

日本での歴史的な世界選手権も大成功のうちに幕を閉じた。しかし、この大会が本当の意味で成功に終わったかどうかは、次代の選手の活躍を見たときであろう。

2006年1月28-29日 静岡県富士市  
MNOP ユースキャンプ 06 報告

## はじめに

この合宿は若い選手あるいは情熱のある選手たちに、いろいろな意味での「きっかけ作り」(われわれの意図としては世界を目指してオリエンタリングを続けて欲しい!)の場を設けるため、NPO 法人 MNOP によって企画されました。当初予想されていたほどの参加者数はなく、また運営面での多少のぎこちなさもありましたが実り多い合宿になったと思います。それはひとえに合宿に参加してくれた参加者の皆が合宿に対して受身でなく、自ら何かを得ようとして参加してくれたからだと思います。

## 合宿概要

**対象:** 世界を目標にしてオリエンタリングに取り組んでいこうとする選手。結果的に「インカレに向けてのトレーニングや気持ちの面での刺激」を求める参加者や「卒業後のオリエンタリングとの付き合い方についての悩み解決」などのニーズにも応えられるような合宿になりました。

**トレーニングメニュー:** ナショナルチームのオーソドックスなトレーニングメニュー縮小版(難易度高)

**ナイトメニュー:** ロブ・プロウライト、田島利佳、皆川美紀子、鹿島田浩二による講座

**参加者:** 東北大学、宮城学院女子大学、日本女子大学、奈良女子大学、京都大学、大学院生、社会人(計16名)

**コーチ:** 鹿島田浩二、加納尚子、田島利佳、松澤俊行、元木友子、高橋善徳、紺野俊介、ロブ・プロウライト(計8名)

## ハイレベルなメニュー

昼のメニューは、ナショナルチームのテクニカルコーチである、ロブ・プ

ロウライトさんが作ったメニューで、はじめの練習はコンパストレーニングでした。テニスや野球では基本技術を習得するために「反復練習」が非常に重要であることはいまでもありません。しかし、オリエンタリングとなると一つの技術を取り出して反復練習する機会は非常に少なくなります。本当は出来ないのにできる気になってしまう。または、苦手意識があるからやらない。それでは、自分のスキルを向上させることは出来ません。直進の技術を習得するために、コントロール周り以外の情報は白抜きになっている「コリドア0」という練習を行いました。日頃、日本の急峻な地形に慣れ親しんでいる私達は、直進を長い区間行うことが少ないので多くの選手が苦労したようです。自分の弱点を克服し、「できるという自信」を積み重ねていくことがレベルアップのために必要なことです。

次に行った練習はメモリーOLです。これは始めにレグ全体についてプランニングし、それを記憶した後、地図を持たず記憶だけを頼りにして走るという練習です。このトレーニングはプランニングの際の情報の単純化にとっても有効なトレーニングです。地図にはたくさんの情報が描いてあります。しかし、全ての情報を使う必要はありません。効果的な情報だけを読み取る練習をすることによって早くプランニングしたり、早く走れたりするわけです。

メモリーといっても、地図を丸暗記

することが重要なわけではありません。重要なのは

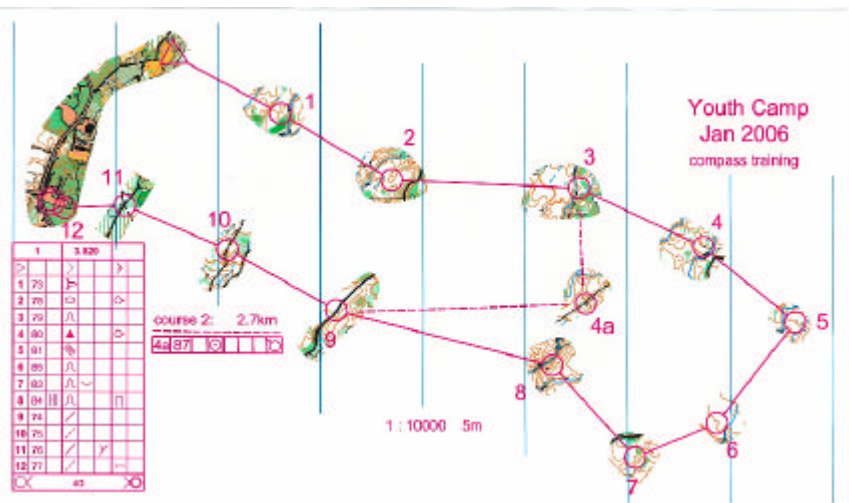
- プランニングすること
- 単純化すること(わかりやすい情報だけをセレクトすること)
- 単純化した地図を頭の中で思い描くこと

