

リレーとはどのような種目か？

松澤俊行

インカレの華はリレー競技だ！1年に1度の晴れ舞台に立つキミに贈る。リレーを競い合った者だけが知るノウハウをここに伝授する！



大学の誇りをかけて、激突する。リレーはインカレの華。

昨年度リレー優勝校の合宿

2005年12月25日～28日、東北大学（インカレ2004リレー優勝校）と宮城学院女子大学によるインカレ対策合宿が愛知県で行なわれました。外部のOBOGを含む充実のコーチ陣を招聘、昼夜密度の濃いメニューが組まれたこの合宿の3日目晩、「リレーとはどのような種目か」考えるミーティングが行なわれました。昼間にリレーメニューをこなしていたこともあり、1年生からOBまで活発に意見が出されたこの時間の様子を、東北大OBである筆者が公開します。

【ミーティング進行方法】

- ・各自
リレー種目の特徴といえること
リレー種目の時、強く意識すること・特別に実行することを、3分（2題で計6分）の内にできるだけ多く挙げる。
- ・次にグループ内で発表する。挙げた数の少ない人から順に発表し、それまでに挙げていないことは全て挙げていく。書記に指名された人がそれを記録する。「似ているような、違うような」といったこともとりあえず挙げておく。
- ・全体で発表する。各グループ書記が1つずつ順に発表。他のグループか

ら挙がった意見は省略し、グループ内の意見が出尽くすまで発表を続ける。

以下に各自から挙がった内容と、コーチからのコメントをまとめます。



スタート前に円陣を組み、選手も応援も気合を入れる。盛り上がりも最高潮。

リレー種目の特徴

- ・同時スタートである。
- ・レース中、周りにたくさん人がいる。
- ・1走以外はスタート時刻が決まっていない。
- ・「チームメイトにつなげないと」というプレッシャーがある。
- ・3人1組であることが多い。
- ・隣接ポストが多く、しかも近い。
- ・ディスクリプションが事前に分からない。
- ・前走者から情報伝達をしてもらえらる。
- ・3人強い個人がいるチームが勝つとは限らない。
- ・ゴールした順が全体の順位となる。
- ・戦略性が強い。各走者に役割を持たせることが多い。
- ・ウムスタートがある。
- ・1人が失格行為をするとチーム全員失格となる。
- ・前の人を抜けば即順位が上がる。
- ・ミドルレグが多い。
- ・2走と3走は、タッチ時点で順位が分かっている。
- ・会場がスタートであり、ゴールである。
- ・自分で地図を取りに行く。
- ・誘導区間が長い。ビジュアル区間がある。
- ・感動が大きい。
- ・レース中の駆け引きがある。
- ・スピーディな展開となる。「走り」の比重が大きい。
- ・応援が白熱する。

- ・ウイニングランがある。
- ・大会の数が少ない。
- ・個人の強みが活かせる。
- ・全員が同じコースとは限らない。
- ・実力と結果のバラツキが大きい。
- ・チェンジオーバーがある。
- ・2走以降は、前走者の展開によって自分のタイムが読める。
- ・演出に力が入っている。
- ・ゴール付近の注目度が高い。
- ・コース距離はミドル並みである。
- ・失敗した時の精神的負担が大きい。
- ・計算センターは面倒である。
- ・チーム内の信頼関係が重要である。
- ・集団が同じ方向に回る。
- ・ウォーミングアップのタイミングが難しい。
- ・大学一を決める時に使われる。



インカレ2004は東北大学が宙に舞った。

リレーで強く意識すること

- ・アタックを集中して行う。
- ・危険なルートを避ける。
- ・ポスト番号を慎重に確認する。
- ・周りを気にしない。
- ・プランの厚みを増して慎重に走る。
- ・自分に与えられた役割を考える。
- ・自分一人だけのレースではないので、ミスしても頑張れる。
- ・地図を見る回数が増える。
- ・1走の時は、後続の走者のために情報を覚える。
- ・人をうまく使う。
- ・集団のスピードについて行く。
- ・道走りでペースを速める。
- ・走る時間帯が走順によって異なるのでスケジュール管理をきちんとする。
- ・走順の話し合いや作戦会議をチーム内で何度も行なう。
- ・いつもより頑張る走る。
- ・勝負のタイミングを計る。
- ・食事の量と時間に気をを使う。
- ・地図置き場を確認しておく。

