

今年も盛り上がりを見せたクラブカップ 7 人リレー。2000 年～2004 年の5年間で1度の優勝と3度の7走区間最高タイムをマークしている「リレー巧者」松澤が今年の走りを振り返る。



クラブカップ前日のインカレでは「愛知教育大生」として併設大会に出走した筆者。春のインカレでは「同級生と共に併設リレー優勝」を目標に掲げている。写真左は東北大学・千々岩選手、右は早稲田大学・神山選手

### はじめに

今年のクラブカップ開催地「駒ヶ根高原」では2年前も同大会が行われています。2年前の三河 OLC の成績は、残念ながら「失格」。昨年愛知で行われたクラブカップは、世界選手権期間中で主力選手の一部が日本代表チームや運営陣に名を連ねていたこともあり、24 位でのフィニッシュでした。

「今年は是非入賞を」という意気込みで臨んだ三河 OLC の戦いを、三河 OLC 会長である筆者が自身のレースアナリシスを交えてレポートします。

アナリシス中には読者の皆さんにも応用していただけるような「ワンポイント・レッスン」も書き加えました。また、一部にはレッスン代わりに10月にフランスで行われたワールドカップの簡単なレポートも記しています。

### 事前の準備

クラブカップ前日に「三河高原トレイルランニング大会」が開催されたこともあってか、今年の三河 OLC のクラブカップ出走希望者は合計 9 人。日

帰り圏内での開催という条件にありながらやや寂しい数字です。

「日帰り圏内だからこそ、気分が盛り上がりにくいのかもしれない」と考えた筆者は、他のクラブ同様前日宿泊をして作戦会議することを提唱しました。また、クラブ内のメーリングリストでは、「各選手に望まれる役割」と「各走区チェンジオーバー時点での受当順位」を明示しました。会場に現れないクラブ員にも、9人がどんな戦いをしようとしているか理解を促すためでした。

「駒ヶ根高原」は愛知県内では見られないタイプのトレインのため、前日の大会に参加したか・しなやかで出走前の自信やゆとりも変わってきます。参加していないクラブ員(9名中5名)の内、前日宿泊したメンバーにはもちろん、宿泊しないメンバーにも、当日地図やトレインの特徴等伝えられるよう配慮しました。具体的には「早めに集合し、全員で地図・前日の出走者が感じたトレインの特徴・当日の会場レイアウト・チェンジオーバーの流れ等を確認する」という程度のことですが、クラブが大きいほど、また参加者の経験が豊富なほどつつい各個人任せになり、「隙」が生まれる部分です。現に、2年前の三河 OLC はチェンジオーバーの失敗が目立ちました。今年は「当たり前なこと」もレース前にしっかり確認するようにしました。

### 6 走までの展開

三河 OLC のオーダーは「新見守・安斎秀樹・樽見典明・鈴木陽介・小幡昭次・稲葉英雄・松澤俊行」。ベテランの活躍に期待、です。制限選手ルールの関係で、長柄久光・大家哲朗の2選手はベテランクラス(オープン扱い)に回ってもらい、7人のサポートをしてもらうことにしました。

チェンジオーバーを確実にを行うために、クラブ内で下記のルールを設けました。

3走は、着替えを済ませた上で1走のスペクターコントロール通過を確認し、2走に伝える。そこで2走は待機枠に入る。最終コントロールの通過確認を3走が行うと同時に、2走本人も最終誘導区間から目を離さないように待機する。3走は1走と2走のタッチが行なわれたのを確認し、着替え終えた4走に居場所を告げた上でウォーミングアップに入る。以降、各

選手が「前々走者」の通過を確認し、「前走者」に伝える、という形を続ける。

このルールはうまく機能し、チェンジオーバーの失敗は起こりませんでした。今年の三河は上位を狙うクラブにしては少人数のチームだったこともあり、全員が他のメンバーの走りに注目していました。「クラブとして戦っているという雰囲気」が元々あったところに、上記ルールが一層メンバー間の結束を強める効果をもたらしたように思えました。

