

Fast life, slow life

村越真のオリエンテーリング日誌 2009年8月-2009年9月

夏は仕込みの時期。秋のイベントの準備で、あっという間に9月がやってくる。秋は再びアスリートモードに入る季節でもある。

■イベントへ向けて

7月26日

11月のイベント「富嶽周回」の下見で、富士山御殿場口から小富士へ、そして吉田口3合目から5合目へ登り返して、二つ塚を回って御殿場に帰った。実働約5時間。地図で唯一つながらなかった小富士から林道までは、砂れき地のオープンがきれいにつながっていた。これで富士山が一周できる！

このエリアは訪れるほどに、その景観の魅力に惹きつけられる。その中を多くのトレイルランナーが走るとを思うとワクワクする。中学生のころオリエンテーリング大会を準備していたころの気持ちを思い出す。

8月2日

4月の富士登山で一緒した「トレーニングの伝道師」こと山本圭一さんに会って、ナショナルチームのフィジカルトレーニングのアドバイスと自分自身のフィジカル面のカウンセリングをお願いした。彼の著書「仕事のできる人はなぜトレーニングをするのか」を地で行くシャープな切り口に参考になるところ多し。

8月8日

埼玉の森林公園でエバニュー主催のミニロゲイニング大会。家族連れも多いことを見越して、午前中の講習部分も、クイズ形式で楽しめるようにした。「子どもが退屈して皆さんにご迷惑をおかけすると危惧していましたが、意外と楽しめたようです（分かってはいないのでしょうか）。また屋外の講習では、村越講師から、「（現在地が）分かるのは大事だけど、なぜ分かったかが言えることも大事なんだよ」と言われて、子どもながらに感じる場所があったようです」なんていう感想をいただき、感激する。

近くの大学にお勤めのJOA会長山西先生も学生を連れて参加してくれた。競争心を感じさせないのに、靴ひもを締めながら地図を見る目は真剣そのもの。



▲最後に目頭が熱くなるような成長ぶりを見せた「愛弟子」菊野令子さんと。

の。

8月9日

13日までの日程で、南アルプス大縦走。21年ぶりの本格的な南アルプス登山だった。17年ぶりに来たという登山者然とした男性、9:30には停滞を決める若い女性の単独行、マニュアル仕込みで「俺たち山に来てみました」的な若者、静岡の秘境井川で猟師をしながら秘境の将来を憂う民宿経営の若旦那、はたまた僕の読図講習の受講生の小屋番など、様々な出会いと南アルプスの大自然でリフレッシュ。

8月17日

朝霧高原で、土木系コンサル会社の新人研修のお手伝い。初日は、コミュニケーションの難しさを分かりやすく体験してもらうため、携帯電話を使っ

た道案内ゲームをした。携帯電話がなかった20年ほど前、研究の一環でトランシーバーを使って、二人組でのオリエンテーリングをした。一人は定点で地図を読み、もう一人はコンパスだけもってコントロールへ向かって移動する。エリートのパイオニアでは、地図読み役が情報を伝えるだけでなく、移動役も自分の見たものを伝え、それによって地図読み役が「自分」の位置を正確に認識し、移動役をよりうまく動かせる。この頃の一連の実験は、今の読図指導につながる多くのものを僕に与えてくれた。それは同時に情報伝達の時の聞き役の積極的な役割の重要性をも示していた。企業研修に使える。それから15年以上の月日が流れ、ようやくそれが実現した。

二日目は、ステージ制のオリエンテーリングをした。3人一组。ステージ



▲スタート前、地図に真剣なまなざしを向ける山西JOA会長（左）とミニロゲイニング風景

内ではチームでばらばらに行動してもかまわない。どうすればできるだけ早くチェックポイントをとって、次のステージに行けるかを考えることがポイントだ。中盤では、コースプランナーの宮内が「土建屋さんのコンサルでしょ！私バイトしていた」といって、張り切って地図読み課題を用意した。地図読みと山の仰角の変化を組み合わせる次のチェックポイントを見つける課題が思いの外難しかった。業務に使える知識が日常的に使いこなせる訳ではない。この当たり前の事実に気づくこともまた研修の成果のはずだ。