- ・ビジュアル区間や最終誘導を特に気合を入れて走る。
- ・リスクの大きいことを避ける。
- ・「自分で順位が決まるかもしれない」と考える。
- ・レース中に会った選手のゼッケン(=チーム&走順)を気にする。
- ・他のチームの走順を気にし、同一走順の選手の力量を計る。
- ・色々な状況をイメージしておく。
- ・チームメイトと目標を共有する。
- ・ビジュアル区間後ミスしないよう、ビジュアル区間で興奮しない。
- ・自分のチーム以上に他のチームの順位を気にする。
- ・互いにモチベーションを上げるようチーム内で働きかける。
- ・焦らないように気を付ける。
- ・人がいると引き離したくなる。
- ・チームメイトとテレインの特徴について事前に話し合う。
- ・集団から離れたら自分のオリエンテーリングをする。
- ・チームメイトがいて、失敗も共有できるからミスした後の気持ちの切り替えが楽。
- ・ルートチョイスに人の動きが影響する。
- ・人の動きがあるので、円の中に入ればアタックは大丈夫だと考える。
- ・1走だったら前に出ようとしめない。
- ・正置の回数を増やす。
- ・制限時間があるので時計をよくチェックする。
- ・地図を取り違えないよう注意する。
- ・予備コンパスを持って行く。
- ・前走者の順位に関係なくレース前からテンションを上げる。
- ・バックアップラベルに記録が残るよう、しっかりとパンチする。
- ・アクティブイトを忘れない。
- ・自分よりも前の走者のゴールをよく観察する。(1走ならデモンストラクションをよく見ておく。)
- ・「相手の方が楽なパターンなんじゃないか?」などと考えない。
- ・自分のチームの応援を頑張る。
- ・前走者からのタッチは必ず笑顔で受ける。
- ・レース中は結果について考えない。



大声援を背中を受けて走れ!

参加コーチ陣からのコメント

「リレーは個人戦と異なるので、『リスクを避ける』『安全なレースをする』というチームが勝つのは確かだ。そのために具体的にどう行動するか、各自イメージしておくこと。自分の場合は『正置をする』こと。それに加えてインカレ1走の時は周囲が走り出す中でも『1までのプランが決まるまではスタートで立ち止まる』ことにした。」(東北大学OB・櫻本信一郎)

「リレーでも個人戦でもやっていることは変わらない。『普段どおり』の方が良いパフォーマンスができるはずだ。『リレーで特別にやろうとする』ことを、『普段からやるべきこと』と考え習慣化するべきではないだろうか。」(京都大学OB・小野田剛太)

「リレーでは、食事も含めた過ごし方全般が難しい。普段どおりやろうとしてもできないこともあるだろう。したがって、経験のある上級生やコーチがアドバイスすることが大切。インカレ以前のリレー大会で試しておくなどすれば、インカレ当日もできると思う。」(東北大学OB・大家哲郎)

「『リレーは大会の数が少ない』というコメントが印象に残った。『特別だ』と感じるのは『数が少ないから』だろう。ということは、リレー練習の機会を増やせば特別なものではなくなる、ということ。この合宿でも行ったチェイシング・インターバルなど、今後も機会を設ければいくらかでもできる。ただし、『前の走者を待つ時間をどう過ごすか』などはリレーの大会でないとシミュレーションできない。リレー大会があったら積極的に参加して、自分なりのルーチンを確立しておくべき。『うまくなる』とは『慣れる』ことである。数をこなすことが鍵だ。」(筑波大学OB・高橋善徳)

「『色々な状況をイメージしておく』ことが大事。経験不足をイメージでカバーするのは重要かつ有効だと思う。チームメイト間で『こういう時はどうしたらいいか』など、積極的に話し合うことも必要だろう。」(東北大学OG・姫野祐子)

「数々の矛盾したことを両立しなければいけない。例えば『慎重に行く』反面、『スピードが上がる』という状況でどうしたら良いか。そうしたことに對するイメージを事前に持っておくこと。リレーは感動が大きい、というのはその通りだ。」(ICリレー優勝経験

者：東北大学OB・小林恭輔)



インカレ2004リレー優勝の東北大学1走・小林から2走・後藤へのチェンジオーバー。情報伝達が行われる。

「『予備コンパスを持つ』『笑顔でタッチを受ける』というのは自分のコメント。最近ではチームの中心選手として走ることがほとんどだが、そういう選手が『責任を感じている』『やってくれそう』と示すことはチームメイトにも好影響なのではないかと考えている。チーム内の自分の役割やキャラクターを考え、『自己演出』することも必要である。」(東北大学OB・松澤俊行)



2004年度インカレリレー女子は日本女子大学が優勝。さて今年は何?

