

各地で頻繁に講習を行う一方、日本代表選手として国際大会への出場も続ける道場主。あらゆる習熟レベルの競技者と接する日々考えたことは…。

地域行事で若手育成

筆者は本年度から拠点を静岡県に移し、新たな環境の下での活動を始めています。そうした中、6月20日(土)に行なわれた古巣・愛知県選手団の強化合宿にコーチ役として招かれることとなりました。

合宿参加者の8割以上は翌日に東海インカレ兼東海学連インカレロング代表選考会を控えた名古屋大学、相山女学園大学の学生たち。10名を超える新入部員の顔も見られました。日中の練習は東海インカレモデルイベント的に活用できるものとし、夜には日中の反省を交え、基礎基本を確認するミーティングを設定しました。

なお、愛知県選手団はこの数年間、同じ時期に同じような内容で強化合宿を実施し、恒例化しています。学生のモチベーションが高まる地区インカレに合わせて強化行事を企画し、多くの若手競技者を集めて経験豊富な競技者との顔合わせを行なって刺激を与え合う策が、選手団の結束力と競技力のアップに、ひいては全日本リレー大会での好成績に結び付いているものと考えられます。



愛知県選手団練習会新人向けコースのコントロール

線通り中心の簡単なコース。コントロール位置は、1番から順に「尾根」「鞍部」「ピーク」「沢」「植生界の角」となっており、地形や植生への理解を促す設定となっている。新人以外は、ウォーミングアップとしてコースを走った。

節目の自己把握

夜のミーティングでは、次のチェック表を配って自己分析をする時間を設けました。

下記それぞれの項目について、今日の自分が

「できた…○ (= 2点)」

「半分ぐらいできた…△ (= 1点)」

「できなかった…× (0点)」

のいずれに当てはまるか採点し、得点を集計してみよう。

<練習前>

- ・コースプロファイル等、練習のために用意された環境を理解した。()
- ・ウォーミングアップをしっかりと行なった。()
- ・練習開始前にははっきりした目標を持っていた。()
- ・集中力を高めた。()

<練習中>

- ・地図を読む時には整置(正置)をした。()
- ・等高線を読んだ。()
- ・各レグしっかりルートプランをした。()
- ・コントロールがどのような場所にあるか明確に意識した。()
- ・サムリーディングを行なった。()
- ・パンチ前にコントロール番号を確認した。()
- ・ミス後もやる気を失わなかった。()

<練習後>

- ・クーリングダウンをしっかりと行なった。()
- ・ルートを思い出した。()
- ・同じコースを走った選手と練習について話した。()
- ・反省点を洗い出し、次回の目標を明確にした。()

自己採点の結果は () 点 / 30 点満点中

表中に知らない用語がある新人は、先輩に尋ねながら採点をしてもらうよう促しました。

上級生にとっては、インカレ出場権が懸かった重要なレース前日です。プレッシャーがきつくストレスが積みまとう重要なレースでこそ、基礎基本の理解度と徹底度が問われます。また、地区セクションともなれば捻りの利いたコースというよりも荒れる余地が少ない、ある意味無難な、手続きの安定性がものをいうコースが組まれると予想されます。「とにかく全力を尽くす」と鼻息荒く、反面、ともすれば注意の焦点が曖昧になりがちな状況下、様々な基礎基本事項について点検し、

自己把握してもらう狙いでした。

どうやら狙いは達成されたようで、先輩と後輩が活発に会話し、他者の評価も取り入れつつ自己把握が進む、にぎやかで有意義な時間となりました。



愛知県選手団練習会ミドルコース

数ある愛知県のテレインの中でも最上質と言える2008年中日東海大会およびインカレロング使用エリアで組まれたミドルコース。翌日東海インカレを控えた参加者がほとんどであることを考慮し、一部レグはロング対策にもなるように設定された。このようなコースでも、基礎基本事項の重要性は新人コースを走る際と変わらない。

