

スプリント、リレーと2日連続の日本選手権開催に沸いた新潟県。さらにその後2日間、「松塾」が実施され、選手権の余熱の中、現役新潟大学部員を中心とする県内の若い競技者たちが、さらなる上達を志して練習を重ねた。どんな練習が行われていたか、少し覗いてみよう。

学生を支える社会人

全日本リレーの2日後は「文化の日」。新潟滞在を延ばし、全日本リレーレーンで練習ができないだろうか。そう考え、新潟県のオリエンテーリングを支えるキーパーソンの1人でもある藤島由宇さん(三条OLC)に、9月の時点で相談したところ、色よい返事がもらえました。そもそも、そう考えたきっかけの一つには、2月のときわ走林会大会前日、茨城県で開催した「松塾」に参加した新潟大学部員のアンケートの回答がありました。「新潟でも松塾を開いて欲しい」。社交辞令だった可能性もあるその言葉に、すっかりその気になって、チャンスを伺っていたわけです。

その後、筆者、藤島さん、新潟大学代表の小林賢太朗さんと三者間での調整を行い、2日(月)の夕方に新潟大学キャンパス内で読図練習会、3日(火・祝)日中に全日本リレーレーンで実地練習、という内容が決定しました。そして藤島さんが勤める株式会社条北製版センターがコーチ(筆者)の滞在費や、地図代を負担し、学生たちをバックアップするといった支援体制も固まりました。

屋内講習「レースの反省」

そして迎えた新潟大学キャンパスでの屋内講習。まずは、全日本スプリントとリレーの反省を行う時間を取りました。手持ちの地図を眺める前に、レースの反省として、次のことをしているかどうかを自己採点してもらいました。各項目、「いつもしている」なら3点、「大体するけれども、たまにしないこともある」なら2点、「したりしなかったり」なら1点、「しない」なら0点として計算します。過去に「松塾」に

参加した方は試したことがあるかもしれませんが、読者の皆さんもこの機会に採点してみてください。

- ① 地図に自分のルートを記入する
- ② ラップタイムを確認する
- ③ 地図をしばしば見直す
- ④ 同じコースを走った選手と話す
- ⑤ 地図に記入した自分のルートを他の人に見せる
- ⑥ 他の人が地図に記入したルートを見せてもらう

いずれも「した方が良い」「するべき」内容です。しない場合も、それを「補う何か」をしておくことが大事です。過去の「松塾」では、同様な自己採点してもらったところ、「ルートは記入しないが、読めばルートが分かるような文章を書いて、地図と共に保管しておく」という方がいました。それも一つの有力な方法だと思います。

そもそも「ルートの記入」自体が、プレイを他者に見てもらうことができないし、ビデオにも撮れない、だからしておく「補う何か」の一つとも考えられます。試合中にミスをしたら、すぐにチームメイトやコーチから咎められたりアドバイスが受けられたりする、つまり「プレイを改善するため、実力アップのために有益なフィードバックが客観的に、即時かつ随時得られる」ことが普通、というスポーツもあります。

しかしオリエンテーリングの場合そうではありませんから、自分で自分を客観視すること、そこに他者を意識的に巻き込むことが上達のための鍵となるでしょう。

ゴール直後、地図を指差しながら、口頭でルートを説明し合う、という反省はよく行われていると思います。しかし、指差しでは大まかなラインしかとらえられませんし、口頭の説明で補われているように聞こえても、同じ言葉で思い描く内容が人それぞれに異なっており、気付かない内に誤解が生じているかもしれません。お互いのルートを披露し合ったようでいて、詳細はよく伝わっていない可能性もあります。また、大体レース後の会話はミスをした場所に重点が置かれますから、コース全体に渡るルート選択や、試合運びまでには追究が至らないのではないのでしょうか。

レースが終って何日か後でも、記入

した全体のルート図を見せる、見せてもらうとそうした追究がしやすくなり、新たな発見が得られるものです。なかなかオリエンテーリング仲間と会う機会がない、という場合にも「補う何か」として、例えばWEBサイト上の上位ルート図を眺めるなどすると良いでしょう。