進行役(筆者)からのコメント

挙がった意見を材料にして『関連項目ごとに分類する』『自分に合ったものを選んでレース前のシナリオを作る』など、この後も展開が可能なので、機会があったらやってみて欲しいと思います。

こうしてお互いの意見を聞くことで、新鮮な発見もあったはずですが、色々な考え方を吸収することは、チームメイ

トの気持ちや並走する相手の心理を知ることにもつながります。『こういう時はチームメイトに対してこういう働きかけをすれば良い』『自分がストレスを感じる状況は、相手の方も嫌がっているかもしれない』といったことが分かれば、今後一層良い状態でリレーのスタートを迎えられるでしょう。



総力戦で戦うリレーだからこそ、準備を整えて臨みたい。全力を出せば結果はどれほど素晴らしいレースになるはずだ。

後日談 :

「櫻本信一郎の方法」について

櫻本選手の話(「インカレリレーの1走で、スタートラインで立ち止まったが、トップ集団で2走にタッチした」というエピソード)を、別の場所で紹介したところ、驚きの声が上がりました。そこで、あらためて櫻本選手に質問をぶつけてみました。

質問 :

「1走にも関わらず『スタートで立ち止まった』とのことですが、実感として何秒くらい立ち止まっていたか? 離れて行く集団の背中を見て不安を感じませんでしたか? 走力に自信があったから立ち止まれたのではないのでしょうか?」

回答 :

「立ち止まったのは体感として『10秒』くらいです。離れて行く集団の背中を見て不安はなかったです。走力に自信はないですが、『遅くはない』くらいです。

加えて、あの日のレース前、自分に一つの約束をしていました。『1番のプランがしっかりと決まるまでは動かない。この約束が守れば、今日のレ

ースは大丈夫!』と。そして、しっかりと実行できたので自信を持ってレースをスタートできました。あと、立ち止まった方がちゃんとプランニングできますよね。

実はスタート直後、私は止まっていた集団からかなり離されると思っていました。でも実際には集団の最後尾辺りのやや後ろぐらいで走り出した感じでした。(インタビュー者註記:このコメントからは、シチュエーションが長く感じさせたのであって、実際は10秒立ち止まっていたわけではないのかもしれないと思われます。)後は自分のレースをすることに注意し、またテレインやコースの情報収集を意識しました。レース中に取った行動は...長くなるので省略します。

なぜ、このようなスタートをする決意があったかという、事前の準備で立ち止まってからプランをしてレースをしてもトップタイム付近で帰って来れる力はあると確信していたからです。みんなより足はないけど、ミスは少ない自信がありました。あとは地図読みの練習もほぼ毎日やっていたので、静止状態でのプランニングの正確さと速さは学生レベルでも上だと思っています。

まとめますと、自分のリズムでレースをするために簡単な約束を自分にして、それを実行しただけです。もちろん、その約束をするためには事前の準備量に関わりますが。

ただ、あの時は自分のレースのみを意識しました...もしかしたら周りも無意識に注意していたかもしれませんが、現在は周りも気にしないとはいけなと思っています。」

後日談 :

カードロストに泣かないために

先日、あるリレー大会で筆者のチームメイト(1走)がSチップを落としてしまい、出遅れるということがありました。個人的にはどのレースでも指バンドだけでなく別途用意したゴム紐を手指に巻きつけてEカードやSチップを落とさないようにしていますが、今後はチームメイトもそのような対策が行なっているか、レース前にチェックする必要があると感じました。寒冷期のレースで手袋をして走る(その上から指バンドをする)選手は特に注意が必要と思われます。

ともかく、過去にカードを落としてリレーの好成績をフィにした場面はインカレでの事例も含めて何度も見えますし、当事者のレース中の慌てぶり、レース後の落胆振りは周囲からも痛々しく感じられます。そうした悲劇が繰

り返されないよう、注意を促しておきたいと思います。

これまで特に補強をしてないけれどEカードを落としたことがない、という人が実は一番心配です。次に落とした時が「予想の範疇を越えた初めての事態」ということになりまして、それがインカレのリレーに当たるかもしれないのですから・・・。

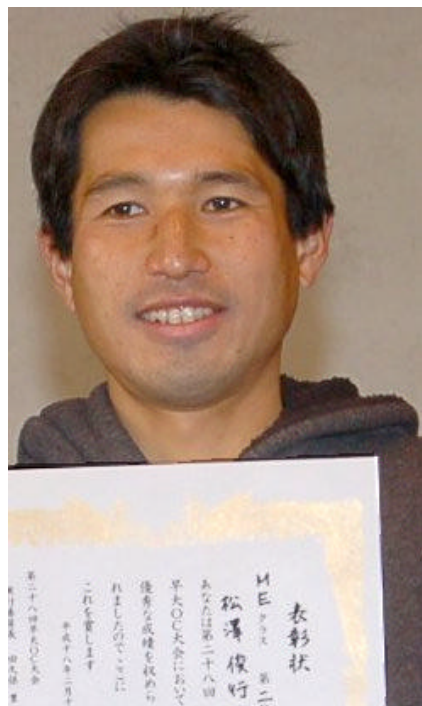


筆者所有のMISチップとマイEカード。それぞれゴム紐を巻きつけてあり、レースでは指バンド+ の確実な装着を行なっている。

(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・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>



早大 OC 大会で2位になった筆者