

続・中高生に贈る 玄人オリエンテーリング講座

前号でレポートしたとおり、筆者は6月19日に「玄人オリエンテーリング講座」と銘打って行われた東海中学・高校生向けの講義で講師を務めました。今回はその講座後に受講者から受けた質問への回答を紹介します。

Q (中高生からの質問)

集中力が続くように気をつけていることは何かありますか？

レース中に集中力が切れてしまったときはどうやって立て直しますか？

A (筆者の回答)

試合で体力が続くようにするためには、普段から体力トレーニングが必要です。同様に、集中力が続くようにするためには普段から「集中するトレーニング」が必要です。そして、「オリエンテーリングに求められる体力とはどんなものか」を考えながら体力トレーニングの方法を計画するように、「オリエンテーリングに求められる集中力とはどんなものか」を考えつつ集中力を高めるトレーニングの計画・立案をすることが大切です。

オリエンテーリングに求められる集中力とはどんな集中力でしょうか。そして、どんな練習をすれば集中力は高まるのでしょうか。これに対する答えは各自考えていただきたいと思いますが、私の例を少しお話しておきます。私は朝30~60分、地図を手にしながらジョギングをしています。これは体力トレーニングというより「走りながら集中して地図を読む」ための練習ととらえています。また、大学で90分の授業を受ける時も、「オリエンテーリングもロングのレースだと90分、あるいはそれ以上の時間集中する必要がある」と考えて集中力を保つよう心掛けています。

・・・とまあ、立派な話をしてみました。実際は90分どころか30分でも集中し続けるのは難しいもの

です。以前、ある選手が「長いレース中には集中力が切れるのは当然。集中力が切れるのを恐れないこと、切れた時にすぐ気付いてまた集中しよう」と心掛けることが大切」と言うのを聞きました。それ以来、私もこの言葉を大いに参考にしています。経験上、一度切れた集中力をすぐに最高レベルにまで戻すのは中々難しいと分かっていますから、まずは「集中しよう」と考えるより「リラックスしよう」と考えます。そして徐々に集中力を回復させていき、何レグか後には高いレベルに戻すということを目指しています。ですから、授業中に居眠りしていたことに気付いた(つまりは目が覚めた)後にも、「ここから少しずつ頭の冴えを取り戻していこう」と考えるようにしており・・・。

話を戻します。集中力が続くようにするには、「集中力を高める」ことと共に「集中力を節約する」ことも大事です。そのために、頭で考えなくても咄嗟に手続き(正置など)ができるよう、技術を反復する練習も必要だと思います。また、実戦の場で集中力を節約したければ、時には「少々遠回りでも地図を読む回数が少なくすむようなルートを選ぶ」といった手も有効かもしれません。

レース直前の準備に目を向けましょう。スタートからよく体が動くような準備として、ジョギングやストレッチ等が必要ですが、こうした「体のウォーミングアップ」と共に、スタートから集中するための「集中力のウォーミングアップ」も必要です。私の場合は、大会の日は朝、会場に行く前から会場やトレイン、そしてレース中の様子を頭に思い描き、徐々に「自分が大会の一部となっていく」感覚を高めるようにしています。また、スタート枠の中では遠くに見える木をジッと10秒ほど見詰めるのですが、そうすると集中力が研ぎ澄まされるのを感じることができま

す。皆さんも、自分なりの集中力の高め方を見つけて習慣化していただければと思います。



ディスクリプションを転記する参加者
レースに向けて、準備をひとつひとつこなして行く事で、集中力は研ぎ澄まされてゆく

Q どんな気持ちで大会に臨んでいるのですか？

A まず、「練習したことを充分発揮しよう」という気持ちを持って臨みます。加えて、「このトレインの面白みを充分感じ取ろう」「運営者が大変な思いをして用意した地図やコースを味わおう」といったことも考えます。より良く自分を表現するためには、次々に現れる障害に対する警戒心や注意力を持つだけでなく、自身の準備に対する誇りや、周囲への感謝の気持ちを忘れないことも大切です。

Q 登山は技術、持久力などの面でOLに役立つと思いますか？

(注：OLC東海は、元々ワンゲル部としての顔を持っている。)

A 尾根線上のナビゲーション技術や持久力の養成に、登山は大いに役立つと思います。オリエンテーリングにはその他にも多様な技術・体力が必要とされます。ともかく、いろいろな練習方法を持つことが大切です。

