

# 初級者からのステップアップ

本格的なオリエンテーリングシーズンに備えて、スキルアップ、メンタル・アップしよう！  
村越 真

初めてでも気軽に始められる反面、オリエンテーリングは上達が難しいスポーツでもある。その一番の原因は、人のプレーを見ることができない点にある。他のスポーツだったら、うまい人のプレーを見て、そこから学んでいくことができる。だが、人が走っている姿を見る機会の少ないオリエンテーリングでは、人のプレーを見てうまくなることは難しい。加えて、本やビデオなどのメディア教材も限られている。

それでもうまくなりたい、かっこよく走りたい。そんなあなたにOマガジンが送るのが、本特集「初級者からのステップアップ」だ。

特集は2部に分かれている。前半は大会に出るための準備、後半は大会でよい結果を残すためのスキルとノウハウである。

## レースに出るまでに

### 1. どの大会に出るか？

1. どこで走るか、どのコースに出るか  
初級者のうちは、経験の数だけ上達するものだ。だが、真剣にステップアップを狙うなら、どこで走るか、どのクラスに出るかは慎重になりたい。

特に重要なのはクラスの選択だ。特にいくつかの大学クラブでは、かつての海軍さんながら、「海に落として泳げるようにさせる」ばかりの、「つぼっても迷ってもAクラス」という悪習が残っているところがある。自分の実力を越えたコースでは、行為と結果の関係がクリアに見えず、従って、失敗を次の経験として生かすことさえ難しい。難しいコースを走るとは一概に悪いとは言えないが、時には易しいコースを、ミスなく走ってみる。適度のコースで自分の技術のできをチェックするという経験も必要だ。

なお、大会情報を得るためには、文末で照会しているウェブが参考になるほか、本誌オーマガジンでも各地の情報を詳細に

提供している。

### 2. 用具と入手方法

まだまだマイナーなオリエンテーリングでは、その用具を購入するのも一苦労だ。コンパスは初級者用のシルバのタイプ3やスントの Nr:8 は大きなスポーツショップやアウトドア用品店でも手に入るが、そのほかの本格的オリエンテーリング用品は、個人の手つてによって、行商さながらに会場で販売されている。以下に示すのも、ほとんどがオリエンティアが個人的に開業しているショップである。その多くが大会会場に出店しているが、通信販売での購入も可能である。

#### 1) スウットショップジャパン

<http://www.sweatshop.jp/>  
オリエンテーリング用品の老舗であり、オリエンテーリング用品全般を扱っている。

#### 2) 山田商会

<http://www.5b.biglobe.ne.jp/~yama/ken/shop-index.htm>

北海道の山田健一さんが営む個人ショップ。フィンランドのヤラスの靴を中心に販売。在庫状況もネットでわかる。

#### 3) JOE 関西 (芝さん)

取り扱い商品はフィンランドのVJ、トリムテックス社、ケンペラ社のOスーツなど。問い合わせ先：[fzr03074@nifty.ne.jp](mailto:fzr03074@nifty.ne.jp)、または電話 078-782-4521。

#### 4) OLG 奥武蔵

<http://ol-shop.web.infoseek.co.jp/Scano-002.htm>

埼玉のオリエンティアで、毎年北欧に遠征する小笠原揚太郎さんによる個人ショップ。フィンランドのスント社のコンパスが中心。

#### 5) 落合商会

愛知の落合さんによる個人ショップ。奥さんが現役エリートのため、各地の大会にまめに店出している。シルバ社のコンパス等が中心。

代替品：コンパスと靴を除くと、オリエンテーリング用品はまだまだ発展途上だ。オリエンテーリングスーツの代名詞であったトリムテックス社のOスーツが、ようやく最近になってクールマックスを取り入れるようになったが、新素材の利用やデザインなど、まだまだだ。

いっそのこと、一般のアウトドア用品やスポーツウェアの方が、バラエティにも富んで、よほどいいものが手に入るかもしれない。ポリエステルを原料とする吸汗速乾性のある素材を使ったものが快適。一度アウトドアショップやスポーツショップに出かけてみよう。

