オリエンテーリング
道場 第53回

『松塾ニュース』拾い読み

松澤俊行

オリエンテーリング道場以上にマニアックとも言われる「松塾ニュース」の内容を少し覗いてみませんか？

「松塾」の真実

その名は広く知られていながら、活動実態はさほど知られていない「松塾」。たまに開かれる練習会の呼称と勘違いしている人も多い模様。実は会員制のオリエンテーリング研究集団であり、アドバイス等を含むニュースレター「松塾ニュース」の月2回の配信等、各種の会員向けサービスがなされているのです。

珠玉の情報満載？

2007年6月に発足した「松塾」。これまでに約30名の方が正会員もしくは松塾ニュース購読会員として入会されました。独自練習会や東海以西の大会後に企画される合同追加練習の他、「松塾ニュース」の配信へもご好評いただいています。

ニュースを読まれた会員の方々からは「目からウロコが落ちる」「初めてこんな考え方に触れた」「所属クラブではここまで教えてくれない」といった感想が聞かれます。また、故障中に「オリエンテーリングから遠ざかりそうな気持ちをつなぎ止めてくれた」と感じてくださった方もいらっしゃるようです。

今回は、過去46号発行された松塾ニュースの中から、反響をいただいたいくつかの話題について、補足と再編集を加えて紹介してみます。

松塾ニュースダイジェスト①

1番をどう迎えるか

一般的に、1番は「ロングレッグ」や「難レッグ」にはならない傾向があります。前の走者のルートチョイスやアタックのミスにより、後の走者が早々に追い付いてしまい、以後両者が並走となって、独力でのナヴィゲーションを試せなくなることを、設定側としては避けたいためです。こうした傾向を把握しておくと、スタート前に「1番は難しくないはずだから、考えさえすれば必ず良いプランが導き出せる」と考えられ、ゆとりを持ってスタートを迎えられるはずです。

とはいえ、稀に「ロングレッグ」や「難レッグ」が1番に登場することもあります。そうした事態も事前に想定しておき、対処方法をイメージしておきたいものです。

> 問
> 「大会でスタートし、地図を裏返したら1番はロングレッグで、しかも難しそうに見えました。その時、どう考え、何をするべきでしょうか？」
>
> 解答例
> （実際に塾生から提出された解答から抜粋）
> ・同時スタートの、別クラスの選手につられて動かない。
> ・少し時間を掛けても良いと考える。・「最悪のルート」だけは選ばない。
> ・序盤なのでミスしにくいルートを選ぶ。
> ・ルートを選んだら、そのルートの維持に集中する。
> ・「難しそうに見える」だけで「実は難しくないかもしれない」と考える。
> ・ルートを選んだら、いくつか「重要チェックポイント」を設け、そこをコントロール並みに重視して「アタック」と「脱出」の手続きを行う。

スタートの瞬間までに精神的準備を終えていない人にとって、最もオリエンテーリングに慣れていない状態で迎える1番は、たとえ技術的要求が低くても、難しいレッグとなります。1番で大事なことは、「ゆっくり走り出すこと」ではなく、「フルに集中して走り出すこと」です。集中して、かつ慎重にその日最初の読図をする必要がある分、結果的にいくらかゆっくり走ることになるでしょうけれども、ゆっくり走るだけで成功が保証されるわけではありません。

諸事情により、1番から「勝負レッグ」となる可能性もありますから、その備えをしておくに越したことはありません。

ちなみに私は、「後半勝負型」なので、1番が勝負レッグの場合も、勝つ必要はなく「引き分けで充分」と考えています。ついでに記すと、「1番」と「ショートレッグ」と「ミスの後」は、軽率になりやすく、リズムを崩しやすい部分です。「大勝ちすることはなくても、大負けすることがある」危険な時間帯ですから、充分な集中力を注いで走ることを意識したいものです。

あと、「1番でいつもミスする」という方は、心構えだけではなく技術そのものが不足していないか（そのレッグが1番ではなく途中に出て来ていたなら本当にミスせずに済んでいたか）も確認して欲しいと思います。

松塾ニュースダイジェスト②

指で地図を読む

尾根沢の発達したテレインや道が縦横に走るテレインでは、「線状特徴物を読み取る」「読み取った線をうまくつなぐルートプランをする」「プランしたルートを確実に辿る」ことが必要となります。

「線辿り」が課題となる究極的なケースとして、「スキーO」や「マウンテンバイクO」のことを考えてみましょう。スキーOやマウンテンバイクOは、格子状やアミダ状、あるいはそれ以上に複雑に入り組む道をつないでコントロールに向かう競技です。しかも、フットO以上の高速移動であり、ストックやハンドルを握る必要もあるため、サムリーディングや地図折り、細かな地図回しも行えません。ルートを辿る際には「線形を記号として頭に刻み付け、正しく想起する」ことが求められます。つまり、道を乗り換えるまでの長さや、方向転換の角度を強く意識することが必要となります。