Q ルートを決めるのに、どのような点に気をつけて選びますか？

A まずは、自分の持ち味と習熟度に見合ったルートを選ぶことです。道を走るのが速い選手であれば多少遠回りでも道を思い切り走れるルートを選び、細かい地図読みが得意な選手であれば常に等高線を読みながら進むことを要求されるルートを選ぶ、というように。

例えば、正確な直進ができるのは100mまで、という選手が300mの直進が必要なルートを進もうとするのは無理があります。大体、「こういうルートで行けたら格好いいぞ」と思った時は、そのルートを選ばない方が良くと思います。人は、自分の能力を越えたものを「格好いい」と感じるものですから、「格好いい」ルートを辿ろうとした時は失敗する確率も高いのです。そうしたチャレンジは試合ではなく練習で行うようにしましょう。



東海中学・高校で行われた講義の後のミニレース。レースを振り返る松澤

Q 最近は何L時にどのようなことを目標にしていますか？

A 現在の私は、国際大会で好成績を修めることを目標にしています。具体的には、2005年、日本で開かれる世界選手権で個人戦20位・リレーで6位以内といった数字になります。ですので、その間に参加する大会で少しずつその数字に近づいていくようにしたいと思っています。9月にスウェーデンで開かれる2004年の世界選手権は、個人戦35位・リレーで10位が目標になります。これを達成するのは簡単ではありませんが、かといって不可能でもないと思っています。ですから、他の人がこの目標についてどう考えようと、これが自分にとって最も意欲を掻き立てられ

る数字なのです。

Q 走測をする習慣をつけるにはどのような事をすればよいでしょうか？

A 「歩測」でなく、「走測」と表現する辺りにセンスを感じますね。

「走測」を習慣にするためには、普段ジョギングやランニングをする時から頭の中で歩数を数える癖を付けることです。いや、ジョギング・ランニングの時に限らず、日常生活の中で歩く際に行っても良いでしょう。

「歩測」「走測」と共に、「目測」も練習すると良いと思います。

ある人が平地でジョギングをした時に100m40複歩、すなわち歩幅が125cmだったとします。(まずは、このように自分の歩幅を知ることが重要です。) その人が、例えば目測により「あの電柱まで150mくらいか」と考えたと仮定します。そして実際に歩数を数えてみて、50歩だったとします。すると「ああ、じゃあ125mだったんだ」と分かります。さらに、ここで数え始めた地点を振り返ると、その場所から125mの地点がどう見えるか復習できます。こうしたことを繰り返していくと、目測や歩測の徹底度や精度を高めていくことができるはずですよ。

陸上のトラックを走ると距離が正確に分かるので、目測や歩測・走測の良い練習になります。トラックでなくても、公園や河原などによくある距離表示のあるジョギングコースも練習場として最適です。是非そうした場所を活用してほしいものです。

Q 食べ物などで気をつけていることはありますか？

A 1日3食規則正しい時間帯に食べる。好き嫌いをせず、色々な物を食べる。当たり前ですが、まずはこうしたことが重要です。特に1人暮らしをしていると、この当たり前のことがなかなかできないものです。私の場合、食べることが好きですし、辛い嫌いな食べ物もありませんので当たり前のことが実行できていると思います。好き嫌いがないように育てて

くれた親には感謝しなければいけませんね。

海外に行くと、その食事と比較するとよく分かるのですが、日本食は非常に多様な食材を使用しており、美容や健康、体力増強にも適していると思われます。皆さんにも、まず、日本食の素晴らしさを再認識し、普段の食事をキッチンと摂ることをお勧めします。

スポーツ選手らしい解説を少し付け加えると、長いレースの前には、前日だけでなく数日前からエネルギーを蓄えるよう、ご飯やパンなどにより炭水化物を多めに摂取するようにします。そして、激しいトレーニングやレースの前には筋肉の修復や増強のために肉や魚を多めに食べてタンパク質を摂るように気を付けています。また、スポーツ選手は食事の他に水分の摂取も気を付けて行うことが大切だと思います。

まあ、私が述べられるようなことは、ほんの初歩的なことです。「スポーツ栄養」に関しても多くの専門家の方がいて、多くの本が出版されています。そうした本を一冊読んで、参考にしてみると良いでしょう。



(松澤俊行)