

オリエンテーリングのトレーニングはどのように組み立てればよいのか。

道場主・松澤が、明日の日本のエースを目指す大学生の前で熱く語った。オリエンテーリング道場番外編。

2007年11月24日 日本学連合宿講義
講師&記録 松澤俊行



春のインカレに向けて

秋のインカレが先日終わりましたが、すでに皆さんの気持ちは春のインカレに向いていると思います。今日が2月の学連合宿であれば今からすぐに「直前合宿ではこういう練習をした方がいい」というアドバイスをしたいところですが、まだインカレまで3ヶ月以上あります。ここでは、これまでのトレーニングを見直していただき、より良い準備につなげていただくきっかけとなるようなお話もしていきたいと思えます。

最初の質問

今回の2日間大会(朱雀大会とウエスタンカップ)は、予選決勝方式のミドルとリレーという組み合わせで行われています。「インカレ前哨戦」という宣伝がなされており、皆さんの中にもそのつもりで臨んでいる方がいることでしょう。そこで、まず下記の問いに回答していただきたいと思えます。

あなたが、この2日間大会のために行った準備を書き出してください。

特にこの大会を強く意識していなかった場合は、「最近行なった効果的な練習」の内容を書く、ということでも構いません。少し時間を取りますので、「自分がしている良い準備」について記入してみてください。

(2~3分後)

記入し終わったら、記入内容について他の人と情報交換してみましょう。「あまり手の内はさらしたくない」という人は、他の人に伝えても良いと思う範囲のことを話していただければ構いません。

(コーチを含む3~4人のグループ分けして、5分ほど話をする)

ある程度時間が経ちました。一旦話し合いを中断しましょう。

色々な話が出たと思います。トレーニングの内容の他、「プログラムを熟読して、しっかり計画を立てる」など...。参考までに私が記入したことも、いくつかお伝えしておきます。

「微地形トレインでの練習会」。愛知県内にも地形が細かく、しかも世界選手権用の精度が良い地図でカバーされたトレインがあります。そうした場所で、「朱雀大会対策」と位置付けた練習会を行いました。

次に書いたのが、「50mスプリント走と150mのジョグを繰り返すインターバル」。これは主に二週間前のスプリントカップ対策として行ったトレーニングなのですが、今日のような、スピードの切り替えが頻繁に迫られるコースを走る上でも役に立ったと思えます。他、「同じエリアの、旧地図を用いての読図走」なども行いました。

では、次はインカレに向けて何をやるかを各自記入...といきたいところですが、その前に少し講義を聞いていただきます。今からお話するのは、このような内容です。

講義内容

- ・「これまでの準備」を振り返る
- ・トレーニングに必要な考え方を知る
- ・「これからの準備」を考える
- ・コーチへの質疑応答

準備を振り返る、という部分は、先ほど少しやってもらいました。ここからしばらくは、「トレーニングに必要な考え方を知る」ために、お話を聞いてください。

トレーニングに必要な考え方

ではまず、トレーニングにはどのような種類があるか、というお話です。

トレーニングの考え方(種類)

- 一般的トレーニング
全面的な能力アップのために行う
- 専門的トレーニング
専門種目の能力アップのために行う

トレーニングは、大きく分けて「一般的なトレーニング」と「専門的なトレーニング」に分かれます。トレーニングには、種目の違いによらず行われるようなものがあると思います。例えば、サッカー、ラグビー、バスケットといった球技の選手はグラウンドやコートで機敏に動くために、似たような体力トレーニングを行なっています。そういったものが一般的トレーニングです。一方、その種目のボールを用いた、その種目に特化した練習は専門的トレーニングということになります。ここについては、また後により詳しく考えていくことにします。

トレーニングの考え方(配置)

トレーニングとは単に継続すれば良いわけではなく「先行するトレーニングの効果を有機的に継承する」ものでなければならない

次、「トレーニングの配置」と表現していますが、これは「トレーニングはどのような組み合わせや順序で続けられれば効果的になるか」を考えてトレーニングせよ、ということです。例えば、合宿の中でレース形式の、全力で走るオリエンテーリングを何度も繰り返して行なう、ということだと段々体も疲れていきますし、集中力も減退すると思えます。「効果が有機的に継承されないトレーニング」ということになりかねません。

