

Fast life, slow life

村越真のオリエンテーリング日誌

久しぶりのオリエンテーリングから安曇野アドベンチャーレースまで、秋に向けて始動の日々。

6月上旬 :久しぶりのOL

6月1日

夏に行われるキャンプの評価委員会の打ち合わせで朝霧野外活動センターに向く。昨年まで県営だった同センターは、今年から日本キャンプ協会が指定管理者として管理運営を行なっている。

それに伴って行事の見直しもした。昨年までは近くにある業者任せでパラグライダーや乗馬を行なっていたが、「野外活動施設でなければできないことをやろう」という原点に立ち返り、オリエンテーリングを前面に出した企画内容へのアドバイスを求めてきた。10月27-28日実施である。えう、ご期待。詳しくは筆者のホームページ参照。

6月2日

昨日から新しい抗うつ剤の服用を始めた。第四世代の抗うつ剤トレドミンである。よく効く薬らしいが副作用がある。朝からやや眠気あり、気分障害も出た。やや軽い吐き気もある。元々僕のうつは軽度だから、こんな状態ではうつの方がましなくらいだ。

午後は大学の入試説明会で、高校生や父母相手に2時間半話づくめでくれた。さすがに静岡から走る気にはなれなかったが、清水からゆっくり歩いて帰る。

6月3日

富士少年自然の家で県協会総会のついでに行われた60分のスコアイベントに参加。富士市の市民も相当数来ていた。オリエンテーリングをするのは昨年の東日本以来だ。最近追い込むトレーニングを全くやっていないので、スピードを上げきれない。レース後も疲れ気味。

6月5日

10年ぶりに静岡県体協のスポーツ医学委員を拝命し、委員会に参加した。10年前には国体前に健康診断をしているくらいの暇な委員会だったが、昨年の報告書を見ると、体力診断とトレーニング処方はもちろん、メンタルマネジメントの事業も増えていたのには



安曇野アドベンチャーレースで、TEAM阿蘭梨二度目の優勝を果たす。左から宮林勝、田島利佳、筆者。

びっくりした。しかし、講習1回あたりの平均受講人数が40名、なかには平均150名という団体もある。話を聞いて終わりになっていることは明らかだ。技術や体力だったら、話を聞いて強くなると思うだろうか。その話を元に実際のトレーニングをしながら自分に合った方法に調整して、初めて強くなるのだ。メンタル面に関しては、まだそこまで認識が進んでいないようだ。実際、6月の後半にはある競技団体から9月末の国体のメンタルトレーニングをその2週間前にやってくれという依頼が来た。技を高めるための講習なら本番の2週間前に設定したりはしないだろう。事業が多いと喜んでばかりはいられない。

6月7日

数日前に、「デートしましょう」のサブジェクトのメールが届く。このご時世、こんなサブジェクトは当然スパムメールのはずだが、アドレスにはなんとなく見覚えがある。本文を読むと「村越先生！」とある。本人の名前はないが、卒業生の一人である可能性は高い。この日がデートの当日。研究室の学生に「先生、それやばいですよ」と言われて、どきどきしながら待っていると、10年近く前に卒業したゼミ生だった。卒業後も誕生日には欠かさずメッセージをくれる娘だったが、今では結婚して一児の母だ。今は育休中とのこと。パスタを食べに行く。抗うつ剤の副作用も収まり、効果が始まった。延々楽しくおしゃべり。

6月10日 :出発点へ

前日に引き続き、午前中読図本の改訂に取り組む。トレドミンの効果か、久しぶりに思考力のシャープで執筆も進む。

12時ごろから興津川上流へのサイクリングに出かけた。帰りは穂積神社の峠を越えて清水側へ。途中軽い胸痛が出たが、穂積神社に着くころには解消した。そのまま竜爪山まで走ってあがってしまおうと思った。そういう気持ちになることも、それに身体が耐えたことも嬉しい。

このコースは、世界選手権の運営が終わった2005年9月に、2006年への始動の象徴として行なったトレーニングだ。その後体調の不良があったが、こうしてようやく振り出しに戻ったのだ。

