松澤俊行の
オリエンテーリング道場
第 27 回

WOC 予選通過に必要なもの

松澤俊行

いよいよ世界選手権が日本で開催される。
晴れの決勝レースの前にまず予選通過。そのために日本選手は何をすればいいのか？

WOC2005 では日本選手に晴れの決勝を走ってもらいたい！

まず課題は予選突破

8 月に愛知県で開催となる 2005 年世界選手権に向けて、日本代表チームでは「全個人種目で出場全選手が予選通過」という目標を掲げています。では、その「予選通過」には何が必要とされるでしょうか。今回は、昨年の世界選手権（スウェーデン）にスタッフとしてチームに帯同していた村越真氏が、自身の世界選手権予選通過の経験をもとに選手に向けて語ったアドバイスを紹介します。

その前に、村越真氏の選手としての経歴と、2005 年世界選手権の予選と決勝の方式について解説しておきます。

＜村越真選手経歴＞
1960 年生まれ。全日本選手権を 22 回制した日本オリエンテーリング史上最高の勝負師。世界選手権には 1979 年から 2003 年まで 13 大会連続出場。予選決勝方式の個人戦で何度も予選通過を果たしているが、その内にはスウェーデン（89 年）・ノルウェー（97 年）・フィンランド（01 年）と、日本人が苦手とする北欧諸国でのレースが含まれている。決勝での最高位は 39 位。

＜2005 年世界選手権個人戦の方式＞
個人戦は「スプリント」「ミドル」「ロング」の 3 種目行われる。それぞれ 3 組に分かれた予選が行われ、各組に各国 1 名ずつ、つまり各国各種目 3 名ずつのエントリーが可能である。（したがって、各組の人数は最大で参加国数となる。）

各組内で上位 15 名ずつが予選を通過、合計 45 名で決勝は競われる。決勝は予選下位の選手からスタートとなるため、後半は有力選手のスタートが続き、次々にタイムが更新されていく場面が楽しめる。

なお、予選では追走行為を防ぐ目的などから、スタート時刻の異なる選手の内どの選手が同じ組に入っているかはスタート前には明かされない。（同時にスタートする 2 名と、同じ国の選手が別の組であることだけが分かる。）

各種目の出場は各国 3 名までなのでリレー含めて延べ 12 名が出走可能であるが、選手団としての登録可能人数は男女各 7 名。どの選手をどの種目に配置するか、どの選手が複数種目を走るのかといった人選も見所となる。

以上を踏まえた上で、村越氏のコメントをお読みください。コメントは「スウェーデンの世界選手権で予選を通過するには」という内容ですので、最後に筆者からの「日本の世界選手権で予選を通過するには」という補足を加えたいと思います。

村越真からのアドバイス

（2004 年 9 月 10 日　スウェーデン・ヴェステロースにて）

「日本人選手は間違いなくボーダーライン付近にいる（①）。予選トップ通過を争うのでもなければ、予選通過の可能性がほとんどゼロというわけでもない。つまりは、『五分五分』で通過できると見て良い。自分自身が予選通過している時は、日本国内の大会で『良い走りをした』というのと同じぐらいの出来であり、『これ以上ない』というほどのレースではなかった。難しく考え過ぎて自分で自分にプレッシャーを与えるのは禁物だ。」

「1997 年のノルウェーでは、当時の個人戦両種目（クラシックとショート）で予選を通過しており、全般的に良パフォーマンスを発揮したといえる。ただし、開幕数日前から前日にかけての精神状態は決して良いものではなかった。むしろ、悪い方だった。

世界選手権では、すべての選手が予選通過を目指す。その狭き門をくぐり抜けた選ばれし者だけが決勝の晴れ舞台に立てるのだ。
写真はパークワールドツアー2004 大高緑地
ミンナ・カウッピ（フィンランド）

この経験から言えることは、レース直前の精神状態が良いに越したことはないが、好結果を生むための必要条件ではない（②）ということ。レースでは『それまでの全ての準備』が『その瞬間』に問われる。」

「直前合宿の様子を見る限り、日本人選手はスウェーデンのような、どちらかといえば不慣れな微地形のテレインでもアグレッシブな走りができる（③）ようになりつつある。かつての日本チームにはない武器であり、外国人コーチ（フィンランド人のヤリ・イカヘイモネンコーチ＝通称イーキス）のおかげであろう。」

「レース中には『おかしい』と思った時が回復（＝現在地の再把握）の最大のチャンスである。動き回らないこと。動き回って失敗すると 1 分はすぐに経過するが、10 秒立ち止まって地図を読めば、代表クラスの選手であれば全てが読めるはず（④）だ。動き出す

前に『読む』こと。」

「我々日本人が難しいと思う場所は、ヨーロッパの選手にとっても難しい（⑤）。もちろん、そうした場所もスムーズに走れる選手はトップ選手の中にはいるだろう。しかし、予選通過をボーダー付近で争う選手はそういう選手ではない。」