です。コントロールに正しく到達できた人はスタート地点に戻ってきて、自分が頭の中で思い描いた地図を白い紙に描いていきます。等高線のつまり具合や藪の情報などわかりやすい特徴物を捕らえることがポイントです。

次に走る人は単純化されたプランニングマップだけを使って走らなければならないのです。情報量は少ないですが、わかりやすく効果的な情報を選び出すことによってオリエンタリングが出来るということに参加者は感動していたようでした。

## 一流選手による講義

夕食後は合宿の目玉であるナイトメニューが始まりました。はじめの講座はロブ・プロウライトさんによるもので、内容は昼のメニューの解説、来年のユニバーシアードについて、世界のジュニア選手の3つについてでした。



【コリドア0で使われた地図】



【視聴覚室の大画面を使つての講義】

## コミットメントとは？

次は田島利佳さんの「私とオリエンテーリング～世界を目指して～」という講座でした。田島さん自身の話、またオリエンテーリングとのかかわり方についての話題が中心でした。

小学生の頃からオリエンテーリングを始めた田島さんですが、数年前にあるきっかけがあり、それを転機にしてトレーニングに取り組む姿勢に変化があったということです。合宿の参加者にとって講師の方々の言葉や行動が心の刺激になりきっかけになってくれれば良いと思いました。

また、オリエンテーリングに本気で取り組もうと思った場合、周りの環境や人との付き合い方が重要になります。そのための（コミットメント＝約束、公約）の大切さについて強調していました。目標を達成するためには自分だけではなく、周りの人の協力も必要ですし、環境を作っていくことや選んでいくことも必要なことだと思います。田島さんの言っていたこのことこそ世界を目指す選手にとって一番大切な部分なのかもしれません。

合宿終了後のアンケートの中で「田島さんの講座を聞いて勇気と元気が湧いてきた」という感想がありました。大学を卒業し、オリエンテーリングとの付き合い方や取り組み方に悩む参加者にとって、田島さんの講座は大きな意味があったのではないかと思います。



【多くの経験を積んだ田島さん】

## 熱い思いを抱いて

3番目は皆川美紀子さんの「世界へはばたけ！」という題名の講座でした。内容はインカレから世界選手権までの軌跡で、自分の体験を絡めながらわかりやすくまとめられていました。資料のあちこちに著名人の格言がちりばめられており、心に突き刺さる格言を参加者それぞれが見つけれられたと思います。私は著名人が発したそれらの格言よりも、皆川さんのモットーである「自分で限界を決めるな。実現する第1歩は夢を見ることである。自分の決断を信じる！」という言葉が非常に印象に残りました。皆川さんは学生時代にもインカレで活躍した選手です。今は大学院生でありながらナショナルチームで中心選手になるまで成長しました。たった2年でここまで成長したその背景には、いろいろな要因があるとおもいます。しかし、一番の要因はこのような「熱い気持ち」だったのではないのでしょうか。情熱というエネルギーが彼女を大きく成長させたのではないかと思います。

皆川さんは今年の4月からヨーロッパに長期海外遠征に行かれるそうです。「自分の力を試したい。」そういう皆川さんの自信に満ち溢れるまなざしはとても魅力的でした。

## 最新のトレーニング機器

その後、場所を移し鹿島田浩二さんの講座「HRMを使ったトレーニング～エリートはなぜHRMを使うのか～」が行われました。

HRM（ハートレートモニター）というのは心拍計ことです。2005年に愛知で行われた世界選手権で出場選手中、約3割の選手がなんらかのHRMを使用していたそうです（残り3割は、普通のラップ時計をしていて、残り4割は時計をしていませんでした）。今回の合宿では参加者に心拍計を装着してもらいオリエンテーリング中の心拍数データを観察してもらいました。

## ある学生選手の心拍グラフ

グラフはある参加選手の心拍グラフ（上）と標高グラフ（下）です。心拍数の上下動からその選手がミスをしたかどうか、もっと速く走れる可能性があるかどうかなどが推測できます。心拍グラフ中央の台地状になっている部分がオリエンテーリング中の心拍数です。この選手の場合、ミス無く走れたレグでは心拍数を高い水準で維持できているので走力を効果的にタイムに反映できるタイプだと思います。しかしながら、（中央部分での）心拍数の落ち込みが大きい部分ではミスをしていると考えられるのでミスの可能性を少なくするルートを選択することやプランニング面での改善（単純化など）をすることによって劇的に速くなる可能性を秘めているといえます。