フットOでも、線状特徴物を辿るレッグでは、この意識が求められます。しかし、スキーOやバイクOと違って線を外れてショートカットしても差し支えないこともあり、「大雑把に線を読み取った」「何となくこの辺りで乗り換えをすれば良いような気がする」程度の気持ちで進んで行きがちです。そして、その気持ちが時には大きなロスタイムに結び付くことになります。

そうしたロスタイムを繰り返している方には、コントロール地点を離れる前に、「これから進むルートを指で一度辿ってみる」ことをお奨めします。実地練習の前に、まず机上の読図練習の際に試してみると分かりますが、この手続きは、ルートプランがぶつ切りになることを防ぎ、ルートを頭に刻み付けることを助けます。「何となく読

み取ったルートを何となく進む」という状態が打破できます。

ルート上には「ラフ区間」と「ファイン区間」が存在しますが、「ラフ区間」とは、「何となく進んでも良い区間」「いい加減に走っても良い区間」ではなく、「誤差の許容範囲が多少広いことを利用し、スピードアップを図る区間」です。ラフ区間でも手続きと、その精度に対する意識は持っていなければなりません。

皆さんもルートを記入している時に、レース中見落としていた特徴物に気付いた、という経験はないでしょうか。見方を変えれば、「ペン先を注視している時には見落としが少なくなる」とも言えます。試合中と試合後では心身の状態が異なることも影響していますが、「指でもペンでも、棒状の物で何かを指すと、対象に注意が向く」のも確かです。

松塾ニュースダイジェスト③

誘導区間でするべきこと

スタート直後の誘導区間では「誘導テープしか見ていない人」が多いのではないか、と感じます。

そもそも、なぜ計時開始地点（スタート枠）とスタートフラッグをわざわざ離し、間を誘導するのでしょうか。それは、「他の選手が△からどこに向かっていくか」を見えなくする、そして自力で△からどの方向に向かうか判断することを求めるためです。こうすれば△地点から早速競技者に読図力と判断力を問うことができ、「競技性」が確保できますし、トップスタートの選手だけが他の選手の△からの動きを参考にできない、という不公平がなくなる（つまり「公平性」も確保される）ことになります。

ですから、誘導路は必ずしも長くする必要はありません。（短い方がテープを付ける手間も省けますし…。）例えば、スタート２分前に入る枠を建物の南側に、１分前に入る枠を南側から東側に曲がるように設ける、そして計時開始地点を建物の東側にする、などすれば、つまり後の選手から計時開始地点を「死角」にすれば、「計時開始地点＝△」としても良い、ということになります。

それでも、多くの大会で割としっかりとした長さの誘導区間が設けられているのは、「△を通過する前に読図の時間を与えて、△直後からミスする人を少なくしたい」という設定者側の願い（？）も込められているのだと思います。実際に、△直後から考え込む選手、あるいは考えなしに走り出してミスする選手が多くなると、序盤早々に複数の選手が固まってしまい、逆にその後の「競技性」「公平性」が落ちることにもなります。序盤にいきなりルートの読み取りやアタックが難しい「勝負レッグ」が配置されることが、一般的に良しとされないのも、このような事情からです。

しかし、誘導区間で走る以外のことを何もせず、誘導がない場合と同様、△直後から考え込む選手、考えなしに走り出してミスする選手が多いというのが実状だと思われます。設定者の願いもむなし、といったところです。

どのみちスタート直後に他の選手と固まるのであれば、「追い付かれる」のではなく、「追い付く」ことでそうしたいものです。そのためにも、「誘導区間は走るだけ」という状態から脱却して欲しいと思います。スタート直後に限らずゴール前の最終区間を除く誘導区間は、「走るだけの区間」ではなく「リラックスして読図ができ、周囲を眺めることもできる区間」と考えるべき、とここで強調しておきたいと思います。

スタート後の誘導区間で「テープを見て走るだけ」でも良くありませんが「地図を読むだけで周りを見ない」のも良くありません。そうすると視野が狭いままナヴィゲーションに突入することになり、「スタートフラッグをいつ通過したか気付かず慌てる」という凡ミスも起こり得ます。△地点通過時も、コントロール通過時と同じく「フラッグを中心とし、風景を眺め回してフラッグ通過後のスムーズな移動につなげる」ことが大事です。

