

道場主・松澤が学生に贈る、  
矢板インカレ対策！  
番外編も必読！

## 矢板インカレ対策合宿より

インカレ三週間前の週末、愛知県三河高原の「巴川源流」(2006年度春インカレ開催トレイン)と「亀山城と武家屋敷跡」にて、愛知県選手団有志による合宿が行われました。学生参加者は昼にインカレミドル対策コース(2本)を走り、夜にインカレに向けてのディスカッションを行いました。今回はその様子を報告します。

### 合宿メニュー】

#### 2月17日(土)

##### ・ミドル対策コース2本

1 本目 3500m ( 380m )

2 本目 3700m ( 300m )

1 本目は半数のレグが、2 本目はほぼ全てのレグが 2005 年世界選手権ロング決勝コースと共通。学生トップタイムは2本とも40~45分。学生以外の参加者は「2005年世界選手権ロング決勝」のコースに挑戦。

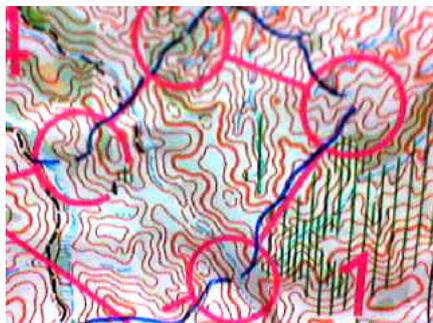
##### ・インカレトレイン対策と翌日の目標設定のためのディスカッション

#### 2月18日(日)

##### ・OLC東海大会へ出場

フットO 5100m ( 290m )

希望者はトレイルOへも出場。



ミドルのコースを思わせる世界選手権ロング決勝・男子コース序盤のレグ群。このコースのスタートから9番コントロールまでを2月17日のミドル対策練習(2本目)に使用し、世界上位者とのルートやタイムの比較も行った。(図中のルートは筆者のもの。)

## インカレ対策ディスカッション

### <参加者>

名古屋大 10名( O B 2名・3年生2名・2年生3名・1年生3名 ) + 筆者(進行役)

### <進行方法>

「愛知のトレインと矢板のトレイン」の「共通点・類似点」および「相違点」を、5分間で思いつく限り書き出す。矢板のトレインを走ったことのない1年生は、愛知と矢板の地図を読み比べて、気付いたことを書き出す。

書き出した内容を一人ずつ発表していく。「共通点・類似点」と、「相違点」両方に挙がった項目については意見交換をし、検討を加える。上記作業によりトレインの性格を把握した上で、「矢板のトレインを走るために必要なこと・注意すること」を考える。これも各自5分間で書き出した後に、発表する。

## トレインの特徴を掴む

このディスカッションで挙がった内容を以下に記します。

### <愛知のトレインと矢板のトレインの共通点・類似点>

- ・長い道走りが組まれることがある。
- ・倒木が多い。
- ・微地形が多い。
- ・急斜面が多い。
- ・尾根沢が発達している。
- ・田んぼが多い。
- ・地図が白い。現地の通行可能性が良好。
- ・林は大半が杉林。共に林業が盛んで、よく手入れがなされている。
- ・地面の硬さが似ている。富士も通行可能性が高いが、地面が柔らかい。
- ・正確な地図で描かれている。

### <愛知のトレインと矢板のトレインの相違点>

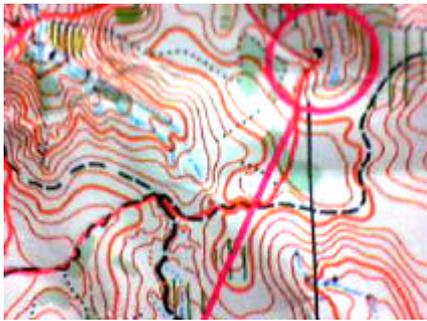
- ・倒木は矢板の方が多。
- ・愛知の方が「山塊」が大きい(高度差が大きい)。愛知は「山」という感じだが、矢板は「丘」という感じ。
- ・コースを組むと、愛知ではアップ率が高くなる。矢板の方がスピードレースになる。

- ・矢板の方が、ピークが広く、緩く、丸っこい。
- ・矢板の方が、平らで広々とした沢が多い。
- ・矢板の方が、「穴」が多い。穴のような小さい沢も多い。
- ・穴に限らず、矢板には点状特徴物が多い。
- ・愛知の方が、笹に覆われたエリアが多い。
- ・湿地は愛知の方に多い。
- ・田んぼの中の道走りは矢板の方が多。
- ・矢板は林の中も小道のネットワークが発達している。
- ・矢板では、養鶏場など広い私有地が多い。

「書き出せる限り書き出す」という課題が与えられた際には、まず「いくつ書き出せたか」ということが注目されます。一般に、「多く書き出せる」ということは「そのテーマに普段から関心を持っている」ということが言えます。もちろん、今回の課題の場合は「これまでどれだけのトレインを走ってきたか」という経験も影響するはずですが。極端な例として、愛知と矢板のトレインを1つずつ・合計2つのトレインしか走ったことがない選手がいたとしたら、他に比べる対象がないので、回答に窮することでしょう。概して経験年数が多い選手ほど多くの回答できる傾向が高くなると思います。

