

## 加藤は全日本初優勝、番場は高野につぐ4連覇！

今期4連覇、そしてカップル優勝。加藤、番場が全日本のレースと心境を語る。

## 加藤弘之 日本チャンピオンに

全日本のレースの後、2010年のアジア選手権の相談をしていた私は、表彰式の様子が気になっていた。打ち合わせが終わってあわてて表彰式の会場に入ると、ちょうど優勝者の加藤選手がインタビューを受けながら、涙に声を詰まらせていた。今期は早稲田、ときわ、サンスーシとミドルからセミロングのレースで3連覇を飾り、圧倒的な強さを見せていた加藤に、感涙を流す理由があったのだろうか。まずそのことに興味をわいた。

**加藤：** 僕は、去年の世界選手権で選手を引退するつもりでした。思ったようにトレーニングができず、もう強くなれる自信がなかったからです。トレーニングをしても、体調が低下するだけで、強くなっていく実感もなく、その中で世界と戦うのは本当につらかった。そういうつらい日々を思い出し、ようやく一つのタイトルを取れたことの喜びを感じました。

強くなる過程で身体に負荷を掛けることは不可欠である。裏目にいけば体調は落ちる。しかし負荷が足りなければベストパフォーマンスも得られない。辛かった日々では、その一線を越えていたということなのでしょうか？

**加藤：** (体調が悪かった時期と比べて) 大きく変わったのは、睡眠時間とトレーニング時間と内容です。

睡眠時間は、平均で7時間程度とるようにしています。また、この半年、トレーニング時間は、25時間/月 ぐらいで推移しています。トレーニング時間が重要であるという認識が広がっていますが、もっとも工夫が必要だと実感しました。僕は、その答えが高校の陸上部のトレーニングにあると思います。高校生でも、3000mを9分で走る人はたくさんいるわけで、彼らのトレーニングを模倣すれば、少なくとも9分ぐらいで走れるよう



▲番場（左）と加藤。今や彼らは日本の「ピョルナー」と「ハンネ」とも言える存在になった（2007年奥武蔵ロゲイニング表彰式にて）

になるはず。具体的には、補強運動をもっと多くして、もっと効果的な体の使い方を認識する必要があります。その結果、MAX SPEEDが上がるし、効率的に体を使うから、スタミナを持つということだと思います。

なるほど。短い時間での工夫されたトレーニング。それが今シーズンの好調につながったということだ。では精神面にはどうだったのだろうか。早稲田、ときわ、サンスーシと勝つことで、当然周囲からも全日本優勝という期待がでてくるだろう。実際、プランナーの鹿島田は、加藤を優勝候補筆頭に挙げている。

**加藤：** 今シーズンの目標は、WOCとWGのスプリントだったので、当初は、全日本は目標としていませんでした。OC大会で、2位に6分の差をつけて優勝して、初めて全日本を意識しました。OC大会のレース時間が64分で、全日本のウイニングが90分とすれば、あと30分走る間に、貯金6分を使える。そう考えると、優勝できる可能性があるのではないかと。

ただ、普段のトレーニングで、60分以上を走る事がなかったの

で、距離に不安を感じていました。優勝候補にされているのは知っていましたが、勝てる可能性は高くないだろうと思っていました。自分のトレーニング内容を見れば、とても90分戦える体力があるとは思えませんでした。

それでも、加藤は優勝できた。その背後にはどんな準備があったのだろうか。そこには何か秘密があったのだろうか？

**加藤：** 3連戦(早稲田、ときわ、サンスーシ)は3連勝することを目標にしていたので、そこまでは、まったく長い練習はしていません。長くても50分ぐらいでした。サンスーシが終わって、「今年が全日本を勝つ最初で最後のチャンスかもしれない」と思い、付け焼刃的にロングの練習を入れました。

千葉大会は、ウイニングが60分だったので、レース前、レース後、強度の高いトレーニングをはさむことで、90分間の練習にしました。次の週も、日光で練習を行い、いくつかのメニューを、補給をせずに90分間走るということを試してみました。しかし、ともに、ハンガーノック気味になり、90分

間走り続けることは不可能だということを実感しました。

確かに全日本のタイムは決して早くない。まだまだ伸びるタイムだ。レース中の感触・身体の切れなどは、どうだったのだろうか？

**加藤:** 上記の練習は、自分の体に合わない無理な練習だったため、全日本直前はひどい体調でした。(金・土の)インカレオフィシャルを二日間務めました。それによって、精神的な疲労も重なり、かなりぐったりした状態で全日本に臨みました。当日の調子も悪く、レース中のキレは 2009 年のレースでは最悪の体調でした。

全日本のレースは全般的に遅いペースだった。遅いペースを要求するコースでもあった。逆にインカレオフィシャルをやったことで身体が最高のきれのある状態になかったことがよかったとも言えるのではないだろうか？

