

長野で新潟でと、出張による「臨時開講」も盛んになり始めた「松塾」。地元東海地方で、塾長と正規塾生たちはどのような活動をしているのだろうか。

三重県での 2 日間大会

11 月 22 日 (日) は三重県の鈴鹿市で「みえスポーツフェスティバル大会」が、23 日 (月・祝) は同じく津市で「J O A 公認中日東海大会」が行われました。2009 年 4 月に愛知県から静岡県への「本校移転」はあったものの、2007 年の開設以来東海地方を拠点としてきた「松塾」では、このタイミングで塾生向けの合宿を開催することとしました。今回はその「松塾合宿」の様子をレポートします。



みえスポーツフェス大会を走る松澤俊行

初日昼の部

みえスポーツフェスティバル大会出場と追加練習

22 日の大会は、「鈴鹿青少年の森」で行われた大会に参加しました。コース距離は 3 km 弱、スプリント作図基準によって新規で描かれた O マップ (リメイクではなく) が使用されました。テレインはランニングコースも整備された公園で、「道走りのルートチョイスが鍵か」と思いきや、道の脇やテレイン内に散見される広場ではなく、森林内にコントロールのほとんどが置かれ、

さながら「短めのミドル」という設定でした。しかも MA と MV、WA と WV はそれぞれ同一コース。年代を越えたタイムの比較もできました。参考までに、男子コース (表示上の距離 2.89km、登距離 70m) での筆者のタイムは 16 分 14 秒でした。実際のルート距離は 3.3 km ほどでしたから、林の中を合わせてもコンスタントに 5 分/km 弱のペースで走っていたこととなります。

レース後は会場で、居合わせた 5 人の塾生が地図を見せ合って軽く反省会。その後、実地での「ルート比較実験」を行いました。撤収間際、競技者がいなくなった状態のテレインに入り (主管者側の許可をいただいています)、大会とは別の、長めでルートが分かれるレグを走りました。設定した課題レグは 3 本。距離としてはミドルレグながら、いずれも「右か左か、真ん中か」という選択ができるようなものとなりました。

実地練習に参加した 4 人であらかじめルート候補を挙げ合い、担当するルートを割り振ります。走力ではなくルートの良し悪しがタイムに反映されるよう、全員ジョギングペースで走るという申し合わせをして、スタート地点への移動中に一緒に走ってペース合わせをしました。課題レグの起点からは同時にスタートして次のコントロールへ向かい、全員の到着を待った上で次の課題レグへ向かいました。「勝負」ではなく「実験」ですし、追い込んだ走り方ではないので、落ち着いてミスの危険を減らしながら走ることができます。ペースを抑え目にするのでダウン代わりとし、翌日の公認大会まで疲労が残らないようにする意図もありました。

少々遠回りでも舗装道路を走った方が速いとの見積りに反し、林の中の直進の方が速かったレグもありました。机上での推測とは少々異なる結論が出る、興味深い検分が行われたと思います。ただし、レースペースであれば舗装道路の方は障害物がない分ストライドが広がりやすいですし、草が足に絡みつかない分ピッチも上げやすくなります。比較の際は、こうした誤差を織り込んだ上で評価をしなければなりません。もちろん、ペースを上げるとミスをしにくくなるルートとそうでないルートがあることも忘れて

はいけません。



「ルート比較実験」課題レグの一つ
上図の左下から右上に向かうレグ (大会では 1 番コントロールと最終コントロールに該当) でルートを分けた。左 (西) の道回りルート、森と広場を横断する直進ルート、左の道から広場を斜めに横切るルート、右 (東) の広場と道をつなぐルートの 4 種類。この内では、直進ルート担当者が最短の時間でコントロールに辿り着いた。

初日夜の部

中日東海大会対策読図

宿舎に到着。同宿メンバー間の雑談では、自ずと翌日のテレインである「四季のさと」で行われた昨年の全日本リレーが話題となります。地図を見せ合い、勝負レグでのお互いの走りについて振り返る他、チーム全体の出来や、事前の作戦などにも話が及びました。

