

週休2日制の浸透により、珍しくなくなったオリエンテーリングの複数日大会。この秋も全国各地で強力な2日間大会が開催された。そうした大会の出場を通じて道場主が考えたこととは？



スプリントカップ最終戦(日光)  
優勝を決めた道場主の走り

## はじめに

「レース運びが下手になっている」。それが、8月の世界選手権を終えて真っ先に考えたことでした。この一年、大会運営や合宿での指導を行う機会が増えました。トレインにいる時間は確保されていたとはいえ、大会への出場数が、特に公認大会等、大規模大会への出場数が減っていました。そのため、真剣勝負特有のストレスに対処することで研ぎ澄まされる「勘」が鈍っているのは否めませんでした。そこで、この秋は積極的に大会に出場し、勘を取り戻そうと考えました。幸い、この秋には魅力的な複数日大会を含め、様々な形式の大会が開催されることになっていました。時間と金銭を何とかやり繰りし、重ねた実戦からは、やはり得るものが多くありました。

## 日光2日間大会

11月10日(土)スプリントカップ最終戦  
予選決勝方式スプリント  
11月11日(日)インカレ併設大会  
ミドル(?)

日光2日間大会は、春先から「スプリント日本一決定戦」との宣伝がなされていたスプリントカップ最終戦と、観戦が主となるインカレとの2日間大会でした。

「タイトル戦」であるスプリントカップに対し、筆者は高いモチベーションを持って準備していました。何人かの強豪が欠場するという事はレース前から伝わっていましたが、タイトル獲得に向けて全力を尽くす気持ちに変わりはありませんでした。

スプリントカップシリーズが志向する、公園タイプのトレインでのスプリントOで重要とされる体力要素として、  
・中距離走的なスピード維持の能力  
・ストップ&スタートに強い瞬発力  
といったものが挙げられます。

公園のスプリントでは、植木の回避や人工特徴物の回り込み、ちょっとした段差の飛び降りといった動きが頻繁に問われます。自ずとスピードが急変し、体に衝撃を受けることも多くなります。

以前、スプリントスペシャリストと呼ばれる海外選手と話した時に、「パークOで勝てるのは、『速い』走りだけでなく、『強い』走りができる選手だ」というコメントを聞きました。これは、「トップスピードもさることながら、衝撃を受けてもスピードを落とさないでいられる・スピードが落ちたとしても、またすぐにスピードを戻せることが重要である」と解釈して良いと思います。

トラックやロードを走るランナーのような走力と、サッカーやバスケットといった、体を切り返して敵をかわしながらゴールを目指す球技の選手のような体力を混ぜ合わせた能力が問われる、ということになるでしょうか。

筆者はこの秋、全日本リレー(緩斜面トレインの開催で、スピードが問われた)への準備をきっかけに、「50mのスプリント走」を練習に取り入れました。「全力ダッシュ」というほどにはスピードを意識せず、「決して力まず、リラックスして、良いフォームで、

スムーズに足を出す」ことを意識したスプリント走で、間にジョグを挟みつつ、何本か繰り返します。元々は全日本リレーを意識して取り入れたものですが、スピードの切り替えも頻繁となる走り方であり、スプリント対策としても効果的でした。高速走行下での走行フォームも整い、「速くて強い」走りがもたらされました。この練習はスプリントカップ優勝の原動力となったと思います。

初日が山場で、しかも結果が出た2日間大会の間の夜は心地良いひとときとなります。愛知県から同行の仲間と共に、名古屋大学と椋山女学園大学のミーティングの激励に訪れたり、その日の地図を読みつつ反省したり、翌日のインカレのコース予想や展開予想をしたり。こうした、良い意味での「OL馬鹿」になれる時間が上達には重要である、と最近あらためて感じます。

2日目は競技と観戦を堪能、帰路は同行者と共にOL談義。この日も「馬鹿」で、実り多い日曜日でした。

## 滋賀2days

### オリエンテーリングフェスティバル

11月24日(土)朱雀OK15周年大会  
予選決勝方式ミドル  
11月25日(日)ウエスタンカップリレー

滋賀2daysは、国内ではインカレ以外なかなか味わえない予選決勝方式のミドルと、リレーとが続く2日間大会でした。「インカレ前哨戦」とのPRがなされており、実際そのつもりで臨んでいた学生もいたようです。

「インカレ前哨戦」ということその他、微地形に満ち、関西有数の難度を誇るトレインでの開催、ということも大会の売りでした。「競技者にとっては『難しいイコール面白い』である」と都合良く考えている筆者も、かつてこのトレインの微地形に翻弄されたことがありました。微地形トレインはなぜ難しいのでしょうか。