松塾ニュースダイジェスト④

フラッグが見えたら

「フラッグの周辺で何をするか」について記します。（「コントロール」とせずに「フラッグ」としたのは、「スタート地点」も含めたいためです。）

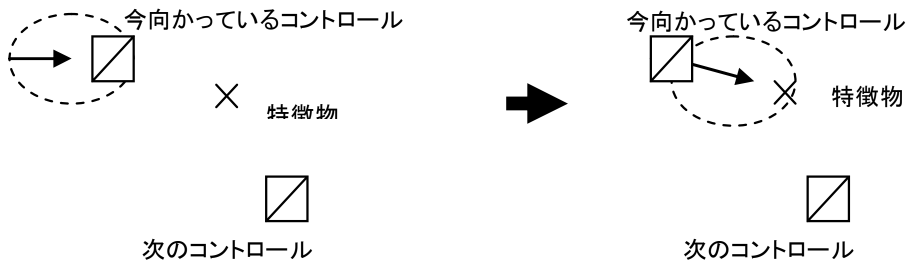
「フラッグが見えるエリアは安全圏」で、「フラッグが視界にある時間帯を有効活用するべき」です。「フラッグが見えるエリア」は、より正確に「フラッグを見ようと思えば見えるエリア」と言い換えた方が良いかもしれません。

初心者の内は、フラッグが見えてからパンチまでの時間帯は、見つからないかもしれない宝を探し当てたような、特別に昂揚した気持ちになることも手伝って、ずっとフラッグを凝視しながら走ってしまいがちです。しかし、一たびフラッグが見えてしまえば、大概の場合、もうフラッグから目を離してもそちらの方向に向かって行けます。むしろフラッグが見えてからパンチまでの間に、「フラッグを見て走る以外のこと」を何もしないようでは勿体ない、とも言えるでしょう。

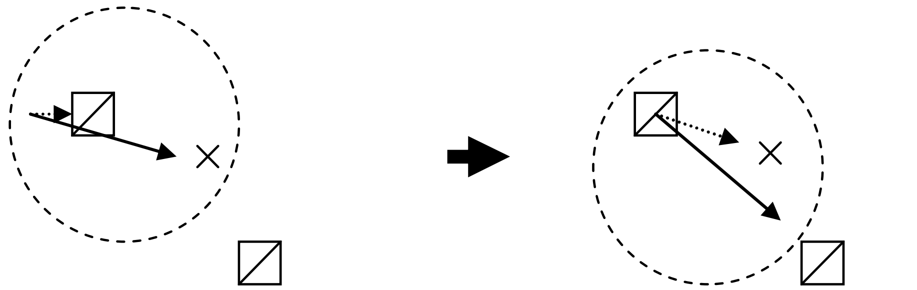
私は、フラッグが見えてからはフラッグに視点を固定せず、走行スピードを変えないで、地図をよく読み、風景を広く眺めるようにしています。スムーズな脱出を行うために、です。スムーズな脱出を行うためには脱出方向が決まっている必要があり、すなわち次のレッグのルートプランができている必要があります。ですから、アタック以前の「走るだけ」の区間で極力ルートプランを済ませておきます。ルートプランができていない場合は、フラッグまでの足場が良ければ、走りながらパンチするまでの時間帯で行おうとします。足場が悪ければ、走りながら結論を出そうとせず、コントロールで立ち止まってルートプランの時間を設けます。その場合も、プランの足しになるよう、パンチをする前にコントロールフラッグを中核とした風景を眺め回し、情報収集をしておきます。

逆に、「フラッグに視点を固定し、パンチを急いで走行スピードも速める」ようだと、情報の蓄積がないまま脱出を行わなければならず、状況を難しくしてしまいます。往々にして、パンチ前に視点をフラッグに固定していた人ほど、パンチ後にはそのフラッグの存在をあっさり忘れるものです。こういう人は、パンチ前には、地図でも現地でも、コントロール手前の情報（図１左）しか使えておらず、パンチ後には次のコントロール側の情報（図１右）しか使えていないことになります。真っ直ぐ脱出するのでない限り、双方の視野のエリアは大きく重なります（図２参照）。しかし、それを意識していない、という状況では、脱出の精度と速度が落ちることは明白です。

フラッグが見えた瞬間には現地で、地図上ではできればそれ以前に、「コントロールを取り巻くエリアに、どんな物が、どのような位置関係にあるか」を把握したいものです。そして、「見えている風景の内、どこに自分が向かい、どこから消え去るか」を意識したいものです。こうしたことを、コントロールだけでなく、全てのチェックポイントで行えるようになればしめたものです。「『どこにいるか』以上に『どこに向かおうとしているか』を常に考えて



