

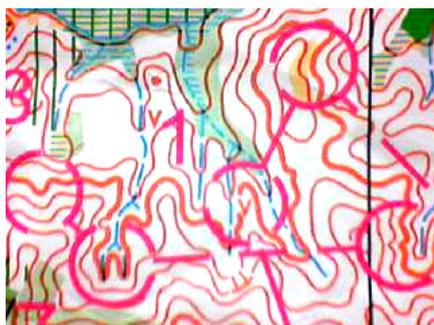
前号の報告記事にも反響が寄せられた、「松塾」塾長でもある道場主による読図講習会。その後も各地で開催され、多くの参加者が読図テクニックのヒントを得た。5月と6月に岐阜、和歌山、愛知で行われた講習の内容に触れてみよう。

松塾 根の上高原

5月4日(日・祝)受講者13名
岐阜 根の上高原

この講習は、4月20日(前号で報告)の続編として「高度差を意識した読図とナビゲーション」と銘打って行いました。まず、「」に参加していない方にも内容をお伝えしようと、また参加していた方には復習をしていただくこと、4月20日の解説の要点を説明しました。

- ・計曲線を利用して、2点間の高度差の読み取りを練習しよう
- ・鞍部や、傾斜変換線、急斜面の中に見られる局所的な緩斜面を利用しよう
- ・鞍部や傾斜変換を見極めるために、現地で「地面」と「上空」の境目に注目しよう



参考図：全てのコントロールが同じ高度(標高600m)に設定された4月20日「松塾練習会」コースの一部
(使用地図：「愛知県野外教育センター」前号からの再掲)

そして、4月20日同様、その日走った大会(OLCルーパー主管「根の上高原大会」)の地図で以下の課題に取り組んでいただくこととしました。

全てのレッグで、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カルートを探す

さらに、ここでは「続編」らしく(?)、ちょっと思案が必要な課題も提示しました。

課題：「高度差感覚」を養うための方法を挙げよ

実地で距離を測る技術として「歩測」があります。そして、「歩測」を身に付けるための練習として「距離表示のあるランニングコースで反復する」という方法などが考えられます。大会当日であれば、スタートへの誘導路上の「歩測区間」を活用しても良いでしょう。

例えば筆者は、歩測区間では様々なスピード、様々な歩幅で走ってみて、(時には障害物を避けることをイメージしながらジグザグに走ってみて、)カウントの練習と距離当たりの歩数の変化の確認に役立てています。また、「目測」による距離感も歩測区間の表示を使って確認しています。このように「距離感」を養う練習が考えられるのであれば、同様に「高度差感覚」を養う練習も考案できるかもしれません。

筆者からは会場から見える丘を指して、「下の広場から丘の上までは、地図からおおよそ等高線3本分、すなわち15m前後の高度差があると分かります。大会後に、地図を手手にこのような確認をしばしばしておくとう良いでしょう」という話をしました。



参考図：根の上高原大会会場周辺図

付近の講習会場から南西の丘(丘の上は広場となっており、人の姿も見える)を眺めて「この距離(約100m遠方)から高度15m上方がどう見えるか」を確認

他にも、講習会参加者から以下のような解答が挙がりました。

<講習会参加者からの解答>

- ・人の身長を利用する。等高線1本は、概ね「人の背3人分」の高さである。
- ・等高線1本分上、あるいは下に次のコントロールが現れるショートレッグが続くコースで練習し、反復的に高度差を意識できるようにする。
- ・現在地が確定できる場所から鞍部を眺め、高度差によってどのように見え方が変わるかを確認する。緩やかなコブだと、頂上が見えにくいので鞍部を使う方が良い。

いずれも、今後の練習メニュー設定の参考になるような意見でした。

この講習会の最後には、オマケのトピックとして、本連載番外編としても取り上げたことのあるプロマッパー山川克則氏のレクチャー内容を紹介し、「Oマップにおける等高線の意味」を再考しました。

...Oマップは作成規程上「25%の誇張」が許容されている。例えば、2本の等高線の間の高度差は通常5mであるが、そこにも±1.25mの差は許容されている。つまり、「等高線間隔5m」ということは、局地的には「等高線間隔3.75mかもしれないし6.25mかもしれない」ということである。自分は、25%以上の誇張をすることも、よくある。平地に突然現れる斜面であれば、高度差3m以内でも強調したい。走れる斜面は良いが、「歩かなければならない斜面」は一挙にスピードを奪い、タイムに影響する。もし、そうした斜面がそう見えなように地図で描かれていたとしたら、現地で初めて「走れない」と気づき、読図からのイメージを裏切られることになり、体力的にも精神的にもダメージが大きい。作図者として、競技者をそういう目に合わせたいとは思っていない。...