地図が細かく読みづらい

・細かい特徴物を気にし出すと、地図上でも現地でも視野が狭くなる

・面積当たりの特徴物が多いため、距離感が狂わされる

・細かなアップダウンが多く、走行中に方向もそらしやすい

など、いろいろ理由が考えられます。皮肉なことに、微地形テレインでは「微地形である現地を、微地形らしく描き切れていない地図」を使う方が目移りせず、走りやすかったりするものですが、今回の大会のように「良く描かれた地図」を使って走る場合は、読図側が「地図に向ける注意」の調節を図る必要があります。具体的には、ルートプランの際には地形を大きく単純化してとらえ、実行の局面、特にアタックでは細かく地図と現地の対応を図るという調節です。

幸い、筆者の住む愛知県は、世界選手権開催の恩恵により、微地形テレインを的確に表現した地図を使って練習する機会に恵まれた土地です。今回は、テレインと地図に翻弄された以前の大会とは異なり、十分な自信を持ってレースに臨みました。

ミドル予選は組内1位通過。時々「決勝上位を狙う選手は、予選決勝方式のレースの予選は『流す』のですか?」という質問を受けます。筆者の場合は、「流す」ことはありません。自分がオリエンテーリングをする上で最適の「リズム」「テンポ」というのはある程度決まっているものです。そのリズムを微妙に遅くすると、頭の回転も微妙に鈍り、普段は気にならないことが気になり出し、却ってミスを生じます。仮に予選を少し遅めのリズムで走って首尾良く通過したとしても、決勝では「予選と別のリズムで走る」という難しい課題をわざわざ自分に課すことになってしまいます。

最終コントロールまでの出来から予選通過が確実、と思える場合に「最終誘導区間で全力ダッシュをしない」という程度のことはあります。そういうごく限られた範囲の「流し」はありませんが、予選でもスタート直後から決勝と同じレベルの緊張感を持って走り出す、というのが筆者の基本姿勢ですし、多くの上位選手もほぼ同じ姿勢であると思います。世界選手権を見ても、中堅国の選手層が年々厚くなっていることもあって、強国の選手でも予選を流してはいない、と感じます。

話戻って予選の結果、決勝はラストスタートとなりました。決勝は会場付近がスタート&ゴールで、パブリックコントロールも設けられていました。ラストスタート前に何人もゴールするようなスケジュールでしたから、スタート前の「観戦」によって、回し方も概ね想定することができます。前半でミスする選手が多い、ということも伝わって来ました。やはり、予選は上位

で通過する方が決勝の精神的準備はしやすくなります。

いざ、スタート。前半は面積が限られた会場近くの微地形エリアを「しつこく」使う、予想通り「難しい」、そして「面白い」設定でした。序盤、2番コントロールへ着いたつもりでしたがコード番号が違い、頭に血が上がりかけました。しかしそこで「コース中の他のコントロールではないか?」と考え、ディスクリプションを確認、そこは6番であると気付きました。「100%のリロケート」ができ、そこから確実な再アタック。ミスをしたこと自体は問題でしたが、ミス後の対処は上々、「今日はチャンスがある」と思いました。

その後も、細かなミスがあっても100%の解決を図りながら歩を進める、というレース運びを続けて行きました。予選のタイムから判断し、「充分勝機あり」と考え選んだ、手堅いレース運びです。終盤、「走るだけの区間」に入ってから、半ば解放感に浸りながらの全力走となりました。全力走に入る前に、「これで負けるのなら仕方がない」と思っていたと記憶しています。

結果は3位でした。1位とは約1分の差。思いの外「大差が付いた」という悔しさがありました。「手堅さ」が行き過ぎて「消極的」になっていたのかもしれないという反省もあります。それでも、上位2人の選手が、賞賛に値する良い走りをしたのは確かです。また、自分自身も、自信を持って選んだ戦略の下に頭と足をフル回転させたことは確かです。ミスの後も、最近は一層冷静になっていると思えます。反省点と同じくらい、評価できる点もありました。

予選と同じ結果に終るのであれば、決勝を行う必要はありません。仮に自分自身が予選下位通過だったとしても、優勝を目指して全力を尽くしていたことでしょう。次の「予選決勝方式」の大会がまた楽しみになりました。