参考までに、新潟大部員の自己採点結果は、1年生(2人)がいずれも各項目平均1点台、2年生以上(6人、OB含む)が平均2点台でした。採点後は、1年生1人を含む4人ずつの2グループに分かれ、「するべきことを実際にしてみる」時間を取りました。つまりは、週末全日本スプリントあるいは全日本リレーのルートを見せ合い、話し合う時間です。採点項目として設定したのは「同じコースを走った選手と話す」かどうかでしたが、同じ大会で違うコースを走った選手・違う大会を走った選手と話すことも、もちろん有意義です。

習熟段階の異なる選手と話した場合にこそ、得られる気付きもあります。例えば、初心者と熟練者が話し合うと、初心者側には「指導が受けられる」というメリットがあります。一方の熟練者側も、競技中に陥りがちな罠を、非熟練者のミスによってクローズアップして見せてもらえるので、見過ごしていた課題や忘れていた教訓を思い出せます。有力大学クラブ等、組織の体をなしている団体では、このようなメンバー間の有意義なコミュニケーションがごく日常的に行われている、ということでしょう。

次に、さらに「他の人が地図に記入したルートを見せてもらう」機会を提供するべく、筆者の全日本リレールート図を配布しました。(筆者から見れば「地図に記入した自分のルートを他の人に見せる」貴重な機会でもありません。)ここで使用したルート図には、ラップタイムから推測した「1分ごとの所在地の推移」も番号を入れて示しました。全日本リレーにおける筆者のタイムは40分22秒でしたので、40番まで記されています。筆者が3秒ごとに「1、2、3…41」と読み上げ、参加者はペン先や指先で、あるいはサムリーディングをしながら記入されたルートを読み上げられた番号までなぞっていくようにしました。スタートからフィニッシュ

シュまでの所要時間は約 2 分、すなわち 20 倍速設定での「机上のランオブ」です。前日に同じテレインを走っている参加者は「スピードが上がる場所と下がる場所」、「1 分前の選手が視界にとらえられそうな場所とそうでない場所」をリアルに想起、追体験できたと思われまふ。幸い筆者にとってミスの少ないレースでしたから「熟練者が好走をしている時のリズムの良さ」も感じてもらえたはずでふ。



<1 分ごとの「推定所在地」を記したルート図>

当然のことながら、フラットなエリアや道走り区間では 2 点間の道のりが長く、ヤブや急斜面、難易度が高いエリアでは短くなる。正確なラップデータが公開されているからこそ、「当たらずといえども遠からず」な推定が行える。

屋内講習「インカレ対策」

屋内講習後半は、参加者層を考慮し、主にインカレ対策を狙いとした読図練習の時間です。まずは筆者の自宅に保管されていたインカレ地図の中から、1998 年 3 月常磐インカレのクラシック（現在のロングに相当）選手権クラスコース図を配布し、読むことにしました。ただ「興味深く眺める」だけになることを避けるために、下記の手順で進めました。

- ・ペアを作る。
- ・「先発」と「後発」を決める。
- ・「スタート」の合図で先発の選手が読図を始める。1 レッグ読み終えたら、後発の選手に地図を渡す。次に後発の選手が 1 レッグ読み、また先発の選手に地図を渡し…といったリレーを繰り返す。
- ・「読み終えた」とは、「ルートを決め、地図上でそのルートを指で辿ることまでした場合とする。指で辿って良いのは 1 レッグにつき 1 回だけ。レースで実際に走れるルートも一つだけである。
- ・2 人が全レッグ読み終えたらそのペアは課題終了。

参加者は 8 人で、ME コース図を読むペアが 3 年生以上の男子から構成される 2 組、WE コース図を読むペアが

女子や 1 年生男子などから構成される 2 組ありました。「同じコース図を読むもう一方のペアとタイムを比べよう」と話し、プレッシャーをかけ、集中と決断を促しました。（ペアでお互いに時間を計り合い、組内でのタイム比較も行えば、よりプレッシャーが増して良いかもしれません。）実際にやってみると、最近茨城県北部での大会が少なく、テレインや地図への慣れがなかったせいもあってか、割合時間がかかっている、という印象を受けました。