(ジェネシス・マッピング山川克則氏
2007年2月日本学連合宿の講義より)

講習会后、参加されたベテラン競技者の方から、「話を聞いて、なるほど、ただ何となく考えていた高さに対する感覚も、意識的に身に付け、磨くことができるかもしれない、と思った」との感想が聞かれました。講師の「やる気」も高めてくれるコメントでした。

松塾 和歌山・四季の郷

6月8日(日) 受講者 18名

本年度「関西パークアウト」の第1戦は和歌山で、予選決勝方式により行われました。この大会の予選と決勝の間に「スプリントOの勝負所」の解説を行いました。「決勝に役に立つ」という宣伝が効いたか(暇つぶしにちょうど良かったか) 男女最上級クラス決勝進出者のほとんどが出席。盛況の講習会でした。

ここでは海外のスプリントコース図を教材に、ルートプランに取り組んでいただくことにし、その前段として下記の解説を加えました。

解説要約

スプリントOは、「高速走行」下で、「極限の集中」「難ルートチョイス」が要求される種目である。高速走行下では、「すぐに次の課題に直面し、一つ一つの局面を開閉するのに精一杯になる」「脳の酸素が欠乏し、思考能力が減退する。その結果、簡単な場所でもミスをしてしまう」という問題が生じる。その問題を解決するために、

スピードを緩める

ミスする余地がないほど簡単なルートを選ぶ

という策が考えられる。

は「思考力を保つ」発想で、は「思考力の必要性を減らす」発想である。どちらかの策を講じるだけでうまく行くとは限らない。1レース中に両者を切り替えることが求められるであろう。

次に集中力維持についてだが、レース中に集中力を発揮し続けるためには、まず、スタートから100%集中するための準備をすることが必要である。一人の時間を持って、スタート直後の動きをイメージしておく、などが有効だろう。各自、レース前のルーチンを見直して欲しい。会場到着からスタートまでおしゃべりに終始するなど、「リラックスはできても集中できない」ような過ごし方をしていないだろうか。

「集中力が切れるのは当然」と考えておくことも、「うまく集中する」ためには必要だ。スプリントOのように追い込んだ走りをしていればなおさら、集中状態は危機にさらされる。「集中力を切らさない」よりも「切れたら気付く」「気付いたら回復を図る」ようにシミュレーションの方が実戦的であろう。

ルートチョイスレグへの対応も想

定しておきたい。よくコースが練られたスプリントのレースでは、ほぼ間違いなく「ロングレグ=ルートチョイス勝負レグ」となる。距離が長からうが短からうが、「コントロール間に何か(急斜面、池、花壇、柵...)が挟まっているレグ」は迂回が必要で、ルートチョイスが求められるレグである。このように、まず、ルートチョイスが要求されるレグを見抜くことが先決で、「選ぶ」「捨てる」のはその後の話になる。

ルートチョイスレグを見抜いたら、必ず「ルートを確定させて」走り出すことだ。不用意にコントロールを離れた後に考え始めようとしても、すでに出発点は変わっており、レグ自体が変わってしまう、そして選べるルートが制限されてしまうので要注意である。

ルートを確定させ、走り出したら自分のルートを信じ切るしかない。ちょっと急な斜面や走りにくい足場に差し掛かった時には「あっちのルートの方が良かったか...」などと考えがちだが、疑いはスピードダウンを招く。どっちのルートが良かったかというルート検討はレース中ではなく、レース後にすれば良い。レース中にすべきは「プランの遂行に集中すること」である。

読図の実践

解説の次は読図の実践です。ここでは、実際の試合を強く意識するために、次の方式で進行しました。

教材 :

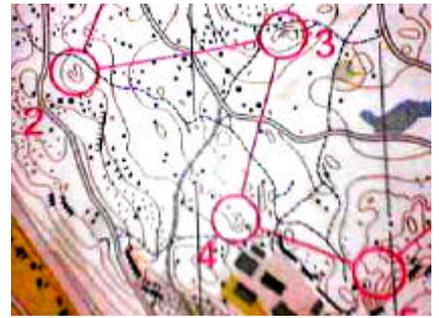
WOC2004(スウェーデン)スプリント男子決勝コース

課題 :

各レグのルートプランをする。制限時間:各レグ、レグの長さ(cm)×2秒
例えば、3cm(1:5000 図なので、実地では150m)のレグなら6秒

進行方法:

