

晩秋から初冬にかけては、日本でオリエンテーリング大会が集中する季節。今年も多くの選手権大会が行われた。タイトル獲得に挑んだ道場主が、他者には見えない「内面の闘い」について記す。

オリエンテーリングは「高出力・短時間」の競技

第1回東海選手権でもあった、ロング形式の中日東海大会に出場していない（運営だった）筆者にとって、今年の11月は、差し詰め「ミドル&スプリント月間」となりました。ミドルやスプリントは、言うまでもなく「距離と競技時間が短い」種目です。「距離と競技時間が短い」とは、「スピードと集中力が要求される濃密な試合となる」ということでもあります。

もちろん、ロング種目でスピードや集中力が要求されないわけではありません。オリエンテーリングは、ロングといえどもアウトドアの持久系スポーツの中では「短い」部類の競技です（「標準的」なロゲイニングや、トレイル・ランニングの大会と比較した場合、間違いなくそう言えます）から、スピードや集中力は重要です。それでも、スプリントやミドルの方が、単位時間当たりの情報処理量が多く、それに応じたより高い集中レベルが要求される、という主張には同意していただけるものと思います。

ここで、スプリント世界選手権優勝経験のあるジェイミー・スティーブソン選手（イギリス）の言葉を紹介しておきましょう。

「スプリントは、レベルの違う集中力が求められる種目だ」。

「適切なリズム」+「深い集中」→「快感」

「ミドル&スプリント月間」に向けて、筆者もスピードと集中力を高めることを意識しました。とはいえ、中長期的目標から、持久力アップという課題にも対処しなければならなかったため（・・・というのはい訳ですが）、スピードアップのためのトレーニングは、正直「不十分」でした。そのことに危

機感を覚えてからは、「いかに集中してレースに臨むか」が焦点となりました。

人間、「興味深いこと」をしている時には、大いに集中できるものです。実質、自身にとってのこの秋の「開幕戦」である西日本2日間大会は、幸い「ゴルフ場」と「温泉街」という、何とも興味深いテレインでの開催となりました。運営疲れで（・・・というのはい訳ですが）、体調が良くなることも、決してレースに向けての意欲が減退することはありませんでした。

そして迎えた大会当日。スプリント大会会場であった長崎県雲仙市のゴルフ場周辺の眺めは「絶景」といえる素晴らしさで、ウォーミングアップも気分良く行えました。いざ、スタート。見通しが利かない誘導区間を進み、スタートフラッグを過ぎてからすぐにゴルフ場の芝地に飛び込むことを要求されるコースが用意されていました。新鮮な、そして慣れない状況です。「特別なテレイン」でのオリエンテーリングですから、慣れない状況で慣れない感覚に陥るものと事前に想定しておかなければいけません。スタート後に地図と現地の対応（特にグリーンとバンカーの見極め）がスムーズに行えず、道に流されたことは反省されます。もちろん、レース中に反省するゆとりはありませんから、ミスを逆手に取り、1番までは迂回気味でも「簡単」「単純」「安全」なルートに行くことに決め込んで、走りながら1番以降の準備を進めることで「よし」としました。その切り替えが功を奏したか、最初のパンチをしてからは技術的・精神的な落ち着きを取り戻し、フィニッシュまで、ほぼ思い描いたナビゲーションを続けられました。

2日目のミドルは、ガラリと課題が変わりました。プログラムでも、当日の掲示でも、林の中は見通しが利かず、足場も悪いことが予告されていました。この2日間大会のように、連戦であり、しかも日ごとにテレインの傾向が大きく異なる場合は、「レースを貫くリズムの変化」に注意する必要があります。このことを忘れ、不用意に前日のリズムを体の中に残したまま走り出すと、レース中、終始「不協和音」に悩まされることとなります。逆に、変化したリズムでのプレイを事前に想定し終え

ていれば、後はいつものように、

「スタート前に集中」

- 「序盤にリズムをつかむ」
- 「リズムをつかんだ後は、維持する」
- 「ミスをしてリズムが崩れたらスタート時の意識に戻してリズムをつかみ直す」

というサイクルを回すのみです。西日本大会ミドルの筆者の走りも、上記サイクルに忠実でいられたため、集中する気持ち良さを味わえ、タイムもまとまりました。序盤から一段階上の速さを見せた加藤弘之選手のレース中の怪我（途中でリタイア）、という要因があったものの、2日連続の優勝という結果が得られ、充実感と達成感を持って帰路に就くことができました。



