

インカレの季節がやって来ました。インカレといえば、熱心なチーム・オフィシャルやOB・OGがレース前後、あるいはレース中に選手に力のこもった声援を送っている様子が思い浮かびます。では、その時どんな内容のことを伝えれば選手の力が引き出されるのでしょうか。今回は日本を代表する選手たちにそのことについて尋ねてみました。



インカレリレー名物！スタート前の応援合戦。今年のインカレでも熱い応援風景が見られることだろう。

日本代表チームに突撃取材！

現在、日本代表チーム所属の強化選手は14名です。

| | |
|-------|-------|
| 鹿島田浩二 | 加納尚子 |
| 松澤俊行 | 田島利佳 |
| 山口大助 | 落合志保子 |
| 高橋善徳 | 宮内佐季子 |

篠原岳夫 金子恵美
紺野俊介 元木友子
小泉成行 番場洋子

以上14名に4つの質問項目によるアンケートを行いました。半数の7名から得られた回答を以下に紹介していきます。なお、どの回答がどの選手によるものかは想像にお任せします。

Q1

選手としてスタート前、「こういう応援をされて励みになった（あるいは集中できなくなった）」という経験があるでしょうか。その内容はどのようなものでしょうか。

「『いい結果を期待している』という内容がプレッシャーだった時期がありました。自分が準備に納得できていないときに期待されるとつらかったです。ただし調子のいいときに「あなたならできる」と言ってもらえたときは力が出ました。」

「応援ではありませんが、レースで気をつけることを言われたことが良かったと思います。『このレースは、どういう戦略を持って走るつもりなの？』と言われるとやはり自分でもレースをどう組み立てるかを意識しますし、レースに対する興奮した自分を客観的な目で鎮めることができるからです。」

「記憶に残るほどの励まされた経験は特にありません。応援とは違いますが個人的にスタート前に『順位は教えないでください』と、チーム・オフィシャルにはお願いしてスタートしていました。」

「これはというのは特に印象はないのですが、あまり色々と言葉をかけられるより、一言、二言の方が頭に入ってくると思います。自分はスタート前、無口というよりは、普通のおしゃべりしていた方が気が和みます。勿論レーンに入ってから集中しますが。」

「初めてインカレの個人戦で入賞することになるレース前、『楽しんでおいで』と言われたことが印象に残っています。そこで『よ～し、楽しむぞ』

と思った、というのではなく、『自分にとって楽しい内容と結果とは何か？そのために今どういう状態であれば良い？』と自問自答するきっかけが得られました。あと、声を掛けてくれたのが信頼できる先輩だったことも大きかったように思います。」

「普段は応援されても声を掛けられても無視していました。しかし、4年のインカレで(2走だった)タッチを受けた直後の道走りでクラブ員に応援を受け(これは当然でしょう)手を振って応えて走り去ったものの、普段とちがったことをしたのが気になって中盤でミスを連発してしまいました。当時の自分の気持ちとしては、『あの時いつもと違うことをしてしまった』という思いに強く気をとられていて精神的に不安定になっていてミスを増幅したのだと思います。」

「選手権クラスではありませんでしたが、リレーの前、チーム・オフィシャルがスタート時刻を10分間違えており、『まだ準備できていないようだけど、慌てなくていいから』と言われました。『スタート時刻は 時ですから大丈夫ですよ』と答えつつ、その状況に対するおかしさと自分の冷静さを感じることができたように記憶しています。結果は1走でトップゴール、チームも1位でした。(チーム・オフィシャルは選手の冷静さを引き出す・確認するためにわざと慌ててみるのも手かも?)」



地図読みに集中！（インカレ2003より）



昨年のインカレリレー (三重県青山町) (2004年3月14日)
 母校の優勝を信じて声援を送る東京大学の応援団。このあと夢は現実となった。

Q2

選手としてレース中 (ビジュアル区間やフィニッシュ間際で)、「こういう応援をされて励みになった (あるいは集中できなくなった)」という経験があるでしょうか。その内容はどのようなものでしょうか。

