

2006年夏。オリエンテリング世界選手権デンマーク大会を日本代表として戦った道場主。強い意志を保つための数多くの教訓がそこにはあった。



ロシアの優勝で幕を閉じた
世界選手権 2006 デンマーク大会

はじめに

2006年夏、デンマークで開催された世界オリエンテリング選手権(WOC)は幾多の名場面を残して幕を閉じました。そのWOCに選手として出場した筆者が日記風に大会の様子を振り返ります。

この原稿が掲載されるオリエンテリングマガジンは9月上旬、インカレロングやクラブカップリレーの直前に発行されることになっています。そのため、インカレやクラブカップに出場する方々のために、各日の日記の末尾に「教訓」を記しました。いずれも筆者が他の人から聞かされて感銘を受けた言葉をアレンジし、時々思い出するようにしている内容です。「教訓」の原典が不明確でお知らせできないことはご容赦いただきつつ、是非ご活用ください。

世界選手権への出発まで

(~7月20日)

WOC 2005 後の秋~冬は、それまでになく良いトレーニングができた実感があつたものの、全日本大会やセレクトの結果には結び付かず、身心の不調に襲われることがしばしばだった。

そういう時には、「WOC 良ければ全て良し」と自分に言い聞かせていた。

春から大学での最終学年を迎え、取得単位にゆとりができたこともあって様々な実技科目に挑戦することにした。履修した実技科目は「舞踊」「バレエボール」「器械体操」「テニス」の4コマ(計6~7時間)。時々全身筋肉痛に見舞われたりもしたが、それは新たに鍛えられている部分があるということ。実際オリエンテリング中の跳躍や歩幅の切り替え、体のバランスの維持といった諸能力が向上したように感じた。

6月にはデンマークの隣国・ドイツでサッカーワールドカップが開催された。地元開催の大会後、初のアウェイでのワールドカップにおける日本代表の戦いぶり、一次リーグ敗退後に聞かれた様々な評論に大いに考えさせられた。

出発直前はOL界内外で自分が関わっている仕事の引き継ぎに追われる。「このまま出発しても何とかかなりそうだけど、『周辺の雑事を一段落させた』という気持ちで現地で競技への集中を生む」という気持ちで取り組む。

出発日の早朝、教員採用試験に向かう同級生に駅でバッタリ出会う。励ましのことばをもらい、気分が昂揚した。自分にとってのこの遠征は、彼にとっての教員採用試験と同じように人生を左右するものなのかもしれない。決意を新たにす。

教訓1:

結果が出ない時期も、「成功できない」ではなく、「成功が遅れているだけ」と信じて練習を続けることが大切。

現地での直前合宿

(7月21日~27日)

直前合宿の宿泊地となるのは地元OLクラブのクラブハウス。デンマークナショナルチームの公式宿所も兼ねた施設である。5月に一度合宿を行っている番場選手に写真を見せてもらったので、建物を見てすぐに不安が消えた。チーム内での情報の収集とその共有の大切さを再認識する。

合宿期間は、あまりピリッとした走りができなかった。中には明らかに地図の不備によるロスタイムも含まれて

いた。「本番の地図はトレーニングマップの何倍も精度が良い。自分の集中力も何倍にもなる」と考え、焦ることはなかった。5年前ならそう考えることができず、焦っていたところだ。「経験」の力は偉大である。

それでも、「この大会で大敗したら意欲が続くだろう」という不安も少しは頭をもたげた。自分がコントロールできない勝敗のことを想像するのは無駄だ。「そういう不安に襲われたら、すぐに自分がコントロール可能なレース中の手続きを思い浮かべること」というルールを設定することにした。

教訓2:

「自分」と「他人」、変えられるのは「自分」の方。「過去」と「未来」、変えられるのは「未来」の方。

開幕前日(7月28日)

前夜のミーティングでロブコーチから一般的な注意がなされていた。

- ・水をこまめに飲むこと。ビールやコーヒー・紅茶は利尿作用があり、脱水を引き起こすので飲みすぎないこと。ボトルを共有してはならない。誰かが風邪をひいていたらすぐに感染してしまう。
- ・まずルートプランが大事。他の選手と並走になった場合、プランしてあるのなら同じペースで同じルートを走っても良いが、そうでなければまず、プランをすること。
- ・「道を辿る」と考えるだけでは大きなミスを生む。その道がどのような地形上にあるかを意識することと、コンパスによる方向確認が重要。
- ・日本選手は予選通過に必要な実力を十分に備えている。少しのミスは気にしないで良いし、リスクを負った選択をする必要はない。

出場種目によらず、誰にでも当てはまる内容であり、目新しいものではない。それでも、時々思い出さないとすぐに忘れてしまうことである。「誰が言うか」「いつ言うか」「どのように」によっても効果は違う。コーチの存在というのはありがたい。