6月15日

北海道協会も精一杯やったが、いかんせんマンパワーが足りない。参加者も例年に比べて大幅に少ないので当然予算も少ない。必ずしも満足のいく準備ができたとは言えない大会運営にいくのは、気持ちが重い。

朝早く出て北海道へ。千歳空港でコントロールの酒井さん夫妻と待ち合わせ、レンタカーで現地へ。最近クマガラの営業が見つかり、この日、立ち入り禁止場所が増えた。僕が見たエリートコースの一部も、どう考えても地図がおかしいところがある。ちょっと等高線をいじってみるが、今更地図を描き直す訳にもいかない。その部分を使

わないことを提案する。直前の金曜日になって、ほとんどのコースに変更が必要になった。



全日本にて。カッシー12年ぶりに優勝「長く続けるもんですね」に実感こもる。

6月16日

午前中は、昨日見残したコントロールをチェックしなおす。午後はルスツリゾートに戻って、0-forumの準備と運営。宿は静岡オリエンテーリングクラブの連中と一緒にルスツ内にとったので、夕食は一緒にとったものの、その後は、再び運営者ミーティング、総務会、山田君と翌日に打ち合わせをする。

0時ごろ、まだ残っているコース図印刷を見ながら、これはデフの打ち出しは間に合わないだろうと思う。コース図からデフを切り貼りして、コピーし、それで配布用デフを作ることを提案した。「冷静ですね。村越さん」と山田君に言われた。そりゃあ、山川やロブと一緒に仕事をして、修羅場は飽きるほど経験しているからね。まあ、世界選手権前のどたばたに比べたら序の口だ。2時にデフ作成作業は終了し、僕は就寝。コントローラの酒井さんは、その後も地図の印刷につきあっていたようだ。最後のコースが刷り上がったのが、3時ごろだろうか？

6月17日

不成立は出してしまったが、山田君の言葉を借りるなら「怒号も飛び交うことなく、大会が終了」した。参加者にとっても、運営者にとっても、満足のいく大会を終えたという気持ちは残らなかっただろうが、最後に覚悟を決めて奮闘した山田君やうまくコミュニケーションができなかったJOAと北海道協会の間で全力を尽くした酒井さんとは固い握手をして労をねぎらった。

大会運営の重圧が運営者を苦しめるのは避けたいが、プレッシャーが運営者を育てることもありえる。その条件をと整えるのがリーダーとしての役割なのだろうが、なかなか自分の思うようにはことは運ばないものだ。ここしばらくはその煩悶から逃れられそうにない。

千歳空港のベンチで1時間寝て、17

時ごろその日初めての食事らしい食事を取る。

6月20日

数年前JOAの事務局で働いた後、ケアフィット協会という介助サービスのNPO法人に勤めている小泉が、その協会の仕事で福島県白河にあるJRの研修所を訪れた時に、オリエンテーリングをしている話をしたら、思いのほか、話が弾んだ。オリエンテーリングを使った研修を提案してみるが、アイデアはないだろうかという相談を受けていた。

小学校でのミニオリエンテーリング、自然公園のビジターセンターでのナビゲーションゲームの経験、あるいはお手紙オリエンテーリングやトランシーバーを使ったオリエンテーリングの経験から、オリエンテーリングは絶対企業研修のいいプログラムになるとかねてから思っていたので、二つ返事でアイデアの提供を引き受けた。この日がその初実践。

当日対象となるのは研修所の講師たちだったので、コンパスを使って与えられた方向と距離から探すコントロールの位置を作図したりするチーム0を行なった。やや複雑すぎるかと思ったが、そこはさすがJRの講師陣。面白く、リーダーシップや手際のよさなど仕事への気づきにもつながると好評であった。この時の様子は村越のホームページにも掲載した。スクール、アウトドアへのナビゲーションスキルに次ぐオリエンテーリングの活動領域として、広めていきたい。



