

近接地で全日本リレー対策

松澤俊行

大阪府強化合宿 2008年9月13-15日 三重県青山高原

全日本リレーに向けた大阪府選手団の強化合宿。臨時コーチとして招聘された道場主がその様子をレポート

ライバルの大阪と愛知

9月13・14・15日は、いわゆる「ハッピー・マンデー」を含む三連休。この3日間、三重県の「青山高原」では、全日本リレーに向け、大阪府選手団の強化合宿が行われた。合宿は、参加者にとってハッピーな練習機会となったのだろうか？ ライバル・愛知県選手団関係者ながら、この合宿の臨時コーチとして招聘された道場主がレポートする。

全日本リレー総合成績で毎年近い位置に付ける愛知県と大阪府は、いわゆる「ライバル同士」。両府県は毎年、総合上位獲得に向けて様々な取り組みを重ねている。この9月に、大阪府が全日本リレー開催地近くの「青山高原」で合宿を企画し、愛知県選手団監督である筆者をコーチとして招いて内容の充実を図ったことも、そうした「本気の取り組み」の一環と言える。

今回は、筆者がどのような目的で、どのようなメニューを設定し、どのような反応が得られたかを報告する。

筆者設定による合宿メニュー

～初日（9月13日）～

- 1-1 頭のウォーミングアップ 「WOC2008 地図を用いてルートプラン練習」
- 1-2 実地練習 「ルートチョイストレーニング」
- 1-3 レクチャー 「尾根沢トレインでのルートチョイスとプランニングについて」

～2日目（9月14日）～

- 2-1 レース 「愛知県・大阪府合同全日本リレー代表選考レース」
- 2-2 実地練習 「リレーのシチュエーショントレーニング」
- 2-3 ディスカッション 「リレーで求められる姿勢や行動を考える」

～3日目（9月15日）～

- 3-1 実地練習 「変則4人制リレー」

ー」

各メニューの報告

頭のウォーミングアップ

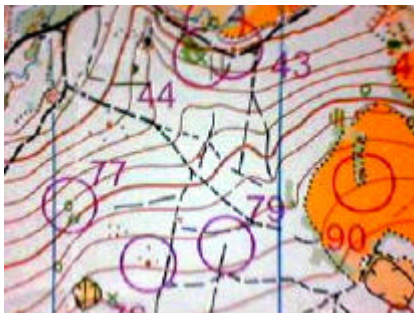
WOC2008 地図を用いてルートプラン

内容：

この夏、チェコで開催された世界選手権（WOC）のリレー全コントロール図を用いて、課題ロングレグをいくつか提示し、ルートチョイスとプランニングを行う。

目的：

次に控える、実地でのルートチョイス練習に備え、頭を「読図モード」にする。



想像を絶するほど（？）特徴に欠けるチェコトレインの緩斜面

報告および感想：

一部の参加者の方からは、「難しかった」という感想が聞かれました。

「読図とナビゲーション」の上達過程は、「言語の解釈とコミュニケーション」の上達過程に似ていると思います。個々の単語が分からなければ文章が読めない・会話が聞き取れないのと同様、個々の地図記号が何を表しているか分からなければ地図は読み取れません。同じ単語でも文脈によって意味が変わるように、同じ記号で表される物でもトレインやエリアによって外観が変わります。語彙が豊富であれば文章を直ちに読解できるばかりでなく、書き手・話し手がある中に込めたニュアンスも感じ取ることができます。地図記号がどういった風景に対応するかというデータベースが豊富であれば、そのエリアの地図表現における誇張や省略など、作図者が表そうとするニュアンスも分かります。地図と現地の照合もスムーズに進みます。

また、語彙が豊富で発音もしっかりしていれば文章を組み立てる際や会話の際に表現の選択肢も増えるのと同様、

地図への理解度や方向維持技術が高ければルートの選択肢も増えます。一方で、限られた語彙から単語を並べ、あとは表情やジェスチャーで補えば一応コミュニケーションが成り立つケースもありますが…。それは、ナビゲーションにおいても、分からない場所は「雰囲気」や「気合」で（？）乗り越え、地図と照合できる限られた場所を、何とかチェックしつつ進んで行けることがある、という状態に相当するでしょうか。