「ビジュアル区間での応援はリレーの場合、前後との差を確認するのにかなり有効なもので、調子がいいときなどは、前との差を伝えてもらうとやる気がみなぎってきます。また、レース中自分は、同じクラブの仲間を見たら、声を掛けることが多いですが、自分が声を掛けられた場合など一瞬集中力が切れてミスをすることが多い気がします。勿論集中していれば声など聞こえてくる余裕がないかと思いますが。」

「前後との差を教えてくれるならできるだけ正確な方が良いです。『前との差は一分もないぞ』と言われるより、『四十・・・三、四、五・・・四十六秒前にいるぞ!』などと言われる方が (個人的には) やる気が出そうです。(ですので、演出としてわざと後者のような言い方をするのも一つの手段では、と思っています。)」

「レース状況によっても異なりま

す。いいレースをしているという実感があるときには、『いいタイムだ』とか『その調子だ』と言われると『よし集中!』と思えるし逆に悪いレースであると思われるときには、『まだ大丈夫だ』とか『諦めんな』とか言ってもらったほうが良いです。要は、その人の実力に応じた、状況に正直な声援して欲しいということです。ミスばかりで悪いレースの時に、『頑張れ! いいタイムだぞ』とかいわれても『はあ?』とか思っちゃいますから。

ただ、フィニッシュ間際でしたら、どんな声援でも嬉しいです。力が出ます。力いっぱい声援されると力いっぱい走れます!」

「リレーの3走のビジュアルで『何人抜けば入賞だよ』とか言われると俄然張り切っちゃいます。(でも実は本当に集中している時はあまり応援や放送が聞こえません。年に1回あるかないか。)」

あとビジュアル区間ではないですが、レース中農作業等の手を休めて応援してくれる地元の人や、憧れのオリエンティアが山の中ですれ違いざま一言『頑張れ』と言ってくれただけで『よっしゃーやったでー』という気持ちになります (笑。)」

「先日の全日本リレーのビジュアルで声をかけられて、(名前を呼ばれた、他には「先行ランナーから100mも

ないぞ」といわれた) 見られているんだ、応援されているんだ。と感じました。レース中に声をかけられて励みになったのはこれが初めてでした。」

「あまり内容は聞こえないので、とにかく自分の名前を呼んでもらえるとありがたいです。優勝したレースで、みんなが自分を呼ぶ声がレース中遠くからでも聞こえてとても嬉しかったです。」

「ビジュアル区間ではあまり感じませんが (前はほとんどなかった) ラスポからゴールでは名前を呼んで騒いでいただいたのは最後の一踏ん張りになりました。」



声援を受けてフィニッシュレーンを駆け抜ける時の爽快感はヤミツキになる。
 (インカレ2004 リレー千葉大学女子)

Q3

サポートスタッフや観客としてスタート前、「こういうアドバイスをして選手の力を引き出すことに成功した (あるいは失敗した)」という経験があるでしょうか。その内容はどのようなものでしょうか。

「選手自身にそのレースで気をつけることを言わせません。最後の最後は、選手も興奮している状態ですから、冷静にさせるとともにオリエンテーリン

グに集中させることが重要だと思うからです。」

「自分の時のインカレを思い出すあまりつい自分の経験話ばかりしてしまい、「私の時はこうやって勝てたから頑張っ！」など）結果選手たちの目線や実力にあったアドバイスができうまくいかなかった事があります。自分から話をする前に普段から選手たちの話を聞く（心を開いてもらえる）事を心がけていけば言葉は少なくとも、いい状態で望めたのかも？と今は思います。（でもそれも個人差があるかもしれないですね・・・私はどちらかというとレース前は自分の話を静かに聞いてもらう事でリラックスできたので。）」