JR 研修所でのオリエンテーリング研修の一コマ。チームで作戦を考えながら進む。



富士で開催した市民向けイベント。こんな気軽なイベントが増えることが普及につながるのだろう。

6月23日

この週末は東京と仙台でインストラクター養成講師講習会を実施した。昨

年実施してすでに25人が受講した東京では受講者は5名だったが、埼玉の船橋さんや山口さんなど、錚々たるメンバーに恵まれた。

体調が今一つの時から決まっていた連チャンの講習会で、ちょっと心配ではあった。さすがに6時間の講習は結構つらかったが、これだけのことがよくできるようになった。仙台への新幹線ではぐっすり1時間以上寝る。おかげで、気分もすっきりし、楽天スタジアム周囲の公園を1時間ほど走る。

翌24日は、昨日の疲れから朝から頭重感と軽い倦怠感があったが、講習は気持ちよく運営することができた。会場を担当してくれた菊池君のおかげで東北大学の現役の学生が4名参加した。新しくなったインストラクターの資格は、こうした学生諸君にこそ取ってもらいたい。

6月29日

この日は、卒業生二人+そのご主人との飲み会。そのうちの一人は、サッカーで藤枝市役所に就職後、2年ほど前から筑波の社会人大学院でスポーツマネジメントを勉強していた。スポーツイベント演習では、2005年の世界オリエンテーリング選手権を取り上げ、その取材にも来てくれた学生だった。もう一人は、卒業後そのまま東北の理学療法士の学校に入り直して、現在は中堅の療法士として静岡で活動している。どちらも私の研究室の、モラトリアムの伝統を優秀に引き継ぐ学生だが、彼らとのおしゃべりは刺激的な時間であった。

7月1日

昨年も見た村山口の山開きの神事を見に村山口に出かける。その後、村山口登山道をいけるところまで走ってみようという計画。12時ごろまで神事を見て、スカイライン登山区間まで標高差1100mのトレイルラン。村山口内はやや溶岩で走りにくいのが、それよりは気持ちのよいトレイルが続いていた。そば降る雨も気にならず、往復約3時間のランニング。

7月3日 :安曇野迫る

前の晩は、安曇野アドベンチャーレースのプログラムが届いていた。今年は、様々なナビゲーションを駆使して、安曇野全域のチェックポイントを探し回るコンセプトらしい。第一関門が、空中写真によるチェックポイントの同定。僕がしょっちゅう読図課題として出しているやつだ。プログラムとともにその見本写真が同封されていた。見てしまったら、解きたくなくなる。眠い

のを我慢してやっていたら、興奮して眠れなくなった。若干眠気があるが、気分は悪くない。雨の中自転車ですべて、帰りは日本平山中を回って70分。

7月6日

静岡オリエンテーリングの納涼会なので、自転車通勤。夕方ヒルトレーシングを3本した後、痛めた腰を岡崎接骨院で見てもらい、一安心。その後、納涼会への道すがら100円ショップによって安曇野レースのためのザック改造用品を購入。納涼会後は自転車で家までゆっくり帰る。まずは好調

7月8日

利佳ちゃん、宮林さんと本栖湖に集まって、アドベンチャーレースの事前打ち合わせとマウンテンバイクとシューティングの練習。集中してバイクに乗り、山の中を歩いて楽しかった。

7月10日

火山学者の同僚との地震体験車を使った実験が始まった。県の体験車と職員2名を3日間も借り切った地元放送局との共同の実験だった。実験初日には、考えた手順がうまく効果を持つかが気になってやや緊張気味。

この地震体験車は、車体自体は当然防水だが、操作パネルに民生品を使っている関係で、雨に全く無力である。車の入る大学の建物のピロティーで実験を行なったが、12日には一時大嵐となり、雨がピロティーに吹き込んで、実験も一時中断となった。そういうトラブルもむしろ楽しく感じられる。実験終了で一段落。それにしても、緊急地震速報があっても、2/3の学生が覚えなく「圧死」とはねえ...