なお、当日の目標は6位入賞、想定した順位の推移は「75位 25位 20位 12位 12位 10位 6位」。これはかなり理想的な展開で、ここから多少のずれが生じる可能性は充分あるし、そうなるも慌てるべきではない、とも考えていました。その辺りは経験豊富な6人のこと、他チームの奮闘により「入賞が黄信号になり、赤信号になる」という展開にも翻弄されず、概ね落ち着いて自分の走りに徹していたようでした。

筆者がタッチを受けた時点での順位は22位。6位のチームは27分前にタッチを終えています。こうなれば「攻めるのみ」です。

### 7 走のレースアナリシス

#### タッチ前～スタートフラッグ

6走・稲葉さんがほぼ想定通りのタイミングで最終コントロールに姿を現す。「戦える」と思われる時間差で幾つかのチームがスタートしていった。と同時に、僅差で三河を追うチームもあるようだ。いずれにせよ、前を追うのみである。他チームに追い付いても振り払おうとせず、他チームに追い付かれても動揺せず、共にスピードアップして前方グループに食らいつく、という気持ちの方がうまく行く。近くにいるチームは競争者であり、協力者でもあると考えたい。もちろん最後には自分が競争に勝つつもりだ。

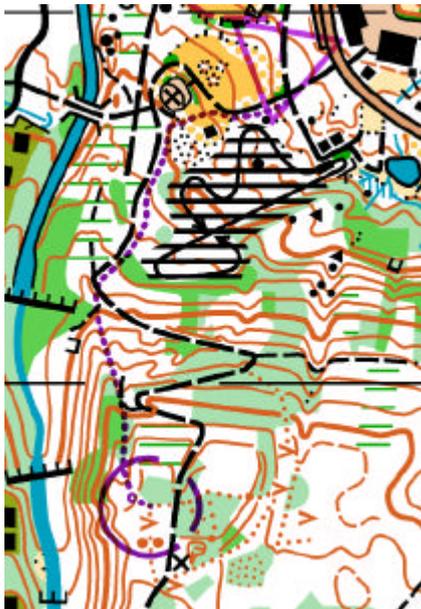
序盤は登り。体調を確かめると共に、チェックポイントを多めに設定してミスなく1番に到達してリズムをつかむことが大切である。

### ワンポイント・レッスン

筆者は、ナショナルチームで一時期コーチを受けていたヤリイカヘイモネン氏から「他人に付いて行くだけなら、もちろん反則だ。でも他人のスピードを使うことは許される」と聞き、「なるほど」と頷いた。仮に他選手に引っ張られているように見えても、自分自身で読図をし、プランをしている限り、主導権を渡さずにいることは可能なのである。

### S 1

走り始めてみると前日の疲労もなく、登りだというのに軽快に感じる。もちろん多少体が重く感じても「登りだから仕方がない」と言い聞かせ、回復を待つことができただろう。途中、道を離れ、尾根を登るが、どうも尾根線の方向がおかしい。間違いないはずだが...と何度か確認を試み、ようやく磁北線の代わりに会場北部の道を磁針に合わせていたことに気付く。安心して、更に尾根を登る。藪をかわすとテラス状の地形が現れる。地図で対応し、「コントロールはすぐそば」と認識、最終の方向合わせに入る。



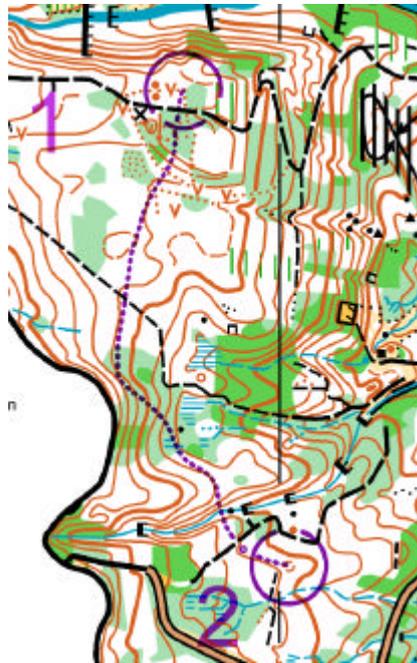
小さな はフラッグが見えた地点を示す

### ワンポイント・レッスン

アタックで雑になる傾向のある選手は、一度コース中全てのコントロールで「地図上の円に入った瞬間」をとらえるよう試みると良いだろう。結果として、残り30m(1:15000 図使用の場合は約50m)の「射程圏」に入ったことと、そこですべきことが意識できる。

