

オリエンテーリングの実戦練習も、日常化は難しいとしても、できる限り「定例化」はしたいところ。今回の講座では、そのためのヒントを示します。

「練習が主たる日常業務、試合は集金」という意味のことを言ったプロスポーツ選手がいます。華やかな舞台に上がる、そのひと時を支える準備の地道さと重要性をよく表している言葉です。プロでなくても競技者であれば、練習と試合の関係について似たような考え方をして良いのではないのでしょうか。



変化を求め過ぎず退屈は避ける

「毎回初めての、新しいコースで競えるのがオリエンテーリングの魅力」と言われます。確かにその通りです。

競技の根本にある精神、その精神に基づく競技者への要求課題を考慮すれば、試合は毎回異なるコース（大会が行われたことがあるテレインでは、過去との共通レグも含まれないコース）で競われなければならないでしょう。

そここのところを疑う余地はありませんが、練習まで含めてそう厳密に考える必要はありません。上達を望むのであれば、練習ではむしろ積極的に「過去のレグ」や「過去のコース」を繰り返して走るべき、と考えます。そうとでも考えなければ、練習機会を設定するのに一回一回手間がかかり過ぎます。それは練習会を行いにくくなるということですし、オリエンテーリング競技者全般が練習不足になりかねない、ということにもなります。

前号でも記しましたが、オリエンテーリングクラブが「スポーツクラブ」「競技者集団」であろうとする以上、多くのメンバーが顔を揃えるメインの活動は「大会参加」よりも「練習会」や「合同自主トレ」であるべきだと思います。これは、地域クラブにも学生クラブにも当てはまります。となれば、練習はもっと手軽に、頻繁に行われなければならないなりません。以下に、そのための方法をいくつか挙げます。読者の皆さんにヒントにいただければ、そしてご自身の所属クラブの（クラブに入っていない方は仲間内の）活動に取り入れていただければ、と思います。

なお、下記の提案をする上では筆者が主宰している「松塾」の活動を顧み、紹介すると共に、筆者が講師として関わった普及方法研修会（別ページに報告が掲載されています）で聞かれた関係者の方々のアイデアなどを大いに参考にしました。

1 パーマネントコースの利用

「PC（パーマネントコース）でどれだけしっかりとした練習ができるのだろうか」と疑問に思うかもしれません。そんな方でも、大会を走っていてPCのポストをたまたま見かけ「ああ、

ここにもPCがあるのか、案外面白そうな場所にあるなあ、コース図を見てみたいなあ」と、ふと考えた経験はあるのではないのでしょうか。

もちろん場所による管理状況の違いはあるものの、PCは、概してかなり良い練習場となりえます。大会に頻繁に出る競争志向の強い競技者の練習としても、です。筆者自身も、大会出場前の調整に使ったことが何回かあります。ただし、コントロール位置は概ね易しいですから、それに見合った練習をする必要があります。いくつか挙げておきます。

・ライン〇

ルートを決め、あらかじめ地図に描き込み、その通りに辿ります。ある地点からある地点へ行くルートを決める際に、ベストタイムが出そうなルートにする必要はありません。

・複数ルートのタイム比較

あるレグ（PCのコントロールの有無に関わらず、道の分岐等、地図でも実地でも分かりやすい地点同士を結んで設定すれば良いでしょう）で、複数の候補ルートを読み取って、実際に両方のルートを走ってみます。所要タイムを比較する他、体への負荷、難易度も評価して自身の得手不得手を把握すれば、試合でのルートチョイスに活かせます。

・メモリー〇

コントロールやレグが簡単なことを利用し、ルートプランした後は地図を読まず、プラン時に記憶した情報で走る、という練習をしてみる手もあります。集中して、かつ単純化しようとしながら地図が読めますし、現地の様子を眺める際も気を抜けずにいられるはずです。こうした練習を通じて、オリエンテーリングに要求されるタイプの記憶力を高められると思われます。

・リロケート〇

ある程度地図に従って走った後、地図から目を離して適当に道乗り換えて、数分後、目立つ特徴物を目にしたところで地図を見直して、これから向かうコントロールを決めます。その後、通って来た道の様子の記憶や、現在地の風景を頼りにリロケートし、ルートプランをします。ミス後の、現在地把握の練習になります。

これらはもちろん、パーマナントコースでなくてもできる練習です。入り慣れているトレインで、1人練習をする（*）時に、だれないようにする工夫の方法でもあります。

* テレインによっては、大会に備えていわゆる「クローズ」がされている場合もありますし、地主の方や、地元の方々への配慮から、練習を制限している場合もあります。自主練習が認められているトレインでも、Oマップを使用する場合、原則的にはOマップ管理団体への申請が必要です。また、言うまでもありませんが、練習に際してはオリエンテーリングだけでなく、アウトドア活動全般、社会一般の、またその土地特有のルールやマナーを守る必要はあります。ご注意ください。