夕食休憩後は雑談ではなく「正規」のミーティング。翌日大会に出場する 4 人で予想コースを組み、見せ合い (読み合い) しました。4 人はたまたま出場クラスが分かれていましたが、21A ~ 21E 前後の難易度と距離を想定して組むようにしました。

ここまでの内容でも十分にテレインと地図の研究はでき、対策としての効果は得られますが、この日はさらに、コースが描かれていない地図に 4 コースのコントロール位置全てを記し (いわゆる「丸かき」をし)、「予想コース全コントロール図」を作成する時間を取りました。この全コントロール図作成も各自が行いました。

「予想コース図」と
「全コントロール図」の一部



筆者の予想コース。池の脇の半島状尾根を使用し、他のメンバーから「考えなかったが、あり得るし、ルートチョイスとプランの練習になる」との評価を得た。(フタを開けてみると、予想は大ハズレだったが。)



4人の予想コースのコントロール位置をまとめた図。二重丸の地点はフィニッシュではなく、2人がコントロールを置きたいと考えた場所。「誰もが使いたくなるエリア」と「設定者の好みにより選ばれるエリア」があることが分かる。

「丸かき」をするためには、周囲の特徴物との位置関係に注意しつつ、正確にコントロール位置を読み取ることが求められます。ある種の実験的な目配りと集中が必要となる作業を通じて、密度の濃い地図読みができるよう期待したわけです。もう一つ、「誰もがコントロールが置きたくなるエリア」や、「自分は想定していなかったが、置かれるかもしれないエリア」が把握できるという効果も期待しました。「プログラムの情報から、スタート地区もフィニッシュ位置も分かるので、予想は似通うと思ったが、案外バリエーショ

ンがあり、斬新と思える回し方もあって面白い」「コースを難しくしようとせばいくらでも難しく組めるテレイン。昨年の全日本リレーのコースは難しいと感じたけれども、リレーらしくスピーディに組んでであったことが分かった。明日は昨年以上の警戒が必要」といった感想が聞かれ、収穫ある対策の時間になったと思えました。

2日目

中日東海大会出場と反省会

迎えた公認大会。レッグそのものが予想通りだったかは別として、各レッグの課題は対策の範囲内でした。以前、全日本大会のコントローラーをされた方が、「大会では対策した者が良い結果を得るべき。特に旧マップが公開されている時は、よく準備した競技者から『想定通りの回し方だった』『ロングレッグは予想に近かった』という感想が聞かれたのなら、設定側にとっては成功と言える」とのコメントを残していたことが印象に残っています。この日の大会のコースも「参加者の準備に応える良いコース」だったわけです。

中日東海大会は公認大会であり、ゴール閉鎖時刻後もおおいそれと競技エリアには入れないと考えられましたので、追加練習は設けませんでした。その代わりに、日帰りでの参加者も交え、前日以上の規模で合同反省会を行うこととしました。参加者は13人。年代、競技暦、習熟度も多岐に渡りました。

まず、同じクラスを走った2~3人でグループを作り、次の課題に取り組ましました。

手持ちのコース図の全レッグで「スタートと1番」、「1番と2番」、「2番と3番」…「最終コントロールとフィニッシュ」というように、2コントロール地点のどちらが高いか、高度にして何m分差があるかを読み取る。各自の読み取りが正解かどうか、お互いに確認する。読み取れなかった場合や、同じグループのメンバーと意見が別れた場合は、話し合い、検証して結論を出す。

ある程度時間が経ったところで、次のようなポイントを解説しました。

- ・この日のテレインは、尾根沢が入り組んでいるものの、大局的に見れば概ね北に向かって登る片斜面である。北にあるコントロールの方が高い確率が高い。
- ・狭い面積に地形が入り組んでいるエリアでどちらが高いか判断する際は、視野が狭くなりがち。やや広い範囲に目を広げてピークと水場に目を付けると良い。
- ・等高線1本1本目で迎るのは厄介。5本ごとに引かれる太くて目立つ等高線(計曲線)を振り所にすると読み取りがしやすくなる。

2点間の高さ関係を把握すると、例えば「次のコントロールはここより低い位置にあるのに、脱出できないうちにこんなに登るとはおかしくないだろうか。迂回して登りを減らせるルートがあるはず」といったような察知ができ、ルートチョイスやプランも適切になる可能性も生まれます。現状、レース中にそこまで察知できない方でも、レース後に上記のような読み取りを重ねていけば、徐々に知覚が働くようになっていくはずで