【HRMのデータをPCで解析】



このようにレース中の心拍数を観察することによる利点もありますが、鹿島田さんは毎日のトレーニングにHRMを生かす方法を話してくれました。機種によってはデータをコンピュータに読み取らせ毎日の練習を計画したり、評価したりできるものもあるのです。最低2万5千円程度と高価なものですが使いこなせれば心強いトレーニングのアイテムになると思います。

ただし、心拍計は速くなるための魔法の道具ではありません。基本はトレーニング日誌をつけて自分のトレーニングを管理したり、客観的に評価したり、目標までの計画を考えることです。記録すらつけていない人は、まずトレーニング日誌を作ってみることが必要です。毎日の記録をつけ、計画性を持ってトレーニングしていくことこそ重要なことです。1年間のトレーニング日誌がつけ終わったあとの充実感といった言葉では言い表せないほどです。これもまた、トレーニングを続けていくことのモチベーションになると思います。

夜のメニューが終わった後に参加者とコーチの雑談のような懇談会が行われました。入浴の際や寝室でこういう雑談が出来ることこそ、この合宿の意義だったと思います。人間は知らないものには恐怖や不安を感じるものです。いろんな情報を手に入れたり体験したりすることによって、世界は広がりそして大きくなるのだと思います。

## 合宿2日目の朝



【参加者と朝練中？】

合宿といえば朝練です。ただ走るだけでは面白くないということで長縄跳びをしました。「長縄跳びなんてトレーニングじゃない。そんな子供の遊びだ」と思う人もいるかもしれません。確かに、このような補助的なトレーニングはメインのトレーニングにはならないと思います。しかし、縄跳びや球技のような動きは心肺機能への負荷が意外と高く、飛び跳ねる動作もあるため瞬発系のトレーニングとしてはとて

も意味があります。オリエンテーリングは地面の角度も一定ではないし、足場の悪いところを走ることも少なくありません。童心に返って気持ちをフレッシュさせることができるという利点もあります。補助的なトレーニングを上手に取り入れることによって、強く、しなやかな走りが出てくるようになるでしょう。そのような走りこそ、オリエンテーリングで最も必要とされる走りなのです。

## スピードを意識したメニュー

昼のメニューは下り基調のコースでスピードを出してオリエンテーリングをする練習でした。日本ではキロ当たり9~10分程度のレースが標準です。比較的平らな富士のテラインでもキロ当たり7分くらいが限界だと思います。しかし、世界のトップ選手はキロ当たり5~6分でオリエンテーリングをしているのです。そのような状態を体験するためにこの練習は行われました。登りが少ないので体力面の弱さをカバーすることができ、スピードが出るため、速く・高度なナビゲーション技術が求められるのです。

続いてインターバルオリエンテーリングが行われました。インターバルオリエンテーリングとは、1kmくらいの短いコースをマスタートで数回走るリレー競技のトレーニングで近年日本中に広まりつつある練習形式です。参加選手の実力はまちまちでしたが、走力面でレベルの高い選手が多くコーチも「こんなに速い選手が沢山いるのか！」と非常に驚きました。実は技術的に高いレベルにあり、速いナビゲーションが出来る選手でも、リレーでは周りペースをあわせることを重要視してしまうため、学生同士の練習ではその実力が隠れてしまっていることも多いようです。そのような選手こそ、積

極的に自分よりも速い選手がいる合宿に参加すると良いと思います。刺激も得られるし、何より「自分是可以する」という自信につながるからです。

## 最後に

こうして、初めての試みでありましたコースキャンプは終了しました。アンケートの内容から夜のレクチャー部分に興味を持ってくれた人が多いようでした。講師陣のメッセージが強く伝わったからだと思います。「オリエンテーリングが好き」「卒業した後も速くなりたい」そんな素直な気持ちに対して、自信を持って欲しいと思います。オリエンテーリングが生活の手段になることは無いかもしれないし、プロとしてやれることは無いでしょう。しかし、オリエンテーリングを通じて得るものは沢山あると思います。何より、自分が好きだと心のそこから言えるものを持っている人は魅力的なものです。

NPO法人MNOPはこのような活動を通して若手選手の育成に全力を尽くして行きたいと思っています。来年以降もコースキャンプを開いていく予定です。この記事を読んで興味を持たれた方は是非参加してください。心よりお待ちしております。

<http://homepage2.nifty.com/MNOP/index.htm>

(高橋善徳)



【合宿参加者と】