

インカレミドルで決勝を走るためには予選で落ちなければよい。

予選で落ちる要因を分析しそれを避けることができれば、決勝はそこにある。



2004年度インカレミドル(日光)  
リザルトボードといっしょに写るために飛び上がる志度裕子(女子4位)

## 失敗を成功の素に! (?)

1月4~6日にかけて、筑波大学OB・多田野清人氏企画運営による「インカレ対策合宿」が愛知県で行われました。翌日に予選決勝方式の「模擬インカレミドル」を控え、行なわれた1月4日夜のミーティングのテーマは「インカレミドル予選落ちマニュアル」の作成。この一風変わったディスカッションの内容を、進行役を務めた筆者がレポートします。



今年もインカレの季節がやってきた。ミドル決勝に残る選手がいる大学とそうでない大学は盛り上がりが違う。

## ミーティングの進行方法

各自、  
インカレミドルで予選落ち(A決勝進出失敗)する人が予選のレース中に考えそうなこと・行いそうなこと  
インカレミドルで予選落ち(A決勝進出失敗)する人がレース前に考えそうなこと・行いそうなこと

を、各1分(2題で計2分)の内でできるだけ多く挙げる。制限時間後、全員が順番に1つずつ書いたことを挙げていく。他の人が挙げたことは省略する。「ネタ切れ」になった人はその時点で終了とするが、全員が意見を挙げ尽くすまで発言を続けてもらう。

以下にこのミーティングで挙げた内容をまとめます。



大声援の中に飛び込む。予選を勝ち抜いた者だけが体験できる至福の瞬間だ。(2004年度インカレミドル日光)

## レース中に予選落ちする人

インカレミドルで予選落ち(A決勝進出失敗)する人が予選のレース中に考えそうなこと・行いそうなこと(順不同)

- ・ポスト番号を確認しない。
- ・自分の力以上のものを出そうとする。
- ・がむしゃらにやり過ぎる。
- ・正置をおろそかにする。
- ・焦って地図を見ないまま進み、現在地ロストする。
- ・知らない人に無闇に付いて行く。
- ・バックに頼り過ぎる。
- ・序盤で現在地ロストして、リカバリーのために無駄な体力を使う。
- ・ラスト前コントロールを取った時、気を抜いて最終コントロールへのプランをおろそかにする。
- ・普段やっているベアリング回しなどを省いたりする。

- ・普段行わない歩測などをわざわざしてみたりする。
- ・捻挫したり、膝を打ったりする。
- ・レッグ線が入り組んでいる所でポストを飛ばす。
- ・脱出の方向を確かめずに走り出す。
- ・ミスをした後、「予選落ちする」と思い込んで諦める。
- ・近接コントロールを見ただけで慌てる。
- ・最初から「予選落ちする」と思い込みながら走る。
- ・確実にやり過ぎてスピードが不足する。
- ・ミスの後、「取り返そう」と思って却ってミスを重ねる。
- ・先を急ぎ過ぎ、チェックポイントでのチェック(手続き)を怠る。
- ・デフ読みを怠る。
- ・地図に穴を開ける。
- ・ルートチョイスミスをする。
- ・同時に何人もスタートするのにつられ、1番までのプランが終わらない内に走り出す。



後輩たちにモチベーションと感動を与えるのは、予選を通過するあなたをおいて他にいない。

## レース前に予選落ちする人

インカレミドルで予選落ち(A決勝進出失敗)する人がレース前に考えそうなこと・行いそうなこと(順不同)

- ・病気になる。

- ・トレーニングしすぎて故障する。
- ・前夜に眠れない。
- ・現地入り前に運転疲れする。
- ・「自分は緊張していない」と無理矢理思い込む。
- ・テーピングをし忘れる。
- ・ゼッケンを付け忘れる。
- ・コンパスを忘れる。
- ・大きなミスをしたレースのことを思い出す。
- ・「自分はこういうレッグが来ると失敗する」と、不安にとられる。
- ・会場に入る時間が遅れ、ウォーミングアップが不足する。
- ・帰りのことを考える。
- ・スタートリストを見て自分より速そうな人をチェックする。
- ・「自分はどうせ通過できない」と思い込む。
- ・自分のスタート時刻が分からない。
- ・「何分以上ミスしたら落ちる」と思い込む。
- ・もっと先(次の年など)の目標を考えて夢中になる。
- ・スタート前のスケジューリングに失敗し、焦ったままスタートする。
- ・スタート時刻が迫ってからトイレに並び、列が長過ぎて結局諦めてスタートする。
- ・天候を気にする。
- ・朝食を食べ過ぎる。
- ・朝食を食べなさ過ぎる。
- ・「緊張しないように」と考え過ぎて、逆にだれる。
- ・アップをし過ぎ、ばてる。



決勝の舞台はキミのために用意されている



華の決勝レース！  
その狭き門は平常心でこじ開ける。

## 予選を通過したら

さて、無事に予選を通過しても、インカレミドルでは「予選と決勝の間をうまく過ごす」という次なる課題が与えられます。そこで「予選と決勝の間の悪い過ごし方」をまた1分間で挙げてもらいました。(順不同)

- ・予選直後のダウンを怠る。
- ・体を冷やしてしまう。
- ・着替えない。
- ・決勝までの間、緊張したままで過ごして疲れてしまう。
- ・眠ってしまう。
- ・暴飲暴食。
- ・飲まず食わず。
- ・通過したことで興奮し、馬鹿騒ぎする。
- ・速報を何度も見に行ったりし、うるつき疲れる。
- ・決勝の受付に行き忘れる。
- ・予選の悪かったところばかり気にする。
- ・「予選の順位より下げたくない」と考え過ぎる。
- ・スタートが早い人に影響されて早くアップを始め過ぎてしまう。
- ・予選が終わっただけで一安心する。
- ・前後にスタートする選手を意識し過ぎる。

## 進行役(筆者)からのコメント

「大学時代の先輩が『予選は落とすために行われ、決勝は選ぶために行われる』と話していたことが印象に残っています。決勝はテイインの『おいしい』部分が使われたり演出に力が入れたりする一方で、予選は出場者を『ふるいにかける』という色が強いのは確かです。

自分なりに良いレースをしても、それまでのトレーニングが足りず、地力が及ばなければ通過できません。でも、地力を発揮できず予選落ちしてしまう選手が多いのも事実です。このミーティングで挙げた『悪い考え方や行動』

の逆を行けば、力を出し切れずに終わる確率を低くすることはできるはずですが。チームオフィシャルが現役生を観察する際のチェック項目としても役立つことができるでしょう。」

## ミーティングの活性化

予選を通るために何をすれば良いか」列記するように言うと尻込みしてしまう選手も、「予選落ちするのはどういう時か」という質問には答えられません。ほとんどの選手がキャリアの中で1回は予選&決勝方式のレースでの予選落ちを経験しているからです。(実は、今回のミーティングには1名だけ「予選通過率100%」というツワモノがいましたが。)今回のようなテーマは、ミーティングを活発化させるための方策として有効だと考えます。



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・2005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>