次に、2002 年 3 月の矢板インカレコース図を用意しました。今度は先ほどのペアが同じ地図を同時に読み始め、定めた中間地点（コース図上は給水コントロール）まで読み終えたら終了とし、お互いの所要時間を比較することとしました。先ほどよりもさらに集中力を高めて読図するよう、開始 1 分前に目を閉じ、「10 秒前です。E カードをセットしてください。5 秒前。3、2、1、スタート」の合図で読み始める、という細工を施しました。筆者から見れば常磐インカレと同じようにルート決定が難しいレッグも含まれるコース図でしたが、さすがにインカレを 3 週間以内に控え、独自の対策も進んでいるのか、どの参加者も速いペースで課題を終えたように感じられました。



<交代制読図練習の様子>

大学での演習よりも…いや、演習と同じように熱心に読図に取り組む新潟大部員たち。

課題に使ったコースは、いずれも序盤のロングレッグが勝負所となりました。この連載でも繰り返していることですが、下記のようなアドバイスをして読図練習の締めとしました。

- ・「ロングの選手権大会」はロングレッグが勝負所となる。読図練習でもロングレッグを読み慣れておきたい。

- ・ロングレッグが難しい・差が付くのは、一つには読み取るべき情報量と、実行時の手続きが多いから。したがって、レッグの距離に比例してルートを読み取るための時間を長く取るべきである。筆者の場合、目安として「レッグの地図上の直線距離 (cm) × 秒」を、コントロールで脱出前に立ち止まって良い時間と考えている。例えば、直線距離 1,500m のコースを 1:15000 図で走る場合、地図上でそのレッグは 10cm だから、10 秒はコントロールで立ち止まって読図に使う、といった具合である。
- ・他、ロングレッグの難しさとして、「レッグの後半に差し掛かった」「コントロールに近付いた」というところで気を抜きやすいということがある。1.5 km のレッグを 8 割方進んだ、と言ってもまだミドルレッグほどに相当する 300m 分残っている。大体、どのようなレッグも、コントロールに近づくほど気を抜けなくなるように組んであるものであるが、ロングレッグでは地図上の見た目だけで「コントロールに近付いたから、終わったも同然」と錯覚しやすいので注意が必要である。ロングコースのロングレッグには、ミドルレッグの要素も含まれているし、ショートレッグの要素も含まれている、ということを念頭に置いておきたい。

また、インカレで選手権クラスを走る選手に向けて、「ルートチョイスが豊富なロングレッグを走れることは、ロングレースの醍醐味である。地図の精度が高く、どこをどの方向から通過されても良いという状態でなければそのようなレッグを組めないし、組んだとしても参加者のレベルが高くなければ難易度の高いルートを選ぶ選手がいなくても、設定者の仕掛けも不発に終るだろう。ルートチョイス・ロングレッグを走れ、競えることは幸せなことだと考え、設定者の意図に応えるべく準備をして欲しい」というエールも付け加えました。

最後に質疑応答の時間を取った後、翌日の予告をして屋内講習の部は解散。参加者の大半は実地練習にも参加の予定で、意欲を新たにされた表情で帰路に就いていました。

実地「ルートチョイス練習」

「よく晴れる」ことで知られる文化の日、今年の新潟県は前々日（全日本リレーの日）の夕方、前日に続いてあいにくの雨空。一時はみぞれも混じり、「大変で、特別な一日」になることを予感させました。

最初の練習のテーマはルートチョイス。前日の読図練習にも参加した学生にとっては、早速の「実地テスト」の機会となりました。用意されたのは 2.1 km、2 コントロールのコース。このコースを 2 回走ることが午前中のメニューです。



ルートチョイス練習のコース図
最終コントロールからフィニッシュまでの区間を除けば2レグのみの、ルートチョイスに特化したコース。大模様であるものの、コントロール数が少ない分、設置の労力も少なく済む。「設置待ち」で開始時刻が左右される合宿の最初のメニューなどにはお奨めの方式だ。