まず、地図を裏返しておく。進行役(松澤)の「はじめ」の合図で地図を表に向け、1番から1レグずつ、指定の制限時間(松澤が指定し、計時)の中でプランをする。制限時間が過ぎたら、また地図を裏返す。数秒間、地図を見ずに自分のプランを記憶の中で確認した上で、地図を表に向けてルートを記入する。ルート記入時には、他の良いルートを思い浮かべたとしても自分が当初考えたルートを記入することに集中する。ルートの記入を間違えた場合には、ペン先を正しい場所に飛ばさず、間違えて引いた線を逆に辿って正しいルート上に一旦戻した上で線を引き直す。



参考図: 読図教材「WOC2004 スプリント男子決勝コース」の一部

「直進」か「道を使う」か、道を使うとすればどう使うか、の選択が問われる。

こうした方法は、以下の練習ができる点で実戦的と言えます。

- ・切迫した時間の中でプランを行う練習
- ・一度読んだルートを、地図から目を離している時にもメモリーしておく練習
- ・自分のルートが疑わしくなっても信じて進む練習
- ・プランの遂行に失敗したことに気付いた時、速やかに、かつ冷静に戻る練習

実際、新たにより良いルートを見つけたにも関わらず、当初の想定ルートを地図に記さざるを得ず、残念そうな顔をしている参加者の方も見受けられました。この「不本意感」への対処も、まさに実戦で求められる課題の一つです。

この日は、さらに地図上の「会場通過(パブリックコントロール周辺、いわゆる「ビジュアル区間」)後のコントロール」に差し掛かった所で、5秒間地図を眺めた後にプランに入っていたくよう要求しました。「慌てがちなビジュアル区間後、プラン前にもう一度コース図を眺め直し、次に向かうコントロールを間違えないようにしてから落ち着いてプランに入る」シミュレーションをしてもらったためでした。

以上のようなプランニング練習を終えたところで時間となりました。最後に、「宿題」として次の課題を提示し、会は解散。各自が決勝に備えての準備に入りました。

追加の課題:

プランしたルート上で、チェックポイントに印を付ける。そして、チェックポイントの間隔が広い区間に注目する。

チェックポイントの間隔が広い区間は、(そのポイントの設定が適切であ

れば)「ノーチェックで長く走れる区間」ということになります。ノーチェック区間は「レース運びをする上で重要になりえる区間」で、その使い方は、いろいろ考えられます。

- ・ 読図せず、スピードアップもせず頭を休める。
- ・ 少しでもタイムを縮めるためにスピードアップする。
- ・ のレグのアタック部分の読み込みをする。
- ・ 先のレグのルートチョイス&ルートプランをする。
- ・ 少しでもショートカットをするチャンスがないか「プランの推敲」をする。

上記の内どれを選ぶかは、選手のオリエンタリングのタイプや習熟度、そのレグで要求される課題によって異なることでしょう。

松塾 愛知 作手高原」

6月22日(日)受講者約20名 東海学連の学生にとって重要な意味を持つ「東海インカレ」会場で、実際に走ったレースを有効に振り返るための解説を行いました。

前置きとして、以下のことを訴え、配布資料にも掲載しました。

自分が難しいと感じるレグを他の選手も難しいと感じるとは限らない。

自分が簡単と感じるレグを他の選手も簡単と感じるとは限らない。

ミスらない時は難しいレグでもミスらない。

ミスる時は簡単なレグでもミスる。

自分が「どういう場所を難しいと感じがちか」「どういう時にミスしやすいか」という特性を知れば、解決すべき課題も浮き彫りになるかもしれません。例えば、緩斜面のテレインで直進の練習を頻繁にしている集団の中に、1人だけ直進練習をしたことのない選手がいたとします。するとその選手は、直進が必要なレグを他の選手より「難しい」と感じるようになります。

逆に、他の選手は自分ほどそのレグを難しく感じていないことがレース後に分かれば、「もっと直進の練習をしなければ」と、課題をはっきりさせることができるでしょう。

この日は趣向として、レース後(筆者も併設大会に参加)にコースプランナーである静岡大OB・青木大輔氏に

次のことをお願いしてみました。

- ・ ME、WEそれぞれのコースについて、「プランナーが最も難しいと評価する」レグを選んでもらう。そして、その難易度を「10」とする。
- ・ そして、最終コントロールからゴールへの、誘導を辿るだけの区間の難易度を「1」とし、各レグについて難易度を10段階評価してもらう。

解説会では、上位者のレースの感想と共に、プランナーの難易度評価を紹介することとしました。コントロール数はME17、WE13。プランナーの評価する難易度は、順に以下の通りでした。

