

JOA 公認の「ときわ走林会大会」前日、筑波大学内で「松塾」が開催された。松塾の名は広く知られているものの、公式な関東進出は「初」となる。その講座の内容は、果たして？ 後日、愛知県内で行われた「特別編」と合わせての報告を、是非読んで欲しい。

若手育成への熱い想い

今、国内で最も活気があるクラブの一つに、「ときわ走林会」の名が挙げられます。会員には、国際大会経験がある若手も大勢いて、オリエンテーリング界を盛り上げようと、積極的に活動していることが伝わってきます。

2月15日(日)、ときわ走林会主管イベントとしては、初のJOA公認大会が開催されました。開催地は、3月末に行われるインターハイ近隣の、茨城県笠間市のエリア。「インターハイ対策に最適」との大会PRもなされていました。

さらに、ときわ走林会では、前日のタイアップ・イベントの企画と進行を「松塾」に依頼。ときわ走林会の、さらにはインターハイの対策のための読図講習会が開催されることとなりました。依頼の背景には、講習会との相乗効果により大会の参加者増員を願う気持ちと共に、「若手に読図の指導を受ける機会を提供し、育成に寄与したい」というクラブの想いが込められていたと思います。

講習会当日は、筑波大学生の頼もしいアシストを受けつつ、スプリント練習会も実施されました。今回のオリエンテーリング道場の前半は、その様子をレポートします。

プログラム1 「読図走講習会」

前日講習会への参加申込者は10代の新人から70代の超ベテランまで18名。学事スケジュールの都合等が折り合わなく、高校生の姿は見られませんが、新潟大学から11名の参加があり、会場には若いエネルギーが満ち溢れました。

最初のプログラムは「読図走講習会」。

参加者は、受付を終えた後、ときわ走林会大会開催トレイン旧マップを使用した「テーマ図」を手に、ジョギングをしながら学内の空き地へと移動しました。空き地へ移動してからも、しばしテーマ図コースのルートプランをしながらジョギングを継続。ジョギングをしながら読んだ後、立ち止まって冷静に地図を読み直し、自分のルートプランの適切さを確認する時間を設けました。まずはこうして、「基礎読図走力」の自己把握を求めました。

ほとんどの参加者が、読図走を習慣的に実施していなくて、走りながらの読図だと「見落とし」もあったようです。慣れていない内は、読むどころか、「地図がよく見えるように持ちながら走る」ことも難しいと思われます。逆に、慣れてくれば、走りながらの地図の持ち方も読み方も徐々に洗練される、とも言えます。はじめの内は、ジョギングより遅いペースになるとしても、読図走を定期的に行う効果は、確かにあると思います。

ただし、習熟度が上がると、足場の良い空き地を、ジョギングペースで走って、地図をジッと見ながら読図走をするだけでは実戦的とは言えません。この後は、より実戦的な読図走の時間に移り、以下のような課題に取り組んでもらいました。

立ち止まった状態で、コース図中のコントロールを示す円を一つジッと見詰め、覚える。「覚えた」と自分で判断したタイミングで走り出す。空き地の反対側にある木の付近までの間の15歩～20歩を、「覚えた円の中の様子」を思い出しながら走る。木の付近で立ち止まり、「覚えている円の中の様子」正確か、「実際の円の中の様子」を見直して確認する。確認を終えたら、次の円をジッと見詰め…と、このサイクルを繰り返す。

これは、「オリエンテーリングに必要な記憶力」を鍛える練習です。実際のレース中は、ジッと地図を見詰め続けるわけではありません。集中的に地図を読み込む時間あれば、地図から目を離して風景を確認する時間もあります。また、どちらも行わず、走ることに専念する時間帯もあるでしょう。つまりは、地図に表記される物がある程度覚えて、所要所で思い出しながら走ることも迫られるわけです。そう

