

「日本人が世界に出て行くために、特化すべきはスプリント競技である。」  
これが、世界選手権に3回出場して、得た私の結論でした。



世界選手権 2008 のスプリントを走る加藤

## 高速化した世界レベル

私は、06、07年と Middle、Sprint、Relay の3種目に参加し、08年に Sprint に参加しました。そこで感じたのは、『Forest Orienteering のナビゲーションスキルに関しては、世界で戦えるレベルに育成するのは、難しい。』ということです。世界のオリエンテーリングは、スピード化が進み、山のオリエンテーリングでも、キロ5分で走らなければ、ミドルで予選通過はありえません。そのレベルに達するには、普段の練習・レースにおいて、これより速いペースでオリエンテーリングを行う必要があります。そして、世界レベルのスピードを得るために、彼らは、週に、3、4日(月間にして、15日程度)山での練習をすることが可能で、その練習の結果、キロ5分で走れるナビゲーション技術を得ているのです。日本で、週に3、4回、キロ5分で Forest Orienteering を行うというのは、その練習機会を作ること、そういうトレーニングを発掘することを考えても、非現実的だと思います。

## スプリントでの可能性

一方、スプリントに関しては、日本内の練習で十分に可能です。実際に世界選手権でも、加藤、小泉とも、短いレッグでは十分に世界レベルの動きができており、世界に通じる技術があると言えます。スプリント競技であれば、毎週練習会を開くことも、平日に練習をすることも可能で、世界の選手と同等の練習をつむことができます。スプリントで必要とされる走力は、5000m のタイムで16分カットが最低条件で、15分半ぐらいあれば、一つぐらいのミスがあっても決勝に残ることができるでしょう。

そのような走力は、日本人にとって珍しいものではなく、日本人でも十分に達成可能なレベルです。そういう走力を持つ選手を登用し、スプリント技術を叩き込む。それが、最も世界に通じる近道だと思います。スプリント競技は、日本という地理的、地形的制約から解放されて世界と戦える競技だと言えると思います。

## 世界選手権に臨む戦略

ここ数年、決勝に進めていないという結果から『われわれには、世界で戦う資格があるのか?』という雰囲気を出し、『日本人でも、世界と戦えるのだ』と、心から思えるようになるために、日本チームの成功体験が必要です。08年では、山口大助さんが出場し、スプリントでの予選通過の可能性を見せてくれました。われわれでも戦えるかもしれない、そう思わせてくれるパフォーマンスでした。

世界で戦うには、ナビゲーションスキルもありますが、まずは、走力が必要です。その意味においても、スプリント競技に特化し、フィジカル的に世界と戦えるランナーを育成していく。次に、リレー競技にむけて、とにかく追走行為を磨きます。スプリントで通用するフィジカルに追走技術をつければ、今以上の結果を出すことが可能です。

スプリント種目に特化する(フィジカル強化) → 追走技術・リレーの流れの中での走り身に着ける → ロング競技へつなぐことで、日本人が世界で戦うための一つの道筋になると思っています。

## 世界への道筋

自分自身が、世界選手権のスプリントで決勝に残ること、それが『スプリント競技に特化するべきだ』という主張の説得力を生み出し、後進のための道筋となると思います。『走力のある人に技術を叩き込む』その戦略の正しさは、中国チームが示してくれました。

私は、『技術のある人が、走力をつけて世界に挑む』その道筋を示せるように、自分自身の競技力向上に努めていきたいと思っています。

(加藤弘之)



2008年11月23日に開催された全日本スプリント選手権大会(千葉県)で初代チャンピオンに輝いた加藤弘之。