数年前、フィンランド人コーチが日本代表チームのコーチに来た際は、こ

の配置についてよく考えたメニューを提供している、という印象を受けました。例えば午前中にクロスカントリー走のタイムトライアル、午後にはコンパスなしで難しいコースを走るオリエンテーリング、という組み合わせで練習が行なわれた日がありました。午後のオリエンテーリングは富士の難しいエリアでの「コンパスなしナビゲーション」でしたから、思うようにスピードは上げられません。選手は午前には張った筋肉をほぐすような、ジョギングのようなペースで走るようになる一方で、集中して頭はフル回転されなければならない状況に置かれました。

これは一例ですが、同じ期間内に同じ内容の練習を同じ量行うにしても、その並べ方次第で選手の取り組み姿勢と効果に違いが出る、ということは分かっていただけでしょう。

トレーニングの考え方(レベル)

トレーニングにおいては「負荷または課題の漸進的な増大」が必要である

次のこれは、「徐々にトレーニングのレベルを上げよ」ということです。いつまでも同じようなトレーニングしかなかったら、積み重ねによって少しずつ伸びる可能性はあるものの、いずれ「足踏み状態」になります。力を伸ばし続けたければ、トレーニングの「きつさ」や「難しさ」を徐々に上げて行き、常にチャレンジングな状況に身を置くべきです。

トレーニングの考え方(量)

「量」と「強度」との両立は困難。「量」と「強度」、共に波を持たせる必要がある。

きつい練習を常に沢山やって、効果が得られ続けるのであれば、考えずにそうしていれば良いのですが、それでは疲れも溜まりますし、効果が落ちていきます。トレーニングとは、量を多くすれば強度を保つのが難しいものです。ということで、「量」と「強度」に波を持たせる必要があります。

トレーニングの考え方(周期)

スポーツパフォーマンスは「できる」「できない」の繰り返し
トレーニングには発達段階に合致した周期性(例:「準備期」「試合期」「移行期」の期分け)が必要。

次は、「波を持たせる」ということにも関連した「トレーニングの周期性」の話です。

スポーツでは、何が「できるよう

になった」と思ったら、少しするとそのことができなくなる、そしてまた練習してできるようになる...といったことが繰り返されます。それは皆さんも実感していることでしょう。

潜在能力と試合結果を共に一直線に向上させて行こうとしても、それは難しい話です。そこで、ある時期に集中的に何かを身に付け、目標とする試合でうまくそれを発揮する、といった具合に、時期により目的を分けて、周期性を設けることが必要になって来ます。

資料中の「準備期」が、集中的に何かを身に付ける時期、ということになります。練習量も増えますから、自ずと体調の維持も難しくなり、その期間に行われる試合では結果が出せないかもしれません。でも、一年の内には、このような試合結果に関わらず何かを身に付けるために大量にトレーニングする時期も必要です。

「試合期」は、試合で力を発揮することを狙いとした時期ですから、練習内容を絞り、練習量も下げて試合に向けてコンディションを整えることとなります。「移行期」とは、重要な試合の後に、一旦自分をリセットし、次のシーズンの課題に新鮮な気持ちで迎えるよう、リフレッシュする時期と考えていただければ良いでしょう。高い目標を持ってスポーツを続けて行くからこそ、こうしたリフレッシュ期間も必要になります。

以上、簡単にトレーニングの基本的な考え方をお話しました。まとめると、次のようなことが必要である、ということになります。

- 「トレーニングの継続」
- 「トレーニング量の確保」
- 「トレーニング内容の多様性」
- 「トレーニングの適切性・適時性」

もっと噛み砕いて言えば、あるスポーツで上を目指したければ、「トレーニングは『ただやれば良い』というものではない。考えて、いろいろなトレーニングをする必要がある。そしてその組み合わせ方にも注意を払う必要がある。折角いろいろなトレーニングを順序良く行っても、間隔が開いたら効果には結び付かない。トレーニングは継続する必要があるし、一定以上の量を行う必要がある」ということです。