した、実戦的な情報処理の流れを意識した練習も必要と思われます。

上で記した「地図に表記される物を覚える」とは、写真で写し取るように、頭に刻み付ける、ということです。ここで、円の中の様子を例えば「植生がAの沢」というように言語化してしまうと、現地で広さや斜面のきつさが全く異なる植生Aの沢を見た時も、誤認してしまう可能性が生じます。

また、地図表記から現地を鮮明にイメージし、樹木の種類から地面の様子まで、ありありと思い描いた場合も、ある種の危険が伴います。同じように表記されても現地の木や地面の質感、見え方には無限のバリエーションがありますから、ある一つの画像でイメージを固定してしまうと、反応の遅れ、あるいは判断の誤りをもたらしかねません。日常生活で、道路地図を持って初めて訪問する場所に行くとき。仮に「目的地は郵便局のとなり」と読み取ったとしたら、誰もがある特定の郵便局を頭に思い浮かべるのではなく、今まで見てきた郵便局を平均化したような、どこにあるともいえない郵便局の様子を、漠然と思い浮かべるのではないのでしょうか。敢えて特定の画像を強く思い浮かべない方が、実物を見た時に、より柔軟に対応できます。

(上記の文脈では、一番柔軟に対応できるのは、「地図上の建物の形とそこに描かれたマークを頭に刻み付けておいた場合」ということになります。ただし、実際に道路地図を持って街を歩く時は、タイムを競うわけではありませんから、立ち止まって地図を読み直しもするでしょうし、郵便局の名前なども参考にしながら、言語も駆使して目的地に向かうことにはなるでしょう。)

話を戻して、講習会当日は、走り出したそばから忘れてしまったり、覚えていたと思っていた円の中の様子が、確かめてみると全く違っていたり、という状況に愕然としていた参加者も見受けられました。もちろん、最初の内はそうなるはずで、これも「練習して、慣れる」ことで克服して欲しいところです。

とはいえ、実際のレース中は不安になつたら「チラッと見ての確認」もで

きますし、何より地図通りの風景が見えてくることで、情報処理も促進されます。上記の練習も、鍛えているのは、「完全実戦対応形の記憶力」ではなく、あくまでも「実戦に役立つこともある基礎記憶力」と思っていたくと良いでしょう。

読図走講習の最後には、さらなる応用形である、次のような練習方法も紹介しました。

ジョグしながら、コース図中のコントロールを示す円を一つジッと見詰め、覚える。「覚えた」と自分で判断したタイミングでスピードアップをする。空き地の反対側にある木の付近までの間の15歩～20歩を、「覚えた円の中の様子を忘れない程度」の、しかしなるべく速いスピードで走る。木の付近で折り返し、ジョグのスピードに戻し、「覚えている円の中の様子」正確か、「実際の円の中の様子」を見直して確認する。確認を終えたら、次の円をジッと見詰め…と、このサイクルを繰り返す。

これは、「ゆさぶり走」「インターバル走」的な要素も含むトレーニングで、「記憶力」と共に「走力」を鍛えることにも有効な、より実戦感覚に近い練習です。この日は見本を見せるにとどめましたが、参加者からは、「今後取り入れてみたい」という声が聞かれました。

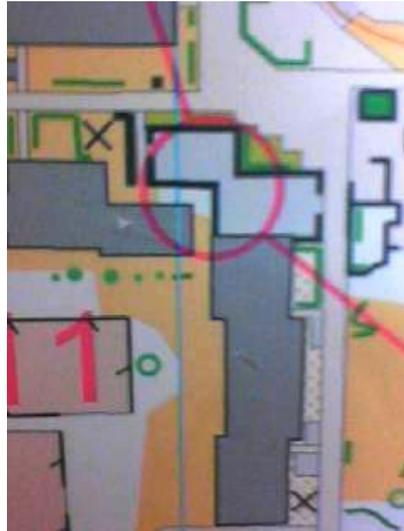
プログラム2 スプリント練習会

翌日のときわ大会のコース設定者でもあり、筑波大学を「ホームトレイン」としてスプリント力を鍛えた小泉成行選手が組んだコースを堪能しました。大学キャンパスのようなトレインでは、建物や植え込みの回避が頻繁に求められます。参加者にはスタート前やゴール後に次のようなアドバイスをしました。