### 3. 大会攻略のポイント

オリエンテーリングは、競争意識のあまり激しくないスポーツだが、学生の場合には、対抗戦やインカレ予選など、結果を残したい大会が初級者のうちからある。また学生以外でも、誰もがいいレースをしたい、気持ちよくミスなくレースをしたいと考えるのは当然のことだろう。

もちろん、いいレースをするためには技術的な裏づけが必要だ。だが、特定の大会に向けての最終段階の準備は、モチベーションや集中力を高めるためにも不可欠である。ここでは、大会に向けての最終段階のポイントを指摘しよう。

#### 1) プログラムをよく読もう

プログラムには、会場の場所、交通手段、スタートまでの誘導距離、その他競技に必要な情報がもれなく記載されている。まずは自分の目で読み通して、抜かりなく準備を進めよう。

重要なレースでは、さらにコース距離や登り、トレインやコースの特徴など、様々な情報がプログラムに記載されている。こうした情報から、当日のレースの様子をイメージし、心理的な準備をしておくことからレースがはじまる。

## 2)ピーキングをしよう

レース直前になって張り切ってトレーニングしても、疲れが残るだけだ。レースに最高の体調に持っていくためには、ピーキングといって、早いうちからトレーニングの量は落としながら、質を高める(心拍数の上がる、スピードの速い)トレーニングを増やし、最後の数日は調整のために練習を軽めにする必要がある。

定期試験は一夜漬けで乗り切れても、入試ではそうは行かない。重要なレースもそれと同じなのだ。

## 3)過去の地図や地形図を見よう

レースによって問われるナビゲーション課題は、地形やその他のテレインの状況によって違う。過去のオリエンテーリング・マップがあるなら、その地図を手にいれて、大会が開かれるテレインがどのような特徴を持っているかを把握しよう。また過去に地図がない場合には1:25000の地形図を見て、だいたいの地形を把握しておこう。

昔はこのために地図屋に行ったものだが、今は幸いなことに以下のウェブで日本の1:25000を無料で閲覧し、プリントアウトすることができる。

「地図閲覧サービスのサイト」

<http://watchizu.gsi.go.jp/>

## 4)コースを予想し、レグを想定しよう

過去のOマップが手に入るなら、プログラムからスタートやゴール位置を推測し、さらにコース距離からコースを予想してみよう。予想したコースに固執することは、外れた時のダメージが大きい。コースを予想することで、そのテレインでどのような課題が生まれ、それにどう取り組むべきかを深く考えることができる。クラブの仲間が同じレースに出るなら、互いにコースを予想しあって、評価しあい、また他の人が組んだコースについて、どのように走るかを検討することは、大会前のよい軌上トレーニングとなる。

## 5)当日の流れをイメージしよう

スタート時間が分かったら、当日の行動を計画しておこう。何時に起床し、食事をとり、移動がある場合にはいつ移動すべきか、またスタートまでの距離を考えて、アップの時間やスタートに向かう時刻も考え

ておこう。

レース出場に慣れていないうちは、スタート前の準備にどれくらいかかるか、あるいはどれくらいやればいいのか見当つかないものだ。予めスケジュールを立て、イメージトレーニングをしておけば、時間がなくなってあわてて準備ができないままにスタートに向かうということもなくなる。

## 基礎を固めよう

どんなスポーツでも、基礎は高いパフォーマンスの絶対条件だ。華やかなプレーを見せるサッカー選手でも、基本的なボールタッチが確実にできてこそ、素晴らしいプレーを成功させることができるのだ。