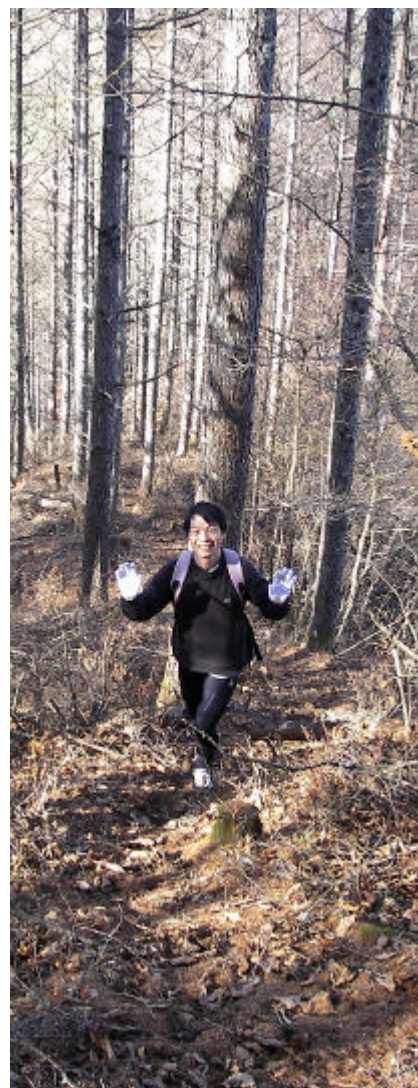
ここで一旦最初の部分に戻ります。

トレーニングの考え方(種類)

- 一般的トレーニング
全面的な能力アップのために行う

専門的トレーニング

専門種目の能力アップのために行う



トレーニングの一環としてのトレイルラン。ロードランでは強化されない筋肉を使う。

このことをもう少し、具体的に見てみましょう。野球のピッチャーを例としてみます。

例:「良いピッチングをしたい」野球のピッチャーの場合

「一般的トレーニング」

走り込み サークットトレーニング ウエイトトレーニング 等

専門的トレーニング

シャドーピッチング 遠投 投げ込み 試合形式での投球 練習試合 等

先ほど話したように、一般的トレーニングはピッチャーでなくても、野球選手でなくてもするような内容となっています。一方、専門的トレーニングは野球のピッチング、という専門性を考慮したトレーニングとなっています。

同じ筋トレでも、バーベルを用いれば一般的トレーニングですし、投球動作を模した動きでチューブを引っ張る、といった筋トレは専門的トレーニングということになるでしょう。

それではここで、この問いについて考えて欲しいと思います。

問：「オリエンテーリングで速く走りたい」
あなたの場合は・・・？
「一般的トレーニング」

「専門的トレーニング」

自分なりに考え、記入してみた後は、周囲の人と意見交換してみましょう。
(5分ほど時間を置く)

なかなか難しい作業だったかもしれませんが。一般的トレーニングと専門的トレーニングの境目はどこにあるか、と考えると曖昧な部分もあります。例えば、地図を持たずに走るのも「トレイルランニング」は一般的トレーニングで、道を離れて森の中を走れば専門的トレーニングのような気もするし、トレイルランニングも専門的トレーニングに加えて良いような気もします。

実際、「絶対にこう」という正解はない問題ですが、今日はひとまず「トレーニングについて考える」ことを実践するために、記入と話し合いをしていただきました。

この話題についてさらに続けましょう。正解はない問題とはいえ、皆さんの意見に共通する部分もあったと思います。

一般的トレーニングは、どの段階でも必要。熟練するにつれ、専門的トレーニングの比率が上がる。

「一般的トレーニングが減る」のではなく、「専門的トレーニングが増す」ため。

皆さんが「一般的トレーニング」として挙げたものは、「誰でも」「どの競技レベルでも」必要なトレーニングだったのではないのでしょうか。ある選手が「速くなったから、うまくなったからと言って、『やらなくて良くなる練習』というのは、ない」ということを言っていました、その通りだと思います。

また、「熟練者ほど専門的トレーニングの比率が多い」ということも頷けるのではないのでしょうか。それも、「一般的トレーニングに専門的トレーニングが取って代わる」からではなく、「一

般的トレーニングの量は変わらないが、専門的トレーニングの量が増え、それがトレーニングの全体量を押し上げると共に、専門的トレーニングの比率を上げている」からだと言える、それもその通りだと思えるのではないのでしょうか。