- ・最新の地図作成規程を理解し、立入禁止表記を読み落とさないようにすること。立入禁止エリアに入ったら、もちろん失格。跳び越えたり、手を伸ばしたりして「上空を通過する」のもアウト。
- ・地図を広く読んで、迂回的好ルートも見落とさないようにすること。
- ・建物や植え込みの間を縫う時は、「この辺を行けば良い」ではなく、「この点を通過する」と読み、切る。
- ・位置説明をしっかりと確認すること。柵や植え込みの逆に回り込んでしまうと、大きなロス招く。

実は、筆者自身が上記で戒めた「手伸ばしパンチ」をしてしまいました。「手が届くのだから、地図でも立入禁止にしていないはず」といった気持ち

で「やってしまった」ように記憶しています。いやはや、実戦心理とは恐ろしいものです。(?)



<注意！ コントロールは、塀のどちら側の角にある??>

練習会当日、このコントロールは、「北東の角の内側」に設置された。位置説明を読まない者には「大きなロスタイム」(塀の逆側からコントロールに気づき、塀を迂回して現地まで行った場合)あるいは「ペナルティ」(塀を越えてパンチした場合)という憂き目が待ち受けていた。(下の写真は練習会スタート地区の様子。)



プログラム3

大会対策読図&ディスカッション

対策読図には、読図走講習と同じコース図を用いました。そのコース図には2コース、片方が大味な長めのレッグが続くコース(3km、5コントロール)で、もう片方はいわゆる「コントロール・ピッキング」風の、短めのレッグが続くコース(4km、24コントロール)でした。

そのようなコースにしておいたのは、以下の課題に取り組んでもらうためでした。

<課題その1>

大味なレッグの間にコントロールを置いて、「面白く」、また自分が走るクラスのコースとして「適切な難易度となる」ようにせよ。

<課題その2>

コントロール・ピッキング風のコース図を「全コントロール図」と考え、すでに記されているコントロールをつなぎ直して、自分が走るクラスのコースとして「適切な難易度」となるようにせよ。

旧地図が手に入る場所で行われる大会で、トレイン対策を行う方法としては、「コースを組む」こと、できれば複数人で組んでみて「お互いに読み合う」ことが有効です。トレインへの理解が進むだけでなく、自分や他者の癖が出る(コースの好みや得手不得手が分かる)ため、大変盛り上がります。

ただし、全員最初から組み始めるとなると、それだけで合宿の一晩分の時間を使い切るぐらいになりますので、この日はもう少しコンパクトな内容としました。



<地図修正が入ることが推測された、旧マップのヤブのエリアをやり過ごすレッグ>ここに敢えてコントロールを追加するとしたら、どこに置かだろうか? 求められる難易度や、コース全体に占めるこのエリアの配置(前半か後半か)でも回答が変わるはず。

各自課題への回答をした後は、6~7人のグループに分かれてお互いの組んだコースを読み合います。そうして、多くのレッグを読み進めて行くと「誰もが使いたがるエリア」が分かりますし、たまに「目新しいアイデア」にも巡り会えます。トレインや、そこでの典型的な課題の傾向も把握でき、かつ自分だけの考えに凝り固まらないでいられます。

グループごとに「明日のトレインの傾向と、うまく走るための対策」をまとめ、発表を求めたところ、適切なコメントが出揃いました。簡単にまとめおきます。

<トレインの傾向>

- ・地形がなだらか。
- ・道が、主に尾根上に発達している。
- ・ヤブのため、走行可能度も見通しも悪そう。
- ・耕作地や池が散見される。
- ・使える(コントロールが置けそうな)エリアが分散している。