以下、4つの基本について簡単に説明しよう。

オリエンテーリングの基礎は、なんと

### 1. 基礎：地図とコンパス

っても地図とコンパスだ。本書を手にするあなたなら、地図記号を知らないということはないだろう。だが記号の名前が言えるからといって地図記号を理解したことにはならない。たとえば—(破線)は小道や小径である。記号が分るとは、それだけにとどまらず、小道は見逃すことはないが、小径は見逃す危険があるとか、植生界は分りにくいといった、ナビゲーションに使えるかどうかという知識が必要だ。これは、オリエンテーリングの体験の中でしか学ぶことができない。練習会やレースの結果を振り返り、どの特徴物がわかりやすく、どれがそうでないかを体験的に把握するようにしよう。そうした振り返りがなければ、どんな練習もレース経験も無意味だ。

シルバ・コンパスはオリエンテーリングの象徴的な道具だが、それを象徴以上に使いこなすにも練習が必要だ。まずは整置(コンパスを使って、地図の北と実際の北をあわせる)を徹底的に練習しよう。そして、地図を見るときには無意識のうちに、地図が整置されているようにしよう。整置をすれば地図と風景の対応が容易になり、進行方向の決定も確実になる。

さらに地図の持ち方も重要だ。地図はただ整置されているだけ(図1)でなく、地図上の進行方向が自分の正面を向くように

持つ(図2)。



図1：ただ整置されただけの地図。からに進むことを前提とすると、この地図はただ整置はされているだけで、これでは移動の役には立たない。



図2：正しく整置された地図。進行方向が体の正面に向いており、地図から読み取った進行方向を即座に移動に利用できる。

### 2. 地形が読めれば怖くない

オリエンテーリングで最も頼りになる特徴物は地形である。初級者のうちはどうしても、道や建物、耕作地などの分りやすい特徴物に目が行きがちである。しかしこれらの人工的特徴物は山の中で限られた場所にしかないし、変化も著しい。また近くに寄らないと分らないことも多い。それに比較すると、地形はひとたび読めるようになれば、どこでも見え、遠くからも目立つ。地形を読めるようになることが、初級者卒業の第一歩である。

地形の読み取りには二つの段階がある。第一の段階は尾根・沢、さらに鞍部やピークなど地形の特徴的な要素がわかるようになること。原理は簡単だがどんな複雑な地形でも、瞬時に尾根・沢が区別できるようになることは、地研読み熟練には欠かせない。まずは、尾根、沢をたとえば実線と破線で引き分けてみよう(図3, 4)。また最初のうちは、「ここは尾根、ここは沢」と意

識して読み分けるようにしよう。

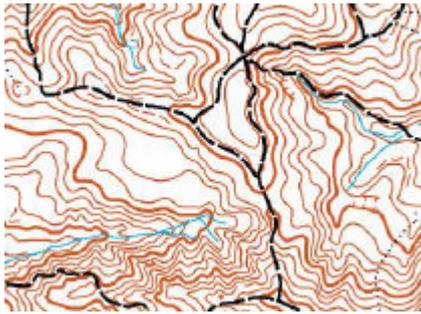


図3：この図に尾根・沢を描き込んでみよう。



図4：尾根（実線） 沢（破線）を描き込んだ地図。これだけで、随分地形の概略が把握しやすくなるのがわかるはずだ。

尾根・沢が読めるようになったら、常にその配置を意識しよう。尾根・沢は至るところにあるので、一つだけでは、自分がどこにいるかを判断する材料に使えない。いくつかの尾根の配置を読み取ると、確実に自分のいる位置がわかるようになる。

第二の段階は、等高線の間隔から傾斜の違いを読み取ること、それを利用して尾根の形を判断する段階である。等高線は間隔の広いところが緩斜面で、間隔の狭いところが急斜面である。またその違いを利用すると、尾根の形の違いが読み取れる。傾斜の違いが読み取れるようになれば、あなたの読図力は大いにアップし、現在地把握も確実なものとなる。

### 3. 動く前にプランを立てよう

オリエンテーリングでは移動しながら地図を読むことが求められるが、動く前の地図読みも、重要だ。これをプランニングと称している。プランニングでは 1) ルートを決める、2) 分りやすい特徴物を読み