【図１　視野が狭い人のコントロール通過前後の意識】
　左は、矢印の方向でコントロールに向かっている時に、フラッグにしか、あるいはフラッグの手前（破線の内側）にしか注目していない様子を表している。パンチ後、次のコントロールの方向に向かおうとした際に、先のエリアの情報に初めて注目し、特徴物Ａに気付く。そこであらためて特徴物と次のコントロールの位置関係を確認する。特徴物Ａの向こう側の様子は、またそこに到達してから注目し始める。パンチ前に意識するエリアとパンチ後に意識するエリアに重なる部分はなく、後手後手の手続きで分断された動きになる。（競技者は、各図において矢印の根本に位置する。）



【図２　視野が広い人のコントロール通過前後の意識】
　左は、コントロールを核とした広いエリアに注目している様子を表す。「今向かっているコントロール」と、「特徴物Ａ」や「次のコントロール」の位置関係もあらかじめ意識できているので、パンチ後すぐに右に 45 度向き直り、左に特徴物Ａをとらえながら次のコントロールの方へ走り始める、という連続的な動きができる。

いる」、結果として「止まる必要がない」状態が実現します。

　付け加えると、「フラッグが遠くから見え始めるほど、次の準備がしやすい」わけですから、フラッグをできるだけ遠くからとらえるよう、アタックポイントからは正確な動きをして、広く、遠く目配りをする必要があります。また、パンチ後も一定の時間は「振り返れば先ほど通過したコントロールのフラッグが見える」状態にあります。脱出時、最初のチェックポイント到達前に不安を覚えた際は、あるいは、プラスαの確証を得てスピードアップしたい際は、実際に振り返ってフラッグをもう一度見てしまうことも有効な手段です。実際、私はこの考え方（「後方にも情報は転がっている」「一度見たチェックポイントを使い捨てず、再利用する」という考え方）ができるようになってから、ナヴィゲーションの安定度が一段階増しました。

情報は偏在している

　以上、過去 2 年に発行された松塾ニュースの中から、ほんの一部の話題を紹介しました。

　何十回と記述を重ねている内に、自ずと同じようなアドバイスも現れます。大切なことこそ繰り返し語られるのであり、繰り返し語られるからこそ浸透、定着に結び付くのですから、うるさがってはいけません。継続的に強い選手が生み出されるクラブでは、ミーティングの場だけでなく、クラブ員たちの何気ない雑談の中でも、強くなるために有効な考え方や、オリエンテーリングの真髄に迫る教訓が、何度も繰り返して聞かれるものです。（そうしたクラブのクラブ員にとっては、今回紹介した内容などは、「当たり前」かもしれません。）

　一方、そうでないクラブでは、先人たちもそうした雑談をして来なかったわけですから、教訓が語られる機会、クラブ員が何気なく良い情報に触れられる機会は激減します。松塾では、こうして「機会を逸してきた方たち」のお手伝いをしていきたい、という気持ちがあります。

　今回の記述を読んで松塾ニュースの購読に興味を持たれた方のために、最後に購読申し込み方法をお知らせしておきます。ご質問等がある場合も、お気軽にご連絡ください。

松塾について

　正会員は、月 2 回の松塾ニュース配信を受けられます。また、塾長とオリエンテーリング全般に関する質疑応答や意見交換ができます。正会員には、松塾練習会での直接指導も優先的に行います。つまり、正会員は塾長を個人コーチとすることができます。

　松塾ニュース購読会員は、月 2 回の松塾ニュース配信を受けられ、塾長と、ニュースの内容に関する質疑応答や意見交換ができます。

　松塾ニュースやＥメールで、松塾独自練習会や、大会とタイアップした追加練習等の予定もお知らせしていきます。

会費は下記の通りです。

・正会員

　月 2,000 円、年間申し込みをいただく場合は 2 か月分割引で 20,000 円
　学生は半額。

・松塾ニュース購読会員

　月 1,000 円、年間申し込みをいただく場合は 2 か月分割引で 10,000 円
　学生は半額。

　入会は何月からでも可能です。また、3 ヶ月以上 1 年以内であれば何ヶ月分でも受け付けます。（入会から 1 年が経過した月には、継続の意思確認を行います。）

　いずれも、オリエンテーリング大会でＡクラスを完走できる実力（あるいはもう少しで完走できる実力と意欲）を有する方で、Ｅメール環境のある方であればお申し込みできます。クラブによる有望な選手の派遣なども歓迎です。

　入会申し込みやお問い合わせは塾長・松澤俊行（Ｅメールアドレスはプロフィール欄参照）までお願いします。

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。8 月には、8 度目の世界選手権（開催地：ハンガリー）に挑む。競技者として国内の第一線で闘い続ける他、指導者としての顔を有している。「松塾」会員の指導や、各団体の強化行事のメニュー設定やコーチングを行うサービス（料金は、都度相談に応じている）に対する玄人筋からの評価は高い。
松塾に関するお問い合わせは
mazzawa<at>aol.com まで。