西日本スプリントの序盤いきなり、グリーンやバンカーの脇をかすめる直進が求められた。筆者は小径（カート道）を迂回しながらグリーンやバンカーをチェックし、1番以降に備えた。

「粗雑は走り」は「アグレッシブ」とは異なる

西日本大会と全日本スプリントの間の日曜日は、パークO関西ツアーの滋賀ラウンドに出走。また一つ、予選決勝方式のレースを経験できました。結果は優勝となりましたが、予選で一箇所反省すべきルートチョイスのミスがありました。

そのレッグでは、「ヤブを切って道を乗り換える」というプランをしてい

ましたが、現地で感じたヤブの厚さに、飛び込む気を殺がれ、右往左往した挙句、ルート距離が伸びる小道を行く羽目になりました。濃いヤブのエリアは、過去の同じトレインを走った経験から「見通しが利かない」かつ「足場が悪い」、さらに「地図の精度も不十分な可能性が高い」ことが予想されただけに、迂回ルートを検討すべきでした。その検討を行えなかった背景には、「アグレッシブさ」を求める余り、つい「粗雑さ」で「乱暴さ」に傾く、ある種の精神的な隙があったのかもしれませんが。



パークO滋賀・予選序盤のレック
ルート距離が短縮されそうな、ヤブの中の道が競技者を誘惑するが…。正解は南の道に早々に出るルート（上図の枠外に接続路あり）だった。

「大勝負」は必ずしも「名勝負」とはならず、されど

11月23日には第一回全日本スプリント選手権（兼インカレスプリント試行大会）が開催されました。盛り上がり期待され、実際に「なかなかの雰囲気」となった一方で、今年の世界選手権代表選手が男女合わせて6人欠場、インカレ個人戦「常勝」の関谷麻里絵選手（京都大学）をはじめ関西の学生も不参加、といった寂しい部分もありました。

急斜面の、遊歩道に富んだトレインでのスプリントは、ナショナル・チーム合宿や、関西以西の大会ではしばしば見られるものの、多くの選手にとって新鮮で不慣れな経験だったのかもしれませんが。スプリントの割に、タイム差が開く勝負となりました。初代全日本スプリント選手権者・加藤弘之選手と2位の筆者の間にも53秒差がありました。このタイム差だと、ロングの大会でも「僅差」「接戦」とは見なされないでしょう。この日の戦いは「凡戦だった」という見方も成り立ちます。

そうした見方もある中、筆者は次のような誇りも感じています。

「『欠場する選手も多い中、まずスタートラインに立てたこと』『入賞圏外に後退しながらも、粘れたこと』によ

り、獲られた銀メダルでした。」
「結果的に、タイムの上では『凡戦』（得てして大試合とはそういうもの）でも、まずはスタートラインに辿り着いたこと、しっかり順位を拾っておいしたことの意味があると考えています。」
（以上、筆者が大会後に記したEメールや、インターネット掲示板への書き込みから引用）

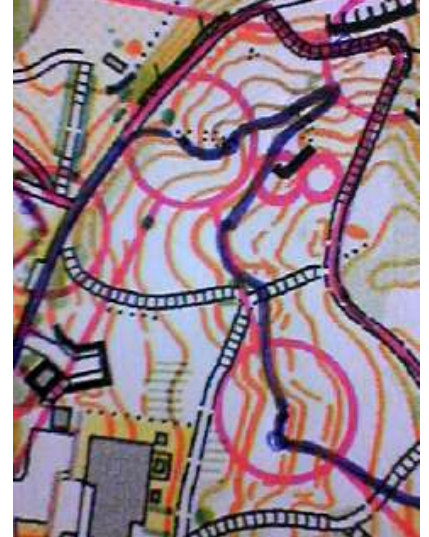
もちろん、欠場した選手を非難する意図はありません。また、順位さえ良ければ中身は何でも良い、と開き直るつもりはありません。ここで示したのは、「現実の試合とは、漫画や寓話と異なり、実に汗臭く、泥臭く、人間臭い勝負が展開される」という考えです。闘いたい相手が、何らかの事情で欠場する可能性があることも（自分も欠場する側に回る可能性があることも）常に承知しています。また、ライバル同士「ミスり合う」こともあるでしょう。ともかく、試合場に現れたからには、トレインや地図、コースと全力で向き合うべきであり、そうしてこそ、その時間を満喫・堪能できるはず。今日は朝からテンションが低かった。「ミスをした後やる気がなくなった」「こんな結果に終るのであれば来なければ良かった」という声を他の選手から聞くこともしばしばありますが、「勿体ない」と感じます。

