

RELAY! RELAY! RELAY!

松澤俊行のオリエンテーリング道場第 43 回

松澤俊行

8月17日、世界選手権。9月17日、クラブカップ。10月7日、全日本リレー。この3ヶ月、筆者は緊張感溢れるリレーを立て続けに経験する機会に恵まれました。今回は、3大会それぞれの前後に考えたことを振り返ります。

世界選手権リレー

(ウクライナにて)

通過者ゼロに終わった2007年世界選手権個人戦予選後、日本チーム内部は「底」といえる状態でした。それでも、残された機会がある以上はそれに向けて全力を尽くすのが競技者です。リレーメンバー(1走:紺野、2走:松澤、3走:加藤)たちは、個人戦の決勝が行われる中、黙々とそれぞれの調整を続けました。例年通りの旧マップによる「予習」や、シチュエーションの想定といった準備にも、リレー当日が近づくにつれて身が入ります。今年の世界選手権は、リレーとロング決勝の会場が同じで、ロング決勝地図でリレーコース予想もできました。

そして迎えた当日のスタート。一走・紺野選手は過去2レース(ロング予選とミドル予選)に比べて「自分らしい走り」をしているように思えました。紺野選手は、筆者とのタッチの瞬間、「簡単です!」とのコメントを残してくれました。次を託された者の務めは、「簡単なコース」を「速く走る」ことだけです。タッチを受けた時点の順位は27位と、目標の20位以内(過去最高位の14位を更新したいという気持ちを持ちつつも、個人戦での苦戦もあり、「現実を逸脱しない範囲でのチャレンジな数字」を設定していました)を実現するには厳しい展開とはいえ、前後数分にはいくつものチームがひしめいていました。どこを切り取っても、一つでも上の順位を獲得に必死な者同士の、激しい争いが行われている...それがまさに、リレーというものです。

紺野選手のタッチを受けてコースに飛び込んだ筆者は、序盤をシンプルかつやや慎重に駆け抜け、追撃体制を整えたつもりでした。そして、初めて森

の中の長い道走りとなる区間に入りました。筆者は「ここで一段スピードを上げることが大事」とばかり、地図を一瞥した後はランニングに集中することを心掛けました。ところが、ここに「罠」がありました。

道走って向かった先は、意図する沢の分岐より遥かに遠い、1本先の沢の分岐でした。最初に違和感を覚えた時は、「こじつけの現在地把握」で「現在地は間違いがないはず」と自分を納得させていたものの、あまりにおかしいのでミスの可能性を疑い始めました。そして、想定と全く異なる場所にいることが分かりました。こういう時の衝撃と動揺は何度味わっても嫌なものです。

現在地把握後、気を落ち着かせ、そこからのベストルートプランを直して再出発したものの、そのアタックでもミス。次のレッグの逆走的な動きをしている間に、3~4チームに抜かれていることも自覚しました。最近味わっていない、何とも屈辱的な状況に陥りました。

しかし、落胆している暇はありません。落胆した者に待つのは、いつも「さらなるロスタイム」です。確かに自分は大きなミスをしました。ただ、それだけ大きいミスをした割にはよく走った」という形で次走者・加藤選手に引き継ぐことは可能です。



道場主痛恨のミス! パラレルエラーで6へ向かうべきところ、7の方向へ...

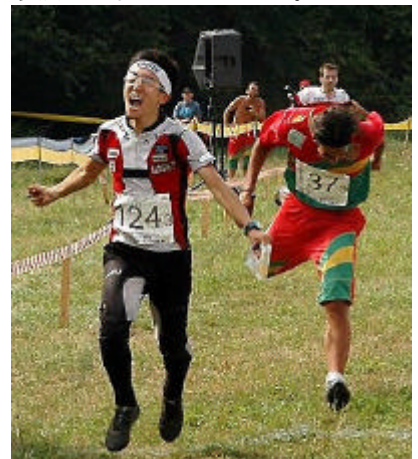
そうした「ささやかな抵抗」が功を奏した部分もあり、そのレッグ以降は大きなミスを抑えることができました。とはいえ、自分を抜いていった選手たちとの差は広がっていたようです。ミスを抑えるために簡単なルートを選び続けたため、移動距離がかさんでしまったのでしょう。同じ長さのコースを走った紺野選手(ちなみに3走は1~2

