

村越真のオリエンテーリング日誌

Fast life, slow life

世界選手権への挑戦も終わった。今度は何に挑戦していくのだろうか？休み中にもかかわらず辛い体調の中に、一条の光が！

7月29日 世界選手権ミドル予選

レース後、密かに手応えを感じていた。ミスはなかった。困難が予想された前半もノーミスで切り抜けた。そう悪くない結果なのではないか。そう思ってゴールしたが、結果は予選通過タイムから3分以上離れた26位だった。

前半で追いつかれたヨニ・ラッカネンに仮にそのままついていけたとしても、かろうじて予選が通過できたに過ぎない。意識がいっきに競技の舞台から遠のいていく。

8月6日 :オスロへ

バンケットを10時半には早々と切り上げ、朝2時発の夜行列車でコペンハーゲンに向かった。空港で2時間仮眠して、オスロへ。3年ぶりにオスロ郊外の友人を訪ねる。1980年の初遠征で出会った時、彼女はすでに50歳だった。前回訪れたときも決して体調がよくなかった彼女の体調は心配だったが、思ったよりも元気でほっとした。

7日 :山へ

ノルウェーに来たら、山を歩かないわけにいかない。オスロ郊外の森に歩きに出かけた。トレイルランニングのつもりだったが、途中で足の痛みと気分障害が出てジョグとウォーキングを交えながら、20kmほど歩く。コース終盤の小さな湖の岸边では、お互いに干渉しあわない程度の距離で、何組かのハイカーがピクニックをしている。

おじさんどころか若い女性まで裸になって水浴びをしている。僕も、人のいない岸边ですっぽんぽんになって水浴び。ノルウェー人気分。翌日帰途に。



オスロ中心部からたった15kmの静かな湖



里山アドベンチャー1日目を終えて。今回のTEAM阿闍梨は村越・田島・宮林のメンバー。白い服は「重鎮」こと池田さん。レーサーだが、この日は運営に回った。ゴールの「重鎮カフェ」でおいしいケーキとチャイを振る舞ってくれた。

15日

先週の睡眠の乱れと、帰国後の暑さの中でのトレイルランニング大会のための山作業の影響か、疲れ気味の1週間、ランニングもやる気はなく、焦燥感が強い。典型的なうつ症状とも言えるし、世界選手権も終わりもう挑戦することはない今、ランニングにやる気がないことも当然の気分とも言える。この状態を受け入れることが、症状改善への道なのだろう。

23日 :立山へ

数日前に登山研修所的小林さんからのメールで、「24日からの大学生の夏山研修よろしく願います」という。話は聞いていたが、具体的な連絡がなかったので流れたとばかり思っていた。予定が詰まってきたやや辛い、読図とナビゲーションの講習機会は、今の僕には体調よりも最優先の経験である。講習会そのものは24日の午後だけなので、午前中は立山に登りマラニックと来春に出す読図本のための写真撮影。立山の自然に洗われ、気分もよい。

27日 :ラフトと懸垂下降の練習

里山アドベンチャーレースのために、TEAM阿闍梨の田島、柳下、皆川と水上に懸垂下降とラフティングの練習に行く。ラフティングは里山アドベンチャー主催者の田

中正人がついてくれた。僕たちの意図をくんで、「今日は、ガイドは何もしません。皆さんにやっていただきます。」岩場でひっかかってもガイドは乗ったまま。僕ら「お客」がラフトから降りて動かすのだ。一緒になった2人の一般人は楽しんだのやら、面食らったやら。

そのまま飯能に泊まり、七国で利佳ちゃんとMTBシングルトラック練習。斜面のシングルトラックで車輪が横滑りし、うまく障害物をよけられない。ここは反復練習すべし。朝から鬱々感があつたが、こういう状況になるとやる気がわく。反復する中で、よい動きができると楽しい。その2カ所は、利佳ちゃんのMTB師匠の三上さんが、先日の講習で何度も講習生に反復練習させたところだったと後で聞いた。課題に対する適切な感覚は、まだ鈍っていないようだ。

30日 :戸隠

愛知教育大学の野外活動の非常勤講師で、戸隠へ。久しぶりのせいか、涼しいせいか、走って見ると、脚がこれでもかというくらいによく動く。夕暮れにコントロール設置をしているとクマとご対面。二度目ともなると、度胸も据わってくる。突進してくるクマの前で仁王立ちに止まると、クマは直前で止まって、反対向きに逃げていった。その動きがユーモラスだった。

戸隠での3日間は、涼しさと自然の中で安らぎを感じたせいか、絶好調だった。実習のオリエンテーリングでは、手慣れに来ていた松澤とは、彼のルートミスもあり1分半程度の差。最初ゆっくり走り出したことを考えると、身体もキレていた。2日目寝る時久しぶりに感じたほのかな幸福感は翌午前中も続く。

5日 : 生まれて初めての夢

雨の中をノース・フェイスのゴアカップを着て心地よくランニングする夢を見た。心地よい夢は8ヶ月ぶりだったので加えて、調子がよかった時ですら、走る夢は焦っている夢ばかりだったので、生まれて初めてみる気持ちよく走る夢だった。夕方のトレーニングでは、走り始め不調感あるが、ゆっくりジョグしていると調子がよくなる。200×5をやる。