1本目は「時間差スタートかつ初見」で、試合を意識して走ることを求めました。コントロール位置もコース全容も知った段階で走る2本目は、それぞれが1本目と異なるルートで走ることに決めての同時スタート。決まったルートを辿るわけですから、周囲を気にしてもいけません。「気を引き締めるため」に周囲に人が走っているという状況を役立てる、という意図です。なるべく1本目と2本目のタイム比較が有効なものとなるよう、ペースは一定にすること、そのために「2.1kmのコースではなく、ロングの長さのコースを走るつもりで、1本目は飛ばし過ぎず、2本目もだれないように走る」ことを意識してもらいました。普段の新潟大学部員たちであればこの長さのコースで「2本目がだれる、ペースが落ちる」ということはなかったと思いますが、この日は寒さによる体力消耗や集中力減退がだいぶ2本目のタイムを落としていたようにも見受けられました。

実地「ショート・ミドル練習」

車中の暖房と昼食で体力の回復を図った後、練習は後半に。全日本リレーでも多くの競技者を悩ませたテレイン西側のエリアで、1.15km、6コントロールの並行コースを2本用意しました。午前中と全く傾向が異なるコースで、今度は「ミドルのような正確なアタック」を主要テーマとして意識するよう求めました。さらに、予選決勝方式の予選の要領で、異なるコースを走る選

手と同時スタートすることとしました。2人がゴールしたペアは、お互いの地図を見せ合わず、もう一度同時スタートをすれば同じシチュエーションが2回味わえることとなります。



ショート・ミドル練習のコース図
2パターンある内の片方のコース。無論、もう1パターンも同じ範囲内で展開している。エリアがコンパクトであるため、午前の練習と異なる意味で設置の手間が少なくて済む。

コース、スタート方式、天候、全てが難しい条件で行われた練習でしたが、新潟大学生たちは、特にインカレで選手権クラスを走る選手たちは好タイムで走り抜けていました。自己計時に任せ、全体の集計は行わなかったため、推測になるものの、筆者と変わらない、あるいはそれを上回るタイムで走っている選手もいたようでした。

冷たい雨の中でも萎えることなく積極的に練習に向かい、「インカレが寒くなれば、今日の練習をした自分たちが有利」とある種の自信を得ていた新潟大生たちの様子を見て、筆者と、この練習機会の実現に尽力してくださった藤島さんの気持ちも温まりました。

現役生を支えるOB

練習後には、全日本リレーの地図作成にも深く関わった新潟大学OBの古田島貴之さんが筆者や現役生たちを近所の健康ランドに引き連れ、入浴代をお世話してくれました。古田島さんは前日の読図練習にも仕事後に駆け付け、新人の指導を手伝ってくれていました。

学生たち若手競技者が意欲的に競技に向かう姿勢を、OBOGや地域の社会人は見えています。そしてその姿勢が「頷ける」ものであれば、惜しみない支援を与えてくれます。今回の松塾開催を通じて確認できた、新潟のような学生クラブと地域社会人の良い関係性が全国各地で見られるようになれば、と望みながら新潟を後にした筆者でした。



練習後の検討の様子
撮影：藤島由宇（下記ページより）
http://web.me.com/showyoh/photo/matsujuku_in_niigata.html#2

＜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。2001年3月、2004年3月に全日本選手権で優勝。10月に新潟で行われた全日本スプリント選手権で優勝し、6シーズン振りの日本タイトル獲得となった。国内上位を競う立場で競技を続けながら、オリエンテーリングの指導や普及活動にも積極的に関わり、中でも「松塾」塾長としての活動は注目を集める。過去には茨城県、新潟県、長野県、静岡県、愛知県、岐阜県、三重県、大阪府、和歌山県、長崎県で「松塾」名義の練習会または講習会が行われており、さらに活動範囲を広げる動きを見せている。

「松塾」に関するお問い合わせは mazzawa@taol.com まで。

(松澤俊行)



全日本リレー大会2009の静岡県代表として第2走をつとめる松澤。男子選手権出場選手のなかでベストラップを叩き出した走り