その晩は日本学連合宿に参加、オリエンテーリングをする上で重要なことを学生たちと確認し合いました。(その内容は別ページの番外編を参照。)翌日のリレーでも、テレインと地図に全力で向き合う充実感を得て、滋養を後にしました。帰りの車では、例によって愛知県の仲間たちと、「...」で実り多い時間を過ごしました。

## 埼玉Oフェスタ

12月8日(土) Oフェスタ初日  
トレイルO&スプリント

埼玉Oフェスタは、トレイルOとスプリント、ロングと3種目にトライできる2日間大会でした。3月に控える全日本大会とその前日大会と同じ構成であり、「その時」を仮想する上で最適ととらえていました。

その結果は、スプリント・トレイル・ロング全てが5位という、何とも不思議なものとなりました。スプリントとロングは最近の平均的な順位よりも若干低い一方、トレイルは出来すぎと言える成績です。それぞれ、

- ・スプリントは、久しぶりに1番で分単位のミスをした
- ・トレイルOは出題者の意図をかなり適切に読み取り、満点を獲得した。
- ・ロングでは、久しぶりに実感で(ラップ解析値ではなく本人の感覚で)5分を超える大きなロスタイムがあった

という内容でしたが、これらはいずれも「国内の大会では、今年初めての経験」でした。

12月にして「今年初めて」ということは、「今年唯一」ということになるであろう、1番での分単位のミスと5分以上の大きなミスに対して、「今回は『たまたま』だから、あまり気にしないようにしよう」と考えるのは簡単です。

レース中はひとまずそう考えておいて、素早く気持ちを切り替えるべきでしょう。また、次のレースのスタート直前に過去のミスを思い出し、不安に駆られた際も、そう自分に言い聞かせた方が良いでしょう。でも、レース後時間が経って気持ちが落ち着き、かつ次のレースまでまだ間があるタイミングをとらえ、失敗の要因をしっかりと分析しておくことが大事です。

まず、「1番での大きなミス」の要因を振り返ってみます。

- ・直前にトレイルOがあり、慌しいスケジュールだった
- ・スタート地区でおしゃべりに熱中し過ぎた
- ・コントロールがなかった時に、100%の解決をせず、「ただ何となく動き出した
- ・そもそも明確なアタックポイントを定めていなかった

「5分のミス」に対しては、

- ・コントロールはもうすぐ、と思った時に気を抜き、地図とコンパスの確認を怠った
- ・そもそもアタックポイントが遠過ぎた
- ・後から考えると正しい沢の付近にい

たことはいたのだが、イメージより若干やぶがきつかったことと急斜面だったことで、正しい沢に飛び込めず

にいた  
・最初に「おかしい」と考えた時に立ち止まらず、動き回ってしまった  
・現在地が判明し、そこから再アタックした後も、上記の繰り返しだった  
・といったことが思い当たります。

こうして振り返ってみると、ミスとロスが「当然の罰」だったように思えてきます。全体的に「事前のシミュレーション不足・プラン不足」でした。

難点の多いレースではありましたが、スプリントは60位・ロングは9位から5位まで盛り返す粘りを見せられました。5分のミスの最中には、瞬間的に「落胆」や「諦め」にも似た気持ちに襲われかけたものの、そうした「自分の弱さ」に抗うことができたのは、レース前に知人たちと「何があっても諦めない」ことを確認し合ったからだと思います。やはり、注意事項や目標を共有し合える仲間を持つことは、力を発揮する上で大事なことです。

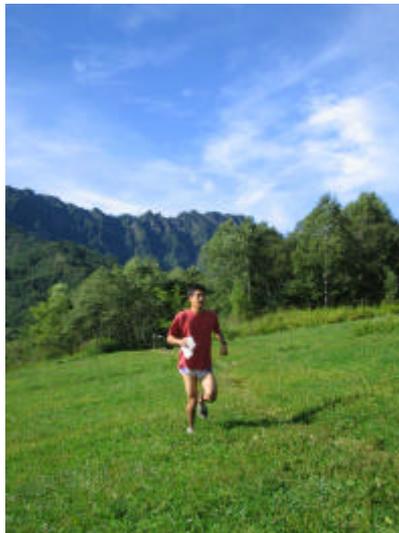
## おわりに

お読みいただくと分かるように、やや尻下がりの成績に終わった秋のシーズンでした。埼玉Oフェスタの後にはモヤモヤした気持ちが残りしましたが、そんな筆者にとって支えとなった言葉があります。この秋の、とあるレースで「失敗」といえる結果に終わった松塾(\*)塾生の方が、そのレース後に寄せてくれたコメントです。

