

「松塾」塾長としても活躍中の道場主。最近は愛知県をはじめとした各地で初中級者講習会を頻繁に開催し、様々な年代のオリエンテーリング愛好者の読図力アップをもたらしている。この春に行われた数々の講習会の様子を覗いてみよう。

はじめに

誰もが、大会前に対策のために地図を読んだり、大会後にコース図を見直して反省したりしているものと思われる。その際「集団で討議して、他者の視点を吸収する」「熟練者からの解説により、理解を深める」といった経験を繰り返せば、効率良く上達を図れます。以下、筆者が講師を務めた講習会の空気に触れていただきながら、そのことを感じ取っていただこうと思います。

3月20日(木祝)

愛知 作手高原にて 受講者 17 名
インカレ男子リレー優勝校・名古屋大学主催の練習会会場で、練習後に「レースの反省」と「全日本大会対策」をテーマとした講習を実施しました。

レースの反省では、男女共通であったレッグを用いて以下の課題に取り組んでもらうこととしました。

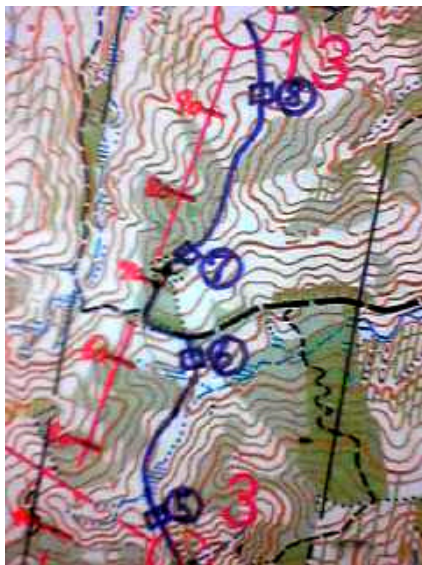
課題レッグは地図上で長さ 8cm、実地では 800m。

地図上でレッグ線を 10 等分する。つまり 8mmごとに区切る。

「このレッグを直進する」と想像する。斜面やヤブの影響で、区間ごとに移動スピードが変わるであろうことを確認。時間当たり移動距離で 10 分割するのであれば、とは異なる区切りとなるはずである。

次は同じレッグの、各自のルート上に区切りの印を付ける。ラップタイムを参考に、1 分間で移動したと思われる場所ごとに印を付ける。例えば、筆者はこのレッグを 8分 28 秒で走っているの、8個の印を付けることになる。

レース中に短めの、うまく走れたレッグがあれば参考になるでしょう。(例：所要 2 分のレッグがあれば、どこで半分の時間が経過したかを想像し、1 分当たりの移動ルート距離を推測できる。)筆者が試してみたところ、図のように印が付きました。



課題に用いたレッグの後半部分
左はレッグ線を 80m ずつ 10 等分した目盛り、右は筆者のルートと、1 分毎の通過地点を推測した印。6 分から 7 分にかけては登りのため、移動距離が短い一方で、平坦な尾根沢を辿る区間は移動距離が伸びる。

こうして、時間当たりの移動距離の変化を検討すれば、以下のことに役立つと考えられます。

- ・机上練習で、あるレッグについて複数の有力ルート候補が見つかった際、それぞれの所要時間が推測でき、どのルートが速いか比較できる。
- ・レース中に、ショートやオーバーランを起こしにくくなる。
- ・低速区間に差し掛かった時も、慌てず「どんなルートでもスピードが低下する局面があるのは当然。ここは我慢して乗り切ろう」と思える。

スピードの低下を受容できる落ち着きがあれば、レース中に「他のルートを行けば良かった」と後悔したり、走りやすい方に流れてルートを外れたりせずに済みます。適切なレース運びをすることができるでしょう。

上記のような検討をした後、全日本

大会開催地の旧マップ「箕面」を用いた読図練習も実施しました。重要な大会直前、「より実戦に近付ける」ことが重要な時期です。

そこでまず、「実戦的な読図練習とは、具体的にどんな練習か」を記してもらう時間を設けました。ちょうどインカレリレーで優勝した名古屋大学メンバー（寺村大選手、小林知彦選手、崎田孝文選手）が 3 人も参加していましたので、記した実践例の一つずつ挙げてもらうことにしました。挙げた内容は下記の通りです。