取る、3) 進むべきルートの特徴を読み取る、など、確実に進路を維持するために必要な情報を読み取ること。たとえば、以下のようなレグでは、次のような情報を読み取ることが必要になる。

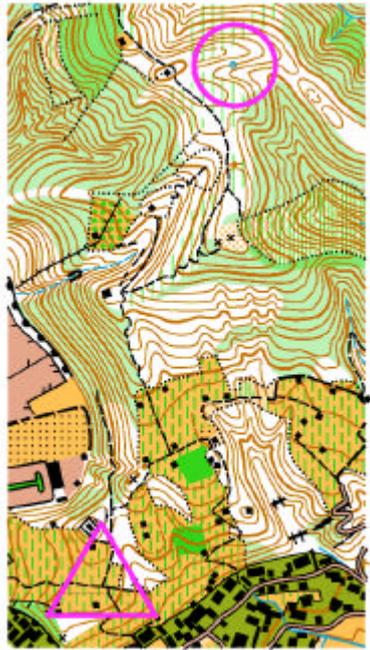


図5： から へのプランを読み取る。

#### 【プランの例】

ほぼ北に畑の中の小径を進む。小さな鞍部で小径の分岐を東へ。大きな耕作地の中に出たら、ほぼ北の尾根の方向に登る。登りきると、尾根が北東に方向を変えているので、さらに尾根に登る。ピーク近くなると道が北に方向を変える。その道がさらに北西に方向を変えるあたりから、真北の方向に進み、東西の沢に入ると、対岸にある水槽にコントロールあり。小径を歩き過ぎても、ピークに塔があるので、行きすぎが分る。

(プランで読み取っている特徴が、それぞれの場所で、ユニークな特徴をもつものであることが分るだろう)。

プランに慣れていない初級者は、机上でプランを書き出す練習をしてみよう。その際、下のように図示を試みても面白い。雨の日の練習代わりにクラブで実施し、上級者と比べてみるのもよい練習だ。複雑なレグを、ささっとプラン図に示せるようになったら、あなたも一人前のナビゲータだ。



図6：図によるプラン

## 4.常に大事な現在地の把握とルート維持

オリエンテーリングとは、目指すコントロールまでのナビゲーションである。ナビゲーションで重要なことは、二つ。一つは「自分のいる場所はどこか」、もう一つは「自分はどちらの方向に進むべきか」。ナビゲーションとは、この二つの質問に絶えず答え続けることに他ならない。

次の練習やレースで、この二つの質問を常に意識してみよう。随分多くの瞬間、あなたはこの間に答えられないことに気づくだろう。ステップアップはその気づきから始まる。

## 裏技

### 1.邪念パワーを活用しよう

私が在学した当時（もう20年近くも前だが）邪念パワーという言葉があった。彼氏（あるいは彼女）ができたり、あるいは意中の人が他大学にいる選手が突然早くなる現象を指して使われていた言葉だ。半分皮肉気味に語られる言葉だが、イチローや室伏のような一部求道者的選手を除けば、競技以外の欲求（すなわち邪念）は、選手が強くなるための重要なファクターだ。

97年に母国ノルウェーの世界選手権のロングで優勝を果たしたペッテル・ツールセンも、オリエンテーリングを熱心にやる

きっかけは大会でもらえるトロフィーだったという。スポーツの話ではないが、ピリー・ジョエルが音楽の道を志したのは、女の子にもてたいからだと読んだことがある。

社会生活の中では様々な行為と結果が入り組んでいる。その中でスポーツ以外の動機づけをうまく使いこなすことも、スポーツで成功する重要なファクターだ。

邪念パワーも多めに活用しよう。

## 2.形から入る

あなたは大会会場についたら、どこに居場所を構えるだろうか。多くの人が体育館の中と答えるだろうが、大会会場でよく観察してみよう。日本を代表するトップ選手たちのほとんどが体育館外に陣取っていることに気づくだろう。

