

「教える」「習う」ということ

～富士ゴールデン4daysワークショップ報告～

ゴールデンウィークに行われた濃密なワークショップ。オリエンテーリング漬け道場の一部をご紹介します。

5本のワークショップ

5月3日から6日までの4日間、日本では久々の大型複数日大会「富士ゴールデン4days」が開催されました。この大会には、ナショナルチーム活動支援の意味もあり、強化選手も運営を手伝いつつ競技に参加していました。

運営手伝いの一環として、筆者は主に技術指導をテーマとした5本のワークショップの進行役を務めました。ここにその講習内容をレポートします。

「プランをマスター」

ワークショップ 5月3日夜 座学 90分
講師 松澤俊行・加藤弘之・加納尚子
受講者 37人

2006年、デンマークで行われた世界選手権(WOC)のスプリント男子決勝とロング男子決勝のコースを教材として使用しました。そして、年齢・性別に基づき分かれた4グループに講師陣が進行役として配置されました。

(講師陣が配置されなかったグループでは受講者の藤沼崇選手が進行役を務めてくれました。)

グループによって進行方法は異なりましたが、筆者が進行役を務めたシニア・ベテラン男子グループ(約10名)では下記のように演習を進めました。

筆者が「課題レグ」を指定する。限られた時間内(例えば5分)で、そのレグに関して考え付く限りのルートを記入する。制限時間が終了したら「実戦だったら選ぶルート」一つに印を付ける。

全員で回し読みする。一回当たりの読図時間も制限する(例えば30秒)。

回し読みが終わったら、意見交換を行う

上記のような方法により、時間的制約の中「多くのルートを読み取り、比較検討し、決定する」ことができます。また、「他の選手のルートを目で追い、自分のルートとの共通点や相違点を確認する」ことも大量に行えます。多く

の選手のルートに目を通すことにより、「誰でも考えるルート」や「あまり誰も考えないルート」の傾向もつかめます。

グループにより方法は異なりましたが、どのグループも大体4~5レグのルートプランを高密度で行えたようでした。

最近、ある方から「レース後に地図を指差して『このルートはああった、こうだった』と話すことは多いですけど、地図に描いたルートを見せ合って細かい差まで比較する機会はほとんどないんですね。実際、地図にルートを描かない知人もいます。他の選手から話を聞いた後検討した気になるけど、本当のところ怪しいものです」という話を聞きました。「なるほど」と思いました。筆者も、レース前の研究にしてもレース後の検討にしても、「地図に描いて見せ合う」このワークショップのような時間をしばしば持つことは大切だと再認識しています。



競馬場を横切り(あるいは迂回し)、サッカー場の北西へとアタックする世界選手権2006スプリント決勝の勝負レグ。(2006年世界選手権公式サイトは<http://www.woc2006.dk/>)

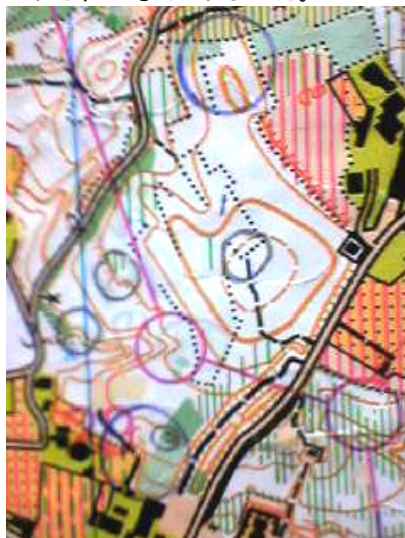
「ルートを比較する」

ワークショップ 5月4日昼 実技 90分
講師 松澤俊行・円井基史・加納尚子
志村直子 受講者 26人

前日の「プランをマスター」では机上でのルート比較検討を行いました。この日は「実地でタイムを取り、ルー

ト差を体感する」時間を設けました。

宿舎から徒歩10分圏内に図の課題レグを設定し、複数ルートを走ってみて、それぞれでタイムを取ります。道走りと直進を行い、「タイム」と「心身のストレス」を比較しておけば、その後のレースを走る上で有効な指標が得られる、と考えられました。