この原稿の執筆と時期を同じくして、O-Newsにも「パーマナントコース使用のすすめ」をテーマとする記事（宮城島俊太氏作成）が掲載されました。その中では、

- ・正置走
- ・補足の練習
- ・縮尺への慣れ
- ・類似トレインへの対応

などに有効に使える、との考察がなされていました。同感です。

記事中には、コンビニエンスストアのネットプリントサービスでパーマナントコースを購入する方法などもスペースを割いて紹介されています。参考になる好企画ですので、是非下記 URL からアクセスしてみてください。

【おらば第13回・14回

「パーマナントを使おう！」】

<http://www.o-news.net/2010/02/orilabo-13.php>

<http://www.o-news.net/2010/02/orilabo-14.php>

2 運営機会の利用

大会運営で競技部門に関われば、同じトレインに繰り返し入れて「トレインの特徴を知る」「地図表記を吟味する」「コースを練る」などの経験を蓄積できます。他の関係者（運営で競技面の中心にいるのは大体実力者・熟練者）からのアドバイスが聞けたり、そうした関係者も交えた意見交換をしたりできます。参加者を満足させるという目標の下で、この上なく真剣な作業や討議が行えます。

以前、筆者が運営の中心にいた JOA 公認大会の設置の際、「大きな大会の運営経験は初めて」という、筆者より年長の競技者の方にアシスタントとし

て帯同してもらいました。その方は、「コントロール間の移動のプランとその実行や、コントロールの『位置決め』の仕方が参考になった。Oマップに描かれる等高線の特徴やそこに込められている意味や、判断に迷った時の考え方、手がかりとする物が分かった」という感想を話してくれました。

学生クラブでも、毎回大会を開いている大学、その意義として普及と共に「部員の技術力向上」を掲げている大学を眺めてみると、確かにその効果を上げているように見えます。運営が年中行事になっていけば、先輩から後輩へのノウハウの伝承も、当たり前のように行えて途絶えることがなく、組織力の維持もできます。

組織論は別の機会にまた考えることとして、話を戻すと、大会や練習会の運営はうまく使えば随分練習になりますし、競技について理解を深めるきっかけにもなります。筆者は、自身が運営の中心にいる大会や練習会の試走に、所属クラブ問わず当日には来られない知人に声を掛け、練習代わりに使ってもらうことがあります。守秘義務について注意する必要がありますが、試走者が確保されれば、運営側にもメリット大です。

「運営を通じて練習をする」、あるいは「練習を通じて運営への貢献をする」という考えは、オリエンテーリング界にとってプラスになると訴えておきたいと思います。

3 大会の利用

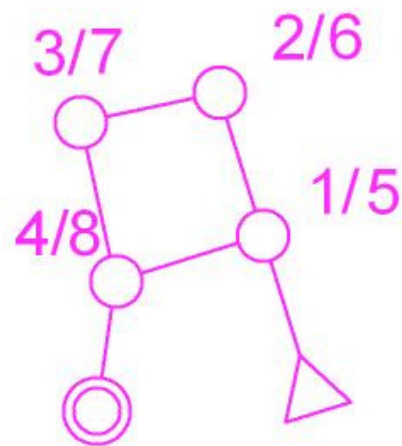
大会は、コースや地図の準備が念入りになされています。そこに費やす労力を考えると、折角設置されたコントロールを撤収するのは勿体ない、と考えてしまうぐらいです。そうした考え方もあってか、ゴール閉鎖時刻から撤収時刻の間に「トレイン開放時刻」を設けて、自主練習を推奨する大会も見受けられます。ミスをしたコントロールに再度行くことなどもでき、参加者にとって良いサービスだと思います。

プログラムにトレイン開放が明記されていなくても、主管者に問い合わせしてみると、自主練習を了承してくれる大会もしばしばあります。（コントロール撤収や会場の片付けを手伝う、という申し出をすれば了承してもらえ、確率は上がります。）「松塾」も、そうした主管者のご厚意による「間借り練習」を東海地方で何回も実施しており、参加者に好評をいただいています。

こうした機会を貪欲に利用し、早期

の反省と解決のための行動をする競技者が増えれば、国内の競技レベルもワンランク上がることでしょう。

「大会の利用」による「繰り返しの練習」という意味では、リレー大会の複数回出走、なども効果的です。また、毎年、大会に準じた品質で実施されている「大阪OLC春の練習会」では、こここのところ「繰り返し」をテーマとした企画が参加者から好評を得ています。2008年は、1ヶ月前に行われた「みのお」（大阪府）での全日本 M21E コースにチャレンジという内容でした。そして2009年は、「天王山」（京都府）のトレインで下記のようなコースを走る CRAZY クラスがお目見えし、話題となりました。2010年4月25日の練習会でも、CRAZY クラスが設けられるようです。



大阪OLC練習会「CRAZY」クラスのコース概念図

後に「最終コントロール」となる地点から1番へ向かい、同一区間を反復する。2009年4月の練習会では、反復部分は3,600m、登り340m、14コントロールだった。「Practice（練習せよ）！」がメインコンセプトの練習会にふさわしいコース（全長は8,600m、登り750m、28コントロール）が提供されたと言えよう。コース設定はフルマラソン自己ベスト2時間33分の記録を持ち、2009年11月の「箕面ロゲイン」でも優勝した中野茂暢選手。