走よりも短めの設定でした)とも9分の差がありました。3走の加藤選手からは、レース後「パブリックコントロール付近の走りにキレがなかった」との指摘を受けました。タッチ後、自分のタイムを確認した時には、走っていた間は抑えていた悔しさや悲しさに襲われました。

残された仕事は「応援」のみです。加藤選手は、終盤ポルトガルやアメリカとの競り合いを制し、27位に順位を戻してフィニッシュしました。期待の若手選手が、最後の最後にチームメイトを「熱く」してくれました。

レース後、そして帰国後にコース図を見せながら自分のミスについて説明した時の、チームメイトや応援してくださった方々の感想は、共通して「松澤選手らしくないミスですね」というものでした。その「らしくないミス」を、世界選手権でしてしまった要因を精神面のせいにするのはあまりにも安易です。ここは取って、自分の「技術の厚み」が世界選手権では通用しない厚さだった、と考えてみることにします。

筆者は、自分のことを「まずまずの選手」だとは思っています。でも、「まずまずの選手」の生半可な自信やゆとりを剥ぎ取り、弱点を露見させてしまうような激しい戦いが繰り返されているのが世界選手権です。「屈辱のリレー」の後、日本国内のみで戦う限りは試されることがないような、しかし国際大会ではものをいう「技術の厚さ」を身に付けるぐらいの気持ちでオリエンテーリングに集中したいという決意を新たにしました。



来年へつながれ! 加藤選手の力走。

この項の最後に

技術面を強調すると、「体力面を疎かにしている」と受け取られることがあります。しかし、それはまるで逆で、国際大会に必要な「スピーディなナビゲーションのための技術」を獲得するには、充実した体力を備えてトレインでの実戦練習に臨む必要があります。読者の皆さんには、上記の決意は「基礎体力向上も一層重視したい」という意味も含んでいると解釈して欲しいと思います。

クラブカップ

(駒ヶ根にて)

今や日本最大のオリエンテーリング・イベントである「クラブカップリレー」は、自分自身毎年楽しみにしている大会です。筆者以外の三河OLCメンバーも「久々の入賞を」という意気込みを持っていました。

大会前には、試走担当者からの「7走は意外にさわやかなコース」とのコメントが公開されていました。前日の競技説明でも、コース設定者から「プログラムにはウイニング45分と書いたけれども、42~43分は出るかもしれない」との説明がありました。やる気を掻き立てられましたが、こういう時も警戒心を緩めてはなりません。

試走では、トレインやコースを熟知していると思われる熟練者が、適切なペース配分をしつつ、難しい場所でも実戦より少ないストレスで走っていた可能性があると思いました。また、「エリート選手に対する過剰な期待」がウイニング想定を狂わせることも往々にしてあります。「『さわやかと言っていた割にはきつい』と感じたとしても、『そういうこともある』と落ち着きを保ってその局面を乗り切ることに集中しよう」と、精神面の準備も抜かることなく当日を待ちました。

迎えた当日。三河OLCは6走まで、ほぼ想定通りのタイムでの継走が行われていました。それでも、タッチを受けた時点で入賞圏内(6位)との差は13分。厳しい展開でしたが、残された7走は全力を尽くすのみです。そうして走り出したレースは、中盤までは「今シーズン最高」と言える出来でした。

「これは良いタイムが出るのではないか」。そう思った時はいけません。後半の長めのレッグでは、難しいものの距離は短くなるルートを選択しました。しかし、そこでミス、1分のロスに見

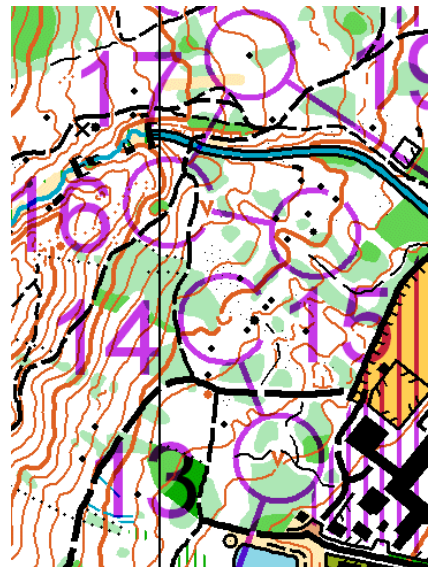
舞われました。「強気のルート」のように見え、その実態は「色気のルート」に過ぎませんでした。続くレッグでも、アタックで30秒ほどのロス。一度は引き離れた後続(20秒後スタート)の横浜OLC・紺野選手に先行を許しました。