(他には、「気付いたことを書き出し、整理するという作業に慣れているか」どうか影響するため、書き出した項目数の多寡が、必ずしもオリエンテーリングの得手不得手に直結するとは限らないのですが。)

今回挙がった内容の中には、「倒木の多さ」「田んぼの多さ」「道の発達度」など、類似点なのか相違点なのか意見が分かれる項目もありました。そうした場合は「あのトレインのあのエリアについては似ているが、他は違うと思う」など詳細なディスカッションをし、参加者の理解を深めることに役立てました。



「巴川源流」に局部的に見られる、広く平らなピークの連なり。尾根上周辺に注目している限りは、矢板のテレインのようにも見える。急斜面に着目すると、「斜度」はともかく「高度差」が矢板とは全く異なることに気付く。

## 矢板を走る上での課題

次は、「矢板を走る上での課題」です。ここでも様々な意見が出されました。

<矢板のテレインを走るために必要なこと・注意すること>

- ・尾根が平らで広いので、遠くを見て方向維持することが大切。
- ・現在地ロストをするとダメージが大きい。周囲を良く見て、おかしな場所に入り込まないように注意する。
- ・沢や尾根に入り間違えないようにする。
- ・点状特徴物にアタックする際は、正確な直進をすること。
- ・スピードレースなので「立ち止まらずに走る」ことがトップスピードを出すこと以上に大事。そのため、走りながら読図すること。
- ・小道の乗り換えが迫られる。小道を走っているときには注意が必要。
- ・尾根走りをしているときも、低い場所に目を配る。道や田んぼが見え、現在地が把握しやすくなる。
- ・アップが少ないテレイン。登りは気にせず、距離の短い直進調のルートチョイスをすることが有効。
- ・下りのアタックでは、下り始める前にしっかり方向を定めることが重要。「勢い」に任せず、コンパスを使って走る。
- ・旧マップやモデルイベントでキチンと予習し、レース前にテレインの特徴をつかんでおくことが重要。

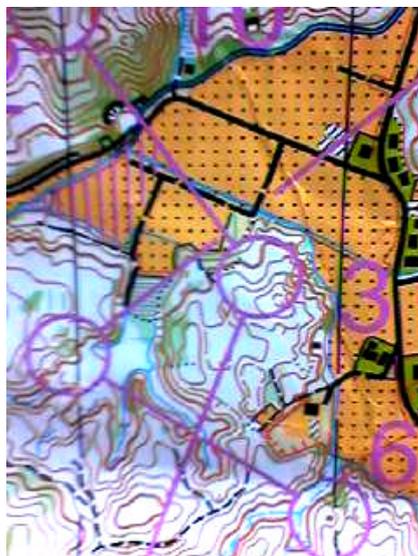
以上の現役生の発表を聞いた後、2人のOB（矢板と愛知双方でインカレを経験済み）と筆者がその内容の評価しました。また、2人のOBには特に重要と思われることを一つずつ選んでもらい、それを翌日のOLC東海大会での「全員の目標」としました。

<OBからのコメント>

- ・挙げてもらった中には、矢板を走るために特別な課題もあるが、愛知で練習できることも多い。
- ・矢板ではコンパスを使うことも重要だが、「遠くを見ること」で手がかりがつかめ、方向を維持できることが多い。
- ・矢板では小道が発達しており、「地図上の黒い表記」に目が行きがち。矢板は高度差が小さいとはいえ、避けるべき急斜面もある。ルートプランの際、「黒い線」より「茶色の線」に注目することが大事。地形からルートを判断した結果、たまたまそこに道があるなら使う、という考えをするべき。

<翌日に向けての全員の目標>  
「遠く」と「周囲」をよく見る  
ルートプランの際、等高線に注目する

最後に、この「全員の目標」2つに、「各自の目標」1つを加え、翌日に3つの目標を持って臨むこと、そしてレース後各自が3つの目標についてそれぞれ「目標の達成度」を10点満点で評価することを筆者から要求してディスカッションを終了しました。自己採点するよう求めたのは、そうすることで、より課題への集中度が増すものと期待したためです。



矢板でのオリエンテーリングと共通する課題も見られたOLC東海大会コースの一部。リレーのようなコースで、インカレ対策合宿の2日目のメニューとして最適な設定だった。

## おわりに

上記のようなディスカッションを経て迎えた翌日のレースでは、良い走りのできた選手もそうでない選手もいたようでした。インカレまであと僅か、

潜在能力が大きく増すことはもはや期待できません。

失敗に対する反省は不可欠で、タイムや順位を指標とすることも否定はしませんが、課題が一つでも達成できれば「よし」とし、ポジティブな気持ちを持って大会を待つことが大切な時期です。そのためには、あらかじめタイムや順位以外の評価基準を持っておくことが重要になります。今回の場合は、「達成度得点」がそれに当たるわけです。

同じ課題に対処しようとしている選手が身近にいることは、「課題への集中」や「事後の適切な評価」を助けることにもなります。今回紹介したディスカッションのテーマはほんの一例に過ぎません。ともかく大学生の皆さんには、クラブ内で「インカレについてどう向かっていくか」を頻りに話し合っていて、チームスピリットを高めて欲しいと考えています。

（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。2003年からの4年間、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について学ぶ。2007年4月からは同大学の大学院に進学し、引き続きスポーツの普及と指導に関する研究を行う。ホームページURLは

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