### 1 2

小道の、南北に走る部分を使い、直角カーブから直進したい。そう考えたが、1番南の藪と溝によって方向をそらし、さらに道を越えても気付かず、藪の沢に飛び込んでしまう。右手(西)に車道の存在を感じ、「登ってしまおうか」とも考えるが、2番コントロールとの高度差を考えるとそれはさすがに大きなロスとなりそうだ。湿地に下る方を選ぶ。湿地の縁からはほぼ当初の想定ラインに入る。なだらかな尾根のくびれ部分(このように表記される地点は、往々にしてあん部のように感じられるはず)をチェック、アタックに入る。そこから急斜面をまき気味に進んだため、やや西にそれたが、視線を遠く、視野を広く持ちながら走っていたので円外からフラッグをとらえられ、事なきをえる。



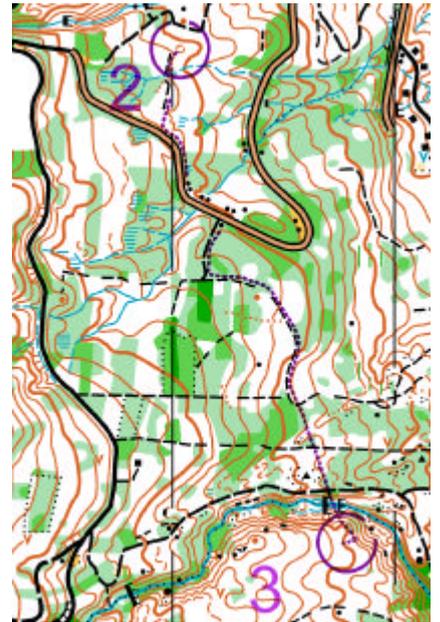
### ワンポイント・レッスン

後で「ウロウロ」しないために、あらかじめ「キョロキョロ」しておくべき。首と目は動かしても、背筋と進行方向は真っ直ぐに保つこと。

### 2 3

ミス後のレッグ。なるべく道を使うことに決め込む。道の乗り換え点はもちろん、曲りも逐一とらえるつもりで確実な走りを目指す。道の途切れた地点は現地でも地図を読み直し、把握する。ランク5の道の、「し」の字型のカーブ部分から直進。最後は川をまたぐ堰をアタックポイントにする。アタック開始後、やや地形に違和感を覚えた。コントロールより低い位置で沢に入ったが、ここも「射程圏内」で周囲を眺め回していたのでフラッグをとらえられ

