

初心者教室には、オリエンテーリングのエッセンスが詰まっている。

イギリス代表が子供たちを指導する時に、最初に伝えるコト、それは地図と現地を対応させる事だった。



## 愛知の小学校にイギリス代表

この 11 月、2005 年の世界選手権 (WOC) 開催地となる愛知県で WOC に向けた公式トレーニングキャンプが行われ、各国選手が来日しました。その期間中、地元との交流事業として額田町立千万町 (ぜまんじょう) 小学校でオリエンテーリング教室が実施されました。

講師はイギリス代表 Oli Johnson 選手と Jenny Whitehead 選手。今回は、助手として同行した筆者がその教室の様子を報告します。大学クラブの新生指導や、大会での初心者講習のヒントとなる部分もあるのではないのでしょうか。



## 小さな小学校

千万町小学校は各学年 1~5 名、全校生徒 14 名という小さな学校で、(現在 3 年生は 1 人もいません) 学校全体が家族的な雰囲気に包まれています。

Oli 選手、Jenny 選手、筆者、橋本真理子さん (大阪外国語大学 3 年生。今回のトレーニングキャンプに通訳として参加) の 4 名は給食を共にしながら、先生方や生徒たちと顔合わせをしました。給食の後は昼休み。Oli 選手と Jenny 選手は生徒たちのドッジビー遊び (フリスビーとドッジボールを合成したようなもの) に加わり、午後の「オリエンテーリング教室」が始まる前に打ち解けることができたようです。

昼休み後に生徒全員の自己紹介と、器楽演奏の時間がありました。千万町小学校は全校での器楽演奏に力を入れているようで、県内のコンクールで何度も入賞しているとのこと。確かに素晴らしい演奏でした。

## オリエンテーリング教室

### 室内で正置

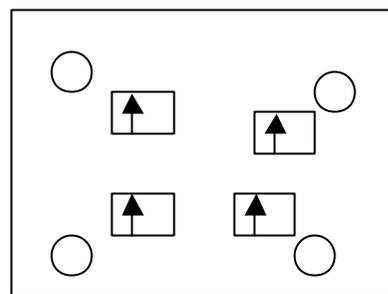
外はあいにくの雨で、まずは室内での講習となりました。なお、今回使用した地図は、イギリスの両選手が来日後、トレーニングの合間に 2 時間の調査と 3 時間の OCAD 作図によって作成した物。日英両国の国旗が記されたなかなかの逸品です。

Oli 選手、Jenny 選手は学校到着後に通された校長室に、学校を空撮した写真があるのに気が付いていました。そこで 2 人が「この地図は、校長室にある写真のように学校を上から描いたものだと考えてごらん」と説明したところ、一同納得し、地図がどのように描かれているかを理解し始めたようでした。

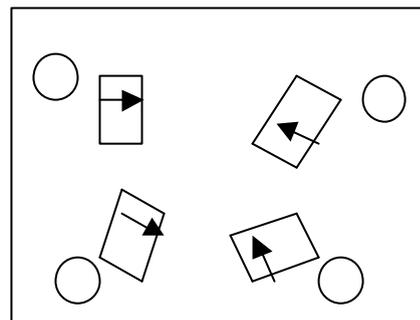
次に、「じゃあ、学校の中にある池は地図のどれだろう?」「砂場は?」「国旗掲揚塔は?」指差してみよう」と、地図記号を理解してもらって練習問題が出されました。みんな即座に答えています。

続いて地図中の磁北線について説明し、コンパスを配って正置の練習が始まりました。校内マップとあってコンパスがなくても正置ができてしまいます。「窓の外に見えている『あれ』が地図上の『これ』だから、地図の方向はこう。コンパスを地図に乗せて確認すると・・・ほら、コンパスの針が指す北と地図の矢印が指している北が一致しているでしょう?」地図を正しく読み取るにはこの方向合わせが大事な

だよ」といった具合に説明がなされました。輪になってみんなで地図を一旦正置し、その後地図の方向を各自バラバラにして正置し直す、という課題にも取り組み、「方向合わせ」への理解を進めていきました。



