

インカレを直後に控え、全国各地の大学生がトレーニングに励む2月中旬。愛知県内でも道場主の指導の下、熱い練習会が行なわれていた。

はじめに

春のインカレがミドル&リレーの組み合わせとなつてから、今年で4シーズン目。選手権クラスではミドル予選・ミドル決勝・リレーの3レースが2日間に行なわれる競技者に厳しい、ついでに記せば指導者にも運営者にも厳しい、ただし観戦者には面白い形式もすっかり定着しました。

とはいえ、国内の他の大会では滅多に見られない形式ですから、しっかりシミュレーションしないことには対応できません。今回は、インカレ形式への対応を狙って実施された名古屋大学と椋山女学園大学の有志たちによる練習会の模様を報告します。

練習会の概要

実施日 2008年2月17日(日)
トレイン：「花沢」(愛知県豊田市 旧下山村)
企画者：小林知彦(名古屋大学3年)
参加者：学生19名(内、新人10名)、その他8名 合計27名

練習会メニュー 作成：松澤俊行

頭のウォーミングアップ(読図練習)

1.25km 4コントロールのコース図を使用。開始の合図から3分間で全レグのルートプランを行う。一通りのプランをして時間が余った場合は、別ルートのプランや逆回りする場合のプランなどもしてみる。3分経過後、学年・性別をミックスした4～5人グループでルートプランについての検討会を行う。

リレー対策練習

3kmほどのコースを4区間に区切り、1区間ずつ、リレーを意識したスタート方式で走る。トレイン内の積雪の影響もあり、当日は1区間のみの実施とした。

ミドル予選対策練習

0.7～0.8km、3コントロールのコースを3本用意する。3人グループを組み、組内に同じコースを走る選手がい

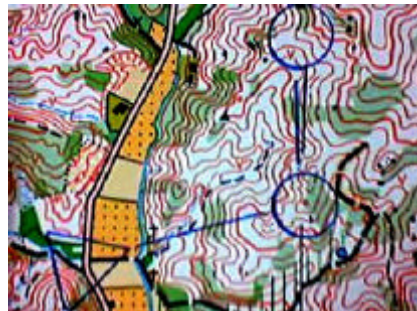
ないようにして同時にスタート。全員がゴールしたら地図を入れ替えて、二度三度と同時スタートを繰り返す。

ミドル決勝対策練習

距離2.4km・登り170mの、体力的にきつく、難易度の高いコースでミドル決勝のシミュレーションを行う。予選練習の合計タイムに基づいてスタート順を決定する。インカレミドル同様、予選のタイムが良かった選手ほど遅い時間帯にスタートとなる。

スイッチを入れる

この日は実地練習に先立ち、「頭のウォーミングアップ」の時間を設けました。メニュー解説に記したとおり、インカレミドルの半分ほどの長さのコースを題材にルートプランをし、グループでその検討を行う、というものでした。



「頭のウォーミングアップ」用コース図の前半部分

「花沢」や、奈良インカレのトレインにおける典型的な課題を盛り込んだコースを用いて全員でルートプランニング。一部の新人は、このメニューを通じて「尾根」「沢」「ピーク」「鞍部」「傾斜変換」「コンタリング」といった言葉の意味を再確認できた。

「頭」と「目」と「心」をオリエンテーリング・モードに移行させることがメニューの目的でしたが、グループでの検討を行ったことで、お互いの読図力のチェックにもなりました。ゲスト参加した社会人選手から「君たちは普段からもっと読図練習するべきだ」「これを機会に『傾斜変換』という言葉とその意味を覚えよう」といった叱咤やアドバイスが聞かれ、ウォーミングアップというよりレクチャーのような雰囲気も漂いました。