た。どうやら堰を一つ西の物と誤認していたらしい(実際に通過したのは東の堰)ことに、レース後初めて気付く。



### ワンポイント・レッスン

ミスの後は「もう一つのスタート」である。序盤同様、シンプルなルートを選び、かつチェックポイントを多めにしてリズムと自信の回復を目指したい。

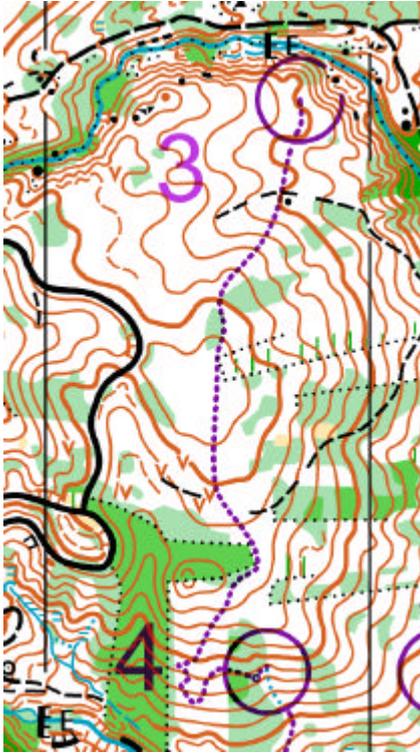
### 3 4

脱出で幾つかのチームが視界に入る。チャンス。おあつらえ向きに、昨日のインカレ学生併設で使用したエリアに入る。ここは、ブッシュだ。昨日も利用したチェックポイントの、B藪や植生界を再度利用。平らな丘を越え、昨日直進の起点として活用したC藪の角を再び目指す。平らな尾根に入ったら、B藪沿いに下るのみである。...はずだったが、藪沿いに沢が、水路のありそうな沢が見当たらない。立ち止まる。下り足りないのか...もしかしたら右(西)に見えるのはC藪か? ピーク上は振り返っても見えないが、その疑いもある。納得しかね、念のため少し下ってみると、傾斜変換が感じられた。ようやくここで自分のミスを認め、左(東)の藪を突っ切る踏ん切りが付く。藪を抜けると、やはり沢とフラッグが現れる。登りで先行したはずの東北大OB関谷選手が脱出して行く。「彼がまだ見えるということは、致命的なロスではない」と自分に言い聞かす。

後から振り返ると、どうやらピーク付近のC藪の巻き方がうまくなかったようである。先を急ぐあまり、記憶だけに頼ってコンパスの活用が疎かになっていた。

### ワンポイント・レッスン

日が改まれば天候も変わるし、風景の見え方も変わる。もちろん、コースも変わっている。基本技術を適用して初めて、「記憶も参考情報」として活用できる。

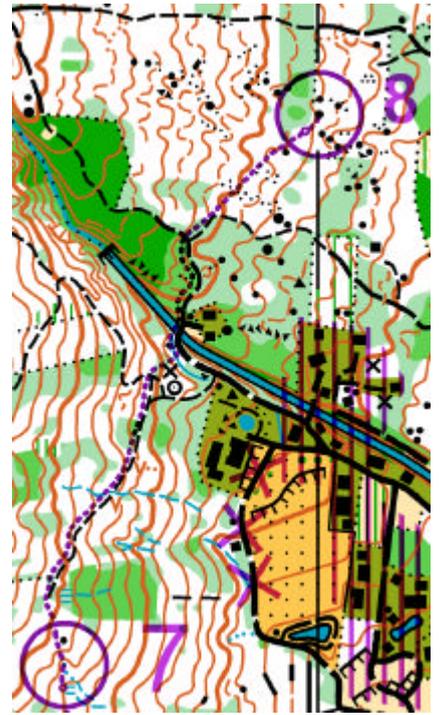


### ワンポイント・レッスン

特徴に欠ける部分をやり過ぎて駆け抜ける「感覚と違和感をごまかして走り続ける」感覚は、似ているようで、もたらす結果は全く異なる。前者は「積極的なナビゲーション」で、後者は「雑なナビゲーション」である。レース中にスリルを感じた時には、「今、どちらの状態か」を自分に問う必要がある。

### 7 8

コンタリングでは藪にぶつかってしまうことを読み取って、登りの脱出。道に乗ってしまえば、しばらくは技術的に一息つける区間。「リラックス」と自分に言い聞かせつつ道走りして、アタックポイントの道の曲がりへ。ここからのような場所が容易でないことは昨日確認済みであり、コンパスを振り、歩測をして地形にも植生にも気を配って進んだ。岩がちのエリアに入るが、見えた岩に不用意に飛びつかないようにコンパスをしっかりと使う。コントロールの岩へはほぼジャストミート。

