

毎年1月に恒例となりつつあるM-nop(＊)主催行事の「コースキャンプ」。今回メニュー設定と実地メニューの全体指揮を担当した道場主が、充実の合宿の様相をレポートする。

2008年1月5-6日 静岡県富士市
MNOP コースキャンプ08

テーマは「世界へ」

このオリエンテーリング道場番外編は、筆者がメニューを設定した「コースキャンプ08」についての報告です。参加者のフォロー用資料として作成され、公式サイト上でも公開された「メニューの目的」と「アドバイス」の記述に加筆を行い、掲載します。

コースキャンプ練習メニュー報告
はじめに

コースキャンプで実施したメニューについて、プログラム記載内容を振り返りつつ、設定者としての反省と解説を記したい。随所に「ワンポイントアドバイス」を記すので、参加者の皆さんには是非お目通しいただきたい。

初日の練習テーマ
～初日の練習～

テーマ：体力・技術力の現状把握
この合宿のテーマは一貫して「世界を目指すきっかけを得る」ということでした。初日は、日本代表選手や、世界のトップ選手との実力差を、体力・技術の両面で把握することをテーマとしました。

実際には、「インカレ前に良い練習をしたいから」「先輩に勧められたから」といった理由で合宿に来た参加者が目立ちました。必ずしも全体がWOCやユニバー、JWOC等の世界大会への意識を共有しているわけではありませんでした。それでも、合宿を提供する側が一定した姿勢で言動を貫いていけば、自ずと雰囲気は締まります。無論、参加の習熟度を問わずいたずらに過大な要求をすることは避けなければなりません。「テーマの明確な提示」「コンセプトの一貫性」は、どのような合宿を行う際にも重要になると思

います。

クロスカントリー走(2km)

2kmほどの不整地走でタイムトライアルを行い、基礎的な走力を把握しました。誘導付けと下見の時間を短縮するため、コースの中盤は600m分が同じ道の往復となるコースでした。折り返し点にコントロールユニットを設置し、登りと下りのタイム差も把握できるようにしました。

参加者数が多かったため、すれ違いや追い越しに注意が必要でした。他メニューとの兼ね合いもありますが、多人数の場合は2日目のスプリント前にウォーミングアップで走ったような場所でもトライアルした方が良いかもしれませんが。

ワンポイントアドバイス(1)

定期的なタイムトライアルにより、走力を把握することは競技者にとって意義がある。トラックでなくても、クラブ内で伝統的に使用されるトライアルコースがあると、先人との走力比較も行える。次に富士地区で合宿を行う機会などに、今回と同じコースでトライアルすれば、クラブ全員が日本のトップ選手と走力を比較できるし、コースキャンプに参加した選手は今回との走力の変化も把握できる。メニューの一つとしてお勧めしたい。

後日、最近クラブ内で3000m走のタイムトライアルを実施したという学生と話す機会がありました。タイムを尋ねたところ、記録を控えていないようでした。節目の体力テストとしてのタイムトライアルという文化にあまり慣れていなかったのだと考えられます。組織的にタイムトライアルを実施した場合、後の指標とするために、個人としても、クラブとしても記録を残しておくことが必要です。

全日本コースにチャレンジ

ロングレグのルート比較

(体力レベルに応じて量を調整)

2005年3月に開催された全日本大会M21Eコースのロングレグを使用しました。グループ内で事前に打ち合わせやペース合わせをし、ルートを分けて走りました。

全力で走り、世界や日本のトップ選手とタイムを比べても良いでしょう。体力的にゆとりのある選手は、1人で複数のルートを走れば、どのようなルート

を速く・あるいは気持ち良く走れるか、自身の特性を把握することもできます。

ダウンヒルオリエンテーリング

(3km)

2005年3月に開催された全日本大会M21Eコースの終盤を使用します。体力的な差が付きにくいオリエンテーリングでタイムを計り、技術力を把握します。

で推奨したレグは21-22でした。このレグは全日本大会でもルートが大きく分かれています。中途のラフな区間は、道やはっきりした傾斜変換を使ってスピードアップできるレグで、教材として最適だったと思います。集場所から遠かったことと、レグそのものが長かったことにより、2回走った選手はいなかったようですが、狙い通りグループ内でルート分けをするなどして比較していた選手も見受けられました。