地図とコンパスを手に、正置の練習をする。アタック方向と脱出方向のなす角度を読み取り、実際のコントロール周りの動きや風景をイメージしながら、方向転換をし、顔を上げて周囲を眺める。これを寝る前に毎日行う
時間を制限し、ルートプランをする。プランしたら地図を裏返し、次のレッグをまた時間制限してプランする、というように 1 レッグずつ、区切りながら行う
走りながら読図をする。心拍数がレース中の状態に近くなるよう、スピードを付けて走りながら地図を読み、ジョグ区間で読んだ内容を思い出す、というように ショート・インターバル走を行いながら読図練習をする。走りながら読まない時も、腹筋しながら読む、呼吸を制限して読むなど、体に負荷をかけながら読む。

さすが日本一の学生トリオ、まさに模範解答といえるコメントでした。こうしたコメントを受けた後、参加者たちは

・スタートフラッグまでの誘導を走っていると想像しつつ、まずコース図の全体像を眺め回し(「ロングレッグがある」「中盤でループする」「ショートレッグが続く区間がある」等、形状だけ押さえれば OK)、その後 1 番までのプランをする。誘導区間は走って 30 秒ぐらいあると想定し、30 秒以内にそれを行う
・あるレッグの読み取ったルートを記入しながら、その先のレッグのプランをする(手を動かしながら頭を使う)。

といった、何種類かの負荷を掛けた読図課題に取り組みました。練習会のコースはたまたま 2-3 がロングレッグでしたが、地図の折り方のせいもあり、2 番でパンチ後、初めてレッグの

はなかなか難しい作業ですが、同

長さに気付いてひるんだ参加者も実際にいました。その直後に解説を聞いて、「あらかじめコースの形状を確認することは重要」と実感してくれたようでした。

最後に通常のプランニング練習をし、数名のグループに分かれてのルート比較を行いました。インカレ直後・全日本直前とあって、予想通り、この時間帯は盛り上がりました。

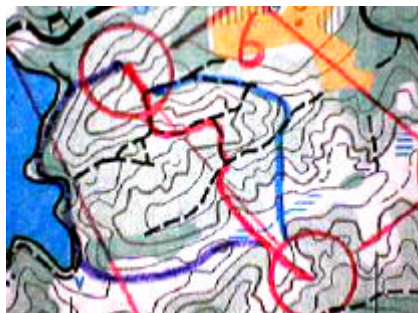
3月29日(土)

大阪 服部緑地にて (受講者 12名)
全日本大会前日。日本オリエンタリング協会 (JOA) 主催の「O-Forum2008」内の一講座として、読図講習を行いました。ほとんどの方が筆者より年長で、20日とは参加者層が随分異なりましたが、会場内の熱気は全く引けを取りません。

講習会では、まず「ロング種目の特性」「実戦を意識した読図練習法」などを解説。ルートチョイスや、頭の中でレースを予行することの重要性を確認した上で読図練習へと移りました。読図練習では、まず課題図(「みのお」の旧マップ「箕面」)を使用。Eクラスを想定した、8km・24コントロールのコース図を裏返し、次の手順を踏んでもらうことにしました。

目を閉じ、「スタート1分前」だと思込む・1分間で、「スタート1分前からスタートの瞬間までにすべきこと」を想像し、目を開ける(タイムキーパーは講師。「10秒前です。Eカードをセットしてください」など、大会さながらのセリフも織り込む)
・翌日のスター形式(スタート枠を出した後、地図置き場まで走ってコース図を取る)を意識し、目を開けてから10秒間は地図を取るまでのことを想像する。
・10秒経過したら地図を表にし、ルートプランを行う。この日は3分間でプランできるレグまでプランする、ということをして2回繰り返した。

翌日に重要レースを控えているだけあり、一同真剣な表情での読図となりました。ただ、後日受講者の方から「エリートクラスの方はスタートから3分間地図を読み続けることがあるのですか」という質問を受けることになり、「15秒以内で1レグずつプラン」ということを繰り返せば良かった、と反省させられました。



「明日のレースのためにトレインと自分への理解を！」読図講習会課題レグの一つ(使用地図:箕面)

一通りのプランが終わったところで、筆者が特定の課題レグを指定し、「第二候補ルート」も読み取ってもらうこととしました。そして、「第一候補ルートの特徴」「第二候補ルートの特徴」を洗いざらい書き出してもらいました。