レース内容を見てみよ。ラップを見ると、「短い距離に強い加藤」というイメージとは裏腹に、前半から圧倒的に早いという感じではなく、むしろ長い勝負レッグを確実に取ったという結果だ。

**加藤:** とにかく体調が悪く、切れがないことを実感していたので、むしろ、トップラップを取れていること自体が驚きです。体感的にミスは全部で6分ぐらい。そのうち凡ミスが、3分半。といった感触です。少なくとも83分、もう少しキレがある状態で臨めれば、81~2分ぐらいは出るんじゃないかと思えます。体のキレがなかったので、とにかく淡々と回ってきたという感じです。むしろ、その結果、自分の手続きに集中できたのかもしれない。

細かいところを見ると、13→14では大きなミスをしている。しかし、その後は崩れたり無理することなく、レースを展開している。手中に収めた勝利が手のひらの縁に転がっていく。その時の心境はどんなものだったのだろうか。

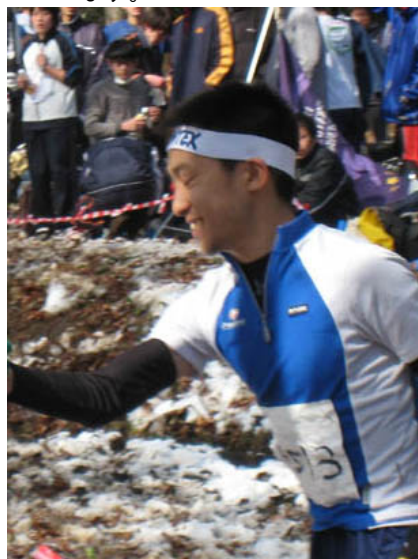
**加藤:** 12へのロングレッグの途中で、大助さんとすれ違い、その様子から、どうやら大助さんに勝っているだろうということ、ビジュアルを48分程度で通過したことから、そんなに悪くない走りができていると、心に油断がありました。その結果14でミスをしてしまいました。そこで、

11で一緒だった新さんに追いつかれてしまいました。

さすがに、ショックでしたが、くよくよ考えても仕方がないので、次のレッグに集中しました。疲れが出てきているということもわかったので、とにかく丁寧にこなすことを意識しました。

勝利を手中にしたことを知った途端、油断がでる。ありがちな状況である。集中してレースをしていた加藤に、唯一邪念が入った一瞬だろう。このレッグは決して難しくない。なぜ、ミスが出たのだろうか。強いていえば、やや地図のイメージが違うところと、道が交錯している点だが、方向をしっかりと定め、建物を捉えれば簡単なレッグだ。

**加藤:** 14のミスは、建物までまっすぐ行けばいいというプランでした。最近、レース中にほとんどコンパスを使っていないので、建物までコンパスで進む際に、方向を失ってしまったのが原因です。今後に向けて、コンパスの使い方をもう少し丁寧に使っていかなければと思っています。



▲2007年の関東リレーでは、トップ選手の一員でしかなかった加藤は、今や堂々たる日本のエースに上り詰めた。先輩であり前チャンピオンである鹿島田は、そんな加藤に「男子は88分と読んでいた。正直誰が勝つか分からなかった。加藤が本命だろうとは思っていたが、本人が苦手意識を持つロングで勝つことができるか注目していた。結果的には加藤が86分で、こちら予想をうわまった。こちら負け。加藤はこれで当面日本のエースとしての自覚をもち、後ろを振り向かず、上を向いて進んで欲しい。」の言葉を贈る。



▲番場選手は、今期から積極的に女子のリーダー役として、自主合宿などを主催している。

## 番場洋子 4連覇

番場選手は、この全日本で4連覇を飾った。1980年代に常勝を誇った(長田)高野由紀の6連覇に次ぐ記録である。相変わらずの圧倒的な強さである。本人も勝って当然と思っているだろうし、周囲は、2位は誰だという空気すらある。その中で確実に結果を出しつづけることは、精神的にも辛いものがあるはずだ。番場選手はそれをどうやって乗り越えているのだろうか。

**番場:** これで4連覇ですが、それでも変わらず応援して下さいの人が沢山いることは、とても幸せなことだと思います。周りの人からどう見えようと、自分が結果を出すためにすることは変わらないので、それだけに集中するようにしています。

番場は、今回の全日本に向けて、何か特別な準備をしたのだろうか。

**番場:** ルートチョイスが問われる、とあったので、沢山レッグを組んで読みました。ロングレッグは、予想範囲内でした。

番場選手は、今シーズンから他の選手のレベルアップのための女子合宿の主宰を始めた。過去にもこうした取り組みは無いわけではなかったが、現役バリバリの女子選手がこうした活動に手を染めるのは初めてである。そうした活動が競技者としての番場選手に、具体的にどんな影響を与えているのだろうか。