<上記トレインを走る上での対策>

- ・見通しが悪い中での方向維持に注意。コンパスを活用する。
- ・迂回ルートを見落とさない。ルート候補を複数読み取る。
- ・水系、湿地を避ける。
- ・小道を辿る時に注意する。オーバーランや乗換ミス避ける。

レース前に「方針」が定まっているということは、選択に迷った時にも判断基準が用意されている、ということで、不安が軽減されます。「松塾」参加者の、翌日の好走が大いに期待できました。

読図練習の「締め」として「翌日のコース設定者は、この日のスプリント練習会と同じ小泉成行選手である」ことを確認しました。もちろん、ミドルとスプリントでは種目の特性が異なります。例えば、スプリントは「コントロール位置は易しい位置」で、「ルートチョイスが重要」な種目で、ミドルは「コントロール位置は難度が高い」、「正確なアタックが重要」な種目といった違いがあります。トレインの特性の違いも相まって、この日のコースとは全く異なるコースになることは間違いありませんでした。しかし、だからこそ「明日も今日と同じ、しかも最先端のオリエンテーリング事情に通じる設定者がコースを組むからには、今日と同じように種目のコンセプトに忠実なコースが提供されるはず」と強調しておきたい、と思いました。

(参考までに、下記サイトから規程集を確認できます。45 ページに各競技形式の概念と基準が記されています。)
http://www.orienteering.or.jp/archive/JOA_kyogukanrenkitei2008.pdf

解散前にはアンケートを配布し、「ここをもっと知りたい」という質問も求めました。受けた質問に対する、Eメールによる回答の送信はときわ大会後となりましたが、「大会でも講習の内容が活かされた」「これから春までに試したいことが見つかった」という。返信もあり、講師冥利に付きましました。

以上で、今回の講習会は終了…となるところでしたが、実は、裏(?)では、並行して今回の講習会の続編とも言うべき「特別編」の企画が着々と進行していたのです。

松塾特別編

5年ぶりの東海中高への訪問

ときわ大会前日の松塾開催前に、「ときわ走林会大会前に松塾が開催されると聞きました。インターハイ対策になるとのことですが、当日出席できる部員がいなくて、残念です。後日、講習内容を教えてもらえないでしょうか」という丁寧な相談を、東海中学を代表する生徒さんから受けていました。

そこで、大会後に「松塾特別編」を、東海中高に訪問して行うこととしました。スポーツの指導や普及について学ぶ者として、また、3年間愛知県選手団の監督を務めた者として、「中高生の強化」の重要性も認識していますから、自ずとモチベーションも高まりました。

講習内容はときわ前日の内容を考えていましたが、後日開催ゆえ、ときわ走林会大会の地図を教材にできる、という利点もありました。地図購入の際、用途を伝えたときわ走林会の関係者からも「講習会に使っていただくことは、クラブにとってもありがたいこと」と、それこそありがたい言葉がありました。

当日は、悪天候が予想されたため、当初予定していた読図走講座の時間を「座学」の時間に切り替え、みっちり地図と向き合うこととしました。参加した中高生は36人。将来、愛知県の、そして日本のオリエンテーリング界を支えることになるかもしれない「金の卵」たちです。

まず、全員にときわ走林会の「初心者クラスコース図」(2.2 km、6 コントロール)を配布。ときわ前日と似た、下記課題を提示しました。

<課題>

各コントロール間(最終コントロール～フィッシュ間は除く)に、少なくとも1つ(数の上限は問わない)コントロールを追加して、「東海中学および高校部員対象の部内選手権」にふさわしいコースにせよ。中学生は中学生向けの、高校生は高校生向けのコースを組むこと。

今回も、組み終えた後に地図を回し読みしました。筆者は中学生グループに読図に加えてもらいました。誰もが、それぞれ適切と思える位置にコントロールを追加しており、クラブ内で、しっかりと基礎基本の指導が行われている空気を感じました。顧問の先生や、先輩たちの想いは伝わっているようです。

