

# 技術指導(6)ラフとファイン

村越 真

スピードを要求されるトップレベルのオリエンテーリングを目指すにはラフとファインOの習得が欠かせない。それは、中級から上級への大きなハードルである。

## ■ラフとファインとは

初歩のオリエンテーリングでは、常に現在地を把握するように指導されるが、実際には全ての場所で現在地が把握できるとは限らない。また、Aクラスで上位を競うためには、現在地を確実に把握すべき区間とそれほど厳密に現在地を把握する必要のない区間を区別し、現在地把握の密度を変化させられるようになることが鍵となる。これがラフオリエンテーリング(O)とファインOの使い分けである。

ステップメソッドで言えば、ラフOはHの段階に、ファインOはIの段階に相当する。

### ステップメソッド段階(再掲)

- H: 大きな特徴物へのラフな移動
- I: 短いレッグでの細かい地図読みによる移動

ラフOでは、大きな特徴物やはっきりわかる線状特徴物を活用する。このような特徴物をレッグ中に捉えることで、スピードを上げる一方で、ナビゲーションの誤差が発生しても、必要な現在地の把握を可能にするのがラフOである。

一方ファインOでは、その区間に大きくて確実に現在地を把握できる特徴物がない。従って、計画したルートからの逸脱を抑え、特徴物に頼らなくても自分の位置を常に確実に把握する必要がある。このため、コンパスを使った確実な方向維持や歩測を使った距離の維持が必要になる。

## ■ラフとファインの練習法

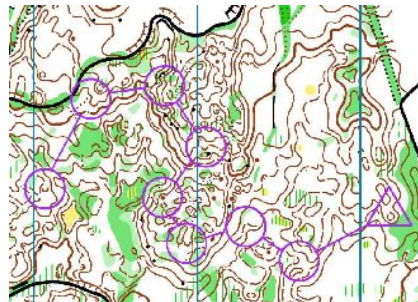
ラフOの原理は簡単であるが、現在地の曖昧さが大きくなるので不安が生じる。特に女子選手や経験の浅い選手の場合、思い切ってスピードを上げることが難しい。逆に現在地や方向の維持がラフになりすぎないようにする必要もある。スピードを上げて現在地が曖昧になっても大きな特徴物でリロケ

ートできるのだという自信を体験的に身に付けるとともに、どこまでラフであっても大丈夫かについては練習で会得するしかない。このような練習のためのレッグ例を示す(図1)



▲図1: ラフO練習のためのレッグ

一方、ファインOでは、その習得に正確な技術練習が必要だということは容易に分かるだろう。正確なコンパスワークと歩測はファインOには欠かせない。ファインOの習得のためにはコントロールピッキングなどと呼ばれる短いレッグでの練習が必要になる(図2)。また正確なコンパスワークと歩測のための練習として、地図のないコース図だけのオリエンテーリングも適している(図4、地図情報がないので、レッグの距離は100-150m程度が限度)



▲図2: ファインO練習のためのコントロールピッキング

一般に1・2・3(ワンツースリー)と呼ばれる直進の技術についても、指導すべきポイントはいくつかある。

1: コンパス地図上の進行方向に合わせる、2: リングを回してノースマークを磁北線に合わせる、3: そのコンパスを身体の前に構えて正面を向く、のが123であるが、中級者の動作を見ていると、1や2のステップで意外に雑な操作をしている選手は少なくない。指導者としては要チェックポイントである。

3については、コンパスを身体の前面に構え、正面方向を正しく向けてい

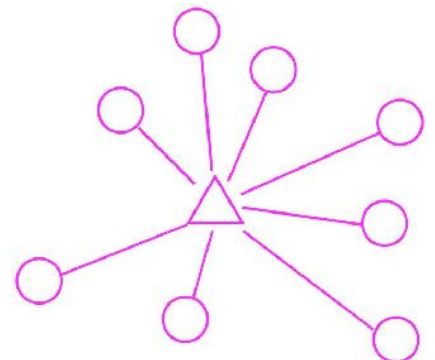
るかどうかが重要である。図3のように斜めに構えてしまったり、正しく正面方向を向けていないことはよくある。これも要チェックポイントである。

123は、本来1234と呼ぶべきだと私は思っている。4とは、構えたコンパスの進行線を見通して、自分が進むべきラインをテレインの中に見とる動作である。この時、視線の先に目標となる何か(特徴的な木とか地形)を見つけておけば、直進はさらに正確になる。この時コンパスからテレインへと正しくまっすぐに視線をあげる必要がある。これもうまくできていないことがあるので、要チェックポイントである。



図3: 123ではコンパスの構え方が肝心

一人のコーチが数人の指導をする場合には、図5のように直進レッグを図のようにスター状に組んでおくと指導しやすい。また、自分もコンパスをセットして選手の後ろに立つと直進の誤差がよく分かる。その位置で確認し、ずれが発生していたらバックベアリングで進行方向のずれを選手自身に確認させるとよい。



▲図4: コンパス練習のためのスターO