「チーム・オフィシャルをしていて、リレーのスタート前に自分の緊張が1走の選手に伝わってしまいましたが、却って選手は冷静になれたらしくいいタイムで帰ってきたことがありました。何が幸いするかわからないという例。

うまくいったこととしては、具体的に『止まってでも正置をする』とか『1番までゆっくりいく』など本人が気にしているところを繰り返してあげたこと。緊張している人にはポイントを絞って、あまり色々しゃべらない。」

「私が大学二年当時の監督から受けたアドバイスというか、レースの待ち方ですが、リレーのアンカーをした際に、1走スタート前からアップを始めるまではテントで隔離されていました。何となくレースの様子は放送で聞こえたのですが、スタート段階では自分は6位でスタートしていると勘違いして順位のキープをするつもりでいたのですが、実際は7位でスタートしていて前のランナーを抜かなければ入賞できない状況でした。監督からは普通に回ってくればいいとだけ言われたので、あまり飛ばしすぎず走った結果として、前の学校を抜き無事に入賞ができた経験があります。このときは、もし7位で前を抜かなければと思っていたら失敗していたと思っています。」

「普段どおりに会話をするのが大事な気がします。あまり『頑張れ、頑張れ』とか連呼するのはかえって選手にとってプレッシャーになってしまう気がします。また、大会だけでなく、普段から選手と接することで、コミュニケーションをとっておく必要がある気がします。相手の性格もよく把握した上で接したいものです。」

「『感情の動きがあった時（ミスの後や、今日は随分うまくいっているなあ、などと思った時など）』は『そこそそが真のスタートだと考える』というアドバイス、『近接コントロールを見た時はまたとない現在地確定のチャンス。有効に活用すべし』というアドバイスは『役に立った』と言ってもらえました。特に後者は、『近接を見たらこう考えてこう動くんだよ』と実際に演技して見せたのが良かったかと思います。」



雪の中、選手に声援を送る仲間たち。
(インカレショート2002 菅平高原)

Q4

サポートスタッフや観客としてスタート前、レース中（ビジュアル区間やフィニッシュ間際で）「こういうアドバイスをして選手の力を引き出すことに成功した（あるいは失敗した）」という経験があるでしょうか。その内容はどのようなものでしょうか。

「ゴール後、同じコースを走っている選手が自分と違うルートを行くのを見て『逆!』と声を掛けたのですが、後で聞くとそういうルートも取りようがあったと分かり、却って混乱させてしまったと反省しました。」

「リレーの場合、3走には具体的な順位ははっきり伝えました。私の所属した大学や所属している都道府県チームはここ数年3走に一般クラスレベルの学生（3番手）をおく事が多く、実力どおりに来た時のタイムが大体予想できる（速くはないがミスもない）ため、ビジュアルでメンタル的にちょっとプレッシャーをかけないとふんばれないor 実力以上の力を出せない私が勝手

に思い込んでいるふしがあり、送り出す時はやさしく『マイペースでね』なんていってつつビジュアルではかなり鬼のようにはっぱをかけています。その後大きく飛んだ記憶もあまりない為、効果は五分五分といった感じでしょうか??」

「特にないですが、最後はやはり死ぬ気で走れって感じでしょうか。」



多くの声援が飛んだ全日本リレー会場横のビジュアル区間。ここで多くの声援エネルギーをチャージ!

強引にまとめ

さすがに経験豊富な選手たちだけに、色々な状況において参考になりそうなコメントが寄せられました。いささか強引にまとめをすると、

- ・応援者の役割は「力を受ける」ことではなく「力を引き出す」こと。
- ・「何を伝えるか」と共に、「何を伝えずにおくか」に対しても細心の注意が必要。
- ・選手それぞれに合った対応を考えること。そのために、普段からのコミュニケーションが大事。
- ・選手だけでなく、応援者にも試合展開に関する事前のシミュレーションは有効。

といったところになるでしょうか。ともかく、今年のインカレでも熱狂的な応援と、それに応える選手に走りが見られることを期待したいと思います。

(松澤俊行)