「(今回の結果には)全然落ち込んでいません。もちろん大変悔しいですが。」

このような気持ちでいる限り、この方の上達は続くことでしょう。「悔しがっても、落ち込まない」。お手本にしたいと思います。

\*松塾に関する情報は下記ホームページをご参照ください



### 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。愛知県内では、「三河高原ロングO大会」など経験とアイデアを活かしたイベントのプロデュースも手掛けている。

主宰する「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>

ミニレポート:

## 三河高原ロングO

11月3日(土)文化の日

気持ちの良い晴天の下、三河高原ロングO大会が開催された。

最長クラスは「ウルトラロング」と呼ばれ、20km超のコースが提供されることになっており、開催前から話題を呼んでいた。

長時間の競技とあって、安全確保が運営上の最大の課題となる。今回は、

- ・同時スタートとする
- ・長距離のクラスは複数マップとし、マップ交換のために会場に戻る設定とする。(マップ交換所付近では給水や給食も可能)
- ・終盤は全クラス会場周辺を競技エリアとする

といった方策により、この課題に対する解決を図った。当日の様子を見る限り、この方策は功を奏したと考えられた。

ただし、競技時間はコース設定者(松澤)の想定を大幅に超えることとなった。この読み違いについては、申し訳ない気持ちである。それでも「またこれくらい長いコースで大会をやってください。今度はしっかり完走します」との感想を残してくれた参加者も少なからず見受けられた。「完走が名誉となる」という大会コンセプトは一定の評価を得たようである。企画者としても、開催がいつになるかは未定であるが、「次回」を提供したいという気持ちになった。

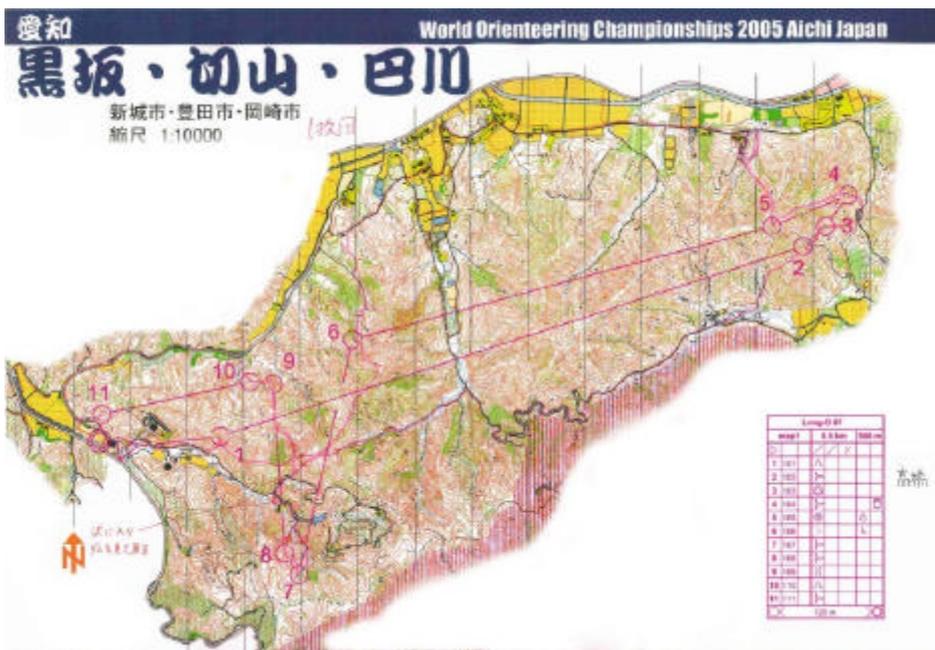
(松澤俊行)

【UL(ウルトラロング21.0km)クラス全完走者】

1	高橋善徳	みちの会	4:19:50
2	片山裕典	OLP兵庫	4:43:50
3	平井均	静岡OLC	4:48:47
4	池陽平	OLCルーパー	5:41:10
5	鶴田翔一	金沢大OLC	5:55:27

【他のクラス優勝者】

~ L(ロング12.6km)~			
	角岡明	つるまいOLC	3:38:3秒
~ M L(やや短めのロング8.4km)~			
	男子	寺村大	名古屋大 1:46:57
	女子	山口季見子	ES関東C 2:46:54
~ S L(短めのロング4.1km)~			
	男子	田代雅之	静岡OLC 1:05:16
	女子	仲真子	金沢大 1:46:42



ルートが分かれたUL序盤のロングレグ(3枚中の1枚目。Lクラスはこの1枚で競技。)