「『日本のトップ選手は、走力的に決勝の20位以内にいてもおかしくない』とイーキスも言う。ミスしようが『絶対に通る』という気持ちを絶対に失わないこと（⑥）が大事である。タイムは気にせず、『アグレッシブに走る』『注意すべき所は注意する』ことを気に留めておく。体力的なメリハリもさることながら、『読み方のメリハリ』を付けることだ。」

「ルートプランでは『一番高い所（平らなエリアの中にある丘）』を読み取り、使うことが有効そうだ。ラフな区間でも『常に何かを目指している』という意識を持つことが重要（⑦）で、その何かがスウェーデンのテレインでは『丘』であることが多くなる。ともかく、自分なりに『分かるものは何か（何だったらチェックポイントに使えるか）』を確認し、リストアップしておくと良いだろう。」

世界の選手と競い合う松澤
（パークワールドツアー2004 大高緑地）

今年の世界選手権に向けて

コメント中、番号を記した部分について順次触れていきましょう。

①予選通過 2 名・惜しくも予選通過がならなかった選手数名というスウェーデンの世界選手権結果から、確かに日本選手はボーダー付近にいることが確認されました。もう一点、「各選手、テレインとの相性がある」ということも確認できたように感じました。この点に関しては他の国の選手にとっても同様です。最近、多くの外国人選手が準備のため日本を訪れますが、「意外に苦戦している」という印象を受けることもあります。「自分の走りをすれば必ず通る」という自信を持って臨むことが重要でしょう。

②自国の開催ということで、日本チームは多くの「地の利」を得ます。ただし、地元であるために特有の問題も生じることは想定しておくべきです。海外の大会では「非日常空間」にいることによって競技に集中できる一方で、国内だと様々な雑音に悩まされる可能性もあります。「うまく扱えば『力』になり、うまく扱わないと『プレッシャー』になる」事柄への対処を適切に行いたいものです。

③日本のテレインでは一層アグレッシブな走りができるはずです。ただし「アグレッシブな走り」と「無防備な走り」は異なります。「ブレーキが利くこと」が分からなかったら、どうして「アクセルを踏むこと」ができるでしょうか。良く利くブレーキを持っており、かつテレインに慣れているためにそのブレーキの踏み所が分かる、だからこそアグレッシブに走れるのです。

④「10 秒のミスをしないために 2 秒立ち止まった」とは、ある世界チャンピオンがレース後に語った言葉です。トップの争いはそういう世界なのかもしれません。それほどシビアではなくても、予選通過を巡る争いでも「1 分のミスをしないために 10 秒立ち止まる」ことが必要になるはずです。特に日本のような、一度のミスが大きいロスタイムに結び付く急傾斜のテレインでは「Stop&Think」が有効になるでしょう。

⑤日本人が難しく思わない場所を、ヨーロッパの選手が難しいと思うこともあるようです。例えば、直進性の高いテレインで走り慣れている国の選手の中には、「何度も方向を変える尾根走り」のようなレッグを難しいと感じる選手も見受けられます。「地形のラインに沿って走り、要所要所で乗り換える」というプランとナビゲーションが一般的でないため、手続きが自動化されていないのだと思われます。

⑥「レース中に諦める癖」を付けてしまうと、レース前に「また失敗して、レースを諦めるという惨めな思いをするのではないか」という余計な心配までしなければならなくなります。「諦めない癖を付ける」ことでそうした心配が取り除かれ、レース前とレース中に必要なことに集中できるようになります。

⑦愛知のような急傾斜の、尾根沢を切ることも多いテレインでは逆に「急な斜面の中にある比較的なだらかな地点や、高い場所を走る尾根線が突如高度を下げる地点（鞍部等）を目指す」ことが求められます。これを村越氏は「地形の弱点を突く」と表現しています。

地の利を活かせ！

8 月の日本の世界選手権、ということで「暑さ対策」「湿度対策」なども重要になります。この要因に関しても日本人選手には「地の利」があると言えそうです。

ただし、「地の利」とは利を得るのに相応しい選手しか得られないものです。例えば、世界選手権が近いのに富士でしか練習しなかったり、夏にエアコンの効いたトレーニングジムの中でしか体を動かさなかったりしたら日本人選手でも日本開催のメリットを得ることができないでしょう。他国のナショナルチームも、日本への対応を意識した準備を重ねています。（スウェーデンチームなどは気温や湿度をコントロールした屋内でトレーニングしているようです。）

日本チームにも、残された数ヶ月間に考え得る最高の取り組みを続けることが求められています。筆者も「当時者中の当事者」としてベストを尽くすことを誓います。

（松澤俊行）

＜松澤俊行プロフィール＞
1972 年静岡県生まれ。東北大学に入学した 1991 年からオリエンテーリングを始める。現在は愛知教育大学 教育学部 生涯教育課程 スポーツ・健康コースで生涯スポーツの指導について学ぶ。2000 年度・2003 年度全日本選手権優勝。1999 年・2001 年・2004 年世界選手権日本代表。
ホームページURLは
http://members.aol.com/mazzawa/index.html