頭のウォーミングアップの次は「体

のウォーミングアップ。実地練習が、技術的に難しいだけでなく体力的にも厳しいコースでのリレー対策メニューから始まるため、「様々な方向」へ、「様々な歩幅」「様々なスピード」で動けるよう意識して行ないました。ジョギングだけでなく、各種ステップや短距離ダッシュを交えてのアップには「高校時代のバスケット部の部活を思い出した」という声も聞かれました。

並走する」とは

リレー対策練習では、「女子新人」「女子2年生以上」「男子新人」「新人以外の男子」と4グループに分かれ、段階的に同時スタート。決して易しくないコースでしたが、積雪の影響でトップスピードが上がりにくく、足跡も使えたことから、大きく遅れる選手はいませんでした。

同時スタートを行うと、時間差スタートをした時よりも速く走れる選手がいます。「並走状況への対応が上手な選手」です。では、並走状況への対応が上手とはどういうことでしょうか。周囲に「他人がいる場合のメリット」と「他人がいない場合のデメリット」とを対比させて考えてみましょう。

他人がいる場合のメリット

他人がいない場合のデメリット

スピードを出して走れる

怠けてしまう

遠くを見ることができる

手元と足元だけ見てしまう

他人の動きでその走行可能度が分かる 自分が飛び込まないと可能性が分からない

ルートプランをしなくても何とかなる

ルートプランしないと走れない

正しいルート上にいると自信が持てる

正しいルート上にも自信が持てない

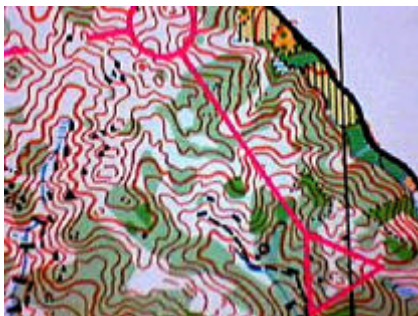
コントロールを探す目の数が増える

アタック後も自分一人の目だけが頼り

「並走状況への対応が上手な選手」は、上記のメリットを有効活用しているのだと思われます。お気付きのように、上記に挙げたメリット中には「他人」が「信頼性の高い他人」でなければ

ばならないものもありますし、場合によってはすぐにデメリットに転化するものもあります。(例: 正しくないルートにいても正しいルートにいたいと思ってしまう 等)

読者の方、特にインカレリレーを控えた学生読者の方には、試みに「他人がいる場合のデメリット」「他人がいない場合のメリット」も洗い出して、「並走状況にどう対応するべきか」を再考してみることをお奨めします。



リレー対策練習の序盤

リレー練習なので別のコースパターンも存在する。人の流れをうまく使いつつも、明確なアタックへの意識が必要。なお、女子新人は外周道からスタートして同じコントロールへ向かった。

「100%のプラン」で1番へ

インカレミドルは、1日の内に2本のレースが行なわれることその他、「予選が複数ヒート(現行では男子4ヒート・女子2ヒート)で競われる」という点でも独特です。しかも追走防止策として、「同一レーンに入った選手が同一コースを走るとは限らない」ようにがされます。慣れないと、同時スタートした選手がスタートフラッグから、あるいはルート上の途中から別方向に向かうことに気を取られ、惑わされてしまいます。

インカレミドル予選で他の選手に惑わされがちな選手は、「自分と同じコースを走る選手が誰かはスタート前に決して分からない」ことに加え、「同時スタートの選手は決して同じコースを走らない」ということを思い出す必要があります。リレーの1走とは状況が似ているようで大いに異なる面もあります。

恐らくコースの数だけパターンが存在する1番コントロールは、スタートフラッグからの方向も距離も、難易度もパターンごとに異なるはず。さらには、同時スタートの選手の実力やその日の調子にも差があるかもしれません。コース途中のコントロールで他の選手と同時パンチになった場合も、スタート時と同様、次に向かうコントロールはその選手と異なると考えた方