テキストを読んで「有用な言い回しを覚えた」と思い込んでいても、いざ実地のコミュニケーションとなると全く使えないこともあるでしょう。机上の読図練習で「行ける」気になっても、実地練習が伴わなければ、なかなかそうはいかないように、です。また、仮に一度その言語をしっかりと習得したとしても、誰ともコミュニケーションをせず、使わずにいれば、能力は錆び付きます。じっと考えれば思い出せるとしても、読み取り・聞き取り時の反応と発話は、確実に遅れます。「能力が錆び付く」と言えば、読図力や方向維持技術が付いた気になったものの、しばらく地図を読まずに、あるいは実地練習をせずにいたら、読図やナビゲーションがごちなくなかった、という経験をした方も多いと思われます。

説明が長くなりましたが、ここで訴えたかったのは、要するに「日常的な読図練習をしなければルートは読み取れないし、定期的に実地練習をしなければプランしたルートを辿れない」ということです。

初見のコース図を手にして、「ルートを読み取るのが難しい」と感じる方は、まず過去に自分が走ったコース図を眺め直して、ある場所の風景や、風景の流れの記憶を呼び戻していただくことをお勧めします。「語彙」や「文法」が思い出せ、眠っていた「読図力」も引き出されるかも知れません。ルートの読み取りに自信がある方も、実戦でのルートを辿り切れるか、実地練習によってしばしば検証して欲しいと思います。

実地練習

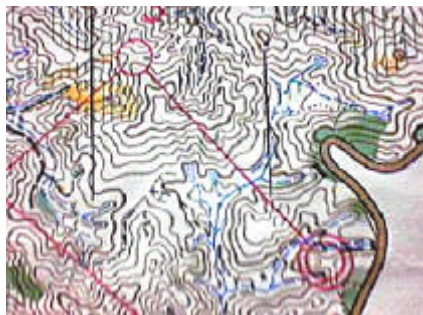
ルートチョイストレーニング

合宿では実際、読図練習の直後に実地練習を行いました。

内容：

2.8km、3コントロール、ルートチョイスが課題となるレッグが続くコースを、以下の方法で走することを提案した。

- ・1周目は、事前読図なしの時間差スタートで、「レースだったら走であろうルート」を選択して走る。2周目と翌日のレースに備え、「七分の力」で走することを推奨。
 - ・2周目は、1周目のゴール後、十分にルート検討をした上で、各人が「1周目と異なるルート」を、同時スタートで走る。
- 1周目2週目共に、「七分の力」で走れば、同一ペースの下でルートの良し悪しを比較することができる。



ミドルレッグながら右・左・真ん中とルートチョイスが豊富な3→

目的：

ルートの比較と、異なるルート・異なるペースで走る選手に影響されず、自分の選んだルートを堅持して走る練習をする。

報告および感想：

参加者が多く、性別や年代、習熟度の幅も広い合宿でした。2周は長い、と感じる方もいたようです。また、2周を同じペースで走る、ということ自体並々ならぬ要求である、と感じた方も...

3→ のような、ミドルレッグながらルートチョイスの幅が広いレッグを複数で走る、といった選択肢を提示すれば良かったと反省しつつも、「コントロール3個でこれだけ充実した練習ができるとは素晴らしい」と、いう声もあったことは嬉しく感じました。