前日は配布物の受け取りと、モデルイベントでのトレーニング。いよいよ「世界選手権の匂い」が感じられてくる。モデルの地図は、「モデルでこの精

度なら本番はどんなに良い地図で競技ができるのだろう？」と期待させるものだった。

教訓 3:

「基本技術」と「基本を確認する精神」はいつでもどこでも通用する。

ミドル予選観戦 (7月29日)

WOC開幕日には独特の興奮がある。それは、静かな興奮である。人によっては「静か過ぎる」と感じるかもしれない。選手も、コーチも、運営者も、観客も、覚醒レベルを適正なところに落ち着けるのに苦労するのが大会初日というものだろう。

そんな中、選手たちが目の前のゴールレーンを駆け抜けて行く。加藤選手が、一目見て「良い走りをしたな」と分かる表情と軽快な足取りで現れた。その後、番場選手が好ペースで中間を通過したという情報も入り、日本チームは大いに沸き上がった。

観戦を通じ、次のようなことが感じられた。

- ・ウイニングタイムは想定より長めとなっている。極端なスピードレースというわけでもない。
- ・ミドル予選に関しては、日本で行なわれた昨年のような波乱は起こらなかった。「強豪」は順当に上位通過を、「強国」は順当に全員通過を果たしている。各国とも準備は周到な模様。

翌日に出番を控える身として、順位目標よりも『加藤選手のような表情でゴールレーンを駆け抜ける』というパフォーマンス目標の達成に目を向けることが大切だと考えた。

夜のミーティングでのロブコーチからのアドバイスは次のようなものだった。

- ・一部、地図上で緑に塗られた部分に縦横無尽に道が走る部分がある。そのエリアの等高線は読みにくい、立ち止まってでも必ず読み切ること。道を辿る局面でこそ、分単位のミスが起こりやすい。
- ・ミドル予選の結果は厳しいものであったが、それでも「通過できる」と信じるのが大切。

そう、強い気持ちを持つことが大切だ。同室の高橋選手にも「まず、予選で燃え尽きるぐらいの走りをする」と宣言して床に就く。

教訓 4:

「走り続けること＝全力を尽くすこと」とは限らない。時には「全身全霊を注いで立ち止まる覚悟」が必要。

ロング予選 (7月30日)

只今ロング予選会場から帰って参りました。私・松澤は予選通過ボーダーライン 15 位に及ばず 17 位でした。ちなみに 15 位の選手とは同じ 70 分台の 45 秒差で、16 位で予選落ちした昨年よりむしろ決勝に近付きました。世界選手権ロング予選が 2004 年に 3 組×15 人通過になって以降、日本人男子選手の通過は残念ながらまだありませんが段々上位との差は縮まっていますし、自分自身も、来年以降また挑戦を続けようという気持ちになる結果でした。レース中も優勝者 60 分・自分が 70 分のコース (10.6km) を 90 分コースのように感じるほど深く集中し、頭も体もフル回転させたという充実感がありました。

今日の自分のパフォーマンスには悔いはありません。

リレーに向けての期待と自信は増しています。メンバー選考はスプリント予選の後ですが、使ってもらえるならロング予選以上の好走を見せられると思います。もし使ってもらえないとしても、その時は今日の自分を上回る 3 人が起用されるということですから、信頼感を持って応援できると思います。

大会本番は決勝が始まる「これから」です。引き続き日本代表への応援をお願いいたします。

* ちなみに今日の予選通過者は昨日に引き続き番場選手 1 人でした。

以上、予選終了直後、三河オリエンテーリングクラブのメーリングリストに投稿した文章である。「加藤選手のような」というパフォーマンス目標は達成できたと思うし、現地で観戦してくれた日本チームサポーターは熱くなってきていたと思う。こういう雰囲気は日本で待つ皆さんに伝わりにくいのが残念ではある。

教訓 5:

国の代表たる者、「過程」よりも「結果」が大事という覚悟も必要。一方で順位や周囲からの評価に囚われ、自己のパフォーマンスを分析する目を曇らせないことが重要。



ロング予選でも決勝進出を決めた番場洋子



ロング予選を走る紺野俊介。残念ながら日本男子はロング決勝に誰も進めなかった。

レストデー (7月31日)

レース翌日の軽い運動として、スプリント出場選手たちのトレーニングの設置を行なう。直前合宿中には、自分一人のトレーニングのためにその日をジョグやウォーキングに充てる予定だった選手が設置をしてくれた。自国開催の昨年と違い、チームは車やトレーニングサポート人員のやり繰りに苦しんでいたが、各人が自分の競技に集中することを忘れず、かつ身勝手な振る舞いをせず、うまくチームスピリットを醸成していたと思う。都市部に宿泊したことも手伝って ON と OFF の切り替えもできていた。実に「『大人な』集団」だと感じた。