では、24-31をミドルのレース感覚で走ることを推奨しました。(新人は24-27-28...31というコースを推奨。)下り基調で放っておいても足が進む中、キチンと読図を行い、ナビゲーションを制御できるかを問います。溶岩地帯の通行は、一部の選手にとっては新鮮な課題であったでしょう。

夕方のミーティングでは、全日本大会の上位者ルート図とラップ表を「見本」というより、一つの「参考データ」として配布しました。「自分とはレベルがかけ離れていて、ピンと来ない」ように思っても、「トップ選手も、案外思い切った道走りをしている」「上位者も全てのレグでうまく走っているわけではない」など、読み取れることはあるでしょう。



ロングレグ練習の課題レグ(丸火公園)コントロール間直線距離約1.1km。「ルートチョイス」が主題のレグであるため、道を使う選択もでき、新人にも走破可能であった。

ワンポイントアドバイス(2)

ルート検討は、他者の視点も取り入れながら行うと、より意義深いものとなる。検討の際には、他の選手のルートやラップを眺めるだけでなく、その選手が「そのルートをそのタイムで走るために備えている能力は何か」、「そのルートを、何を見てどのように考えながら走っているか」などを想像する(本人に尋ねられる場合は尋ねる)ようにして、最大の効果を得て欲しい。

ルート検討の時間は、興味深く、オリエンテーリングの醍醐味を堪能できるひとときです。でも、他者との比較を通じて良いルートを突き止めるだけでは不足で、「そのルートを選ぶことができる発想法」「そのルートを速く走る能力を身に付けるための練習法」について考えてこそ検討が活きます。場合によっては、ルート検討をするより、撤収の手伝いを申し出て再度テレビンに入り、同じレグを走り直す方が上達に役立つこともあるでしょう。

クロスカントリー走(2km)

2 kmほどの不整地走で再度タイムトライアルを行い、一回目との変化を把握します。

敢えて同じコースでのタイムトライアルを行うことにより、「変化」を感じてもらおうことを狙いました。変化の要因として、

- ・ 練習の疲れ
- ・ コースへの慣れ
- ・ 走路の混雑の度合い

などが挙げられます。2本目でタイムが下降した選手は、主に疲労によるものでしょう。2本目でタイムが上昇した選手は、「慣れ」の他、「1本目のウォーミングアップが不足していた」という可能性もあります。

ワンポイントアドバイス(3)

一日の午前と午後に1本ずつ合計2本のコースを高強度で走行することは、同日に予選決勝が行われるレースの練習としても有効と思われる。

高強度のトレーニングの連続的な実施は、疲労により故障の危険も増すため、十分な注意が求められます。そして、「平素のトレーニング」や「経験」を重ねているほど、故障を防止できますし、故障しても初期対応が適切になります。ハードなランニングメニューに慣れていなかった選手も、今回がそうした経験の端緒となったのであれば良かったと思います。

講義

テーマ:「世界で戦うとはどういうことか、世界で戦うには何が必要か」を知る

ユース時代は、どの選手にとっても「競技観」や「トレーニング観」を形成する上で重要な時期です。そうした世代の選手に、世界を目指すきっかけとなるような情報提供を目指しました。

昼間にハードな練習を行っていることもあり、2時間以上に及ぶ講義を聴くことが辛く感じられる参加者もいたと思います。会場を分けて、いくつかの講義を並行して行い、聴く講義を選択制にする(「講義に出ない」という選択肢も含まれる)という案も考えられますが、今回は通して聴くことで理解が深まる続き物的な講義を提供しました。

講義(1)

世界のオリエンテーリングと日本チームの戦歴

尾上秀雄

オリエンテーリングの国際大会はどのような競技環境で行われているか? その中での日本勢の闘いぶりとは? 日本チームへの帯同経験が豊富な関係者による解説です。

基本情報の提示と共に、チームオフィシャルとして何度も帯同している関係者としての、各世代日本チームへのコメントをいただくことを依頼しました。また、導入の講義なので、参加者の心をつかむよう、写真やコース図を見せつつ進めていただくようお願いしました。貴重な資料も多々見られましたが、国際大会や過去の代表選手になじみがないユース選手には、話が実感としてとらえづらかったかもしれません。資料を保管しておき、後で眺め直すと、あらためて面白く感じられる部分もあるでしょう。

講義(2)

世界のトップ競技者の現在

鹿島田浩二

世界のトップ選手はどのような能力を持っているか? 普段どのような生活を送っているか? 国際大会出場経験も豊富なベテラン鹿島田選手が、幅広い情報網に加えて皮膚感覚を駆使してつかんだ情報を伝えました。