が良いでしょう。と、とにかく、スタートフラッグを、そして全てのコントロールを「100%自力でプランした状態」で離れることが重要になります。



ミドル予選対策練習コース図



スタート直後の学生たち3パターンあるコースの内2パターンはスタートフラッグ通過後西へ、1パターンは東へ向かう設定とした。写真は同時スタートの選手には目もくれず、スタートフラッグに向かいながらプランを進める学生たち。

この日参加した学生たちは、大半が2ヶ月前のスプリントコースを用いた練習会で同じスタート形式を経験済みでした。「スタートフラッグを100%プランした状態で離れる」ことはできているようでした。その後の実行でミスをした選手にも、2本目3本目とスタートを重ねるにつれて冷静さを増していく様子が見受けられました。この経験はインカレ当日にも役立ててもらえると思います。

序盤でリズムを

インカレミドル予選序盤の状況を二度三度と体感した後、練習会は「締め」の決勝対策へ移ります。間の休憩時、一同はレース全体のリズムを左右することになる序盤の重要性を再確認しました。

スタート地区への移動前には、筆者から以下の助言をしました。

「序盤で飛び出す」必要はないが、振り落とされぬ必要はある。

「序盤で失敗する選手は、往々にして舞い上がり」や「気負い」によってオリエンテーリングに入り込むことに失敗してい

る。スタートの瞬間には冷静に、100%の注意を地図に向けること。仮に序盤でミスしたとしても絶対に諦めない。ミスしても諦めずにいれば、少なくとも「ミスをして諦めた」選手よりは優位に立てるし、ミスしていない選手を逆転するチャンスも生まれる。

ここで練習問題です。

「スタートの瞬間に冷静に、100%の注意を地図に向けるためにはスタート以前にどうすれば良いでしょうか？」

この問題に対する解答はここでは記しませんので、是非とも各自で考えてみてください。クラブ内でのディスカッションの題材としていただくのも良いでしょう。

練習会の報告に話を戻します。決勝のコースは序盤から「冷静さ」と「注意力」を要求するよう、難しく組んでいました。それまでのリレー対策・ミドル予選対策でインターバル的な練習を繰り返していた疲労もあってか、スピードに乗れない選手がほとんどだったようです。



ミドル決勝対策練習コースの前序盤から難レグが連続する。ミスをして「気持ち切れた」場合、待ち受けるのはさらなるロスタイム...

インカレ選手権クラス以上に手強い課題が連続的に問われたため、学生たちの苦戦が目立った練習会でした。それでも、この日の目的は結果を出すことではないことを充分に理解していた学生たちの表情には、不安よりも充実感が色濃く窺えました。

おわりに

数年前、インカレリレーで上位を獲得したある大学のコーチが大会後に残した「直前の練習では彼らは誰一人うまく走っていなかった。でも、その練習で『対策をした』という自信を得たことがこの結果につながった」というコメントが印象深く思い出されます。

