



平成 17 年度全日本大会 M60A 表彰台（栃木県矢板市）

- 1 位 小幡昭次選手（写真中央） 1943 年生まれ・62 歳オリエンテーリング歴 25 年
2 位 河村健二選手（写真左） 1943 年生まれ・63 歳オリエンテーリング歴 23 年
3 位 新見守選手（写真右） 1941 年生まれ・64 歳オリエンテーリング歴 32 年

3 月の全日本大会 M60A クラスの表彰台は三河オリエンテーリングクラブで占められた。この大先輩たちに話を聞いた。

～全日本大会の 1 - 2 - 3 フィニッシュ、あらためておめでとうございました。お一人ずつ、大会前の目標とレース内容についてお話を聞きたいと思えます。

小幡：

「この 3 年間、全日本大会での成績が良くありませんでしたので、3 位以内が目標でした。ミスらしいミスはなく、『良いレースができています』という手応えはありましたが、河村さんの方が速いですから……。優勝は望外の喜びです。」

河村：

「『普通にやれば結果は付いてくる』と考えて臨みました。でも、それが

実はいけないのではないかと思います。『普通に』と曖昧な考え方をするのではなく、『気を抜かず、集中し続ける』という強い気持ちを持つべきではないかと。

『目一杯走ればおつりが来る』と考えて頑張り過ぎるのもいけませんね。全日本大会は、終盤まで 2 分差でトップのタイムで走っていたものの、誰もミスしないレグで 3 分半のミス。そこで逆転されました。目標は『優勝』でしたから残念です。

でも、負けたことで『また次！』と熱くなれます。勝ったら勝ったで『また次も』と思うでしょうけれども、負けたから尚更です。こうして飽くなき追求がいつまでも続くんでしょね……。」

～敗れた、とはいえ終盤まで他の選手を圧倒するペースでした。勝ちを意識して、終盤は守ろう、という発想はされなかったでしょうか。

河村：

「小幡さんが、最近ミスが少ないことは知っていました。途中まで差を付けていた、というのはラップ表を見て知ったことで、レース中はリードしている気はしませんでした。簡単なレグでミスした原因は、道走りで頑張りすぎて頭がボーっとしたと言いますか……。」

～小幡さんと河村さんはお互いを相当意識されているようですね。それでは、3 位になった新見さんは……。

新見：

「順位は意識していませんでした。『走り過ぎで大きなミスをする』と、よく笑われていましたので、今回は地図読みをしっかりと心掛けました。ところが、1 番で早速他の人につられてミスをしました。その影響からか、2 番も大きなミスをしています。それで、『ああ、今日はアカンな』と……。でも、それで却って慎重になれて、あとは地図を読んできっちりやろうと思えました。実際、そこからはうまくまとめています。

序盤のミスが大きかったですから、上位にいけるとは思っていませんでした。速報で、自分の名前がなかなか下がっていかないのは意外でした。結局、全日本大会で初の 3 位以内になれました。

きっちりやればこのぐらいの成績は取れる、というのは前から解っていましたが……。西日本大会でも途中でトップ相当だったのに、簡単ところで大きくミスしてしまいました。」

河村：

「意外とやさしいところで間違えるもんですよね。」

新見：

「そうですね。油断ですね。前半いいとそうなりやすいです。全日本はその逆で、開き直れた、というのもあったかもしれません。

全日本に向けては、『地図読みがうまくない』という弱点を修正したいという気持ちがあって、それまでやっていなかった地図読み走も練習に取り入れてみました。すると、走りながら地図が読めるようになりましたね。