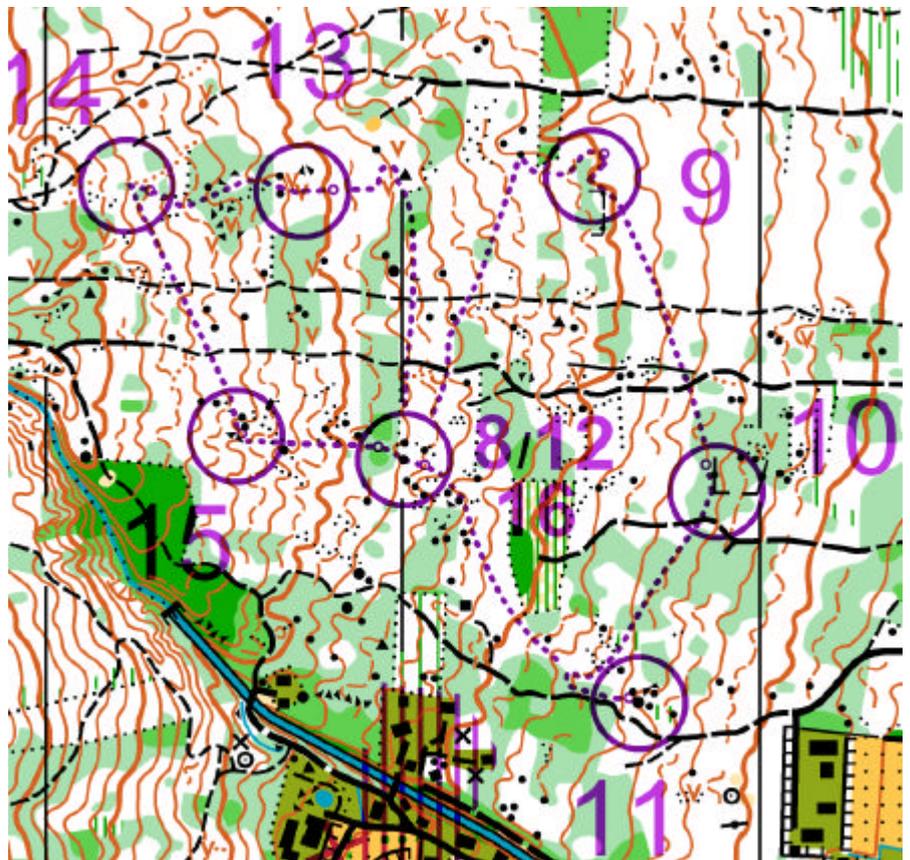
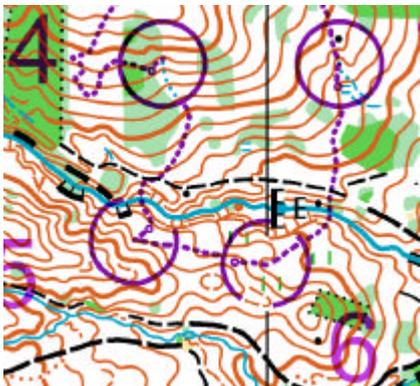


### ワンポイント・レッスン

地形も、植生も決め手に欠ける場所は、あらゆる情報を動員してコントロールの位置を絞り上げたい。方向にも距離にも気を配り、地形や植生も「決め手」にならないまでも「決め手の足し」にはするべき。

### 中盤 (4 7)

ショートレグが続くエリア。5番は一段上がったテラス状の地形にあることを、水路沿いで慎重に確認。読み切った後に思い切り急斜面を駆け上がる。6番はコントロール南西のピークに着目しつつ直進。7番は堰の上を回り込むルートを読み取っていなくて、C藪をアタックに用いる。5番のアタック以降はテンポ良く進み、リズムを取り戻す。



## バタフライループ(8 16)

「お楽しみ」のバタフライに入る。夏の海外遠征中、バタフライのコースを走る機会があり、対応策は明確になっていた。

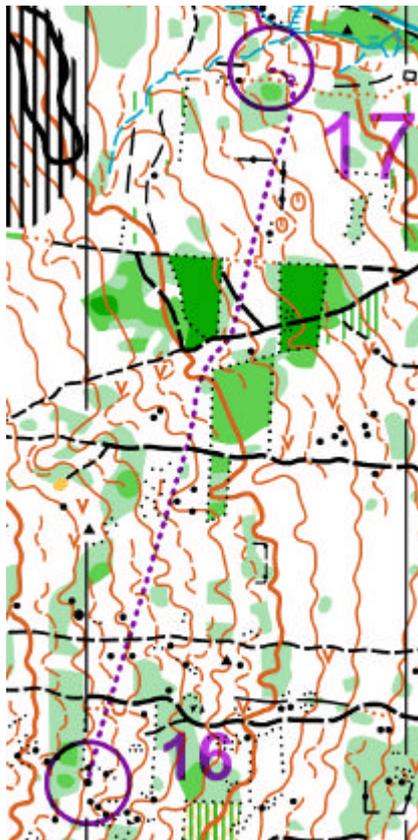
- ・ショートレグが連続する。しかも鋭角のターンとなるケースが多い。バタフライに入る前のラフ区間が長いオリエンテーリングから切り替えて、ミドル的な、「全ての区間脱出がアタック」といったオリエンテーリングを行う。
- ・バタフライ起点のコントロール(バタフライの比喻を活かすなら「蝶つがい」部分のコントロール)は3回通過するものの全て異なる方向からのアタックとなる。その都度新しいコントロールに向かうつもりで気を引き締める。