課題レグは図中最北部の丸印(ピークの北端付近)から最南部の丸印(道の曲がり沿いの、崖の上部)へ向かう直線距離300mのレグ。筆者のルート別タイムは「西の道回り...2分」「直進...1分40秒」「東回り(オープン沿い+崖の上のライン+ランク3の道)...2分20秒」。ちなみに、図中の小さな円は下記のランニングオブザーベーション用のコントロール。

「メインディッシュ」の課題レグを走った後は、一旦スタート地点に集合し「デザート」に備えます。この日の「デザート」は、「国内トップ選手のランニングオブザーベーション」ピジブル区間が設置される大会が増え、競技中のトップ選手の走りを目にすることも多くなったとはいえ、そのほとんどは「トップ選手のランニング」を見せる区間であって、「トップ選手のナビゲーション」を見ることはできません。そこで、この機会に森の中でトップ選手を観察する時間を設けました。コースは「380m・4コントロール」です。

受講者の中には大ベテランの方もいました。そうした方でもコース全区間でトップ選手の走りを見ることができるよう、「円井選手がスタートし、1分後に志村選手が、さらにその後2分後に筆者(松澤)がスタートする」形

を取りました。円井選手に振り切られたらその場で立ち止まり、振り返っていけば志村選手の走りを前から観察することができ、再び追走のチャンスが得られます。そこで振り切られたらまた立ち止まり...という寸法です。円井選手に付き切ったら、途中のコントロールに戻って志村選手と筆者の動きを定点観察することもできます。

期間中はワークショップごとにアンケートを取りましたが、このランオブ企画は大変好評でした。「代表選手の走りを見せてもらい、話を聞いたおかげで応援する気持ちが湧いてきた」という嬉しい言葉も聞かれました。

技術的には、トップ選手の「コントロール周りの動きの速度と精度」が印象に残ったようでした。「翌日の実技のテーマはコントロール周りの動き改善です」と予告し、この時間は終了となりました。

「コース攻略の実際」

ワークショップ 5月4日夜 座学 90分
講師 松澤俊行・円井基史 志村直子
番場洋子 受講者 20人

この2日間で走ったコース図を持ち寄り、ルート検討を行う時間でした。20人を4グループに分け、各グループに進行役として講師陣が配置されました。前半は3日のスプリントを、後半は4日のミドルを題材とし、各グループの進行役も前半と後半で交代しました。全員が複数のトップ選手から話を聞けることになります。

2レースの検討を終えた後に、各自が以下のことを記入する時間を設けました。

- <1> その日、自分がうまくいった点
- <2> トップ選手の話聞いて参考になった点
- <3> 明日のテーマ
(共通テーマと個人テーマ)

次のレースは「翌日」に迫っています。そのレースで好パフォーマンスを発揮するためには「自分への期待」と「解決できそうな課題」を明確にして臨むことが重要になります。上の<1>への記入で自分の強みを確認でき、自信が持てます。また<2>では、トップ選手から学んだことを頭に刻み付けることができます。そして、<3>で課題の明確化が行えます。

レース直前に設定する課題が多過ぎても混乱を招きます。そこで、<3>では2つ(多くても3つ)の課題に絞ることを求めました。1つは進行役のトップ選手が「共通テーマ」をして指定、もう一方は各自で決定する形を取りま

した。1つを「共通テーマ」としたのには、「共通」なら誰でも意識できるシンプルな内容が選ばれることになるでしょうし、「課題を共有する相手がいる」という意識がより徹底を促すと考えたからです。

翌朝、起きてからスタートまでにもう一度記入内容を読み返すことをお奨めし、この時間は終了となりました。参考までに、筆者がグループメンバーに対して提示した共通テーマは「ミスに気付いた時、立ち止まって周囲を見る」でした。