レクチャー

尾根沢トレインでのルートチョイスとプランニングについて

内容：

日中のルート検討をしつつ、尾根沢トレインでの一般的な注意事項を解説する。

目的：

青山山系トレインへの理解を深め、翌日のレースと全日本リレーに活かす。報告および感想：

この時間には、概ね以下のような解説をしました。

尾根沢トレインでのルートチョイスとプランニングについて

- ・オリエンテーリングではルートが大事。どのレッグも走り出す前には、「どのルートに行くか(Which)」と、「そのルートをどのように進むか(How)」、両方の問いへの回答が必要である。
- ・急傾斜の尾根沢トレインでのルートチョイスとプランニングにおいては、「緩斜面」や「鞍部」に目を付けることが重要。それらは、地図上でも現地でも目立つはず。
- ・ロングレッグでは、「長さに対する抵抗感」によって眼がくらまされ、ひるむこともある。そうした時は、「仮の、自分独自のコントロール」を設定するつもりで、チェックポイントを強く意識し、レッグを何分割かすると、幾分抵抗感を取り除くことができる。
- ・オリエンテーリング中は、地形の見極めのために、現地で「地面と上空の境目のライン(=スカイライン)」に目を配るべき。鞍部はスカイラインが「V」字型や「U」字型に見え、分かりやすい。尾根を横切る時に鞍部を突けば、登りの節約にもなる。
- ・疲れて来ると、特に登りでは体が前屈みになり、分かりやすい鞍部も見逃しがちになる。走りやすい足場を選ぶために足元を見るのも重要だが、顔を上げることも重要。
- ・複数思い浮かんだルートの内、あるルートについて「これで行ければ格好良い」と思った時は、そのルートを選ばない方が良い。自分の能力を超えているからこそ格好良く見えているはずだ。そして、自分の能力を超えている、ということはそのルートを辿れない可能性が高い。

・「できないことをできるようにする」のが練習、「できることを確実に実行する」のが試合。練習では「格好良い」ルートにチャレンジするのも良い。

・迷った末に安全で確実な方を選ぶ、という選択は消極的でも何でもない。持っている技術を実際に発揮して攻め続ける、という姿勢は十分に積極的と言って良い。

こうした話をした後、「翌日のテーマ」を各自設定することとしました。レクチャーを通じて「ルックアップ(顔上げ)」などの大切さを思い出し、個人テーマとしてくれた方もいたようでした。

レース

愛知県・大阪府合同全日本リレー代表選考レース

内容：

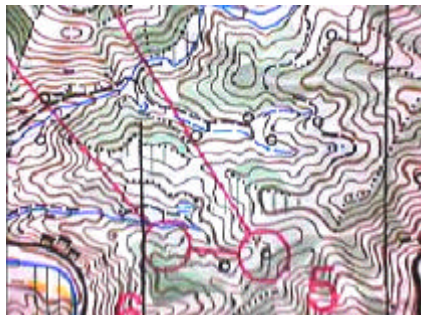
全日本リレー相当の長さ、難易度のコースを走る。

目的：

「選考会」という状況で真剣なレースをし、全日本リレー本戦に向けてのシミュレーションを行う。

報告および感想：

交差するレッグで他の選手とすれ違う可能性や、終盤の近接コントロールで誤チェックする可能性も含む、「リレー選考会らしい」コースとしたつもりでした。全クラスでルートチョイスが重要なレッグも含まれ、総合力と、前日学んだことのフィードバック能力が問われた感がありました。現地の倒木などの影響により、想定より長引いたものの、トップタイム(各クラス45台~50分前半)からは「適切な設定だった」と感じられ、一安心でした。



レースで使用された、コントロールの出入りで「鞍部抜け」が試されるエリア

実地練習

リレーのシチュエーショントレーニング

内容：

1. 3km ほどのコース(複数パターンあり)を、変則時間差スタートにより走る。

目的：

リレーの終盤における競り合いへ対応する練習をする。

報告と感想：

スタート時刻は各自で決定するよう求めました。決定の方法は、

- ・松澤が 15 分で走るコースを、自分なら何分で走るか考える。
- ・その想定タイム差分、松澤のスタート時刻(あらかじめ周知)よりも早い時刻にスタートする。

上記の想定が、全員正確なら「全員同時ゴール」となるはずで、終盤が競り合いとなります。また、自己申告上、同じぐらいの実力となる選手はスタート時刻も近く、最初から競り合いが行えます。性別、年代、習熟度も様々な 60 人が参加した、誰でもトップゴールのチャンスがある、それでいてトップゴールは誰にとっても楽ではない競り合い練習は、なかなか壮観でした。

当然、実際は筆者より早くゴールした選手も、遅くゴールした選手もいました。筆者よりゴールが早かった方は、ご自身の実力を過小評価されたようです。一方、遅くゴールされた方はミスをしてしまったのでしょうか。