**番場:** レースの結果だけ見ると差がついてしまうことが多いので、圧倒的な差があるように見えますが、一緒に練習すると差がない部分、むしろ他の選手の方がいいところも分かり、お互いにとって、よい刺激になっています。

もっと具体的に言うと、わたし

は、他の選手よりも細かいところの動きは正しいと思います。それが、地図読みの力なのか、意識する能力なのかは、まだ十分分かっていませんが。他の女子選手からは、気持ちの持ち方や、林での走り方など、メンタル・体力面で自分にまだまだ伸びしろがあることを気付かせてもらっています。

コースプランナーの鹿島田は「2つのロングレグは、一般論では女子には厳しすぎる、ととれるが、番場選手が走るのであれば許されると判断して男子と同じにした。結果的に彼女が圧倒的に速く、ナビゲーション能力の違いが浮き彫りになっている。

女子の優勝は75～77分と読んでいたが、アッサリ70分で走られた。プランナーとして完敗である。」と番場のレースパフォーマンスを評価する。

将棋で「世界最強」を自認していた米長も、後進の若手と一緒に研鑽することを忘れなかった。自分よりもパフォーマンスの劣る選手たちからも学び続けることができる点も、番場選手を長い間トップに居続けさせ、そして現在も進化させている理由なのかもしれない。

あっさり4連覇を飾ったように見えるが、必ずしもレースは順調だったわけではない。1番のラップは5位だった。ミス率推定でも30秒くらいミスかロスがある。

**番場:** このレグ、予想コースでも組んでいたのですが、何故かコンタリング道が見えませんでした。旧マップが、道が繋がっていないからでしょうか。が、レース後にしか気付かなかったので精神的ダメージはゼロでした。

徹底した事前のルートプラン練習があだになる。スイスの2003年のスイスでも、優勝者のトーマス・ビューラがそんな台詞を優勝インタビューで披露していた。その他にも、7→8のロングレグでは、2分くらい遅い。

**番場:** 脱出ミスで30秒、アタックのミスで1分ちよい？後は疲れですかね。すぐ上の道に脱出せずに、斜めに急斜面を引っ張り、道に出たときには相当疲れていました。アタックも隣の沢に入って、探したので1分以上はミスをしていると思います。「2つ目のロングレグが終わった後に、疲れがきて力が入らなくなっていました。その後は、魂で走りました。」という

後半の疲れというのも、豊富な練習量のイメージがある番場選手には意外だ。

**番場:** 今シーズンは故障をしてしまい、長い練習をしていません。いつも30分前後しか動いていないので、45分でスタミナが切れたように思います。

当たり前のようにして勝ってしまった番場選手。全体として今回の全日本のパフォーマンスをどう評価しているのだろうか。また夏の大きな目標だと思われるワールドゲームズに向けて何を考えているのだろうか？

**番場:** (全日本は)体力面が十分に練習できていない中で、レース全体をまとめて結果が出せたという点で、成功体験が出来たと思っています。WGは、もし出場できたあかつきには、個人では20位以内、リレーでは一桁を目指したいです。ひとまず、今週末のセレクションを頑張ります。

加藤、番場は、4年に一回、世界のトップ選手のみが出場を許されるワールドゲームズ(台湾)の出場を決めた。二人の今後の健闘を期待したい。

(インタビュー: 村越 真)

## コースプランナーのコメント

(鹿島田浩二)

ちなみに今回の男子選手権コースは実距離で10.5km、コントロール20個。

14年前の東日本は距離11kmで村越さんが88分。コントロール数は11個。

地図がよくなっているとはいえ、コントロールが増えているのでキロタイムは当時より若干おちるだろうということで、同じ88分を想定していました。

結果的には多くの選手が80分前半のペースで走りつつ、ミスをして80分後半になったようです。

エリートクラスは当初に想定していた原型のコースから、予想外にトレインが厳しかったため、削る方向でコースを整えていった。コントロール位置が少しでも厳しくなることを避け、流れを良くすること、リズムを変えて飽きないようにすることを心がけました。

最終的には地図調査のカバーできる範囲の問題や、インカレのコースとの調整の関係で男子は90分より若干短くなるかもしれない、というところで前々日に時間ぎれ、コース確定しました。

ルートプランニングに重点を置いてコースを組みましたが、極端な迂回ルートなどが有利になったのはかえって競技の面白さを減らすため、基本的にはオーソドックスなルートが不利にならないよう配慮しました。

女子選手権については、男子に比較して距離の制限があり、ロングレグの数を増やすことができませんでした。最終ループはアップもきつく、男子に比べると若干面白みにかけたコースかもしれません。