

今回はステップメソッドとそれを教えるためのレッグとの関係を考えていこう。

二つの整置手順

前回、整置および身体と地図の3者関係を維持するには、二つの方法がある。その手順はどのようなものかを宿題として出した。解答例は次ページの図のようになる。

左上が何も手を加えていない状態で、右下が整置が完了した状態である。通常、右上を経由したステップ、すなわち「まず地図上の進行方向を身体の正面方向に向けたのち、その姿勢を保って身体を回転することで地図が整置される」という手順が教えられているのではないだろうか。この方法は、整置はしても、身体と地図の関係が不適切なため、せっかくした整置しても、それが方向維持に結びつかないという問題点は回避できる。しかし地図の進行方向を正面にするという整置とは本来無関係な操作が先に入るし、整置を身体の回転によって行うので、地図を回して整えるという感覚がわきにくい。むしろ左下経路のように、地図をまず整置させ、それを保ちながら進行方向の後ろに身体を置くというステップの方が、思考の流れにも合っていて自然だろう。

もちろんこの場合、せっかく整置した地図が、身体の変える時に乱れてしまうという問題が起こる。その解決策として、整置した地図を地面に置いて、その後に進行方向の後ろに身体を移動させるという手順で説明してみたことがある。これだといくら身体を動かしても地図の整置は乱れない。おまけに地図と大地との対応がはっきりした形で示されている。一回の経験だが、この手順の後、地図を手にとっても整置を保とうとする自然な動きが誘発されたようだ。いずれの手順が初心者への整置の説明としてよりよいかは、今後検証する必要があるだろう。

もちろん、整置をわかりやすく教えるには、大縮尺の地図は欠かせない。大縮尺だからこそ、方向を見通すという操作もわかりやすくなる。整置一つとっても、確実に教えるには、このくらいの準備と配慮が必要なのだ。

技術のステップに対応したレッグ

地図の特徴やその記号、整置を教えたなら、次は実際にコースを回りながら修得すべき技術のポイントを説明したり、その実践を行うことになる。今回は、この点について解説する。

一般に、身体的技術の習得は口で説明しただけでは完全ではなく、必ず学習者の実践とその中での試行錯誤が必要となる。今身につけるべき課題が明確で、試行錯誤が過度のものにならないためにも、適切な課題を設定することが必要である。サッカーで11対11のゲームでなく、2対2、といった練習が行われるのもそのためだし、オシムがやって有名になった異なる色のピブスをつけた練習もそんな意味があるのだろう。

同じことが、オリエンテーリングで言えば、練習のためのコースプランニングなのである。ステップメソッドに示されるようなステップが段階的に修得されるためには、コースがステップにあった課題を備えていることが必要である。指導者としては、そのようなレッグを用意できるだけのコースプランニング能力が要求される。

ステップメソッドでAに次ぐ課題は以下のようにになっている。

- B：線状特徴物（ハンドレール）に沿った移動
- C：線状特徴物（ハンドレール）に沿った移動を複数続ける
- D：ハンドレールのそばの特徴物を読み取る

以下に、ステップメソッドのBCDに相当するレッグ例を作成してみた。

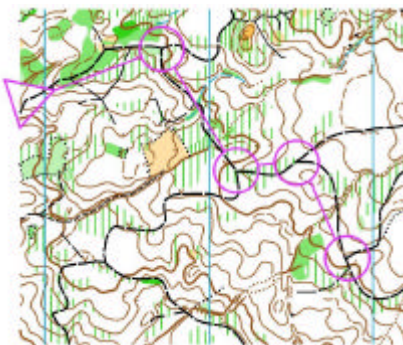


図1：Bに相当するレッグ

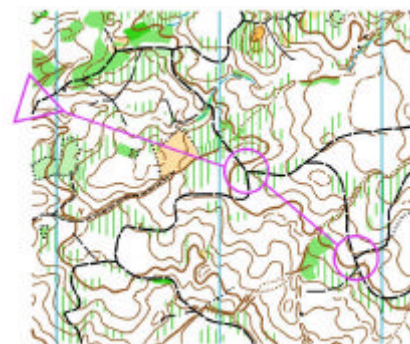


図2：Cに相当するレッグ

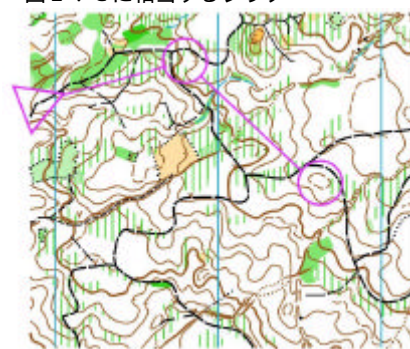


図3：Dに相当するレッグ

Bでは、正しい道に沿って歩いていけば、コントロールが出てくる。そこで新たに正しい道を選択すれば、道を踏み外さない限り次のコントロールに到達できる。

一方Cでは、コントロールのない場所で現在地を把握し、道を取り換える必要がある。まず現在地把握の基礎技術が要求される。また、現在地が正しいことを確信したり、それを元にして、曲がるのかまっすぐ進むべきか等の決断を下すという、基礎的だがオリエンテーリングらしい要素が付加されている。