ディスカッション

リレーで求められる姿勢や行動を考える

内容：

リレーでチームメイトに好影響あるいは悪影響を与える言動について意見を出し合う。

目的：

リレーで、チームとしての士気を下げない、あるいは上げる言動を意識する。

報告および感想：

実は、この時間は上記の目的を達成するために、次のようなことを参加者に尋ねました。

質問：

リレーで、「こんなチームメイトは嫌だ」というチームメイトはどのような人が挙げよ。

この問いへの回答が、「人の振り見て我が振り直す」的な効果をもたらす

と期待したわけです。実にいろいろな回答が挙がりましたが、

- ・目標や、意欲を共有できない人
- ・成績に波があり、待っていて不安な人
- と、その人とある程度の時間接しないと分からないような特徴を答えた方が多かったことが印象的でした。やはり、他者からの信頼というのは、長い時間をかけて勝ち取らなければならぬものようです。

反面、直前や当日の心がけですぐに直せる下記のような回答もありました。

- ・1 走なのにスタート時刻を知らない
- ・番号確認をせず、ペナル
- ・前走者がゴールしているのに、待機枠にいない
- ・チームメイトの応援をしない

当たり前のようでいて、お互い注意し合って強く意識しないと防止できないことも含まれています。そして、熟練者ほどこうした当たり前の物事に対してタカをくくことなく、キチンと注意を働かせ、対処しているものです。読者の皆さんも、一度このテーマについて考えてみて、「我が振りを見直す」と良いのではないのでしょうか。

実地練習

変則 4 人制リレー

内容：

実際にリレーを行う。どの選手も 2 回ずつ走る、「変則 4 人制リレー」とする。(詳細は下記。)

目的：

チームメイトを待つ、目まぐるしく変わる自分とチームのポジションの中で臨機応変に対応する等、実際にリレーを行うことでしか味わえない状況への対応を図る。

報告および感想：

このリレーは、4 人組でチームを結成します。「A 選手と B 選手と C 選手と D 選手」という 4 人組の場合、

1 走 : A - 2 走 : B - 3 走 : C - 4 走 : D

1 走 : C - 2 走 : D - 3 走 : A - 4 走 : B

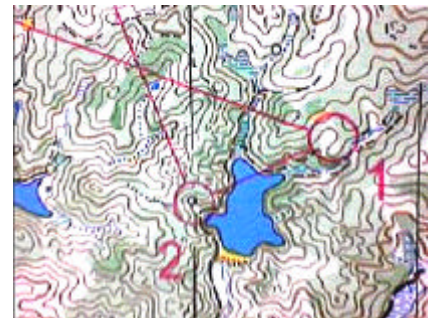
という 2 チームを構成します。つまり、

チームメイトと協力しつつ、チームメイトとも競ってしまうわけです。こうすればどのチームにも、実力が互角のチームが必ず 1 チームは存在することになりますし、「A - B - A - B」対「C - D - C - D」という 2 人×2 回で対戦を行う場合以上の盛り上がり期待できます。

加えて今回は、各選手の実力を考慮して適宜コースを短縮し、どのチームも合計 80~100 分ぐらいで走れるよう

な調節を行いました。そして、さらに 1 走と 2 走をトップタイム 10 分前後、3 走と 4 走をトップタイム 25 分前後とし、前半は走行中の競り合いと、待ち時間中の緊張感ある出走準備が経験できるように細工しました。

結果的に、意図通りの接戦が展開され、興奮の最終メニューとなりました。前夜のミーティングの話を受け、誰もがチームメイトの動向を気にし、声援を送っていた様子も印象的でした。



リレーメニューで使用された青山高原独特の「細かい尾根沢」エリア

おわりに

合宿終了時の締めめの挨拶では、以下のようなことをお話しました。

「合宿中の反省をしっかりと行い、各自課題を明確にしてください。そして、課題を『解決するためにすぐに行えること』を考え、できれば明日から実行してください。合宿中に全力を尽くすことも大切ですが、実力アップのために大切なのは普段の過ごし方です。これから 3 ヶ月間、全日本リレーに向けて一層良い準備を積み重ねた皆さんが、大会当日好パフォーマンスを発揮されることを期待しています。」

愛知県関係者としても、ライバルが強くなることを歓迎したい気持ちです。もちろん、愛知県選手団も全日本リレー当日に好パフォーマンスを発揮すべく、準備を積み重ねることを、この場であらためて宣言しておきます。

(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、各団体の強化行事のメニュー設定やコーチングを行なうサービスも実施中。(料金は応相談。)

* 松塾に関する問い合わせは mazzawa<at>aol.com まで。