第一候補の記入欄に頻繁に書かれる内容が、「自分が好むルートの特徴」ということとなります。7レグについてこうした作業を行い、「トレインの特徴」と共に、「自分のルートチョイスの傾向(癖)」が見えて来ました。

「皆さん、それぞれの判断のポイントがはっきりしたと思います。悪い癖と思われる傾向については、修正を図って明日の戦略を立てておきましょう」との筆者の言葉をもってこの講習会はお開きとなりました。

4月5日(土)

岐阜 笠田にて 受講者 23名
翌週にスプリントとミドルで競われる「JWOC・WUOC・WOC日本代表選考会」を控えたこの日は、池陽平選手(OLCルーパー)の発案、安斎秀樹選手(三河OLC)のコースプランにより予選決勝方式のスプリント練習会を実施しました。そして練習会後は、筆者が「ミドル対策読図講習会」を開きました。

ここでは、最初に前週末に行われた全日本大会M21Eクラスの上位者ラップタイムにデータを追加した表を見ながら、「レース運び」について考えました。

OL大会成績情報サイト「Lap Center」を基に作成した配布資料から抜粋

3月30日 全日本 M21E クラス 優勝 鹿島田浩二	89分 08秒
区間順位のワースト3は	30位 21位 - 19位
2位 山口大助	91分 01秒
区間順位のワースト3は	26位 20位 - 18位
3位 紺野俊介	91分 19秒
区間順位のワースト3は	30位 21位 - 19位
6位 松澤俊行	93分 28秒

区間順位のワースト3は 31位 30位 - 29位

ベストラップ合計	80分 41秒
5位ラップ合計	88分 35秒
6位ラップ合計	90分 16秒

抜粋データからもいろいろなことが読み取れますが、講習会当日には次のことに言及しました。

「勝つためには、必ずしもベストラップを連発する必要はない。ただし、ある一定以上のペースを保ち続ける必要はある。」

(補足)

鹿島田選手のベストラップ獲得は、23レグ中2レグ。参考までに鹿島田選手は昨年度全日本大会でベストラップなしの優勝を遂げている。

5位のラップを取り続ければ勝てるが、6位のラップを続けても勝てない。ちなみにベストテン以内のラップを獲得している選手は軒並み最終順位も高い。優勝の可能性を有する限られた選手たちが好ラップを叩き合っていることである。好ラップをマークできる地力を備えた上で大きなミスを選ばれる選手が、良い最終順位を獲得している。

「選考会対策」ですから、「勝ち抜くための戦術」に思いを巡らすことが大切です。

この説明をした上で、参加者にミドル対策コース図(4月13日のミドル選考会使用エリアの旧マップを使用)を配布し、次の課題に取り組んでもらうことにしました。

まず、全レグについてルートプランをし、コース図上に記入する。トレインの特徴をじっくり把握するのも目的なので、制限時間は15分と長め。

・次に、全レグについて 記したルート上で1回しか立ち止まれないとしたらどこで立ち止まるかを考え、そのポイントに印を付ける。立ち止まる必要がない、と感じても敢えて絶対に「1回立ち止まらなければならない」としたら立ち止まる場所に印を付ける。印を付けるだけでなく、「そこで立ち止まって何をするか」も考える。

・さらに、全レグについて 記したルート上で1回、20秒間地図を見ずに全力疾走しなければならないとしたら、どこでするかを考え、その区間に印を付ける(線を引く)。

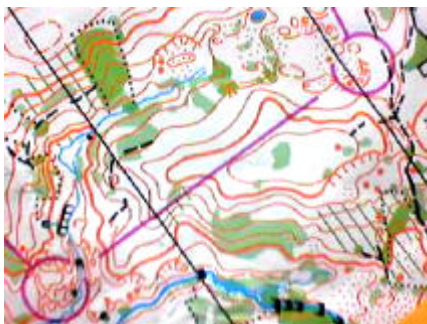
ミドルはハイペースのランニング

と共に、難しいアタックが迫られる種目です。すなわち、「注意力の適切な配分」が重要です。注意の度合いが変化すれば、スピードも変化します。先述したように、低いスピードに落ち着いても選考会は勝ち抜けませんし、注意すべき場所で注意せず、大きなミスをして戦線からは脱落します。