あともう一つ、今回初めて虫眼鏡を使ってみました。ポスト周りや方向

転換をする場所で意識して使ってみると、点状特徴物や細い道などがよく見えました。邪魔にならないし有効だと思えました。」

河村：

「今まで使っていなかったというのが驚きですね。私は10年前から使っています。」

新見：

「トレーニングは週3回、緩いけれども起伏のある公園を走っています。トレーニングせずに大会に出てもきついですから。」



全日本大会 新見さんのルート

～新見さんからトレーニングのお話が出ましたが、小幡さん、河村さんにもトレーニングについて伺いたいと思います。

小幡：

「直前にトレインで練習する機会として、インカレ（*併設大会）や、練習会（*春分の日に行なわれた名古屋大学運営の練習会）がありました。長いのを走ると疲れが取れませんが、インカレから全日本の間は、練習会に一回出た後は疲れを取るために完全に休みました。普段は、岡崎市内の公園（*パーマネントコースの地図もある里山トレイン）で自主練習をしています。以前大会に使われたコースを走ってみたり...」

『直進の時、コンパスを振る』など、なかなか身に付いていなかった技術が全日本ではできていました。『1-2-3-4』の『4』（*リングを回すだけではなく、顔をしっかり真っ直ぐ上げて目標を定める動作）が良かった。それは、練習の成果だと思います。いつも同じ場所を走っていても、知っているので練習にならないかもしれません。でも、知って

いる場所だからこそ意識的な練習で動作を身に付けようとする、という考えも重要です。」

～確かに、全日本のトレインでは直進が有効でした。昨年の全日本が行なわれた富士はやはり直進が有効なトレインでしたが、そこでの失敗を反省して技術を高めて臨んだ、ということでしょうか。

小幡：

「矢板は富士に比べたら地形がはっきりしていて、解りやすいです。富士や加賀海岸（*緩斜面の海浜防砂林トレイン）などは、まだどうも苦手です...」

～苦手もあるかもしれませんが、それだけいろいろなトレインを積極的に走っていること自体がオリエンテリングの幅を広げるのに役立っているという印象を受けました。

小幡：

「それは、そうかもしれませんね。」

～それでは、河村さんのトレーニングについて伺います。

河村：

「この15年間、月100kmペースの年間1200kmを目標に走り込んでいます。岡崎の公園で、舗装されていない山道を走ったりもしていますが、地図は持たずに走っています。キャリアの浅い内は同年代で体力がある方とは思っていませんでした。今は、他の人が体力を落としている中、トレーニングを続けているので同年代でも上になっているようです。この年代になると、体力が伸びることはあり得ないわけですよ。それでも、他の人が落ちるほどは落ちていないのでしょうか。特に、登りの部分は、平地のスピードは周りと同じくらい変わりません。でも、登りに差し掛かると優位に立つのが分かります。昔から、トレーニングとは別に、山によく登っていましたし、登るための筋力があるのかもしれません。」

新見：

「でも、登るのが好きな人は特殊な人なんじゃない？」

河村：

「そうでしょうか、新見さんも好きでしょう？ 小幡さんも。」

小幡：

「確かに、私も登りの方が...。体が硬いので、下りは苦手です。」

河村：

「こうやって、クラブメイトが煽っ

てくれるからやる気になります。小幡さんの話を伺っていて、実地での『オリエンテリングの練習』が重要ということを確認しました。地図読み練習も、心拍数を上げた状態で行かないと意味がないのかもしれないですね。冷静な時に地図を読んだら何でも見えますもん。レースでは、読めた気になって読んでいない。虫眼鏡を持っていても、使っていない。面倒臭くて...」

～お互いが意識し合って、刺激を与え合っていて、本当に良い関係だと感じます。

新見：

「私は意識していませんよ。このお二人は遠い存在で...。私がもう少し速くなれば意識するようになるかもしれないですけどね。走るのが速くないと面白くない、という気持ちが強いんですけど、地図読みがうまくなったら...」

小幡：

「イメージトレーニングが重要ですね。」

～皆さん同士の他、意識する相手はいますか？ 皆さんは同年代ではトップクラスですから、より若い世代の方に対抗心を燃やしたり、ということも...