話を全日本スプリント決勝に戻します。予選の結果、1分前に加藤選手、1分後に紺野選手という位置でのスタートとなり、ともすれば雑念が生じかねない状況でした。「雑念」とは、この場合、具体的には「追い付きたい」「追い付かれない」という考えなどが相当します。この日はたまたま、予選直後、決勝スタートリストの発表前に他の選手から「決勝に向けて考えることは？」という質問を受け、次のように答えていました。

「クーリング・ダウンをして、栄養と休養を取り、決勝が近付いたらウォーミングアップをして…と、通常の手順をこなす。そうしながら、『予選よりも速く走る』ではなく、『予選よりも集中する』と考える。集中するためには、集中を妨げるような、意味のないことは考えない。例えば『予選より順位を下げたくない』と考えても意味はない。予選と決勝は別のコースで競われるし、選手によって予選と決勝で闘い方を変えて来る選手もいる。自分の場合は予選も決勝も同じ気持ちで走っているが、他の選手の闘い方までは気にしてられない。とにかく予選の反省材料、すなわち決勝に活かすためのフィードバックのデータはあるので、それは活か

すようにする。予選中の、『良かった感触』も思い出す。あとは、さっき言ったように、データを活かして『予選より集中すること』を考える。」

先の話にも通じますが、このような応答があったおかげで、結果の前に内容に目を向けられましたし、いない相手・見えない相手との勝負を忘れられ、「トレインや地図、コースとの全力勝負」に集中できたと思います。



＜全日本スプリント決勝中盤のレック＞
上図は筆者のルートを示している。ラップ解析上34秒のミス。スプリントとしては致命的とも思われるオーバーランだが、8番パンチ時に一呼吸置いてリズムの回復を図り、終盤の追い上げにつなげられた。

新しく、懐かしく、そして難しいオリエンテーリング

12月7日の全日本リレーには、3年連続で愛知県選手団監督兼ME第一チーム選手として臨みました。過去2年の愛知県選手団の総合成績は4位、2位タイでした。今年の愛知県選手団は、選考会を三重県で行うなどトレインへの対応を進めた他、前日・当日の移動距離も短く、運営への注力ゆえの三重県選手団の欠場もあり、「地の利を最もよく享受できるチーム」でした。純粹な戦力も、学生の躍進に象徴されるように過去2年以上に充実していることは間違いなく、総合優勝の機は熟したように思われました。

ところが、大会当日は、スタートから1時間もしない内に、またしても「現実」の厳しさを突きつけられました。多くの愛知県1走が、他都府県の選手同様苦戦している様子が、スペクターズ・コントロール後の会場通過状況により明らかになったのです。

それでも、そこから落胆することなく盛り返し、出場全8クラスでの得点

獲得に成功。期待の高かったWJ、WV、XVクラスではしっかりとクラス内優勝となりました。出遅れたチームも徐々に順位を上げた要因として、「走り終えた選手から後続の選手への情報伝達」や「応援の力」は無視できません。これらは、層の厚いチームほど強力なものとなりますから、その意味では「愛知県選手団ならではの闘い」ができた、そして総合2位という好成績を勝ち取れた」と言っても負け惜しみではないと思えます。

あらためて振り返ると、「新しいトレイン」で「かつてよく見られたものの、スピード化が進んだ現代、特にリレーではあまり見られなくなった『懐かしい』タイプの細かい尾根走りの課題」が問われた、「難しいシチュエーション・難しいコース」でのレースでした。いろいろな選手から話を聞いていると、失敗にはいくつかの共通点が見られました。以下、大会6日後に選手団関係者に配布した分析資料からの抜粋です。