教訓 6:

自分一人で上達できるスポーツはないし、他の選手がいなければ試合も成り立たない。「感謝」「共栄」の気持ちがしばしば好パフォーマンスを生む助けとなる。

スプリント観戦 (8月1日)

スプリントの開催日は1日に2レースが行なわれるため、慌しく過ぎていく。しかも予選と決勝の間には開会式が行なわれる。

午前の予選、皆川選手が見事2年連続のスプリント決勝進出を決めた。小泉選手は16位となる。自分同様、2年続けて惜しい位置だ。「世界選手権は最高の舞台。そこで最高の走りをするのは当然」と公言していただけに、「普通の走り」に終わりさぞ悔しかったことだろう。でも、「普通の走り」をすれば予選通過が見える場所にいること自体、彼の、そして日本チームの前進を示すものである。「自分たちにその力がある」という自信が確信に変われば次のWOCはより自信と精神的ゆとりをもってスタートを迎えられるはずだ。

午後の決勝ではオーストラリアのHanny Allston選手が優勝した。オーストラリア人のロブコーチも内心喜んでいたりと思われる。我々がもっと喜ばせたいとも思う。

教訓 7:

オリエンテーリングは北欧人だけのものではなければ、チャンピオンだけのものではない。とはいえ、「北欧の伝統」や「チャンピオンの走り」に対する敬意を忘れてはならない。この敬意は、「気後れ」とは異なる前向きな感情である。



スプリント決勝進出を決めた皆川(中央)

ロング決勝観戦 (8月2日)

この朝、リレーメンバーが決定し、自分も名前を連ねることができた。このチームの中で指名を受けることは光栄至極である。でも、自分にとっての世界選手権は「参加することだけに意義がある」大会ではない。やるからにはこの大会に何事か刻み付けたい、と再度気を引き締めた。

午後はロング決勝の観戦。自分が走

る可能性もあったレースに観戦に行くことに複雑な気持ちもあった。しかし、今はリレーでベストパフォーマンスをすることに気持ちを向けることが大切だ。会場付近をジョギングし、林を覗きながらそこに飛び込みたい気持ちを3日後に思う存分ぶつけよう、と誓う。

番場選手はまたしても会場を沸かせてくれた。そして、優勝争いも熱かった。

教訓 8:

「戦えない相手・戦わなくても良い相手」のことに気を回すよりも、「実際に戦う相手」のことを考えるべき。

レストデー (8月3日)

午前中はリレートレーニング。女子はミドル決勝を控える番場選手や遅れてチームに合流した元木選手もいるので各自の裁量で調整を行なったが、男子は国際オリエンテーリング連盟(IOF)の会議に出席した村越選手以外の選手全員が同じトレニングをこなす。

紺野選手・高橋選手といった実力者が設置を行なった(つまり一度コントロール位置に行っている)コースを初見で走り、彼らについて行くのは骨が折れるが、この引っ張られる感触こそが国際大会のリレーの感触だ。加藤選手の「お互いに設置し合って集団のスピードを高めるリレートレーニングは日本でも取り入れたいですね」とのコメントに同感。

午後は小泉選手と共に街をぶらつく。今日もONとOFFの切り替えがうまくいった、と感じた。

教訓 9:

オリエンテーリングは個人競技である。しかし、WOCはそれ自体が一つの団体競技である。そしてWOCのリレーは「団体競技の中の団体競技」である。

ミドル決勝観戦 (8月4日)

この日は会場に向かわず、宿でミドル決勝のインターネット観戦。トップ選手も序盤でこずる中、番場選手が好タイムで第一中間を駆け抜けていた。

ロング予選終了後、チーム内でそれまでの反省とその後の対策のためにミーティングを行なった。その際、多くの選手が共通して挙げた注意点があった。

- ・緩斜面のエリアで方向を失いやすい。
- ・Aの林(地図上の白)の現地での見

かけが、場所によって様々。「Aやぶ」という場所もあれば「スーパーA」もある。

具体的対応策として、次のことが挙げられた。

- ・コンパスを使うこと、小さなやぶや地形、僅かな区間見通しを遮る密生した木々に囚われず、先(奥)を見て、地形を大きくとらえて進むこと。
- ・まずはアタックポイントを引き付けたシンプルなプランをするべき。

どうやら番場選手はWOC期間を通してこれらを適切に実行していたようだ。昨年より順位は下げたものの、今後に向けて期待を持たせ、チームメイトにも勇気を与える走りを見せてくれた。

女子は女王・シモーネ選手(スイス)が二冠達成。男子の金メダルはホルガ選手(ノルウェー)の手に渡った。ホルガ選手はロング決勝で自身のWOC経験の中で最悪の結果に終わっていたが、雪辱した格好だ。ロング優勝のヤニ・ラカネン選手(フィンランド)と同じく、30代にして初のWOC個人タイトル獲得である。