小幡：

「道走り中、ふと『若い人は速くて羨ましい』と思うことはありますよ。でも、まずは自分のできることを精一杯発揮するようにします。特に張り合う気持ちはありません。」

河村：

「私は50代の頃はよく35Aにエントリーしていました。スピードはありませんが、スタミナはあるので『あわよくば』という気持ちで臨んでいました。もちろん、上位を狙うことはできませんが、少しでも人に勝てれば達成感を得られました。当時は同年代クラスに出ても勝てませんでしたしね。」

それに、同年代だけで競っていても限度があるわけです。その点、クラブ活動はいいですね。世代を越えて競えますし、常に良い目標となる存在がいます。」

新見：

「私は、『よそを見るよりも自分』ですね。小幡さんと河村さんは安定度が違います。私はまず、安定度を高めないと...。もともとしっかり教わったわけではなく自己流ですし...。そうそう、最近発見がありました。地図に入り込み過ぎず、前方を見

る・現地を見るということが大事だと。進行方向を見て、確認してから進むとうまく行きます。」

河村：

「今まで気付いてなかったんですか？ 新見さん、これから益々速くなりそうで怖いなあ。」

新見：

「確かに、何を今さら、という話かもしれませんが、まだ、ちょっとずつ気付くことがあるわけですよ。こう言うのも何ですが、自分に向上心が残っている証拠だと思います。そうやって、練習の成果が出ることに楽しみを感じ始めました。」

河村：

「なかなか自分では改善の余地が分かりませんよね。大会でしか会わないとそうはいきませんが、こうした方たちが身近にいることは大きいです。始めた当時から同世代に小幡さんがいて、目標にして来て、今では競い合えるまでになりましたから。目標は絶対に必要ですね。オリエンテーリングをしていなかったら走っていません。」

新見：

「そうですね。私は勝つことよりもまず『大会に出ること』『完走すること』に一つの満足を感じています。それも、走らなければ達成できませんしね。」

河村：

「でも、この年齢になると『今まで通り』のトレーニングでもやり過ぎになる可能性はあります。でも、強迫観念でやってしまうんだよね。小幡さんが全日本前に休んだ、というのはなるほど、と思いました。」

新見：

「『この年齢では、そう調整するのがベストか』というのが分からないです。やり続けた方が安心で、ついやってしまう。」

河村：

「きっと、頭も固くなってるしね。」

～お話は尽きませんが、最後に来年の全日本大会（*2007年6月・北海道で開催）の目標をお願いします。

小幡：

「次の目標も『3位以内』で...。」

河村：

「いやいや、全員で優勝を目指しましょうよ。」

新見：

「それは...相手が読めませんから。我々以外の方たちがどんなトレーニングをしてどれぐらい力を付けていることや。」

河村：

「目標の話です。高い目標を立てるからこそ、トレーニングの計画も立つでしょう？ 北海道は遠いですけど、栃木も東海地方から見れば遠かった。そんな中、愛知県や三重県のベテランは活躍していた。関東のレベルが圧倒的に高かった時代もありましたが、今は勢力分布が変わっているように感じます。いろいろな地方の選手が活躍することが日本全体の活性化につながるじゃないですか。」

新見：

「自分は、高い所を目指すより、弱点を潰す方が先決です。」

～いやはや、皆さん素晴らしい向上心をお持ちだと感銘を受けました。きっと他の年代の選手にも参考になる話だったと思います。ありがとうございます。今後もお活躍を期待します。

（松澤俊行）

書籍紹介

オリエンテーリング

～地図を片手に大地を駆ける～

著者：日本オリエンテーリング協会
出版社：大修館書店
サイズ：単行本 / 161p
発行年月：2006年04月
価格：2100円（税込み）
ISBN：4469266043

オリエンテーリングの基礎・基本を徹底解説！

オリエンテーリングについて、トップレベルの競技者・指導者がビジュアルに解説した、競技者・野外教育関係者にとって価値ある一冊。



<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。「ベテラン」や「マスター」という境地に憧憬を抱き、最年長全日本選手権優勝記録（現在の記録は41歳）の更新を目指す。

ホームページURLは <http://members.aol.com/mazzawa/index.html>

写真は平成17年度全日本大会男子選手権表彰者。（2006年3月26日 栃木県矢板市）
高橋善徳（2位） / 紺野俊介（1位） / 小泉成行（3位）
坂本貴史（6位） / 山口大助（5位） / 松澤俊行（4位・筆者）