8月22日

7月の末にJWOCから帰ってきたクーニー（国沢）が、話したいことがあるというのでカッシーと二人で聞きに行った。「このままじゃだめだ」という話は、折に触れJWOCチームの活動を見てきた僕には目新しい話ではなかったが、リアルタイムのクーニーのJWOC報告をメールで見ていた後だけに、「なんとかしなければ」という気持ちを共有できた。JWOCが終わったばかりの今だからできることがある。先のこともあまり考えずにスタッフに名乗りをあげ、この日の合宿参加となった。

何をすべきかを考えて、ビデオを撮ることにした。トップを目指すスポーツ選手が、自分のプレーをビデオに撮って分析したり、コーチからアドバイスを受けたことがないなんてことがあるのか？もちろんオリエンテーリングの競技特性は障害だが、撮れない訳じゃない。ジュニアなら結構な時間プレーを追えるはずだ。ビデオというエビデンスを見ながら、自分のプレーを自ら振り返る。そんなスポーツ選手としては当たり前の経験は、トップへの大きなステップとなるはずだ。

ビデオに撮ったのはオープンの砂浜のコントロールだったが、それでも驚愕の映像がたくさんとれた。夜は、それを見ながら、ジュニアの一挙手一投足に対して、「なぜそうしたの？」を連発する。さぞかしジュニアは面食らっただろう。それこそが彼らに足りない体験である。

8月23日

柏の葉公園のスプリントに出かけた。3.6km17'15は7位。トップとは1分半で、8%程度の差がついた。普通に走れば5000mが19分の僕は、トップと12%は差が付くから、スプリントにしてこの程度の差というべきか。まだまだ戦えるのかなと一瞬思った。

8月27日

自転車で行く。帰りは涼しい風が吹

く中を、日本平を越えて帰る。今年は秋の訪れが早そうだ。走るのが楽しい季節がもうすぐそこだ。

8月28日

朝、石井さんが大浜海岸に到着した。10年がかりで、日本海から太平洋までアルプスをつないでやってきた。今日がその最後で、昨日南アルプス前衛の光（てかり）小屋を出て、今朝太平洋に到達した。道中の冒険譚を聞きながら、スローなひとときを過ごす。

9月1日

朝霧野外活動センターへ週末のトレランの準備に出かける。夕方は、コースの一部の竜ヶ岳を一周した。最近はこちらでトレラン大会が開催されているが、反面自然への影響を懸念する声強い。しかし、反対派もトレラン派もエビデンスがないので観念論に堕ちる。いったい、トレラン大会をやると環境にどれくらいの影響があるのか。この日は山道の数カ所で植生状態の写真と土壌硬度を測って、事後の測定に備える。

夕方からは宮内も交えて最後の準備。ポジティブな彼らとの準備作業は、気の合うクラスメートと出かける修学旅行のように楽しい。

9月3日

家に帰ると、ナンバーの「あの人のノートがみたい」があった。ノートで自分のパフォーマンスや練習を記録すること自体、アスリートには珍しくない。僕のオリエンテーリングノートは、幾度かの引っ越しごとに僕についてきて、今も子どもの部屋の片隅に置かれている。ナンバーが、グラフィックとは思えない「ノート」に着目した企画を掲載することが画期的だ。

記録という地味な行為をやり続けるモチベーションもさることながら、サッカーなら90分、野球なら2時間、1試合のことを憶えていられるからこそそのトップ選手なのだろう。

9月5日

朝霧高原トレラン前日。どんなにイベント経験を積んでも、世界選手権のようなミスの許されないイベントを成功裏に終えても、新しいイベントの前には緊張感に苛まれる。スタッフも、自然の中でのトラブルには百戦錬磨だが、スポーツ系イベントは初体験のセンター職員、そして大学の実習でこのセンターに来て希望でそのままボランティアを引き受けた大学生。かすかな不安は感じたけれど、前日の準備時の彼らの働きは素晴らしかった。