一つ目のコントロールでオーバーラン、30秒のロス。ここで焦るとより大きなミスを生発してしまう。このトレイルでのミスは復帰に時間を要する。次の10はかなり慎重にコンパスを用いる。うまくいった。次、11のアタックで、村越選手を見かける。今日は、いかにも村越選手の得意そうなコースと思っていたし、ミスも少ししているのでここで姿をとらえられるとは考えていなかった。チャンスである。...しかし、脱出後の村越選手をアタック中と間違え、それ以前の直進も少しずれていたの、1分強のロス。再び離される。「蝶つがい」へは、事前のシミュレーションどおり気を引き締めて向かう。

第2ループへ。ここも一つ目のコントロールで、凡ミスをしてロスタイム。集中力が減退しつつあることに気付き、もう一度自分に「喝」を入れる。そこから先は上々のナビゲーション。3度目の蝶つがいへのアタックもロスタイムなし。何とか追撃体制を整えてバタフライループを去る。

## 16 17

緩やかな下りの、長距離の直進。体と心が一挙に軽くなる。随所に現れる藪はできるだけ遠くからとらえ、スピードと進行方向維持に役立てたい。正確な直進をしようと思ったら、小さな「ジャンプ」や「サイドステップ」を、体勢を崩さず行なうことが大事だ。この一年、定期的に球技を行なっていることで、そうしたバランス感覚や身のこなしが随分改善されている。意図通りのラインを進み、アタックポイントの石塁の曲り(切れ目)に達する。最後の藪では下草を足に引っ掛けながらもふらつくことなく、最短距離でコントロールへ。



### ワンポイント・レッスン

速いナビゲーションをしようすれば視線を高く遠く、視野を広く持つ必要がある。しかし、速く走っている時は往々にして視野が狭くなる。地図を持たないランニングのトレーニングの際も周囲の風景に気を配り、「視線」や「視野」を保つ意識を持ちたい。

## 終盤(17 25)

「終盤はスプリントのようだった」と2走の安齋さんから聞いていたが、その通りだった。18番は林の中のショートレグながら、バタフライ部分ほど難しくはない。

18を脱出、道走りに入る。この時点で背中が見えていないチームを抜くのは苦しいが...。ベストを尽くし、相手の失点を待つしかない。19手前で静岡OLCのウェアの選手が見えたので「チャンス?」と思ったが、村越選手ではなかった。スペクテーターコントロール付近で「微妙...」という他チーム応援者の発言を聞く。届く範囲にどこかのチームがいるのだろうか? チームメイトから水筒を受け取る。水分ではなく「冷静さ」をチャージするためにチビチビ飲む。もちろん、足の回転は緩めていなかった(つもりだ)。

21、少しでもショートカットを、と建物の南側へ、林を切って進む。22へ向かう途中、初めて人間市OLCの新隆徳選手の背中を視界にとらえる。確



松澤俊行の

ワールドカップ 2006

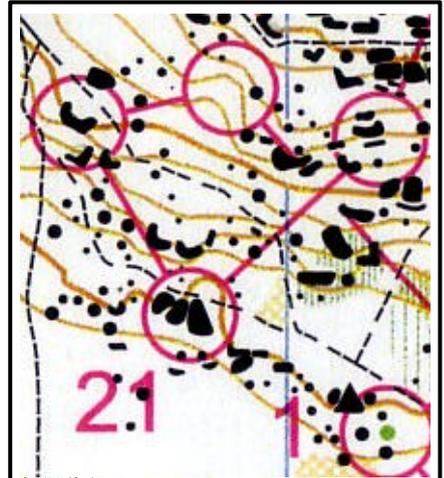
### フランス大会レポート(1)