教訓 10:

失敗したレースは、教訓だけ引き出したらずくに忘れるべき。全てのレースは「新しいレース」である。次のレースのパフォーマンスを決めるのは、「直前のレース結果」ではなく「競技生活において積み重ねた全ての準備」だ。



ロング決勝を走る番場洋子

リレー (8月5日)

以下、前日のミーティングでのロブコーチからのアドバイスである。

- ・すでにあらゆることに対する準備はできているはず。新しいことは何もない。急傾斜のトレインは日本人にうってつけである。自信を持つこ

と！

- ・リレーではしばしば大きなグループが形成され、個人戦と異なることが起こる。でも、一走でさえも集団の中の走りにならないこともある。寝る前に「集団の中での走り」と「一人になった時の走り」の両方をイメージしておくこと。
- ・まずは「左」「真ん中」「右」と幾通りかの可能性を考慮した上で、自分自身でルートチョイス＆プランを行なう。その上で集団の大多数が自分のプランと異なる方向に向かったなら、少々劣るルートでもそちらに向かう。集団によるスピードアップ効果により、多少のルートの不備を補うことができる。ただし、少人数ながら自分たちの方が「much better」なルートと確信できるなら、そちらを選ぶべき。
- ・もちろん、コントロールコード番号のチェックは必須だ。言うまでもないことだが、今一度思い出せ。コード番号のチェックがしやすい地図折りを意識することも必要だ。
- ・チェンジオーバーの方法は現地をよく確認しておくこと。男子に関しては、女子が先にスタートするので、確認しやすい。TVに映る部分もあるが、意識するべきではない。TVコントロールだろうが、並走するランナーが先に脱出しようが、プランをしていないのだったら、まず自分のことに focus すべき。地図上で白いエリアは見通しが良いのだから、一時的に少々差があってもすぐに追いつくことができる。

さらに、WOCリレーを二桁回数経験しており、昨年のWOCの競技面を監修している村越選手から

- ・リレーはコースプランナーのサジ加減と、選手がそれにどう反応するかによって大きく展開が変わる。デンマークのテレインだと終始集団が形成されるように想像しがちだが、そうはならない可能性もある。フタを開けてみないと分からないのだから、先入観を持たないこと。
 - ・集団に置いていかれても、そこからのベストレースをすることが大事。2時間半の間には当然色々なことが起こるのだから、様々な状況をシミュレーションしておくべき。
- といったアドバイスも与えられていた。



女子リレー 日本 1 走の皆川

一走の小泉選手は会場に着くと早速会場レイアウトの確認をしていた。自分も追隨する。中々走り応え・見応えのありそうなレイアウトだ。

先にスタートした女子のレース展開によって、分単位のミスが起こりやすいコースであることも分かった。警戒心を持つが、小泉選手から「女子とはコースも展開も違うんですから」という冷静なコメントがあり、その通りだ、と考える。

これらのおかげで、自分自身は先入観を持たず、「自分にとってベスト」と思える選択を重ね、充実感を持って走り切ることができた。順位も3つ上げた。結局、最終順位は38チーム中の24位。これがWOC 2006 日本男子チームにとって唯一の決勝種目となったリレーで与えられた数字だった。色々な評価が成り立つと思うが、ひとまず全てのチーム関係者に「お疲れ様、ありがとう」と言いたい。

教訓 11：

想定される展開を思い描くことと「先入観を持つこと」は異なる。競技者は大願成就のためにしばしば夢想家となることも必要であるが、レース直前には現実家であるべき。



フィンランドが女子リレーを制する

閉幕後（8月6日）

この日、次の滞在先であるノルウェーのクリスチャンサンへ向かう。目的は、ミドル金メダリスト・ホルガ選手

も所属するクリスチャンサンオリエンテーリングクラブに体験入会(?)し、トレーニングと北欧のオリエンテーリングクラブをテーマとした卒業論文作成のための調査を行なうこと。

早朝6時に出発したため、チームメイトに挨拶できなかったのは心残りだ。そう考えていると、「松澤さん」という声。同室の高橋選手が5階のベランダからこちらに手を振ってくれていた。良い再出発だ、と思った。

追記

今、この原稿はノルウェーで記しています。二週間の滞在中に、「これは自分のトレーニングやクラブの運営のヒントになる」と思える色々な経験をしました。さらにあと一週間、様々な場面に遭遇するはず。ここで学び、吸収したことについてはいずれこの連載か、もしくは他の場所で報告することになるでしょう。お楽しみに。

（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・2006 年世界選手権日本代表。村越真選手ほかとの共著による「オリエンテーリング 地図を片手に大地を駆ける」（大修館書店）が好評発売中。ホームページ URL は <http://members.aol.com/mazzawa/>