夕食前に30分走ってみた。コース後半のテープの巻き方に不満がある。後

で付け直しにこないと・・・と思っていると、「村越さん、夜デートにいきませんか？」と宮内。彼女も気になる部分を再度チェックしたいのだ。ヘッドライトをつけて22時からコースへ出て、誘導テープの修正や、直進させたくない場所にテープ張り。時折射しかかる満月の光が美しい。

9月6日

大会当日。トラブルがいくつかあって、無事に終えたという気にはなれなかったが、トップの方でゴールした人たちからはコースについて好意的な評価があった。ゴール時のインタビューでは、「最後の涸れ沢で盛り下がった」と言っていた相馬さんも、（施設がよくて）「参加者にも観客にも優しい理想的なファシリティや、若くて元気のいいスタッフ、今後のローカル大会のあり方のモデルになると、最大級の賛辞。実際、大学生のボランティアは、「何でそんなにやる気なの？」と思うほどの働きを、楽しみながらこなした。そんな感想を肴に、コースディレクターの宮内と焼き肉でお疲れ様会。

9月7日

レース後のインパクトを測るため龍ヶ岳に登った。先週登った時には霧のなかだったが、朝の澄んだ空気の中に見える富士山は極上の眺めだった。夏に縦走した南アルプスの全山も見える。



朝霧トレランでスタートの雄大さに参加者が感嘆の声を上げるのは、運営者冥利に尽きる瞬間である。

■アスリートの世界へ

9月13日

10月初めに出る里山アドベンチャーレースのための合宿を朝霧で持った。メンバーは宮内、僕、小泉。本栖湖でカヌーとラフトを練習して、その後は甲府のクライミングジムへ。すっかり宮内のペースに乗せられてしまった。翌日のMTBもいい感じ。

9月19日

菅平で、ダウンヒルミドルレース。最近身体も切れているので、実はこのレース、狙っていた。ダウンヒルなら、純粋に技術の差がでる。この日に備え

て久しぶりに地図読み走もしてみた。

スタート前は、菅平までの運転のせいもあり、やや頭が疲れていた。ゆっくりアップをして、静かにスタートに向かうとそれも回復した。スタート付近より上の方から、中盤に向かう選手が走ってくる。ダウンヒルと聞いていたが、登りが100m以上もあるじゃないが。でも、霧も出てきて楽しそう！

スタートが遅かったのも、目標とするタイムは分かっていた。藤沼の33分。中盤まではもたつきはあったものの、十分クリアできそうなタイムだった。ダボスの丘に登り、そこを回るのに、思ったより時間がかかる。だが、諦める理由はない！そう自分に言い聞かせながら、最後の力を振り絞る。そう思いながら走るのも久しぶりだった

2日目のリレーは、他のチームの前半の走者がバタフライの起点の一つ前のコントロールを取り忘れるという話を聞いていたにもかかわらず、自分でも通過してしまう。次のループの最初のコントロールに行くとき、位置説明と地図上の位置が合わないの、番号が一つずれている、つまりスルーしたことに気づく。このミスで5分ロスしたが、それを除くと53分のタイムでエースの揃う7走でも3位相当。何より、二日連続でかなり強度の高い運動をして脚のダメージが残っていないことに、自分でも驚く。トレーニングは裏切らない。

■教える喜び

9月15日

時間は前後するが、ヤマケイの読図講座の三回目の取材。この講座は、初心者であるヤマケイの編集部員の女性を生徒役にして読図を教えるというものだ。生徒役の菊野さんは筋金入りの初心者で、2度の取材&講習を終えても一向に上達する気配がなかった。

そして今回3回目。今日のテーマは先読み。ルートの情報を先に読んでおくことで、ミスが減るという主旨だ。スタートで最初の区間を先読みしてもらう。進歩が感じられない。

個々の地形はだいたい読めるようになってきた。逆に読めすぎるので、プランでは細かいものに気を取られ過ぎてしまう。確実に分かる大きな特徴を捉えましょうね、と今日のレッスンポイントを伝える。