みんなで地図を囲んで正置  
どの方向から地図を見ていても、正置をすれば地図は同じ向き



各自の前にある地図の方向をバラバラにした後、正置し直し向きが戻ることを確認

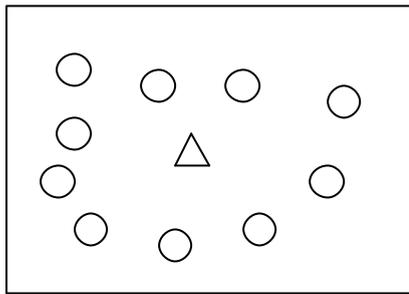
## オリエンテーリング教室

### スター 0

いよいよ外へ出での「実技指導」が始まります。先生も生徒も「雨でもやるなんてオリエンテーリングってすごい」と、嫌がる以上に感心していました。(オリエンテーリング以前に、元々イギリス人は雨に抵抗がないのかもかもしれません。)

校庭の真ん中のスタートに全員集合。マークと、10ヶ所の特徴物を囲んだ地図が渡されました。特徴物にはフラッグが設置されていません。

「これから僕が言う番号の丸の真ん中にある物を触って戻って来んだよ。じゃあ、...番!」という Oli 選手の合図の下、みんなが一斉に走り始めました。



スターO (概念図/実際はO-mapを使用)

ほとんど全ての特徴物をタッチするまで練習は繰り返されました。図をご覧いただくと分かる通り、一つ一つの特徴物の間隔が狭いため、正置と読図による判断をしっかりとしないと、いくら校内とはいっても間違った特徴物に向かっていってしまうこととなります。全員が間違った場所へ行って戻って来てしまい、「1番は国旗掲揚塔じゃないよ。二宮金次郎さんだ！」とペナルティ(?)を課される一幕もありましたが、全員が楽しそうに駆け回っている姿を見て、初心者への導入としては優れた方法だと感じさせられました。

これは、中上級者にとっても応用が利きそうな練習です。円の中心にコーチ(あるいはパートナー)が待機し、選手が戻って来るなり「...番!」と次の番号を伝えます。選手はそれを聞きなり方向転換をして次に向かわなければなりません。体力トレーニングとしても、コントロール周りの機敏な動作を磨くのに最適な練習と思えますが、いかがでしょうか。

筆者自身も、森の中で、コントロール間を200~300mの距離にしての「スターO」を行ったことはありますが、その練習は、「方向維持」「マイクロルートチョイス」「アタックの精度」を主眼としたものになります。「敏捷性」「瞬発力」「反応・判断の速さ」を高める練習としては、このオリエンテーリング教室のように狭いエリアで、スタートから全てのコントロールが見えるような場所で行う方がより効果的ではありません。

#### オリエンテーリング教室

### ポイントO

仕上げに、「個人戦」のポイントOが行われました。まず、コントロール地点ではパンチをしなければいけないことが説明され、全員が実際にパンチの練習をしました。

Oli選手とJenny選手から「低学年からスタートすると渋滞が起こるから、高学年からスタートにしよう」との提案がなされスタート順が決定した後、

玄関前で待機です。「順番どおりに回って、正しいパンチ欄にパンチをしないと失格だよ。コース上で見ているからね。あと、雨で足元が滑るから気を付けて」との注意の言葉(\*)を残し、両選手と先生方、世話人の小野盛光さん(愛知県協会)がコース上へ散って行きました。

「大会」は順調に進行しました。校舎裏に回った後半では、人によってルートが分かれたようで地図とコースを作成した両選手からも「見ていて楽しかった」との感想が聞かれました。結果は下記のとおり、1~2年生の大活躍でした。校長先生も、「高学年からスタートしたことによって、低学年の生徒も(上級生が追い掛けて来ないので)考えながらやらなければならなくなったし、チャンスが生まれた」と感心しながら眺めていらっしゃいました。

(\*筆者も大学でスポーツ指導について学んでいます。授業で、子どものグループを指導する際の注意点として「一番元気な子どもから目を離さないこと」ということを教わりました。元気な子は、少々無理なことであっても挑戦するため、大人しい子よりも怪我をしやすいからだそうです。これは、子どもに限らずあらゆるグループの指導に関して言えることかもしれません。)

千万町小学校校内O大会

- 1 荻野貴文くん(6年)
- 2 伊藤かすみさん(1年)
- 3 佐宗仁美さん(2年)
- 3 佐宗佑美さん(6年)

### 教室の終わりに

ポイントO後は、室内に戻って「表彰式」と「閉会式」。最後にイギリスの両選手から挨拶と、学校への記念品としてイギリス代表チームのオリエンテーリングウェアの贈呈がありました。これには一同大喜びでした。

「是非来年の世界選手権は観戦に来てください。そして、オリエンテーリングにまたチャレンジしてみてください」というOli選手の言葉に刺激を受け、千万町小学校の皆さんが2005年の夏、競技会場に姿を現してくれることを期待したいと思います。

(松澤俊行)

