

どんなスポーツにも学ぶべき基礎がある。指導者たるもの、その基礎を意識しているだろうか？またその指導の具体的手だてを持っているだろうか？これから数回は、競技としてのオリエンテーリングの指導を取り上げ、そのポイントを解説する。

### 「問う」ことが教授の基本

習得すべきスポーツの基礎を確実に把握し、そのために学習者に応じた課題を設定すること、これがスポーツ指導者としての重要な要件である。これから何回かの連載では、オリエンテーリングがどんなスポーツか、習得すべき基本スキルは何か、そのためにどんな課題設定をし、実地にどう教えていくかを取り上げる。

### オリエンテーリングとはどんなスポーツか？

競技規則等によれば、オリエンテーリングとは、「地上に表示されたいくつかの地点を、地図とコンパスを使用して、可能な限り短時間で走破するスポーツ」である。

この定義から、オリエンテーリングが1)未知の場所で目的地を目指すことが課題であるナビゲーションスポーツであること、2)時間を競っていること、3)コンパスと地図のみの使用が許されていることが分かる。

ナビゲーションのためには、地図を使わなければならない。しかし、一口に地図読みといっても局面によって地図の読み方やコンパスの使い方も違う。まずその点を明確にしよう。

ナビゲーションのための地図読みには3つの局面がある。一つは現在地の把握である。もう一つは、ルート維持である。これは地図上で考えたとおりのルートを実際にたどっているかということである。オリエンティアは、ゴールに着くまで、常にこの二つの局面に立たされる。従って、「今自分はどこにいるのか？」そして、「この道(あるいは進路)は自分が行きたいと思っている道(進路か)どうか」を自問し、またイエスと答えられなければならない。指導現場でも、指導者が常に学習

者に上記の質問とイエスである理由を問い続けることによって、学習者は、地図を読む際の意識の置き所と、何が重要かを学習することができる。

現在地の把握とルート維持は、いずれも動きながらの地図読みであり、地図と周囲を対照させる必要がある。現在地の把握の場合には、学習者が答える理由には、周囲の特徴と、それを地図と対応させたことが含まれている必要がある。ルート維持の場合には、方向や地形その他の特徴物などを地図から読み取り、それを周囲の特徴に対応させたことがコメントされている必要がある。

図1のような場合、もし学習者が「北北西の方の道に進めばいいから」と理由を言ったとすると、「その他に理由はないか？」と問い、「尾根上を通っている」という回答を得るか、教える必要がある(等高線を習得すべきレベルにいるという前提である)。現在地の把握の場合も同様である。初心者のコースは道の形状を見れば十分なケースが多いが、それ以外の特徴も使えることを少しずつ教えていく。たとえば図2で(a)にいる場合、学習者が「十字路口だから」と答えたら、では(b)や(c)でないと考えるのはなぜかを問う。指導者がマンツーマンに近い形で学習者に着く時には、適切なタイミングで上記のような質問を発して答えを得ることで、学習が促進される。

もう一つの地図読みの局面は「プランニング」である。これは動き出す前に地図を読み、チェックポイント(確認すべき地点)を考えたり、ルートの特徴を読み取ったりすることである。中・上級になるとさらに「危機管理」、すなわちどんなミス可能性があるかを動き出す前に読み取る必要が出てくる。地図(とりわけO-map)には多くの情報が描かれている。その全てを読むことは時間を競うオリエンテーリングではできないし、役に立たない情報に注意を奪われることになってしまう。それを防ぐのがプランニングの地図読みである。動き出す前に上記のようなポイントを予め紙に書き出させたり、口で言わせてから歩くことで、プランニングの重要性が意識できるだろう。とりわけプランニングを紙に書き出させるのは、初級者にとって地図から情報を読み取るよい練習となるし、その難しさの気づきにもつながる。初級者はしばしば役に立たない特徴を読み取

ったり、逆に必要な特徴を見逃したりする。プランニングを書き出させることで、こうした地図読みの問題にも本人も指導者も気づきやすくなる。



地図から必要な情報を書き出すのは、ナビゲーションの読図のよい練習法となる。



図1：正しいルートにいととえられる理由は？

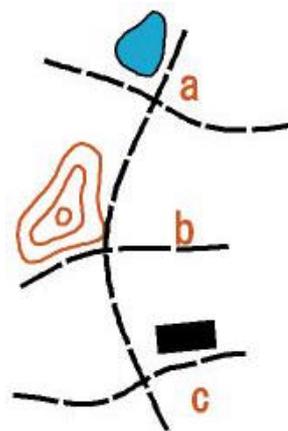


図2：abc それぞれにいとと判断できる理由は？