図はロングコース図の一部。2kmのロングレグ後にバタフライループが設定されている。

バタフライが、当初の目的だった「パックの解体」という機能を果たしているかは疑問であるが、もはやそれは主目的ではなくなっており、課題にバリエーションを持たせるために設定されることが多いのではないかと感じる。実際、ロングレグの後にバタフライが設けられたコースを走るのは面白い。バタフライを加えれば、1レースの中にロングの要素の他、ミドルの要素とリレーの要素も織り込むことができるのだ。

かに、「微妙...」だ。22の脱出の下り、新選手が猛然と脱出して行く。50mの差は縮まるだろうか...

そう考えていると、新選手がミスルートをし、少し躊躇していた。その姿を見て地図に集中。結論は出た。23で初めて先行する。今度はこちらが追われる番。必死で逃げる。もちろん僅かなミスも許されない。この感触がリレーの醍醐味なのかもしれない。



松澤俊行の  
ワールドカップ 2006  
フランス大会レポート(2)

図はスプリントコースの一部。ダウンヒルに転じる終盤の、ミドルのような難しいアタックに、苦戦する選手が続出。女王シモーネ選手(スイス)もここで分単位のロス。徐々にワールドカップ個人レース入賞を逃した。

近代オリエンテーリングでは種目ごとにコンセプトがはっきりしており、そのコンセプトに沿ったコースセットがなされる。しかしどのコースにも時折他の種目のような課題を求めるレグが出現する可能性は警戒せねばならない。

松澤俊行の  
ワールドカップ 2006  
フランス大会レポート(3)

図はフランス・ワールドカップロングコース後半の難所

溶岩により、凄まじい微地形が形成されている。富士山麓の溶岩よりは古い代に流れ出ているため、足元を覆う石は丸みを帯びており、苔むしている。だからといって決して走りやすいわけではない。見通しも悪く、ティエリー選手(フランス)いわく「ここでのオリエンテーリングはナイトOのようだ」。すなわち、大きな特徴物を使うシンプルなプランと、コンパスワークが重要なのである。

ティエリー選手は個人戦 3 種目制覇。3 種目大きなミスなくまともに走り切れた選手はティエリー選手のみのようだった。(筆者も 2 レースで大きなミスにより、自滅。)そのティエリー選手もリレーではミスパンチで失格。稀に見る大荒れの国際大会だった。



### フィニッシュ後

人間市OLCは何とか振り切り、10ランク・アップの12位でフィニッシュ。どうやら通算4度目となる7走中の最高タイムもマークできたようだ。速報を見ると、三河の前1分半の間に3チームがフィニッシュしており、一ケタ順位のチャンスもあったことが分かった。ミスが悔やまれるところだ。でも、「ミスも実力の内」、これがリレー、これがオリエンテーリング、これがスポーツ、これが人生...

目標の入賞は逃した。それでも、自分のフィニッシュを、全チームメイト(その時他チームで走っていたメンバーは除く)が見届けてくれ、レーン際で出迎えてくれたのが何とも嬉しかった。このクラブはまだまだいける、と信じられる。

### ワンポイント・レッスン

レッスンというほどのことではないが... 全力で走った後は全力で応援を！」

### おわりに

多くのクラブが「年間最大の目標」に据えるクラブカップリレー。上位争いは年々厳しくなっていることが実感されます。今後、アジアのオリエンテーリング熱がさらに高まり、例えば中国のクラブがクラブカップ獲得に乗り

込んで来るなどの状況が生まれたら、大会はさらにレベルアップする可能性もあります。

日本代表としての活動を続けていく内に、多くの海外の関係者と話す機会に恵まれた筆者は「その国のオリエンテーリングの力」はナショナルチームの活動よりむしろ地域クラブの活動に反映されると考えるようになりました。かつて先人たちが似たようなことを口にしたことも思い出します。

「国内の有力地域クラブ」の一員として、「日本のオリエンテーリングカアップ」に貢献しなければ、という使命感を新たにしています。

(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。卒業を来春に控え、学内でのオリエンテーリングの普及活動にも力が入っている。ホームページURLは

<http://members.aol.com/mazzawa/index.html>