9 - 10日 : トレイルラン準備

大阪に、11月のミニオリエンテーリング講習の件ででかけ、その帰りに三ヶ日の大野家に泊めてもらう。翌10日は、トレイルランのコース準備。その日も翌日も気分障害に見舞われるが、「現在の症状が回復したら、気持ちいいのだろうな」とふと思った。

12 - 13日 : 二日続きで東京へ

12日はJOAでトレイル0研究会の田中さんらと、同会の今後について話し合う。午後は、大学での会議のあと、ロブと待ち合わせて京都から借りたGPSを使ってみる。車を運転しながらだと、ロブの英語がすんなり頭に入ってこない。まだまだ疲れているのだろう。翌13日は昭文社を訪問、オリエンテーリングとNPOの「営業活動」。スポーツをスポンサーする企業は少なくないが、いざ自分でとってこようとすると、難しいものだ。NPOでやっている富士山周辺の地図の件では具体的な進捗を見る。

15日 : 子どもの成長

早めに帰宅すると、怜が暇そうにしていた。軽く走るつもりだったので、トレーニングに誘うとついてきた。こちらが体調不良のせいもあるが、まじめに走らないと置いていかれそうだった。いつのまに、これだけ走れるようになったのだろう。高校では「文化部最速」を自称しているらしい。

16日 : 三河高原トレイルランニング大会

作手に移動。午後の講習会のころより、頭が動いていない感覚に見舞われ、講習中意識が飛ぶのではないかという瞬間があった。夕食も、翌朝食も食欲がなく、無理やりのどを通した。レース自体は、心配していた台風の影響もなく、レースが終わるまでは天気も持った。参加者の感想も上々。

それが何よりの薬だったのか、単に初めてのトレイルランニング大会運営で緊張し

ていただけなのか、昼までとは違ってかわって、夕方には食欲がわいてきた。今年1月にオリエンテーリングを初めて、今では三河OLCに入るくらいめり込んでいる長柄さんの車に乗せてもらい、007の駒ヶ根へ。007は、朝から気分障害が出たが(あれだけの雨なら誰でも出るか?)意外に走れるものだ。7走3位のタイム。

20日 :

8時間睡眠でかなり気持ちよい目覚め。最近是我が家で一番早く寝て一番遅くまで寝ているのが僕なのだ。ゼミの後、近くの高校に大学説明に出かける。そこまでは問題なかったのだが、夕方走るところになって身体が走ることを拒絶していた。これまでどんなに気分が悪くても、走ることはできたが、この日は走るほどに否定的な気分が蔓延して、5kmでやめた。ランニング後、抗不安剤を飲むと気分が楽になる。人間の気持ちがかんな簡単なことでコントロールされている経験ができただけでも心理学者としては得した気分になる。

22日 : ハセツネ試走

阿間梨のメンバーが、深夜に奥多摩の大ダワ峠から五日市まで走るという。僕はハセツネには出ないが、里山に向けてナイトナビゲーションの練習も兼ねて、つきあう。翌日は、自転車で飯能へ移動して利佳ちゃんに翌週に備えて自転車を預ける。そのあとは立川でのんびりして翌日帰る。秋の好天が心地よい。

26日 : プラシーボ効果

昨夜はやや寝付き悪く、5:30ごろに目が醒めてしまう。昼間は久しぶりとも言える好調で、本を書いたり、研究をしようという気が起こってきた。昨日から再び処方が始まった抗うつ剤はこんなに早くは効かないので、プラシーボ効果なのだろう。その程度の状態なのだと分かるだけでも気が楽だ。

27日 : 営業活動

スキー0の世界選手権挨拶および全日本の挨拶で北海道に向かう。翌28日は全日本トレイルを下見後、10カ所のマスコミ、役場等の挨拶。その割には元気で、食欲もあった。29日の午前中も、何カ所かマスコミを回ってたくた。営業の仕事は自分向きではないようだ。睡眠誘導剤を飲んで飛行機で熟睡。

羽田から水上で開かれている里山アドベンチャーの会場に向かう。途中飯能によって利佳ちゃんと装備一式を拾う。車移動で疲れてやや気分障害モードになるが、水上への移動を利佳ちゃんに運転してもらい、復活。とって食欲もあり、レースが待ち遠しい感じになってきた。9月の半ばごろ、焦燥感の強い時期には、「とてもじゃないが2日間のレースなんてできない」と思い

こんでいた。それが今は、レースが待ち遠しいところまで来ていた。

30日 : 里山アドベンチャー

昨晩は水上に遅く到着、荷物をデポして、翌日の装備を点検して遅くなってしまった。里山1日目。睡眠4時間ほどでやや辛いが気分はハイ。距離も適度で、身体へのダメージも少なかった。1位のターザン(杉山さんがキャプテン)とデッドヒートを繰り広げ、10時間近くレースをして、その差たったの1分30秒。翌日はラン、ラフティング、そしてオリエンテーリング、懸垂下降、キャニオニングと盛りだくさん。今日はかるうじて勝ったが、合計タイムでは44秒ほど及ばなかった。25年前、もし杉山さんとオリエンテーリングで真剣勝負をしていたら、こんなレースができたのだろうか。

レース後風呂に入って、ぎとぎとのラーメンを食べながら、ビールで乾杯。こんな幸せ気分になったのは、10ヶ月ぶりだ。

(村越 真)



三河高原トレイルランの準備



大会当日、ゲストの佐藤光子さんと。