

松澤俊行の
オリエンテーリング
道場 第49回

前哨戦に乗り込む

松澤俊行

名楯大会参加記 2008年9月23日 愛知県新城市

インカレロング 2008 実行委員長になっている道場主。
その前哨戦「名楯大会」に道場主が乗り込んだ。

インカレロング前哨戦

11月2日(日)、この秋のシーズン日本最大のオリエンテーリングイベント「中日東海大会兼インカレロング」を控える愛知県三河高原・巴山周辺エリア。9月23日(火・祝)、そのエリア

の間近で、前哨戦とも言える「名大楯山大会」が開催された。

インカレロング実行委員長でもある道場主が、大会を走って記したアナリシスを公開する。中日東海兼インカレを走る読者は、必読!

はじめに

まず、今回、公開用のアナリシスを記すに当たっての方針を示します。

・各レグ、実地で見たり考えたこと、動作について一行以内でまと

める。

(編者註：筆者が使用したワープロの設定の一行=40字)

・「一行アナリシス」の後に、「教訓」を記す。こちらは文字数の制限なし。

「一行アナリシス」は、時間がない時にお勧めの方法です。一行にまとめるとなると、どこを最も優先して書くか、時間がないなりに多くのことを集中して考えます。また、そうした習慣を付けければ、「時間がないからコメン



トが書けない」という状態に任せて反省しなくなること避けられます。

それでは、以下、上記方針に基づいた記述をお読みください。

レースアナリシス

9月23日「名相大会」ML

75分01秒(1位)

ラップ解析上のミス合計：4分03秒

レース前：

誘導区間中、道の部分を2往復し、アップ。枠から出てしばらく、道走り区間がある模様。

教訓0

スタートまでの誘導区間はウォーミングアップに、スタート枠から見える風景はレースのシミュレーションにフル活用したい。特に、「スタート枠を出てから30秒間、どのようなラインを走って何をするか」を思い描いておくことは重要である。

→1:

鞍部がアタックポイント(AP)。コントロールは小尾根だが、「沢の真ん中」と単純化。

教訓1

微地形を見極めようとすると、地図上でも実地でも視野が狭くなりがち。微地形の周囲の様子に着目すると、案外楽になることがある。

→2:

南の道の終わりをAPにコンタリング。高度差読みが甘くフラッグを「案外下」と感じた。

教訓2

特に急斜面のアタックでは、アタックポイントとコントロールの高度差を読み切っておきたい。

→3:

道と尾根、線通りの選択。線の乗り換え点や方向変換点では、確実な視認と正置。

教訓3

レース序盤は、単純、簡単、安全なルートを選んでおきたい。リスクにチャレンジしつつ勝負をかけるのは、レース中盤以降、自分のその日の調子や、トレインの傾向を充分に把握してから。

→4:

植生界の角がAP。短いアタックほどミスすると萎えるので、方向も距離も地形も意識。

教訓4

大勝することはないが、大敗することがあるのがショートレグ。また、ショートレグでのミスは、ロスタイ

ム上は小さくても、レース全体のリズムを崩しかねない。

→5:

道回り。道に出るまでと、道を離れてからはテンポが異なる(遅い)ことを留意。

教訓5

「ルートチョイス」と「タフな走り」がメインの課題となるロングレグでは、他のレグと比べてラフ区間が長く、平均速度が高い分、コントロール周りとのギャップが大きくなるので、注意が必要である。どんなレグでも脱出とアタックは緻密な読図と手続きが必要となることを忘れてはならない。

→6:

当初のプランは直進。現地の様子を見て、道回りに変更。アタックのイメージをし直す。

教訓6

オリエンテーリング中は、現地の風景から、地図上では分からない情報を取り入れて、プランの変更をすることもある。ただし、プランの変更を「思い付き」のレベルで終わらせると大きなミスにつながる。そうならないよう、当初のプランと同じレベルで、ラインの確定や、チェックポイント・アタックポイントの選定、そこでの手続きのイメージをし直すべき。

→7:

尾根上か道回りか、で後者を選ぶ。道までのプランが甘く、低く流れ、15秒ほどのロス。

教訓7

出戻り調のレグで同じエリアを走る時も、逆走すると印象が異なることがある。記憶だけに頼るのは危険。読図を欠かしてはならない。

→8:

APからはコンタリングし、緩いカーブを描いて進む。一つ手前の沢を覗き、やり過ごす。

教訓8

狭い尾根上から斜面に下るアタックでは、下る側の斜面だけを見るのではなく、地図上でも周囲でも、尾根の左右両側に気を配ればミスの危険は減る。

→9:

地図上より現地が広いヤブになっていると感じる。等高線頼りに我慢してコンタリング。

教訓9

ヤブを避けると進行方向が逸れる一方になりそうな場合は、できるだけ遠くに目標を定め、そこまでは通りやすい場所を通る。それができなければ、

避けないで進行方向を堅持した方が良い。

→10:

