

学生にとって学年の締めくくりになる春インカレがもうすぐ開催される。参加する学生に贈る、道場主・松澤のアドバイス。

2006年2月に行われた日本学連合宿で、筆者は参加学生にアドバイスする機会がありました。今回はその内容を掲載します。

「春のインカレ」は2日間の内に高速レース3本という過酷な日程。さらに、3本ともスタートのシチュエーションが異なります。インカレまであと2ヶ月、各大学の合宿や練習会でどれだけ有効な対策を講じられるかが勝負の鍵となります。その上で、この講座を役立てていただければ、と思います。

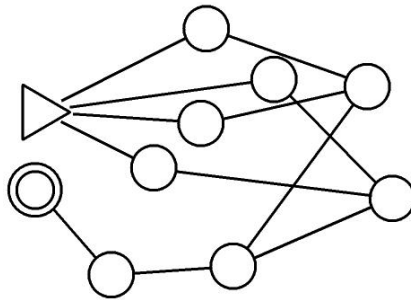
## アドバイス1

### ミドルの序盤の練習方法

インカレミドル予選では、序盤で大きなミスをしてレースを台無しにする選手が目立ちます。それは、複数人数同時スタートの予選形式に慣れていなくて、周囲の流れにつられ、プランを疎かにしたまま走り出してしまうからだと考えられます。一番コントロールはまず間違いなくヒート(レーン)の数だけ振り分けられており、レッグの方向・距離・難易度等全て異なる(さらに同時スタートとの選手の実力も異なる)可能性があるのですから、自分の行くコントロールへのプランが終わらない内に走り出すべきではありません。

とはいえ、複数ヒート制のレースの経験が浅ければ、慌ててしまうのは無理もないことです。特別な状況に置かれれば、特別な精神状態になるのは当然でしょう。となれば、複数ヒート同時スタートが特別なシチュエーションとはならないよう、事前に練習しておけば良いのです。

2005年の世界選手権前、日本代表メンバーは、3ヒートの予選を意識し、スタート直後のシチュエーションに対応するための練習を行ないました。これは、本番を意識する上で大いに役立ちました。インカレミドル前の学生クラブでも是非そうした練習を行なって欲しいと思います。以下に、練習方法の一例を挙げておきます。



1番を4パターン(\*インカレミドル男子予選が4ヒートであることを想定)に振り分けたコースを用意する。参加者は4人1組になり、同時スタートする。ゴールしたら他のパターンのコースは見ずに、地図を入れ替え、また4人で同時スタートする。全員が全パターン走るよう、4周する。

スタート直後の状況への対応が主な目的なので、全体のコントロール数は少なく、ウイニングタイムも短めで良い。4周することを考えると、コントロール3~4個、ウイニング7~8分ぐらいが良いだろう。

一日の練習会で4回もミドル予選の対応練習が行なえるだけでなく、リレーの練習にもなるはずである。運営の手間もさほどかからない。

## アドバイス2

### リレート後の反省方法

リレートレーニングで他の選手と並走・追走になった時には、練習後に相手と「どこで相手の背中をとらえたか」「どこまで相手が見えていたか・どこから見えなくなったか」「どこから再び見え始めたか」等を、地図を見ながら指摘し合うことをお勧めします。

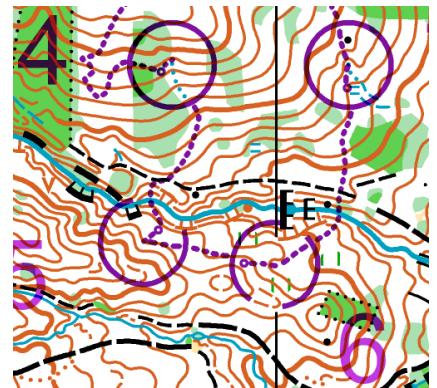
相手の姿が見えなくなる要因には、実力差やコースパターン差、ルート差(ルートチョイス差の他、相手や自分のミスルートによる違いも含む)地形やヤブの影響等様々あります。例えば、同じ30秒差でも斜面の登りと下りでは距離差が異なり、相手の見え方も異なります。「遠くに見えても案外タイムは離れていない」、逆に「近くに見えても案外タイム差がある」ということはあります。ただし、そうしたことを知らないで、それまで近くに見えた背中が少し離れただけで慌ててしまったり落胆してしまったりし、ミスやスピードダウンを誘発してしまいます。

情報交換を通じて「こういう場所・

こういう局面では相手が見えなくても慌てることはない」「リズムを維持している内にまた相手を視界にとらえることができるかもしれない」「スピード差で離れたとしても、相手のミスでまた追い付くかもしれない」という知識を増やせば、以降のレースでは集団の中でもゆとりを持って走ることができます。

電子計時をした練習や大会では、ラップタイムによりコントロール地点での正確なタイム差を確認することも可能です。それを参考に、「自分が見た(見たような気がする)」「相手のみならず、「自分が見られた(見られた可能性がある)」「相手とも情報交換を行なってみましょう。