「初心」は忘れ去られるもの

チェック表に記される15項目は、競技としてオリエンテーリングを続ける以上、どんな習熟度においても求められる内容です。もちろん初心者の段階でも、です。

初心者時代に表のような基礎基本事項を意識できなかった競技者は、その後も意識できないまま経験を重ねていく事例が多く見受けられます。このことから、基礎基本事項を身に付けたいのであれば、初心者時代に基礎基本事項を一通り知って、身に付けようと思意識し始めなければならない、と考えられます。

子どもの頃からオリエンテーリングに触れる、という場合は少々事情が異なるかもしれません。おもちゃ代わりに、ただただオリエンテーリングを楽しむ段階が何年間かあっても良いでしょう。けれども、十分に自我が備わった青少年が学生クラブや地域クラブで競技を始め、続けて行く場合には、基礎基本を早い段階で習得し始めなければ、その後のクラブ活動の効率が落ち、意義も深まらないのではないかと思います。

初心者時代に基礎基本事項を知り、

習得に着手する機会が得られなかった、とは要するに「指導を受ける環境に恵まれなかった」ということです。環境に恵まれない競技者は、たとえ上達を志したとしても「初心者→初中級者→熟練者」というステップを踏めません。時間だけが過ぎていきます。時間の経過に伴って初心者の強みである「純粋さ」や「熱っぽさ」、「謙虚さ」が失われていくのが普通であり、待っているのは「初心者→初心を忘れた非熟練者」というステップです。クラブの先輩の、学生クラブで言えば上級生の、あるいは若手 OBOG の責任は重大です。「もっとさかのぼって全ての OBOG の責任を追究したくなる」と、現役生が感じるクラブもあるかもしれません。

「上達を志す」ことだけがスポーツや芸事のやり方ではありませんし、「うまくやれるようになる」ことだけが喜びではありません。逆に「上達を志す」ことはスポーツや芸事のやり方の一つであり、「うまくやれるようになる」ことは大きな喜びになりえる、とも言えます。

しかし、周囲を見回してみると、指導や育成に対して無関心、あるいは否定的とさえ感じられる関係者が多く、後者の主張を声高に叫ぶことがはばかれる空気が蔓延しているように筆者には感じられます。他のスポーツからオリエンテーリングに転向してみようとしながらも、技術を学ぶ機会が得られず失望した、という初心者の話は実際に何回も聞いています。

繰り返しますが、「上達を志す」ことはスポーツや芸事のやり方の一つであり、「うまくやれるようになる」ことで大きな喜びが得られます。指導を受けさえすればその喜びを感じられるかもしれない初心者を放置してはいけません。放置は虐待の一種です。多くの関係者が育成や指導、強化といったことに関心を持ち、熱く、純粋な「初心」に応えるオリエンテーリング界であって欲しいと思います。

おまけ:練習問題

ここまで目を通してくださった読者の皆さんは、初心を忘れていない方々だと思います。是非、次の課題に取り組んでみてください。

- ①前述のチェック表を用いて、自己分析、自己把握をしてみましょう。
- ②掲載したチェック表は15項目でしたが、今後自分自身がしばしば用いるために20項目にするとしたら、あと5つ、どんな項目を追加するでしょうか。

「練習問題」と銘打ちましたが、筆者からの模範解答を用意しているわけではありません。①と②への解答を、自分自身とオリエンテーリングについてより深く知るきっかけとしてください。

(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。2009 年 8 月には、8 度目の世界選手権(開催地:ハンガリー)に挑む。スプリントとロングに出場予定である。

日本を代表する競技者としての活動を続ける一方で、指導者としての活動も併せ持つ。主宰する「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)を行い、育成の重要性を説く日々を送っている。

「松塾」に関するお問い合わせは mazzawa<at>aol.com まで。

写真は5月24日 豊田スタジアムオリエンテーリング大会のエキシビジョンレース。他を圧倒するスピードと氣迫を見せる。