次に、プログラムや地図に表示されるコースの距離と登距離がルール上どのように決められているか解説しました。原則的に、前者はコントロール間の直線距離の合計、後者は設定者がベストと考えるルート上の登りの累計です。(下り分を引くことはありません。)なお、誘導路や立入禁止区域の迂回路の扱いなど、細かな部分は競技規則でご確認ください。国際オリエンテーリング連盟や、日本オリエンテーリング協会のWEBサイトでも「規程集」が閲覧できます。

その説明をした上で、もう一つ考えてもらいました。

あるコースのベストルート上の登りの累計は、プログラムや位置説明に示されている場合、一目瞭然である。では、同じコースにおけるベストルート上の「下りの累計」を速やかに計算するにはどうすれば良いか。

正解は、

スタート地点とフィニッシュ地点の高さの差を読み取り、スタートがフィニッシュより高い場合は、その高度差分をプラスする。スタートがフィニッシュより低い場合は、その高度差分をマイナスする。

となります。

リレーは原則的にスタートとフィニッシュが同一地点ですから、登りの累計と下りの累計は同じ。個人レースでも会場がフィニッシュであれば、スタートまでどれだけ登ったか(下ったか)を誘導路で感じ取っておけば、大体の下り累計が分かります。登りの多さ(少なさ)と同様に、下りの多さ(少なさ)をスタート前に知っておくことはレース運びを想定する上で役立ちますから、こうした課題も紹介してみました。

これらの課題に取り組んでもらった後は、なるべく異なるクラスの選手と意見交換が行えるよう、年代や習熟度を混ぜ合わせて4人グループを作ってもらい、グループ内で反省をする時間を取りました。各クラスのコース図を回し読みして、気になるレッグのルートについて話し合う、経験が浅い方か

らの疑問に熟練者が答える等々、進め方はそれぞれでしたが、どのグループも話が盛り上がっていました。

話は尽きず、名残惜しさも漂う中、45分ほどに及んだ反省会は終了、解散となりました。解散後には、「『みんなで反省』というのは大学でのクラブ活動以来だった。年代の幅が広い分、大学時代にはない新鮮な感覚もあった。今後もあれば参加を続けたい」という声も挙がりました。

活動の幅を広げ、量を増やして「実態のある」クラブへ

会場で、同じコースを走った選手同士、あるいは同じクラブのメンバー同士が少人数で反省をしている光景はよく目にします。しかし、言われてみれば確かに会場で大きなグループが30分も40分も車座になって地図を見せ合い、熱っぽく意見交換している様子はあまり見かけません。大学クラブであれば、後日部室に集まってそのような機会を設けているでしょうけれども、地域クラブではなかなかそうはいかない現状があると思います。

日本の地域オリエンテーリングクラブは概して地域密着型の形態を取らず、クラブ員の居住地が広がっています

し、他のスポーツのクラブでは当たり前の、「定期的な、大会出場より遥かに多い数の合同練習がメインの活動」という考えをする気風がありません。日本のオリエンテーリングが発展するためには、消極的な言い回しに直すと衰退を防ぐには、こうした状況を打破していく必要があります。

松塾の関係者の居住地域も広範囲に渡っています。直接対話の機会を増やそうにも難しいところがありますが、せめて「通信教育」で不足を補いつつ、大会で顔を合わせる機会を有効に活用して、塾生たちに「クラブ活動特有の喜び」を少しずつ提供していきたいと考えています。

(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。国内の大会での優勝、国際大会への出場を多数経験。後進の指導や普及活動にも積極的に取り組む。現在は日本オリエンテーリング協会非常勤職員、あるいは「松塾」塾長として、頻りに講習会の講師や実地練習でのコーチングを行っている。

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



イチオシイベント

大阪オリエンテーリングクラブ35周年記念大会

インカレロング2010

2010年度日本学生オリエンテーリング選手権ロングディスタンス競技大会

奈良

2010年

11月21日

韋駄天よ、紅の山を駆けよ