「アタックに失敗したコントロールをやり直せる」「2種類のルートを思いついたレグは、実際に試せて比較検討ができる」と、好評を得ていました。成績は全レグ合計タイムで決定されるため、「レース後に反省に行く」との違い、2回とも真剣な気持ちで走れる点が良いです。同一レグで同一ルートを走る場合も、「凡ミスをしないような注意を払いつつペースを保つ」ための精神力が要求されます。

ランニングのタイムトライアルさな

がらに、定期的に同じコースを走って「過去の自分」とタイムを競う大会なども散見されます。こうした大会はもっとあっても面白いし、良い力試しの機会と受け止める競技者も（特にトレイルランニング志向の強い競技者には）多いであろうと考えられます。

4 その他

近年「Oマップの作成技術が向上し、精度やデザインが良くなった」と言われます。そしてそれは、Oマップに限らず、地図全般に当てはまる風潮です。

市販の、あるいはインターネット上で閲覧できる道路地図ももちろん例外ではありません。道路地図を手、「町内の、まだ見たことのない区域に行ってみよう」と決め、道の分岐でも良いので目的地を決めてルートプラン、正置走、随時の現在地把握などをしてみると、案外きちんとしたナビゲーション練習ができますし、楽しめます。

街灯が随所に現れる区域であれば、夜にも練習が（しかも「街灯に照らされる範囲」という限られた読図機会に集中して地図を読み、情報処理をする、という頭への負荷が高い練習が）できます。似たような方法の練習を「ストリートO」と呼び、平日の夜の集合練習に用いている海外のクラブもある、と聞いたことがあります。

また、別ページの普及方法研修会の記事で取り上げた「クイックO」も、いつでもどこでも行える練習の可能性を感じさせます。

ここまで記した方法には、通常考えられている練習よりも「手軽さ」があります。「手抜き」とも言えますが、各個人の競技力向上や、クラブ活動の充実化を図る上では必要になってくる手抜きでしょう。もちろん、舞台設定の労力が軽減されている練習で、競技者側までが走り出す際の意識と意欲を軽減しては良い効果は期待できないと、蛇足を承知で申し添えておきます。

おわりに

今回の主張のツボを簡潔にまとめると、次のようになります。

- 1 ホームテレインを持つ
- 2 反復練習をしよう
- 3 「退屈しないように工夫すること」と「退屈に耐えること」、両方を大切にしよう

関係者の多くがこれらを念頭に置いて行動すれば、自ずと各地域で練習会や自主トレが盛んに開かれるはずで

何らかの形でオリエンテーリングに触れて「またやってみよう」と感じた「初心者」「新人」が、すぐに次の機会を見つけて「またやれる」ことになる、そしてその人たちのクラブやグループへの定着、オリエンテーリング競技人口の増加につながります。

自分自身が練習の回数を増やせば、それだけで「オリエンテーリング『延べ』競技人口」が増加し、幾分オリエンテーリング界が活性化します。自分のため、オリエンテーリング界のためになる「繰り返しの価値」を再認識しましょう。

(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。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。2009年度は、JOA主催普及方法研修会の講師も務めた。(研修会の報告は別ページ参照。)

「松塾」に関するお問い合わせは mazzawa@aol.com まで。

マガジン10周年に寄せて

武石雄市

「Oマガジンを刊行してから10周年になりました。あの頃は紙媒体のオリエンテーリング情報が欲しくて試作号からのプロジェクトメンバーです。私からは名も無い地方大会記事を書いたり、孫と爺々のオリエンテーリングエッセイも連載で書きました。

孫・爺の記事は孫が9人も居ますが、年長の孫が成長するにつれ面白い話題も少なくなり、何時の間にか頓挫してしまいました。と、いうより当初からの目的であったスキーオリエンテーリングに偏向し、フットOの記事から遠ざかったことが原因でしょう。時には紙面のスキーO記事割合が多くなったことのお叱りを受けたこともありました。

スキーO世界選手権、ワールドカップ、世界マスターズ選手権等、国際大会に自らものめり込むに攀れ行動範囲が広がり、次第に執筆の時間が少なくなりましたが、反比例するようにスキーOがオリンピックゲームに近くなっていくのを感じてきました。実際に来年の冬季アジア大会に正式競技となったことでも実感しています。

なかなか中央の皆様には理解していただけないようですし、記事を書いても反応がありませんが、これからは情熱を失わずスキーオリエンテーリングの情報発信と地方のオリエンテーリング実情を幼稚な文章で書いてまいります。

何はともあれ、日本でオリエンテーリング情報誌刊行が10年続いたことは初めてのことであり、とっとうれしいことです。歴代の編集長と印刷発送担当された皆様のご労苦に対し感謝と御礼を申し上げます。

(武石雄市)