世界のトップ競技者(参加者の目標)の卓越した能力を強調し、そのためにどのような生活が必要か、そもそも競技生活を人生の中にどのように位置付けることが必要か、ということの説明をいただくよう依頼しました。トップ競技者の「凄み」を存分に見せ付ける内容を期待した一方で、手近な目標

を示すものとして、海外中堅国の選手や日本選手の場合はどうか、ということも補っていただくこともお願いしました。

参加者は昼間に、この講義中に名前が挙がった選手と同じレグを走ってタイムを比べた際に「パフォーマンスの凄み」を充分に感じたと思います。講義では、それを生み出す「プロセスの凄み」を感じ取ってもらい、「彼ら・彼女らに迫るにはどうすればいいか」を考えてもらうことを期待しました。

講義(3)

日本のトップ競技者の現在

番場洋子

日本のトップ競技者はどのような競技生活を送っているか? 内外で最も注目されるオリエンテーリング競技者である番場選手の生の声が聞けました。

「これまでの競技暦や目標の推移」「過去に経験した大きな転機」「現在の競技生活と今後の目標」などを、若手選手を鼓舞するメッセージを交えつつ話していただくよう依頼しました。休憩を経て、講義のオープニングで興味深い映像を流したこともあり、多くの参加者が身を入れて聴いてくれました。後半は質問に対して色々な選手からコメントしてもらった形式となっており、「選手によってアプローチは様々」ということも伝わったと思います。

講義(4) ショートレクチャー 体のケアについて

加藤弘之

現在、日本で最も成功している競技者の一人であり、運動生理学にも明るい加藤選手が解説しました。

「翌日の朝練(スプリント)を迎えるに当たって集合前に注意すること」「冬季の体のケアで注意すること」を話していただくよう依頼しました。実践的な話題が盛り込まれ、質疑応答も行なわれ、短いながら活発な時間となりました。

国際舞台の最前線で、肌を通して「生」の情報収集を続けるオリエンテーリング関係者の話の引き出しは豊富です。縁遠いように思えても、世界の動きは、必ず身近なオリエンテーリング環境にも影響を及ぼします。トップ選手たちの話に触れることは、どの習熟度の競技者にとっても、その後の取り組みの方向性を考える上でプラスとなるはずです。

レース感覚を磨く

～2日目の練習～

テーマ：実戦を意識した練習でレース感覚を磨く

普段の大会ではなかなか問われない課題なども含む様々なコースを走ることにより「レース勘」を得ることを目的とした。

ウォーミングアップ指導

心・技・体をフルに起動させるためのウォーミングアップについて、実演を交えて解説しました。

加藤選手の故障により、松澤が代わって解説を行いました。時間が限られて駆け足となった部分もありますが、主張したかったのは下記のようなことであった。

- ・大きな筋肉から動かし、徐々に小さな筋肉を動かす
- ・ゆったりした動きから始め、徐々に速い動きや細かい動きを行う
- ・ジョギングはウォーミングアップの全てではなく、一部である

ワンポイントアドバイス(4)

「ウォーミングアップ」は、その選手のトレーニングの縮図、という側面もある。競技者は試合に必要な能力を鍛え、試合前にはその能力を發揮できるようにスイッチを入れたいと考える。上位で競っている選手ほど、ジョギングやストレッチ以外の動きもウォーミングアップに取り入れているものである。大会で上位者の試合前の行動を観察する(必要なら後で行動について質問すること、より良いウォーミングアップを考える上で役に立つであろう。

「ジョギングとストレッチ以外の動きを、普段のトレーニングやウォーミングアップに取り入れているか」は、競技者の(特に若い世代の競技者の)「向上心」「意欲」を測る指標になると考えています。

スプリント0(2km)

朝食前にスプリント0のコースを走りました。スプリントの種目コンセプトに即して、スピードと集中力とルートチョイスを問うコースでした。

早朝としてはきついメニューでしたが、スプリントレースの機会を設定しました。人数が多いため、2人1組のスタート、一方はコースを逆回りすることにしました。トレイン内どこでも人とすれ違うことになったものの、同じコースやレグを走っているとは限らないので、スプリントレースにおけるルートチョイスの重要性の片鱗は感じられたと思います。

ワンポイントアドバイス(5)