もちろん、こうしたタイム差確認や相手との情報交換を行なうことは、リレートレーニングやリレー大会の後に限らず有意義です。まずは、積極的に周囲に声をかけることです。



(クラブカップ7人リレーの筆者ルート図から:「距離差の変化」の例)

4 5と5 6と6 7はいずれも同一コース内ベストラップを得ているが、それぞれのタイムは1'14、0'28、1'31。

このラップと地形から「距離差の変化」を考えてみる。30秒後から他の選手が追いかけて来ていると想定した場合、6をパンチした時点では全く背中が見えないが、7をパンチした時点では恐らく背中がはっきりととらえられることになるかと推定される。このように、同じタイム差をキープして(されて)いても差が縮まった、あるいは広がったと錯覚させられることは起こる。

### アドバイス3

## レース前の緊張への対処

自分(筆者)はレース前には結構緊張する方です。でも、それを悪いことだとは思っていません。振り返ってみて、過去好成绩を挙げたレースでは直前に自信満々でリラックスしていたか、というところではなく、いつも適度に緊張していました。今では緊張を「この大会に向けてよく準備できて、真剣に勝負しようとしている証拠だ」と解釈し、レース直前に襲う緊張感に対して「よく来てくれた」と歓迎できるように なっています。仮に実際の2倍練習してきたとしても、勝つ確率を100%にはできなかったでしょうし、結局緊張していたのでしょうから、緊張を後悔に結び付けても仕方ありません。

そういうこともあり、緊張しない時の方が「このレースに対するモチベーションが低いのかな」と逆に心配になります。とはいえ無理矢理緊張しようとするのもおかしいので、通常の準備(ウォーミングアップ等)を続けます。

緊張感が湧き上がるタイミングが少しずれているだけでも、仮に全く緊張して来なかったとしても、その状態を新たなパターンとして記憶し、後に活かせば良いと考えます。

もちろん、スタートの瞬間まで緊張感を引きずっているわけではありません。緊張を解くためのテクニックとして、「深呼吸」や「軽微な運動」を行い、呼気や身体の振動と共に緊張が体の外へ出て行くことをイメージするなどの方法を用いています。

ともかく、重要なのは自分自身の特徴を知り、その特徴に応じた対処のパターンを確立することでしょう。緊張しているのに「自分は緊張していないんだ」と思い込むことは却って実力の発揮を妨げます。逆に充分にリラックスしているのにわざと真剣な表情を作ろうとするのも良くないと思います。

### アドバイス4

## 反省方法に関連して

\*このアドバイスは学連合宿で話した内容ではなく、「補筆」となります。

上記「アドバイス2」の中で、「同じタイム差でも他の選手の見え方は違って来る」と記しました。そのことを実感していただくために、一つ試していただきたいことがあります。自分が最近走った大会のルート図とラップ表を取り出して、「自分が1分間につきどれだけ移動できるか」印を付けて

いってみてください。

例えば最近走ったある大会での私のタイムは57分24秒でしたので、もしスタートからゴールまで1分刻みで印を付けていくと、ルート図上に57個印を付けることができます。コースは5260m・地図の縮尺は1:10,000でしたから、印と印の間隔は平均9mmになります。

しかしもちろん9mmずつの等間隔にはなりません。地形や植生によって、1分間の移動距離は変わります。例えばあるレグの私のタイムは2分12秒でしたが、このレグは前半緩やかな下り、後半急な登り、という地形でした。最初の1分ちょっとでレグ全長の2/3の地点まで進んでおり、残りの1/3に1分少々かかってコントロールに達している、という具合だと想像されました。速度は約2倍違うので、「印の間隔」にも倍ほどの差があります。

こうして付けてみた印から、仮に自分と同じ実力の選手が自分より1分前にスタートして、自分と同じペースで走り続けた場合でも、「距離差」は縮まる局面と広がる局面がある、ということが実感としてお分かりいただけると思います。そのことを冷静に認識してみると、「道に出た途端、前の選手が遠ざかって行く」「林に入った途端、後ろの足音が近付いたように感じる」としても、それは自然なことで、慌てる必要がないことが分かっていたでしょう。

インカレ2日間のレース中には、実際に他の選手が近付いたり遠ざかったりするはずですが、しかしそれは極めて「自然なこと」ですから、慌てたり焦ったり、舞い上がったりするのは相手の方に任せておいて、この連載を読んでいる学生選手は冷静に自分の走り続けるようにして欲しいものです。そうしている内に自然と前を行く選手との「タイム差」は縮んでいき、後ろから来る選手との「タイム差」は広がっていくことでしょう。

(松澤俊行)



全日本リレー2006(兵庫県神戸市) 愛知県男子のアンカーを走る松澤俊行

### <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。春に卒業を控え、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。卒業論文もオリエンテーリングをテーマに作成中。

ホームページURLは

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