ここで好タイムはあっさり諦めることとし、紺野選手との勝負に徹することに切り替えました。雑念を持ったまま戦える相手ではありませんし、終盤は見通しの悪い中でショートレッグが続く、「逆転のためにある」と言っても良い区間でした。紺野選手に前を走らせつつ、背後で「紺野選手+」の読図を行なってチャンスを伺いたい場所です。仮に紺野選手にミスがなくても、こちらはより良い足場を選びながら走って体力をセーブすることができます。「何なら誘導勝負に持ち込んでも良い」と腹をくくりました。

途中、紺野選手が異なる方向に進んで行きました。そこは少し離れるとフラッグが見えない穴のコントロールだったため、自分自身も20秒ほど立ち止まり周囲を眺め回すことになりましたが、紺野選手がこのコントロールを通過していないことは確かです。「これは前に出たか」と思われました。そこからは、再度追い付かれないように気を使いながら、スピードも緩めることなく歩を進め、「あとは走るだけ」の区間に達しました。

一安心するや否や、前方の紺野選手の姿が視界に入りました。50mは先にいたでしょうか。「勝負あり」でした。もちろん、紺野選手が転んだり、最終ポストのパンチを忘れて戻って来たりする可能性もないことはないので全力で追ったものの、差が縮まることはありませんでした。レース後の紺野選手との会話から、終盤のエリアはパターンが分かれており、そのために先行されていたことが分かりました。もちろん、リレーではよくあることです。「ここはパターンが分かれていないだろう」と思い込んだ自分が甘かったのですが、後の祭りでした。

結果は、紺野選手が7走中の最高タイムで横浜は8位、自分は2番目のタイムで三河は9位でした。全体を通じて悪い出来ではないものの、後味は最悪でした。たとえ入賞を争っていませんが、当事者からしてみれば順位一つの差は重大である、ということに身にしみて再認識しました。



勝負のアヤが潜む終盤のコントロールピッキング区間。

この項の最後に

後味は悪かったものの、何日か後には、この経験を「入賞争いでもないのに、レベルの高い相手とリレーらしい競り合いができた」と、前向きに受け止められるようになりました。勝ったり負けたりするからこそ「勝負」です。「勝つ可能性があった」と感じられるからこそ、そのための準備をしたからこそ、「悔しい気持ちを味わう権利」も得られます。個人として、クラブとしての準備を継続し、来年は「最高の後味」に酔うつもりです。

全日本リレー

(加賀にて)

今年は「日本二大リレー大会」とも言えるクラブカップリレーと全日本リレーの日程が接近していました。上記の通り、クラブカップリレーでの自分の走りには幾分か「納得感」(「満足感」とは少し異なります)と、それ以上の悔しさを覚えたのですが、ちょうど良いタイミングで次のチャンスが巡って来ました。

クラブカップと全日本リレーでは、チームメイトも、ルールも、トレインも大きく変わります。筆者は今年、昨年に引き続き愛知県選手団の監督を務めていましたから、個人のことだけではなく、また愛知ME第一チームのことだけではなく、「愛知県選手団が最高の成績を修めるための働きをする」ことが求められました。そのために実際に行なったことは数多く、その内の一つには、「走順を決定する際の指針の提示」がありました。これは、原則に忠実に、かつ手短かにまとめた指針だと思いますので、この場で公開しておきます。

< 走順決定時の留意事項 >

～ 基本的注意事項 ～

必ずチームメンバー全員で意見交換をしてください。また、走順決定と前後して、必ずチームの目標をはっきりさせてください。目標は「x x 県に勝つ」といったものでも構いませんが、第一チームは総合成績を占う上での参考となるよう、「順位目標」を明示してください。

～ 各走順に求められる役割 ～

・ 1 走

チームが目標とする展開にタイム的に近い位置で 2 走に引き継ぐことが仕事。「順位」よりも「タイム（目標とのタイム差）」が重要である。同時スタートでの集団の走りに対応できることが求められる。また、タッチ後、待機する 3 走にトレイン情報・コース情報を適切に伝達することも重要な役割である。