「ショートレグの走り方」

ワークショップ 5月5日昼 実技 90分
講師 松澤俊行・加藤弘之 番場洋子
受講者 17人

このワークショップ前半は受講者の皆さんに「スーパーウルトラスプリント」にチャレンジしてもらいました。コースプロフィールは「距離 200m・登 距離 0m・10 コントロール」、電子パンチシステムを使用し計時しています。スタート間隔は30秒。全員がゴールした後、「デモンストレーター」として番場選手と加藤選手が初見で同コースに挑戦しました。受講者はバーベキュー場(図中で大きな二重丸の下にある建物)で両選手の走りを見学することができました。



キッズ0のマップをさらに拡大(縮尺は1:500)し、急遽作成した村山ジャンボ内「スーパーウルトラスプリント」コース図。デモンストレーター・加藤選手のラップタイムは9-7-3-5-9-9-7-5-4-9-6(全て一けた秒のベストラップ!)で、合計1分13秒。なお、スタート枠はマークから北に15mほどの位置に設けられ、他の選手のナビゲーションはスタート前に見ることができないようになっていました。

受講者はこのコースに大苦戦。一方の加藤・番場両選手はスムーズな走り

を見せつけ、タイムでも他を圧倒しました。筆者から、受講者の「ミス」と「ミス後の心理状態」には

・大縮尺の地図に合わせ、地図上と現地で視野が狭くなっている

・フラッグが見えると読図によって確認する前に飛び付いてしまう

異なるコントロールだと気付いても、リロケートを図らずに動き回ってしまう

といった傾向があることが見て取れました。普段の傾向が、スーパーウルトラスプリントを走ることによって一層増幅された、といったところでしょうか。

筆者から「富士のトレインは直進性が高いトレインです。それだけに、コントロール周りの方向転換の速度と精度が重要になります。森の中ではもっと視野を広げ、地図とコンパスと風景を有効活用してショートレグの走りを洗練しましょう」と、課題を再確認するコメントをし、受講者はトレイン内でのコントロールピッキング練習に移りました。



コントロールピッキング練習に使用されたコントロール群。大会で使用されたコントロールに加え、新たなコントロールも設置。組み合わせを変えれば様々な方向に向かうレグを組むことができる。

この時間の最後には、番場選手が昨年の世界選手権後に記した文章を紹介した後、「今日の練習を明日のレースに活かしましょう」とお互いの健闘を誓い合いました。

ロングレグでショートレグを読む。読みながら、がらがん走る。ショートレグで切り替えて、頭をナビゲーションモードにする。ここでは数秒を稼ぐ。貪欲に。そしてまた、アグレッシブに走る。

バンバ洋子のページ WOC2006の反省より

続・コース攻略の実際」

ワークショップ 5月5日夜 座学 90分
講師 松澤俊行・皆川美紀子

受講者 19人

このワークショップは、当初の予定にはなかった時間で、当日に急遽開催を決定しました。富士ゴールデン4 days 参加者の熱意が生んだ「補講」です。

進行方法は前日の「ワークショップ」と同じ形を取りました。ただし、講師は2人、内1人は故障中でレースを走っていない皆川選手であるため、「筆者のME優勝ルート解説」と「皆川選手を交えた受講者間のルート検討」という二部構成にしました。受講者19人を年代別に10人前後の2グループに分割、前半と後半で筆者と皆川選手が各グループ進行役を交代する形を取りました。

筆者が最近ルート解説をする際に心掛けていることがあります。それは、「どういうルートを進んだかを示す」だけでなく「どのような発想でルートを走ったかを伝える」ことです。「発想」こそが自分のオリエンテーリングを形作っているものであり、「ルートは発想を現す一つの形に過ぎない」という考えです。それを伝えれば、相手も自ずと「その発想を得るために、またその発想を形にするためにどのような練習が必要か」など、思索の幅を広げてくれます。

ワークショップ中に皆川選手から「他の選手の話に左右されて『ベストルートはこれだ』と決め付け過ぎない方がよい。人によってベストルートは異なっているのだから」というコメントが聞かれました。また、このワークショップのアンケートでは「同じレッグで同じように直進をしていても『自分と上位者とは自信が違う』と感じた」という回答がありました。皆川選手のコメントには筆者と共通する思いが含まれていると感じますし、アンケートの回答からはその思いが少し伝わったように感じました。

