

大成功に終わった全日本大会(2008年3月大阪府箕面市)のその最高峰 M21E コースを走れたのは限られた人のみ。コースの楽しさを知ってもらおうと行われた大阪 OLC の練習会

楽しもうM21E

全日本大会で使われた箕面のコースを、もう一度練習会として楽しもうという大阪OLCの企画。全日本大会を中心とし運営していた大阪OLCだからこそできるこの企画に、多くの参加者が集いました。おまけに、「松塾」と称して松澤氏の解説付きとくれば、贅沢なことこの上なし。



ランク別コース設定

コースは、本格的な M21E レベルだけではなく、レベルに応じてショートカットコースが選べるようになっていました。A・ASクラスを M21E のショートカットコースとして用意し、いろいろなレベルの人も楽しめるようになっていました。

ASクラスで地図指導

今回僕は、生徒一人を引き連れて、ASクラスに挑戦。挑戦と言うより、地図で現在地を確認しながら、地形と地図の確認をして、コースを確定していくという指導をしながら回りました。

再度の挑戦は？

ASを確認しながら回ったので、楽しみながら回ることができました。コースもショートでルートチョイスもし

やすくなっていたので。再度、M21Eのフルコースに挑戦した人もいました。全日本当日は、1時間33分28秒で回っていた松澤氏は、1時間31分02秒で回りきっていました。



全日本大会 M21E

挑戦後は、松塾！

僕は参加できなかったのですが、午後に行われた松塾の内容を、永瀬氏のメモから紹介します。

[松塾メモ]

今回のテーマ：上達のヒントの提供
～効果的な読図練習方法

- 走ったルートの記入にあたって
- ・プランと実行のギャップを意識する
 - ・チェックポイント、アタックポイントを意識する(できれば書く)
 - ・ベストルートを考える
 - ・ミスとその原因を考える
 - ・幅のある区間(広い沢、道路)は、どちら側を行ったか、どこで右側から左側にいったかも意識する
 - ・ルート記入(松澤さんの場合)
コピーして拡大
まず、シャーペンで下書き
ボールペンで書く
細かい内容が不要な部分で、ボールペンでは見づらい部分はマジックで書く

レース振り返り

- ・振り返りでは、反省ばかりではなく、うまくいった点も振り返る(悪かったところばかり、振り返

りがち)

- ・次回のレースとその目標(数値目標と内容の目標)をたてる
- ・その目標達成に向けて行うことをあげる

他の選手の走りに学ぶ

- ・ベストラップのルートが一番良いとは限らない
- ・手続きを省略した結果かもしれない
- ・前に人がいて、頑張って走れたかもしれない
- ・人によってベストルートは異なる
- ・エリートランナーは、走力・持久力のあるので、少しぐらいアップが増えてもシンプルなルートを選択することが多い
- ・実際に、複数のルートを走ってみて、実感する

読図練習のヒント

- ・大会前には、直前のレースを振り返り、注意事項を確認
そのテレインの地図で勉強
過去のコース図で、新たな練習をするには、逆回りなら、一つとぼしのコースならを考えてみる。

(横田実)

