオリエンテーリングがあれば充分楽しい、と思ってしまうのですが、それでも知らない町の様子を見ることなどが知らず知らずの内にその楽しみを補強しているような気がします。皆さんひとまずオリエンテーリングに興味を持っているという共通点があるとして、他に何に興味を持つかは、人それぞれだと思います。ひとりひとり違うものを見つけて、モチベーションの源としてくれたら良いでしょう。

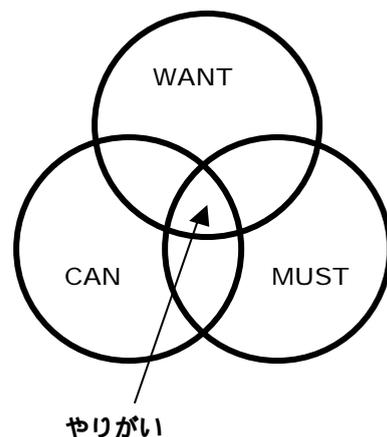


東日本大会2003で表彰される、OLC東海のメンバー。努力が結果につながる事がモチベーションにつながる

中高生オリエンティアへ向けて

最後に、「中高生オリエンティアへ向けて」のメッセージをお伝えしたいと思います。それは、オリエンテーリングを続けていくに当たって、「やりがいを見つけよう・やりがいを感じよう」ということです。

では、やりがいとは何でしょうか？ 私が以前読んで気に入った説明があるので紹介します。「やりがいとは、その人にとって『WANT』であり、『MUST』であり、『CAN』であることである。つまり、図にすると、この部分が「やりがい」となるわけです。



これらの内一つ欠けても、あまりやる気を持って取り組めません。「WANT」であり「CAN」であるなら充分やりがいになりそうにも感じますが、考えてみましょう、「明日の試験に出る」(つまりやらなければいけない)という範囲の勉強と、「出ない」範囲の勉強、今日、より身を入れて取り組めるのはどちらでしょうか？

その説明はこう続いていました。「今は、『CAN』であることは少なく、『MUST』というほどの責任を与られていることもそう多くはないかもしれない。それなら、取りあえず『WANT』を大きくしておけば良いのではないか。そうすれば、『CAN』や『MUST』が大きくなるにつれ、三者が重なる部分も増え、大きなやりがいを得られるはずだ」と。

オリエンテーリングマガジンで、東海の皆さんに関する記事を読みましたが、皆さん素晴らしい取り組みをされています。そこにはそれぞれの「CAN」もあれば「MUST」もあるように感じました。どうかこれからも、まず「WANT」の気持ちを大切に、充実したオリエンテーリング競技生活を送っていただきたいと思っています。

(松澤俊行)