7月13日

実験中は8時すぎには県の職員が来る関係もあって、毎日6時半すぎには起きていた。この日も2限の授業に間に合うように日赤に行くため、7時すぎには家を出た。午後の授業を終えて、午後そのまま安曇野アドベンチャーレースへ向かうのだ。

3日間の実験の緊張から朝から疲れていた。身延線の「ふじがわ」の中で爆睡。気づくと、落石で電車が止まっていた。回復まで1時間以上、行く前からアドベンチャー状態だ。小淵沢でチームメイトの利佳ちゃんと宮林さんと合流する予定だったが、身延線の蹴沢口で拾ってもらふことにする。

その日は、かつてコーチをしていた、今は安曇野在住のせつ収子の家に泊めてもらう。「豪邸ですよ」というので期待していったら、本当に北欧風のすてきな家だった。

6月14日:

スローライフのお裾分け

レースは、台風の直撃を考え、夜までに終わる短縮レースになってしまった。最初の課題は、今回目玉の空中写真からチェックポイントの位置を割り出しそこに向かうもの。

2000m近くまで林道でいきトランジットという話がさっき出ていた。写真には林道は写っていないが、林道の法面に雪が積もっているのが見える。こうなると場所の候補は3箇所くらいしかない。そのうち一つは明らかに方向がおかしく、却下。残り一つについて慎重に細かい部分を対応させ、ほぼ確信をもつことができた。ここまで10分。スタートを見に来ていた収子が、背後にある山をみて「これ常念ですね」と言ってくれたので、確信は100%になった。面目を保ってトップでスタート。チームの中には1時間考えても分らず、主催者に教えてもらったところや、全く別の山の2000m近くまで登ってしまったところもあったとか。

アップ約1200mの林道をマウンテンバイクで登った後、安曇野名物の笹藪尾根を下り、地図に出ているが廃道になっている道を正確にトレースして、その区間にあるチェックポイントを見つけてというラインオリエンテーリング。廃道とは言え、地図に出ている道だ。こんなの楽勝と思ったのが間違いだった。その場にいけば斜面の中にそこだけ平らな部分があったり、歩きやすかったりするが、急傾斜があると崩壊していて、その先がどこに続いているのか全く分らない。笹藪の中に入ると、やはり全く道の気配がなくなる。3kmもないのに、この区間だけに4時間もかかってしまった。おまけにルートを見つけるためのあまりにスローな動きで危うく低体温症になるところだった。



かつての「弟子」より、スローライフのお裾分け

レースも終わり、温泉でゆっくり体を温めて、「さあ食事」と思って携帯を見ると、収子から留守電が入っていた。「夕食を用意しました。ぜひチームの皆さんと来てください」雨中のキャンプを覚悟していただけに、これ幸いと

お世話になる。夜中2時半まで話が弾む。台風のおかげで、レースは単調なものになってしまったが、その分収子のところでゆっくりした時間を過ごすことができた。彼らのスローライフをちょっとだけおすそ分けしてもらった。

6月20日

旅行医学会で、道迷い遭難を防ぐ読図とGPSの使い方の話をした。収穫だったのは、自分の前の講演がへびの専門家で、毒蛇(マムシとヤマカガシ)の話が聞けたこと、そして六甲山での昨年10月の遭難事故の救急に関わった医師の話が個人的に聞けたことだった。

6月27日

アドベンチャーチーム阿闍梨で、初の夏合宿を行った。最初は内輪で集まって、その場の気分で進めればいらいに思っていたが、企画しているうちに構想が膨らみ、準備にもばたばたしてしまっ。午前中に石原に頼んで地図を打ち出してもらい、ぎりぎり間に合った地図を持って、車を飛ばして朝霧に。

頼みにしていた宮内が仕事の都合で手伝えず、ナイトの設置もやる羽目になった。その後参加者と一緒にナイトオリエンテーリングをやる。滅多に経験できない明るい時と夜の視野の違いは勉強になった。

翌日は、約60kmのマウンテンバイクでのツーリング。かつぎあり、やぶこぎあり、ロストありで、富士山西麓の森を満喫。



阿闍梨合宿にて。前日ナイトで歩いた地形(正面鞍部)を遠くから眺めて、復習中。

6月29日

合宿最終日。二日間の練習と睡眠不足で、朝からやや頭重感と気分低下あり。しかし、レースになるとしゃきっとする。チームを組んだのは、アドベンチャーレースをやりたくて最近静岡オリエンテーリングに入った鈴木さん。ナビゲーションの腕はまだまだだが、体力だけはとにかくある。マウンテンバイクモランも必死についていった。クラブ内のミニレースながら、優勝。レース後はレース前よりも疲労感がなくなっていたかも。

(村越 真)