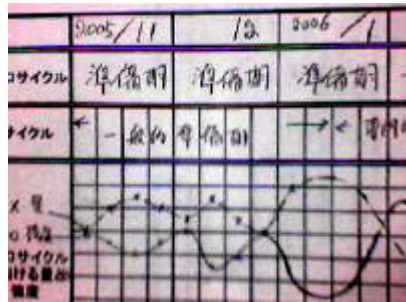
先ほども話したように、力を付けたければ、徐々にトレーニング量を増やし、内容も高度かつ効果的なものに変えて行くべき、ということです。

これからの準備を考える

それでは、次はここに注目しましょう。

トレーニングには発達段階に合致した周期性(例：準備期「試合期」移行期)の期分けが必要。

一例として、私が2005年11月に記入した、「次のシーズンに向けてトレーニングの量と強度にどう波を持たせていくか」の計画表をお配りします。これは、元々大学の「トレーニング論」の授業で記入するよう要求された課題でした。私の場合、2006年8月の世界選手権をターゲットとし、どのようにトレーニングしていくか、ということを考えながら記入しました。そして実際、世界選手権では海外で行われた国際大会で、それまでの自分のベストという走りができましたが、前年の秋にこのような計画表を記していたことが役立ったと思えます。



(シートの一部)

表中では、実線が強度を、破線が量の波を表しています。記入に当たっては、世界選手権までの中間に行われる試合を書き出し、試合ごとに優先順位付けをすることから始めました。例えば、「このレースは代表選考を兼ねているから、トレーニング量を減らしてコンディションを整えて臨みたい」だとか、「この時期は結果にこだわらず、試合もトレーニングの一環として位置付け、とにかく量をこなす」だとか考えながら週ごとのトレーニング量と強度を想定していきました。その結果、割と複雑な形をした波になっています。

この時間内にそこまでやっていただくのは時間がかかります。お配りした表は参考資料程度に見てもらおうとして、皆さんにはこの課題に回答していただくこととします。

問：奈良インカレで好成績を修めたい、
あなたがやるべきことは・・・？

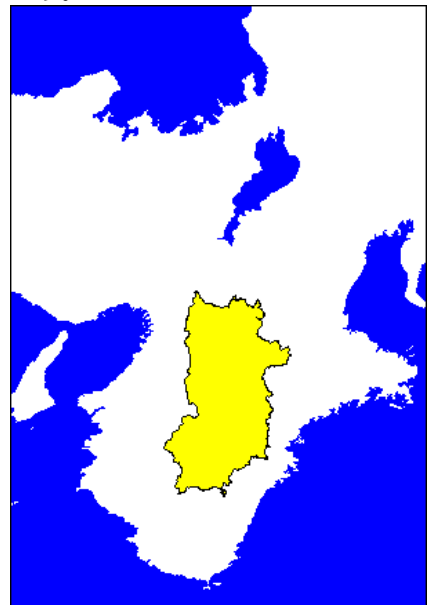
12月は()期で、
()をやる。
1月は()期で、
()をやる。
2月は()期で、
()をやる。

これから3ヶ月のトレーニングをどう行うか、というイメージを持っていただくと思います。「12月は()期」という()内には、別に「準備期」「試合期」「移行期」から選んで記入する必要はありません。独自に「ナントカ期」という名称を考えてしまって結構です。

例えば、「12月は(たくさん走る)期で、(××km走り込む)」というように...。とにかく、これからインカレまでの中3ヶ月をどう過ごすか、書いてみてください。この3ヶ月の間に出場する大会や合宿も大体決まっているでしょうから、その日程と、行事ごとの目的、優先順位付け等を考えながら記入してみると良いと思います。

(5分ほど考慮時間を置く)

皆さんそれぞれ独自の計画を立て、これから先3ヶ月のトレーニング計画がより鮮明になったと思います。今日は時間が限られていますが、後でさらに細かい計画を立ててみると良いでしょう。



2008年3月の奈良インカレがターゲット

春インカレに向けてアドバイス

この時間の最後に、折角コーチも大勢いることですから、具体的練習法に関するアドバイスの時間も設けようと思います。

<具体的な対策>

ミドル対策

リレー対策

それでは、ミドル対策かリレー対策に有効な練習法について、コーチ全員、一つずつ話してください。

アドバイス1

「インカレミドルは、午前午後合計2本のレースとなる。そのことを意識し、午前にスピード練習を行ない、午後にも午前の疲労を抱えながら再度スピード練習を行なう、ということをする。」