前半の尾根上りは、ウォームアップ。飯能市名栗の蔵山から下りる主尾根から分岐して麓まで下る大きな尾根上の廃道寸前の道をたどって降りてくることが今日のメインコース。このコースは選択ミス。今の彼女の實力を遙かに超えている。記事にするのが大変だろ

う。彼女は尾根分岐のずっと手前で、「あ、ここ分岐ですね」と言った時には唖然とした。「さっき、分岐を捉えるために何を確認すれば良いっていいましたっけ？」「道の曲がりやと三角点の後です」「そう、三角点の後ってことは、山頂から下るってことですね。この先どうなってます？」「上がってます！」いやはや、道のりは遠い。

そんな彼女が豹変したのは、尾根を1/3ほど過ぎた大きな鞍部を過ぎたあたりだった。先読みの時に「チェックしましょう」といつていた緩やかなピークが近づくと、誰からも何も示唆を受けないのに、彼女はごく自然に地図をポケットから出した。その瞬間のことは今も網膜に焼き付いている。

ポイントの手前で地図が出せるってことは、その先の様子が地図から読み取れ、それを予期しながら歩けているということだ。ずっと地図を見ているよりもっとすごい。彼女は地図を眺め、そのポイントに来た時には、そこがどこか、そして次に何をすべきかを言っていた。だだっぴろいピークでも、「ここは方向がわかりにくいので、コンパスで確認」と自発的に口にし、正しい方向を選んで進んだ。

学習者って、こんなにも劇的に変わる。コーチ歴も含めれば30年以上の教育経験の中で初めて出会う、奇跡のような場面だった。

9月22日

愛知教育大学の非常勤で、オリエンテーリングと地図読みの授業を行なった。受講生は4名だが、熱心に受講してくれた。依頼先の先生の希望で、学校で彼らがオリエンテーリングをすることを意識して、牛乳パックでフラッグを作ったり、それを使って彼らにポスト位置を決めさせ、設置させたりしたが、思いの外好評だった。

もうすぐ教育実習があるが、特活か総合の時間で使ってみたいという学生もいた。オリエンテーリングの教育的価値を私たち自身がよく分かっていないのかもしれない。

9月26日

朝霧トレランに来たランナーズの方に招かれた富士山麓トレランに参加。大会コンセプトも緩〜い雰囲気も朝霧と共通するものがあるから、是非一緒にこの地区でのトレランを盛り上げていきたいと思います。でかけた。プロデュースをしているのが、医師でミュージシャンでランナーの福田六花さん。それだけでも変わっている福田さんは、その出で立ちも一目で憶えてしまう異色の姿。

この日は、富士山麓を早々に辞して、

東京に、トレイルオリエンテーリングの世界選手権入賞祝賀会+報告会に出かけた。今年の世界選手権の初日、田代はトップに立った。ひょっとして世界チャンピオン誕生！？と思ったが、二日目は振るわず4位。緊張故の失敗かと思っていたが、どうもそうではないらしい。

この日の彼の話によれば、フィンランドの世界選手権で山口が入賞した時から、「世界選手権のメダルを日本に初めて持ち帰るのは俺だ！」と思い続けていた。だから、初日の1位の後も、ごく当たり前のこととして受け入れた。二日目はただプランナーとの相性がよくなかったようで、初日上位の選手の多くが崩れたという。変わりに3位に入賞したのは木村治雄さん。

二人の話の聞くと、日本のナショナルチームに入れば、世界選手権の入賞は十分手が届く、それよりも日本チームに入るの方が難しい。フットでは遠い北欧人の感覚と思われることが、ここでは、ごく近所話のような感覚で聞ける。



▲トレイル入賞を祝う会でコメントを語る田代氏（左）と木村氏（右）

9月30日

アラジンでの読図講習。夜の講習を公民館の講義室で行なうのは初めてで、ちょっと勝手が違って緊張した。参加者の中には、つい最近道に迷って一夜のビバークを余儀なくされた人もいて、たいそう真剣に聞いていただいた。

そして、10月。いよいよトレーニングの真価を試す里山アドベンチャーと日本山岳耐久レースの2連チャンが待っている！

(村越 真)