ME
6 4 6 6 3 5 5 6 (中間計時)
10 10 8 8 7 6 4 7 2 1

WE
8 7 7 6 4 7 6 (中間計時)
8 7 7 10 7 3 1



参考図：東海インカレ 2008 ME、WE共通の第1レグ
コースプランナーは、同じレグについてMEでは「難易度6」、WEでは「難易度8」と評価。実際、尾根走りに苦戦する選手が続出した中、WE優勝の青山由希菜選手(椋山女学園大4)は、「南東のピーク 南東に下る尾根 道の曲がりから尾根を巻いてアタック」という好チョイスを見せた。

プランナーの意図では、MEは明らかな「後半勝負」の、WEは序盤・中盤・終盤とそれぞれ山場を迎えるコースとなっていることが分かります。前述のように、競技者側の技術的特性によってプランナーとは難易度の評価が分かれる可能性もありますが、難易度を読み取り、勝負所を感知できることは、実戦では重要な能力となります。

ただし、「実戦での難しさ」は、「技術的な難しさ」だけで決まるわけではありません。「状況の難しさ」も大きく関与します。例えば、同じレグも

- ・ 序盤に配置されるか、終盤に配置されるか。
- ・ 難しいレグの後に配置されるか、

- ・ 簡単なレグの後に配置されるか。
- ・ ミスの後に迎えるか、調子良く乗り切ったレグの後に迎えるか。
- ・ 周囲に他の選手がいるか、いないか。

等々により、大きく実際上の難易度が変化します。

例えば、難しいレグに差し掛かった時、自分とスピードが同じぐらいで、自分よりも圧倒的にうまい選手の姿が少し前方に見えたとすれば、そのレグは一挙に簡単なレグに変化する可能性があります。追い付かれない選手に追い付かれた後やきつい終盤といった、心身の平静さを保つのが難しい局面では、簡単なレグでもミスをしやすくなります。



参考図：
東海インカレ 2008 ME 9 10 11
コースプランナー自ら最高難度のレグが続くと評した中間計時地点(+マーク)直後のエリア。こうした場所を乗り切る技術があるか否か、と共に「警戒心が働くか否か」が勝負を分ける。

そこで、解説会でも以下の提案をしました。

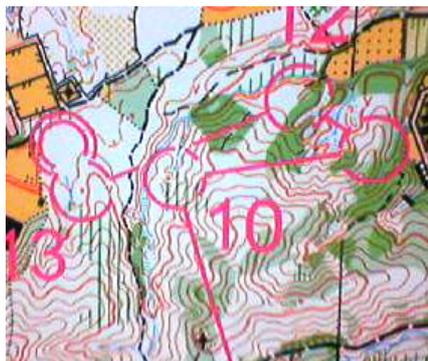
- ・ まず、各レグについて各自で「技術的な難易度」を評価する
(これに関しては、他の選手の意見も聞くとより客観的な数値が得られる)
- ・ さらに、各レグについて「環境的な(状況の)難易度」を評価する
- ・ 「技術的な難易度」と「環境的な難易度」、両者の数値を掛け合わせて「実戦における真の難易度」を把握しておく
- ・ 上記の作業を通じ、技術的課題だけでなく精神的課題、あるいは体力的な課題もはっきりさせておく

筆者はよく「一流の競技者は、一流の夢想家であり、一流の現実家である」という話をします。普通の人々が辿り着けない場所へ通じる道を歩み出すためには、「夢」や「理想」を追う気持ちが必要ならなりません。ただし、問題に

出くわした時には徹底して現実的な対処を図る必要に迫られます。

読図練習をする上でも「理想的なルート」を理想的なナビゲーションで走る自分を思い描くことと共に、「次々に現れる生々しい問題に対し、現実的な対処をする自分」を思い描くことが重要です。そのためにも、過去に経験した「生々しい問題」を記憶し、対処法を明らかにしておくべきでしょう。

この日の東海インカレで上位を獲得した選手も、レース後の感想からはミスの後や他の選手に出会った時にうまく対処した、ということが伝わって来ました。



参考図：東海インカレ 2008 WE 終盤
コースプランナーは 10 11 をこのコース
中最高の勝負所と評価。終盤特有の「疲労」
や「先を急ぐ気持ち」との戦いも強いられ、
「実戦的難易度」はさらに上がる可能性も。

おわりに

前回の末尾に記したコメントを再掲します。

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る。

読図している内に、体を動かしたくなる競技者こそが力を伸ばします。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れば、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。

今後も、聞いている内に体を動かしたくなり、ウズウズするような読図講

習を提供していきたいと考えています。
(松澤俊行)



駒ヶ根高原スプリント大会を走る筆者
2008年6月14日

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。2008年7月、チェコで開催される世界選手権に、7度目の日本代表として出場することが決まっている。

ホームページURLは

<http://members.aol.com/mazzawa/index.html>