沢線沿いは走りにくそうなので、尾根回りのルートを選ぶ。アタックはきれいな沢下り。

教訓10

1レグのタイムの速い遅いの他、「コントロールに到達した時、自分がどのような状態にいるか(登ってきたか下ってきたか、息が上がった状態か否か)」もルートを選ぶ上で判断材料になる。

→11:

尾根の真ん中の炭焼き釜。点状特徴物なので、近付いたら首と目を動かすことを意識。

教訓11

コントロール付近では、ウロウロせずに、まずキョロキョロせよ。コントロール・フラッグは、視界の中心にとらえないと、案外認識できないものだ。

→12:

1と似た課題。尾根のくびれ部分を目指し、裏の沢へ下り、沢線の延長上にある尾根へ。

教訓12

地図上で尾根がくびれている部分は、しばしば現地では「平地以上、鞍部未満」(例えば等高線間隔1mにすれば、実際にピークと鞍部が描かれるかもしれない)と感じられ、有効なチェックポイントになりえる。

→13:

道の手前の水路。道に出ても良いつもりで進む。実際に方向が逸れ、道に出て再アタック。

教訓13

コントロール手前で神経質になりながら進み、結果的に正しいラインで進んだ場合よりも、「コントロールの向こうから跳ね返ってくる」ぐらいのつもりで思い切って進んだ方が、リラックスでき、スピードが維持できて良いパフォーマンスにつながることもある。

→14:

給水を通過。ゴールも近く、スピードアップを意識。道の乗り換えでミスし、15秒の停止。

教訓14

給水所では「水分」と「元気さ」もさることながら、「冷静さ」を充填するつもりで水を飲みたい。

→15:

丸っこいピークから方向を定めアタック。倒木群に方向を逸らされ、大き

く迂回する。

教訓 15

ここでは、→9で行なった対応が必要だったが、できていない。レース終盤は、「疲労」「慣れによる慢心」「先が見えた安心感」「勝ち急ぎ」などにより、全てのレッグの難易度が上がると考えた方がよい。

→16:

ミス後のレッグ。今一度、序盤のような気持ちで読図とチェックをする。自信を回復。

教訓 16

ミスの後のレッグは、もう一つの1番レッグ。ここを冷静に、慎重に走り出せるか否かでその後の勝敗が分かれる。

→17:

100mのレッグ中、2つチェックポイントを設定、確実にチェック。スムーズにアタック。

教訓 17

微地形地帯で展開するショートレッグは、最初から最後まで脱出とアタックのリズムが続くレッグ。単純化できなければ「全てを読み、全てをチェックする」気持ちで進むべき。

→18:

→16のラインと一旦交差するが、それも束の間。道に乗る地点をしっかりと読み切る。

教訓 18

「ここは以前通った」と気付くのは良いが、それを手抜きの言い訳にしてはならない。過去の記憶よりも、その直前にしていた手続きと、そこで行なう読図の方が頼りになる。

→19:

道走り。道がどのような地形を縫って行くか読み切り、スピードアップ。

教訓 19

オリエンテーリング中の、道上でのスピードを生むのは、地の走力プラス「読み切った」「疾走しても間違わない」という自信。

→20:

最終の道走り。舗装道へ出る手前に急な部分があり、少し前のめりになる。

教訓 20

試合中には、「転ばない」「怪我をしない」ことが最重要テーマとなる瞬間がある。

→◎

パンチ前に誘導を見ていなくて、道の方を走りそうになる。係員の注意でオープンへ入る。

教訓 21

最終コントロールのパンチ前に、誘導の方向を見ていくかどうか勝負を決めることもある。

おわりに

記した教訓を読み直してみると、愛知のトレインに限らず、どこを走る際にも心に留めておいて損はないように思えます。それでも、11月2日に巴山周辺エリアを走る予定の読者の方が「ちょっと覚えておこう」と考えてくれるとしたら、それは喜ばしいことです。

11月2日の大会では、会場の「巴小学校」で皆さんのご来場と、フィニッシュをお待ちしています。

(松澤俊行)



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。世界選手権出場経験7回。現在、愛知教育大学大学院(保健体育科)に籍を置き、スポーツの普及と指導に関する研究を継続中。松塾塾長として、各地で練習会や講習会を開催。塾生(正会員)の他、毎月2回配信される松塾ニュースの購読会員、臨時受講生への指導にも余念がない。

＊松塾に関する問い合わせは
mazzawa<at>aol.com まで。

イチオシイベント

インカレと全日本大会がこの春、コラボレーション
高品質、高密度の3日間。

2008年

3月19日(木) インカレ開会式
3月20日(金) インカレミドル競技
3月21日(土) インカレリレー競技
3月22日(日) 全日本大会

神奈川県南足柄市周辺



足柄インカレ2008実行委員長 高木麻衣
インカレロング愛知の閉会式でインカレ旗を受け継いだ。若い力がインカレを、全日本大会を支えている。