回し読みを行った後は、ときわ前日松塾同様、コース設定や読図を経て感じたトレインの特性を書き上げる時間を設けました。発表を求めると、ときわ前日同様の鋭く、的を射たコメント

の数々が挙がりました。



学力試験しながら(?)に真剣に課題に取り組む中高生競技者たち



<課題図の初心者コースの一部>

図中、左上(北西)のAの林のエリアに目を付ければ、4→5の間に置くコントロールのバリエーションも増える。中には、このエリアを2→3の間(!)で通過するようにコントロールを追加する絶妙の構想を披露する高校生も見られた。

「傾向と対策」を明確にした後は、実戦的読図の時間に移ります。各自の習熟度に対応したクラスのとときわ大会コース図を配布し、地図を机の上に裏返した状態で待機してもらいました。以下、ここからの読図練習の手順です。

- ・進行役(筆者)以外全員が目を閉じる。「これから、頭の中でスタート1分前のシミュレーションをしてもらいます」と伝える。
- ・進行役が1分計り、50秒経過時点で「スタート10秒前です。Eカードをセットしてください」と伝える。
- ・「3、2、1、スタート」の合図で地図を裏返し、読図を始める。目を閉じる前に「こちらが『ストップ』と言ったらまた地図を裏にして机の戻すこと」と、伝えておく。1回目のストップまでに時間は伝えない。

実際には、15秒経過時点で一度ストップしました。15秒としたのは、「1番までのルートプランが終る選手と、そうでない選手に程よく分かれる」という理由と、「そのぐらいが、スタートフラッグ通過までの平均的な時間帯と思われる」という理由からでした。1番までプランし終えていたか否かを尋ねてみると、やはり、程よく分かれています。折角(?)中断したので、目を閉じていた1分間に考えたことや、15秒間でできたことなどを記してもらう時間も取りました。これも「自己把握」の一環です。

再開してから先は、次の手順で進めました。

- ・30秒地図を読んでルートプランをしたらストップ、また地図を裏返して30秒待つように告げる。
- ・「待ち」の30秒の間は、「その直前の30秒で読んだルートを思い出す」よう求める。
- ・次に地図を裏返した直後に、まず思い出していた内容が正しかったかどうかの確認をすることとする。その後に、続きのルートプランをする。
- ・上記を合計10回繰り返す。

ときわ前日にも行なった「記憶力の鍛錬」を、ここでも、少し異なる形ではありましたが実施しました。

記憶とは「記銘(頭に刻み付ける)」、「保持(忘れずにおく)」、「想起(思い出す)」のサイクルによって機能しますから、記憶力を上げたければ、サイクル中の各局面に焦点を当てる必要があります。筆者自身も、こうしたサイクルを読図練習や読図走の中に取り入れて、一段レベルアップが図れた感触を得た経験があります。今回は、頭が柔軟な受講生が揃った講習会でしたから、今後の継続による、飛躍的な「頭の力」の向上が期待されます。

…というような話を、読図走の練習方法も交えつつ伝え、その後に質問に回答して、この日の2時間の講座を終了としました。前回の当地への訪問同様、筆者にとってでも、貴重な時間となりました。

(なお、前回の訪問の様子は、2004年8月号と10月号で報告しています。)

おわりに

筆者として、塾長として、「オリエンテーリング道場」も「松塾」も、いろいろな世代の方のお役に立ちたい、と考えています。そのことをあらためて確認した上で、「業界にとっては若手の育成が大事である、もっと盛んな取り組みがなされるべき」ということも強く訴えたいと思います。今回紹介したような、クラブ行事とのタイアップ・イベントや、クラブ内の練習会・講習会への招聘にも、引き続き応じて参ります。ご用命がありましたら、ご一報ください。お待ちしております。

(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。2007年からは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ついて、研究した。(今春卒業予定。)
「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している。(料金は、都度相談に応じている。)

松塾に関するお問い合わせは
mazzawa<at>aol.com まで。