上記の課題には「停止」「全力疾走」という、両極端の状況をまず想定し、そうすべき地点の検討を通じてより細かなスピードコントロールを意識してもらおうという意図を込めていました。

この日も、講習会の最後には、小グループに分かれての検討を行いました。

こうした読図練習が功を奏したか、翌週のミドル選考会では筆者がWOC代表を決定付けた他、この講習会を受講した参加者のJWOC代表選考クラスでの活躍も目立ちました。



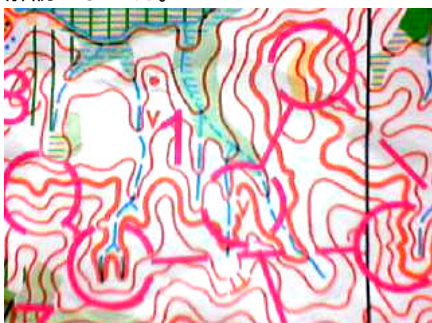
左下の円から右上の円へ向かレグで、どのルートを選び、どこで立ち止まって、どの区間を全力疾走するだろうか？

(図は「日光和泉2008」、日本代表ミドル選考会中のレグ)

4月20日(日)

愛知 野外教育センター 受講者 23名

同日行われた「愛知県民大会」に合わせ、「松塾オープン練習会」を実施。大会で見つけた課題に対し、即時の解決を図る機会を提供しました。そして、練習後にはコース設定の意図その他を解説しました。



全てのコントロールが同じ高度(標高600m)に設定された「松塾オープン練習会」コースの一部

(使用地図:「愛知県野外教育センター」)

図のように、練習会コースは全てのコントロールを同じ高度に設定してお

り、地図上での円の中心は必ず計曲線となっていました。そのため、次のような特徴と言えます。

- ・ 地図上のコントロール間の高度差(=0)の読み取りが容易である
- ・ コントロール間の「登り総計」と「下り総計」は同じ数値になる
(例:10m登れば、必ず10m下ることになる)

このコースの特徴より、以下の課題の反復練習が可能でした。

- ・ 計曲線を利用した、2点間の高度差の読み取り
- ・ コンタリングや、鞍部抜けを意識したナビゲーション

こうした練習の余韻がある状態で、あらためて「愛知県民大会」のコース図を読み直すこととし、いくつかの課題に取り組みました。

- 全てのレグで、コントロール間の高度差を読み取る
- 競技エリア内の鞍部や傾斜変換線に印を付ける
- 上記の読み取りをした後、自分が選んだルートの他の有力ルートを探す

読者の皆さんもお手持ちのコース図を用いて上記課題に取り組んでみると良いでしょう。登り下りの多そうなロングレグが、実は高度差がほとんどないコントロールを結んでいることが分かり、登りを回避するルートが見えてくる、といった「気付き」を得られるかもしれません。

「愛知県民大会」は年齢・性別を問わず、Aクラスは全て同じコースで競われたため、受講者が一体となって課題に取り組む、ルート検討も盛り上がったように感じられました。大会への「オープン練習会」の併催は成功だったと思えます。

以上、「読図講習シリーズ」での課題と解説内容を紹介しました。1回の大会、そして1枚のコース図には、「上達への扉を開く鍵」が数多く眠っています。

おわりに

机上の読図練習は、他のスポーツでいえばビデオ映像やスコアブックの数値などから現状を分析し、以降の対策を講じる戦術練習に相当します。その時点で持ちえるスキルを、試合の状況に合わせて適切に発揮するために重要な時間です。

一方、スキルそのものを高めるためには、どんなスポーツでも「動作を伴う技術練習」が必要です。上記読図講習会に参加された方が「効果的」だと

感じてくれたとしたなら、それは大会や練習会とセットになっていたことが大きかったと思われます。

読図している内に、体を動かしたくなる競技者こそ力が伸ばします。読者の皆さんも、読図練習の習慣を付けると共に、実地での練習機会を見つけたら、できる限り両者を結び付け、効率良いスキル・アップを図りましょう。

(松澤俊行)



松澤俊行(全日本大会)

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、引き続きスポーツの普及と指導に関する研究を行なう。2007年6月開設「松塾」の塾長としての活動も益々盛んになっている。

ホームページURLは
<http://members.aol.com/mazzawa/index.html>