「インカレで笑う選手」は、「最近好成績を挙げた選手」かもしれませんが、これまで目立った成績がないながらに

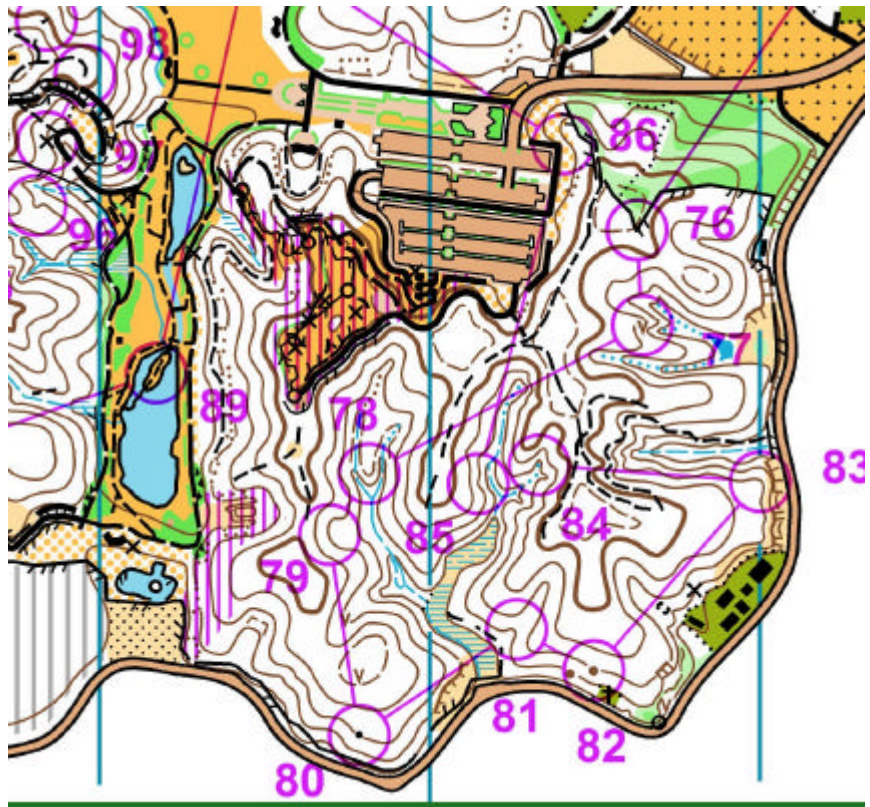
「良い対策をした選手」かもしれません。はたまた「日々着実に準備を積み上げた選手」かもしれません。3月の奈良では結果に注目する一方で、それぞれの選手の過程にも想いを巡らせながら観戦したいと考えています。
(松澤俊行)



<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。知識と経験を活かし、「宿舎のメニュー立案」実地での指導「室内での講義」といったサービスも展開中。(料金は応相談、学割など柔軟に対応。)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>



幻の「百式」でコース終盤に使用される予定だった地図のそばに記された番号の大きさが異様さを放つ。練習会は、まさに「白い」森での競技となった。

一面の白雪

～百式ミニレポート～ (記 松澤俊行)
2008年2月3日 茨城県笠間市

宮城島俊太氏責任編集によるO-news (<http://www.o-news.net/>)が日本一のオリエンテーリング関連ニュースサイトであることは万人が認めるところだろう。

そのO-newsが、初の主催大会「百式」を企画。大会名通り、最上級クラスは100コントロールのコースが提供されるという。大会開催が報じられた2007年秋、全国のナビゲーションマニアたちが色めきたった。

大会には16km超・100コントロールの「百式」に加え、66コントロールの「六六式」、33コントロールの「三三式」といったクラスも設けられ、事前申し込みは200名を越えた。話題性は相当高かったと見える。参加費収入が当初の見積もりを上回ったことから、スタッフへの待遇も改善され、広大な範囲に及ぶコントロール設置も大会前日に順調に進んだとの情報も聞かれた。

ところが、不運にも関東地方は大会前夜から降雪に見舞われる。迎えた当日、トレインは一面の雪。やむなく、早朝の時点で大会の中止が決定された。

一刻も早く撤収を行いたくなる天候の中で、主催者側は、中止との情報を知らず来場した参加者のためにコースを大幅に短縮(3.7km・20コントロール)しての練習会を提供するという計らいを見せた。

元々「百式」は、距離こそウルトラロングであるが、コースコンセプトはミドルに近く、集中したアタックの繰り返しが問われるコースであった。走ることができたのは広大な好トレイン内の一部分とはいえ、練習会参加者には、特にインカレミドルを一ヶ月後に控えた学生たちには良いトレーニングの機会となったに違いない。

後日のO-news上には、企画者の宮城島氏から「次回主催大会に期待して欲しい」とのコメントが掲載された。今回エントリーしたマニアたちはもちろん、他の関係者も次の企画に期待し、発表を待っていることだろう。

(松澤俊行)