彼らは、目ざとく座りやすく、暖かく居心地のいい場所を見つけ、そこに陣取っている。厳寒期を除けば狭い体育館よりもはるかに居心地のよい場所だ。

中には、ガスコンロを持ち込んでレース後に暖かいうどんを作って食べている選手もいる。そんなこともオリエンテーリングの楽しみの一つだ。彼らは、それぞれが自分自身の頭と感性で判断し、最適だと思ふことを実行している。

日本の古来芸道・武道では形から入ることがよく推奨されるが、これは西欧スポーツについても当てはまる。体育館でも振る舞い、スタートでの行動。トップ選手が会場で何をし、何を語っているかに注意を向けてみよう。形から入れば、上達の新しいヒントが得られるかもしれない。

## 3.人についていけ！

競技規則には、はっきりと人の助力を得たり、他人のナビゲーション能力を利用してはならないということが明記されている。確かに、人について好成績を収める行為は許されるものではない。「つるむ」とか「こばん」(コバンザメに由来か)と馬鹿にされていることも確かだ。

しかし他人のプレーを見ることができないオリエンテーリングでは、有力な選手に追いつかれ、並走するのは、滅多にないオ

リエンテーリング技術習得の機会だ。

何人ものトップ選手が格下の選手につるまれながらも、その選手が覚悟を決めて自分についてきたことを評価する言葉を聞いたことがある。またつるんだ選手の何人かは、そうして学生トップ選手として成長した。

そうやってタイムをよくしたあなたはもちろん失格だ。最終コントロールを意図的に不通過でゴールしなければならぬ。だが、それを考慮に入れても得られるものが多いだろう。

## 4.コンパスにこだわろう

オリエンテーリングで、唯一用具に凝ることができるのが、コンパスだ。どんなスポーツだって、中級者ともなれば、買った用具をそのまま使うなんてことはありえない。自分のお気に入りコンパスを調整し、それをさりげなく見せびらかすのが、初級者脱出の一番の近道かもしれない。

とは言え、オリエンテーリングの基本はまっすぐ進むこと。そのためにはベースプレートコンパス(写真左)をちゃんと使いこなすことだ。元々は地図読み主体でナビゲートできるエリートのために作られたサム・コンパス(中央)に乗り換えるのはそれからよい。



左から、通常のプレートコンパス、サムコンパス、著者ハンドメイドのコンパス。

もちろん、形にこだわるなら、サムコンパスなどではなく、自前のベースプレートをアクリル板で作成し、オリジナルコンパスにこだわるべきだろう(写真右)。世界に一つしかない、あなただけのコンパス。彼(または彼女)への格好のプレゼントではないか。写真は、筆者がサムコンパスの利点とベースプレートの直進性の共存のため

に作成したプレート。レース中のモチベーションアップのために、ツー・ショットのプリクラも貼ってある。

## 4. かつこいい? 言い換え

初級者を脱したいあなたのために、ちょっとかつこいい言い換え。

「トリム」は「Oスーツ」、「オリエン」は英語で「O(オー)」、「ゴール」は「フィニッシュ」、「大会」は「レース」。

## 役立ちウェブサイト

PCのページ

<http://plaza21.mbn.or.jp/~olpc/>  
PCマニアの大高さんによるパーマメントコース紹介のページ。レースだけでなく、良質のPCもオリエンテーリングのよいトレーニングの場だ。

オリエンテーリングガイド:

<http://members.jcom.home.ne.jp/hisakazu-s/>

トリム博物館など楽しい企画もある農工大OBによるポータルサイト。

多摩オリエンテーリング

[http://www.orienteering.com/~tama/OL\\_Link.html](http://www.orienteering.com/~tama/OL_Link.html)

地域クラブの老舗多摩オリエンテーリングによる総合ポータルサイト。リンクなども有用。

オリエンテーリング・コム

<http://www.orienteering.com/index-j.htm>

大会情報から、オリエンテーリングに関するリンクなど日本のオリエンテーリング界全般を網羅する総合サイト。本誌のバックナンバーの一部も掲載されている。

(村越 真)