・ 2 走

1 走が集団で帰って来た時には 1 走同様集団の中での走りが求められる。ただし、同時スタートではないので、遠目に見えるランナーや後方のランナーをもうまく使う強かさ・冷静さが必要。集団がばらけた状態でタッチを受けた時は、3 走同様順位を意識した走りが求められることもある。「最初にタッチを待つ・受ける選手」ゆえ、どのような状況にも対応できる柔軟性と高い総合力を持つ選手が適任である。

・ 3 走

最終的にチームの順位を決める走者。タイムより「位置」が重要。競り合いに勝つための「熱さと冷静さ」を併せ持つ選手が適任であるが、競り合いになることを想定していない場合や、チームとして順位を重要視しない場合は、どのような状況でもパフォーマンスが変わらない「マイペースの選手」も有力な候補となる。上位に目標を設定しているチームがエースを 3 走に温存すると、2 走までにすっきり展開に乗り遅れることもあるので注意が必要。

～ 最後に ～

勝負も重要ですが、「相手が嫌がるように」と考えるよりは「自分たちが気持ちよく走れるように」と考えて走順を決めた方がうまくいきます。

筆者がメンバーである ME 第一チームも、原則を押さえつつ、また各人の率直な思いもぶつけ合いつつ、慎重に走順を決定しました。結果として、「自分たちが気持ちよく走れる」配置になったと思われました。

迎えたレース当日。3 人は実際、ほぼ想定通りの走りをする事ができました。1 走の小野田剛太選手は集団の中でも冷静さを失わず、5 位でのゴール。筆者自身は、コントロールの脇を通り過ぎ、「オーバーラン+その後の勘違い」で 2 分以上ロスしたレッグがあったものの、そこから立て直すことができ、目論見通りにチームを先頭まで押し上げました。3 走の安斎秀樹選手も、望んでいた「チャレンジングな優勝争い」を充分堪能しつつ、現状発揮できる力の全てをこの日の走りに注ぎ込んでくれたと思います。「納得の継走」でした。「満足の継走」には、少しだけ及びませんでした。

この項の最後に

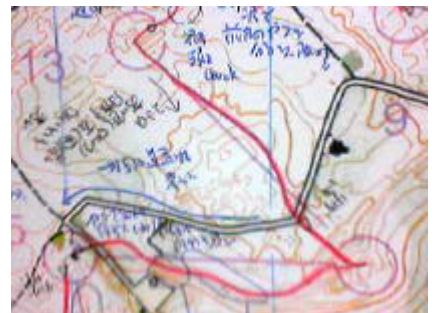
振り返ってみて、「メンバー間のコミュニケーションの大切さ」を再認識できたリレーだったと思います。準備の過程で、選手団内の若手選手に「リレーにおいては、メンバー同士が仲良しであることよりも、本音をぶつけ合うコミュニケーションを通じてエネルギーを生み出せることが重要」という言葉を伝えました。愛知県選手団には、そんなエネルギーを生み出せるチームが多く、それが総合 2 位獲得につながったと考えています。そんな「強い愛知県」は、すでに来年の総合優勝達成に向けて盛り上がり始めています。

最後に

今年の全日本リレーは、「加賀海岸」という特殊なトレインでの開催、モデルイベントが中止になったこともあり、やや「荒れた」印象が残りました。来年は同じ加賀海岸でクラブカップリレーが開催され、前日にもイベントが行なわれるとのこと。そうなれば、有力クラブの選手たちは充分対応を図った上でレースに臨むはず。スピード勝負の度合いは高まることでしょう。また、緊張感溢れるリレーの醍醐味(=スピーディな競り合い)を堪能できそうです。

クラブカップの一ヶ月前に終わっている世界選手権(2008 年は 7 月にチェコでの開催)でも、「今年のリベンジ」といきたいものです...

(松澤俊行)



斜面登りは元気の源? 筆者が先頭に躍り出る足がかりとなった全日本リレー ME 後半のレッグ。(レッグ線脇の実線は道場主のルート。)



全日本リレー大会で驚異的なタイムを叩き出した松澤俊行の走り
(2007 年 10 月 7 日石川県加賀市)

< 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。

主宰する「松塾」の塾生は徐々に増加中。

「松塾」塾生募集要項も閲覧可能なホームページの URL は下記。

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