さらにDになると、道以外の特徴物を読み取る必要が生じる。フラッグを見つけるのではなく、特徴物を見つけ、地図と対応させるという地図利用の本質が問われる課題である。

課題を提供するだけでなく、その課題解決のポイントも適切に指摘できなければならない。

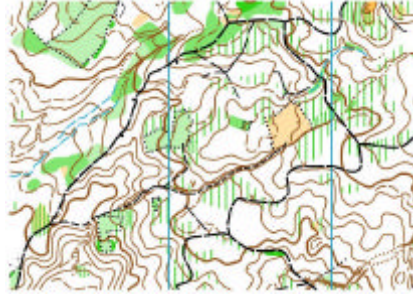
Bでは、整置による道の方向確認が重要な要素となるだろう。Cでは、それに加えて現在地を間違いなく確認するための手順を身につけなければならない。道の分岐であることは、初心者にも分かるだろう。それがほかでもない曲がるべき分岐であり、他の分岐でないのどうして言えるのだろうか？ その場で間違いなく曲がれたという結

果でよしとするのではなく、それを検証するという現在地把握の本質にも、少しずつ学習者を触れさせていきたい。Cについては、何を読みとらせるかで様々な段階の課題を作り出すことができる。この例では、等高線を読ませているが、もう少しわかりやすい人工特徴物やオープンなどの面状特徴物を利用したレグから始めたいところだ。

この後、ステップメソッドでは、以下のような課題が次のステップとして指摘されている。それらに対応する課題を、図4の地図で組んでみよう。

- E: ショートカット(道を一瞬離れる)
- F: 大きな特徴物(キャッチングフィーチャー)への短い直進

G: 簡単なルートチョイス



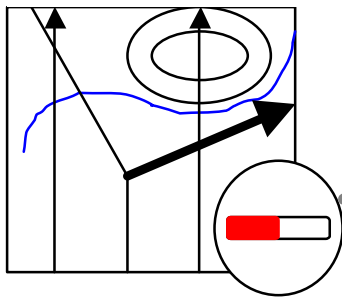
日本のトレイルの状況を考えると、Kの等高線の理解は、もう少し早い段階に教えた方がよい。基本的に日本のトレイルでは尾根・沢がはっきりしており、それを識別することは難しい課

題ではない。また、尾根・谷を把握することで現在地把握のための情報が格段に増え、確実なオリエンテーリングが可能になる。ハンドレールとして、通行可能度と見通しのよい尾根や谷などをE Fと同じレベルのステップとして扱ってよいのではないかと思う。

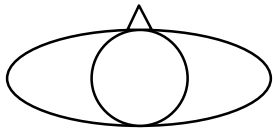
- H: 大きな特徴物へのラフな移動
- I: 短いレグでの細かい地図読みによる移動
- K: 等高線の理解
- L: 大きな尾根や沢に沿ったオリエンテーリング

(村越 真)

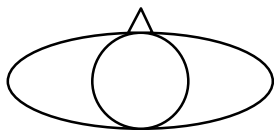
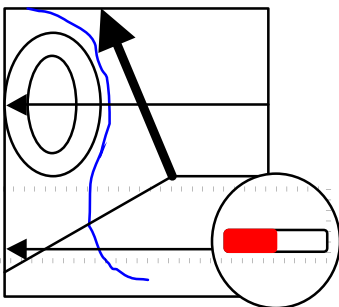
整置も地図の持ち方も不十分な状態



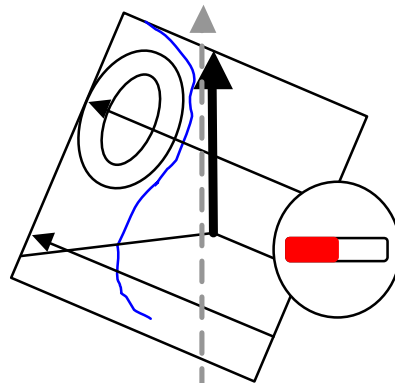
進行方向が正面になるように地図を持つ



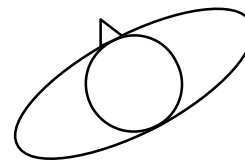
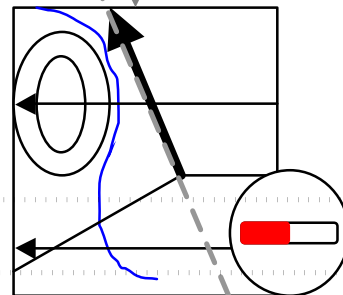
地図を整置する



身体を進行方向が正面になるように移動



地図と身体の関係は変えず、地図を整置



整置も地図の持ち方も適切な状態