この時間の最後には、前夜のワークショップと同じシート記入を行い、テーマ設定も行いました。共通テーマは19人(+筆者)で共有することにし、皆川選手に決めてもらいました。そのテーマは「顔を上げて周りをよく見る」ことでした。

ワークショップを終えて

短期間で5本の技術指導ワークショップで講師を務めると、さすがに受講者の皆さんの成績が気になります。(5本全てに参加してくれた方も7人いらっしゃいました。)
「お話が役に立ちました」「今日は失敗してしまいましたが、これからは気を付けてみます」といった言葉を直接いただくと、こちらにも「良かった」という気になりましたし、競技者としても励みになりました。

ちなみにこの4日間大会での筆者の成績は、M21Eクラス総合優勝でした。ワークショップでの講師を通じて「富士トレインを走る際の注意点」や「レース中、特にミスした時に陥りがちな心理状態」等を確認できたことが、間違いなく好走の要因になっていました。受講者の皆さんにも多くのことを教えていただきました。また、お納めいただいた受講料からの収益は、ナショナルチームの活動資金として有効に活用されることになりました。ここであらためて感謝の意を表します。ありがとうございました。

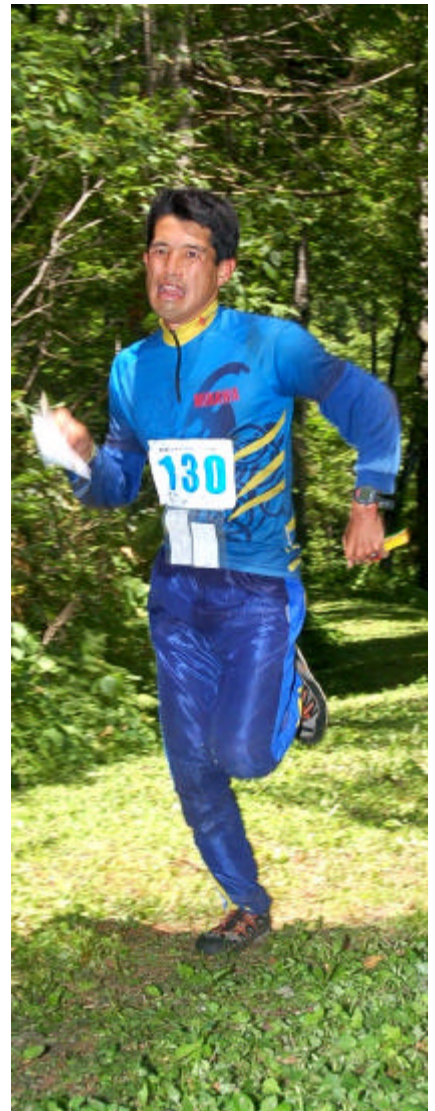
おわりに ~ 宣伝を兼ねて ~

世の中のどんなスポーツ・芸事でも、上達を志した際は「適格な指導者に受講料を支払って、習う」のが自然かつ手っ取り早い方法です。しかし国内のオリエンテーリング界ではそうした機会に恵まれていない競技者が多いように思われます。

今回のワークショップのような講習会が頻繁に開かれれば、あらゆる年齢カテゴリーにおいて技術レベルが向上し、競争が激化する可能性があると感じました。それが現実となれば、日本のトップ選手の国際競争力アップにもつながることでしょう。

筆者もそのための講習会を増やす試みが続けていく予定です。読者も皆さんも、ご都合が良ければ是非ご活用ください。

(松澤俊行)



北海道で行われた全日本大会で全力疾走する松澤俊行(2007年6月17日)

【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、スポーツの普及と指導に関する研究を継続している。現在、Eメールによるアドバイスや実地指導のための練習会を定期的実施する「松塾」を主宰。各地大会会場でも積極的に講習会を実施している。「松塾」塾生募集に関する案内等も記された松澤俊行ホームページのURLは下記。

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