◇ 失敗した方々に共通して言えそうなこと

- 1 不用意にピークを巻いている
 - 走行ラインが円弧を描くことになり、方向感覚を失いやすい。
 - 片側の斜面しか見えなくなる。

<対応策>

ピーク上を通過し、周囲を眺め回す。確実な正置により、次に向かう尾根の方向をしっかり確認する。「角度」が意識に残りやすいよう、直線的な方向転換をする。

- 2 尾根や沢の入り口(下り始め・登り始め)でしか正置をしない

→ 少しずつ方向を変えていく尾根や沢に間違って入っても、気付きにくい。
→ なまじ一回は正置しているだけに「正しいはず」と思い込んで、考え直さない。

<対応策>

「正しい方向に進んでいる」と思っても、ミスの可能性を考慮して、小刻みに「確認のための正置」をする。

- 3 他の選手を見た時に手続きを放棄する

→ 手続きを怠っているのが、当然直後にミスをしやすい。
→ 動作の流れが破壊されてリズムが変わってしまい、その後もミスを重ねやすい。

<対応策>

「人は風景の一部」「前方に行く選手は自分のための偵察隊」と考え、人を見たら、その都度相手との位置関係を地図で確認する、いう意識を強く持つ。

こうした話は、事前にしておくべきでしたし、マネージメントの仕方によってはそれも可能だったように思えます。今年の愛知県選手団の闘いぶりを

見ていて、監督としての充実感も感じましたが、少々苦しい思いも味わいました。



全日本リレー序盤で多くの選手が苦しんだ「畏に満ちた」尾根

愛知県の選手も大勢が苦戦したエリア。後にスタートする選手ほど「ピークを巻かずに、登り切って方向確認した方が良い」「序盤から方向転換が多いので基本動作を怠らずに」「スピード調節に気を付けて」といった1走や2走の助言を得ることができた。その結果、愛知県チームは全体的に徐々に持ち直し、総合2位まで漕ぎ着けた。

「集中」の成果

最後に、ここで取り上げた期間中の筆者の走りについてデータをまとめてみます。

<2008年11月~12月上旬の9レースにおける筆者の成績>

参考データ：ラップセンターより
*予選決勝方式レースの予選は組内の、リレーはパターン内の順位

11月8日(土) 西日本大会スプリント
2.9km・16コントロール 16分07秒(1位)
巡航速度 96.0 ミス率 2.6% ミス合計 0分22秒 最大ミス 0分05秒

11月9日(日) 西日本大会ミドル
3.7km・19コントロール 34分54秒(1位)
巡航速度 95.0 ミス率 6.7% ミス合計 2分21秒 最大ミス 0分34秒

11月16日(日) パークの滋賀予選
2.0km・10コントロール 11分07秒(1位)
巡航速度 95.3 ミス率 10.8% ミス合計 1分12秒 最大ミス 0分54秒

11月16日(日) パークの滋賀決勝
1.9km・9コントロール 9分44秒(1位)
巡航速度 94.9 ミス率 2.1% ミス合計 0分12秒 最大ミス 0分05秒

11月22日(土) 京葉大会
3.3km・23コントロール 16分15秒(5位)
巡航速度 104.8 ミス率 6.3% ミス合計 1分01秒 最大ミス 0分16秒

11月23日(日) 全日本スプリント予選
1.7km・11コントロール 11分58秒(2位)
巡航速度 99.5 ミス率 7.6% ミス合計 0分55秒 最大ミス 0分18秒

11月23日(日) 全日本スプリント決勝
2.2km・18コントロール 14分23秒(2位)
巡航速度 98.3 ミス率 11.6% ミス合計 1分40秒 最大ミス 0分34秒

12月6日(土) 上野森林公園大会
2.6km・14コントロール 21分01秒(3位)
巡航速度 100.2 ミス率 11.7% ミス合計 2分40秒 最大ミス 1分26秒

12月7日(日) 全日本リレー
5.0km・15コントロール 37分46秒(1位)
巡航速度 93.5 ミス率 3.9% ミス合計 1分29秒 最大ミス 0分25秒

上記9レース合計 25.3km・135コントロール
173分15秒 ミス 11分52秒(6.8%)

スプリントが中心で、元々大きなミスをしにくいレースが続いた期間だったとはいえ、分単位のミスは1レグにとどめられました。「上々」の出来であり、よく集中できた1ヶ月間だったと思えます。そして、今は「もっと集中する快感に浸りたい。それは可能なはずだ」という希望も持っています。今後のレースで、その希望を実現し、「レベルの違う快感」に飛び込みたいものです。

(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。先の全日本リレーでは、愛知県選手団監督兼中心選手として、総合2位に貢献した。

「松塾塾長」の顔も持っており、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している。(料金は応相談。)

松塾に関する問い合わせは
mazzawa@aol.com まで。