国際大会のスプリントでは、「ロングレグ=ルートチョイスレグ」である。先読みによりチョイス&プランを決定していても、不用意にコントロールを脱出すると、チョイス&プランの変更を余儀なくされかねない。ロングレグに入る際は、コントロールの脱出でミスをしないう注意が必要である。

2000年以降にオリエンテーリングを始めた競技者は、スプリントを「あって当たり前」の種目として受け入れています。一方で、それ以前から始めている競技者や、長距離走志向の競技者の間ではスプリント種目の好き嫌いが分かります。年齢を重ねると瞬発力を伴う運動が少なくなる、ということもあるでしょう。そうした事情もありますが、スプリントを真剣に行えば、「ルートチョイスを意識したラフ区間での先読み」「コントロール周りの方向変換」等、他の種目にも通じるオリエンテーリング技術の洗練させられるのは間違いありません。



1番と最終が共通コントロールのスプリントコース(朝霧野外活動センター)

1番をパンチした後、同時スタートの選手が180度異なる方向へ。ルートチョイスが豊富なコースなので、同じペースで走っても途中ですれ違ふとは限らず、「ご対面」は最終コントロールとなる場合も...

ミドル0(4km)

この合宿のメインレースとして、ミドル0のコースを走りました。ミドルの種目コンセプトに即して、アタックの正確さとスピードの切り替え、注意が必要なコースとしました。微地形地帯の他、ヤブの中にもコントロールを設置しました。

国際大会では参加者のレベルが高く、なかなか差が付かないこともあり、ヤブの中でのナビゲーションも(特にミドルでは)頻りに問われることとなります。ここでは、その難しさを体感してもらいました。

ワンポイントアドバイス(6)

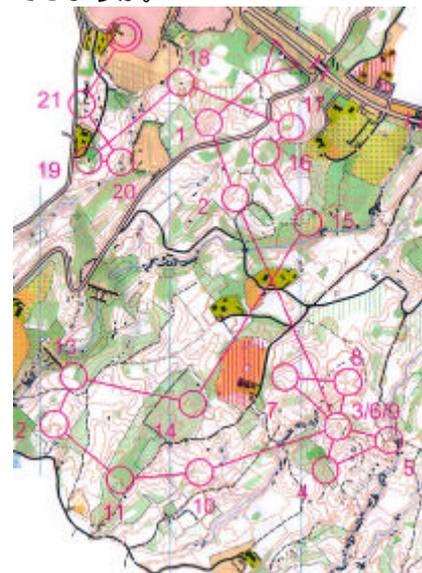
今回使用した地図の作図者でもあり、日本チームのコーチもしていたロブ・プロウライト氏のアドバイスを紹介したい。

「地図上で、緑の中に描かれた等高線や、

道のネットワークの下に描かれた等高線は読みにくい。そのため、ついつい読むのを怠けてしまう。でも、そうした場所に取り敢えず飛び込んでしまうと、ロストした時のリロケートもしづらい。面倒でも、飛び込む前に必ず等高線を読み切ることだ」(2006年世界選手権前のミーティングにて)

難しいコントロールへのアタックが要求されるミドルには、「これぞオリエンテーリング」と思える面白みがあり、上級者の間でも人気種目となっています。コンパスを使わないパシ・イコネン(フィンランド)や、超人的な読図力を發揮するティエリー・ジョルジョ(フランス)といった個性派が、過去に世界選手権のミドルを制していることの影響もあるかもしれません。

ユースキャンプのコース図を見ても分かる通り、ミドルレースは狭い範囲で行うことも可能です。「腕自慢」たちの世代を超えた競争も、他の種目に比べてやすく、地域クラブでのトレーニングにも取り入れやすいのではないのでしょうか。



ユースキャンプのメインレースとして位置付けられたミドルコース(村山・日沢)3.9km、21コントロール、縮尺7500分の1の地図を使用。「ユースキャンプ記念練習会」も同じコースを用いて行なわれ、多くの競技者が「正確なアタック」と「スピードの切り替え」が問われるミドルの醍醐味を味わった。

トップ選手の観察

(ミドル0コースにて)

時間を空けてミドルのコースを走る日本のトップ選手の走りを観察しました。見るべきポイントについても解説しました。

ミドルコースはバタフライループも含むなど、ショートカットしながらの追走や定点観察を行いやすい設定とし

ています。レース感覚で走る選手を観察し、自身のオリエンテーリングを改善するヒントを得る機会としてもらうことを期待しました。

ワンポイントアドバイス(7)