アドバイス2

「リレーでは、速いスピードの中での読図が要求される。そのための読図練習と、メンタルコントロールのイメージをしておく必要がある。」

アドバイス3

「ミドルの予選と決勝の時間帯に合わせて練習を行なう。」

アドバイス4

「オリエンテーリングの練習以外に、その他の生活も計算に加えて計画を立てていくべき。練習では、タイムを意識したスピードトレーニングは必要。タイムを計ることで指標が得られて、自分を評価することができる。」

アドバイス5

「2日間で3本のレースとなるので、食事が重要。前日は脂っこいものを摂らない、レースの合間には回復のためにビタミンCを摂取する、など。また、リレーは走順によってスタートのタイミングも変わるの、食事のタイミングにも気を付ける必要がある。」

アドバイス6

「インカレは特別な大会なので、精神的な強さを備えて臨む必要がある。自分は、『インカレで起こりえる様々な事態』を全て想定し、あらかじめ答えを用意しておくことで、精神的にゆとりを持って臨めるようにした。例えば、『レース中に靴が脱げたらどうするか』等。」

アドバイス7

「自分はリレーの選手権クラスを3回走ったが、良い結果が得られた年は、いわゆる『チーム作り』がうまくいっていた。リレーは『1×4』ではなく、『4×1』、4人で一つなんだ、さらにその4

人を盛り立てる人々を含めて一つなんだ、と考えるべき。色々な人とリレーについて語り合う。時にはケンカすることがあっても、そういうぶつかり合いがチームを強くする、と考えて積極的に話し合うのが良い。」

アドバイス8

「自分のチームは、リレーに対して精神的準備があまりうまくできなかった。メンバーが、個々の練習はできていても、リレーに関する話し合いをギリギリまでしていなかった。インカレ前夜にようやくお互い言いたいことを言い合った。そのため、スッキリすることはできたが、寝不足になってしまった。こうした話し合いは、事前に済ませておきたい。」

アドバイス9

「春のインカレは、モデルイベントも合わせたら3日間連続のオリエンテーリングとなる。大会の2日間だけではなく、3日間まとめた対策が重要と考える。自分のチームでは、日曜日に大会がある週末の土曜日に練習会を行ない、さらに月曜日にも合同トレーニングを行なった。月曜日は、夕方に練習するとはいえ、2日間オリエンテーリングした後の体の疲れを体感することができ、精神的な準備につながる。」

アドバイス10

「リレー対策として、ディスクリプションを地図上で確認するメニューを合宿に取り入れるべき。もちろん、コントロールにコード番号も付けて、番号確認の癖も付けたい。ミドルは、ベストルートが大体決まっているコースで競われる。難し目のコースを組んで、(机上の)ルートプランの練習をしておくことが大事。その際、ラインを読み取っただけでヨシとせず、手続きもイメージしながら読図すること。」

アドバイス11

「インカレミドルは、予選の最初に『複数ヒート同時スタート(男子は4人同時、女子は2人同時)』という、他の大会にない状況に置かれることになる。スタートフラッグやアタックポイントで他の選手が異なる方向に行くのを見て気を取られたり、動揺したりして失敗する選手もいるので、事前にこの状況へ対応する練習はしておくべき。例えばポストは2~3個で良いので、4人同時にスタートし、異なるコントロールを取る、といったコース設定をする。4人がゴールしたら、地図を取り替えてまたスタート...ということを繰り返せば、一度の練習で4回この状況への対応練習が行なえる。」

アドバイス12

「ミドルは、技術が問われるレースとなるのは明らか。『練習では自分ができないことにチャレンジし、本番ではできることを確実にこなす』という姿勢が求められる。そのために、『自分を知る』が大事。これからの練習や大会では、『その日、よくできたこと』を書き留めておき、ポジティブな気持ちで次の機会を迎えることも重要だろう。」

さすが、コーチ陣はいろいろな視点から、重要な大会への準備をとらえています。皆さんもインカレを迎えるに当たって、周囲の人の経験や知識を活用して、良い準備を重ねて欲しいと思います。

*この記録は、11月24日のミーティングでの講義を元に作成しました。

(松澤俊行)