上位者の走りは地図を持たずに観察しても参考になる点が多い。不整地の中での足の落とし所や、ヤブの抜け方などは、追走して同じ場所を通過することで理解が深まり、コツがつかめることもある。大会では、地図を見ずに追走することは認められないが、練習の場で追走の機会があった際は、積極的に活用して欲しい。

選手権大会でも、演出上の要請により、観戦者の前を選手が通過するコース設定が増えました。でも、そこで見られるのは主に各選手の「ナビゲーションを伴わないランニング」です。大会では無理としても、練習会などで上級者をお願いして、様々な角度から洗練されたナビゲーションを観察する機会を求めてみるのも良いと思います。

リレートレーニング(1km×3~4本)

リレーを意識し、集団で走るメニューです。他の選手や近接コントロールにつられず、かつ単独で走る時よりもスピードアップすることを目標としました。

最終メニューであり、気を引き締めるためにも、他の選手との競り合いは有効です。コースを4区間用意し、それぞれで要求する課題を変えたことも、新鮮な気持ちを維持できるように、との配慮からでした。狙い通り、各グループそれぞれの裁量で、リレーへの対応を図るトレーニングがなされていたようでした。

ワンポイントアドバイス(8)

リレーのシチュエーション・トレーニングにも、様々な方法がある。スタート方法についていくつかの方法を示すので、参考にして欲しい。

- ・全員同時スタート
(1走の想定に適する)
- ・15秒等、短時間の間隔でのスタート
(1走がもつれた際の2走の想定などに適する)
- ・全員が同じぐらいにゴールするよう、下位者から実力差に応じたタイム差でスタート
(3走の競り合いの想定などに適する)
- ・1人がスタートした30秒後に残り全員がスタート
(先頭スタートの選手を入れ替えつつ行う。圧倒的有利な立場と不利な立場の両方を経験し、「実力差が覆されやすいリレー」という種目に対する理解」を深めるのに適する)

集団内での走りを体感するための練習は、人数が多いほどシチュエーショントレーニングとして有意義なものとなります。「もうひと踏ん張り」するために、合宿の最終メニューとされることも多いリレー練習ですが、参加者全員がフレッシュな状態にあり、疲労で欠ける可能性も低い合宿の最初に行うのも一つの方法です。



リレー練習の最終区間(村山・日沢)合宿の「締め」の練習。登りは少なく地形読みもさほど求められない分、方向転換や「植生読み」への集中が要求される。

おわりに

「世界を目指す」ことを想定してメニューを作成したため、合宿中は新人には不親切な点もあったと思います。

しかし、このユースキャンプ中では「新人とはいえ一人前の競技者である」という敬意を払うことを重視しました。実際、大学1年生でも、この1月までに既に半年以上の経験を持っているし、意欲も高いからこそユースキャンプに申し込んだと思います。アンケートの回答を参考に、改善できる点は改善することを心がける一方で、ユースキャンプではこの「世界を目指す」というコンセプトに沿ったメニューを提供し続けることも大切だと考えています。

初心者向けの、より親切なメニューはクラブの合宿の他、年末のトータス・ジュニア合宿や日本学連合宿でも提供されるはず。上位者に関しては、ナショナルチーム合宿への、トレーニングパートナーとしての参加も選択肢となりえます。そうした機会も有効活用しつつ、それぞれの習熟度に応じた実力アップを図ってください。

元日本代表チームコーチのヤリ・イカヘイモネン氏が言っていたことが思い出されます。

「ミドルのスペシャリストになりたいと考えたなら、ミドルの練習だけしていればよいわけではない。ミドルの比重は大きくするとしても、スプリントもロングも練習するべきだ。そうして

こそ、ミドルを様々な側面からとらえ、特性とされる課題に対する理解を深めることができる。

それなら、スプリントのスペシャリストになりたかったらどうすれば良いだろうか？ スプリントよりも短いコースで、より速いオリエンテーリングの練習もするべきだ」。

読者の皆さんにも、食わず嫌いは避けて、いろいろなトライをしてみてください。と書いています。

(松澤俊行)

* < NPO 法人 Map ,Navigation ,and Orienteering Promotion 略して M-nop (エムノップ) とは? >

オリエンテーリングの元日本代表選手、アウトドア関係者らが、アウトドア活動に欠かせない地図・ナビゲーション技術の普及、アウトドアの安全のために設立したNPO 法人です。