

皆さん、実力向上のためにテーマを設けていますか？  
実際に、そのテーマに沿った練習をしていますか？

## 大会を意識しながら、大会にはないコースを走る

前回は、大阪での指導法講習会の様子を報告しました。講習会の中ではいくつもの提言を示しましたが、その中に次のようなものがありました。

### 初心者指導の落とし穴

「練習に『試合』の『競技性』を持ち込み過ぎていないか？」練習のコースは、初見である必要も、課題が多様である必要もない。

練習は試合（大会）と異なるのですから、「課題が豊富で、レグの長短も多様、形状も美しく・・・」といったコースを走る必要はありません。時には、テーマを絞ってコースを設定し、特定の技術を反復的に磨いても良いでしょう。

大阪での講習会当日は、受講者の皆さんに白図（典型的な関西「山」トレインの「箕面」と、典型的なパークトレインの「服部緑地」の地図）を配布して、実際に次のような演習に取り組んでいただきました。

次の課題の練習をテーマとしたコースを設定せよ。

- ① 距離感の養成
- ② コンパス直進の精度向上
- ③ ショートレグのルート選択

コースを組んだ後は、お互いに地図を見せ合って、アイデアを交換しました。ここではその具体的な「解答例」を掲載することはできません（地図は受講者の皆さんに持ち帰っていただきました）ので、筆者がテーマを明確化して組んだコースをご覧いただき、「言わんとすること」を感じ取っていただこうと思います。

## 例1： ルート比較のためのコース

筆者は2010年4月に行われた、日本チームのアジア選手権対策合宿のメニュー設定を担当しました。合宿の最初のメニューは、「山トレインのスプリント対策」を目的とした練習とし、大阪 OLC 名物？の CRAZY ループ（4月号掲載「オリエンテーリング道場」第58回に詳細を記述）を参考に、複数の有力ルートが考えられるレグを繰り返して走るコースを設定しました。

自分自身の中での比較」を行う機会としました。この練習を通じて、速いルート of 一般的傾向や、各自のオリエンテーリングの特徴（癖）がつかめます

図2が、実際に選手たちが走ったコースです。（トレインは愛知県の「つくで手作り村」。）

図中ではロングレグ部分を強調しています。「山」を進むか、道回りするかという大きなチョイスの他、様々な枝分かれによるバリエーションが考えられます。スプリントとしてはショートレグが少なく、コントロール周囲での方向転換や、Stop & Goに必要な瞬発力・加速力・敏捷性といった要素が問われないコースですが、それもテーマを絞ったゆえ。それらの要素は、別の「一般的なスプリント」の練習機会に磨けば良いのです。コントロールの設置数が少なく済むところも、合宿最初のメニュー向きと言えました。

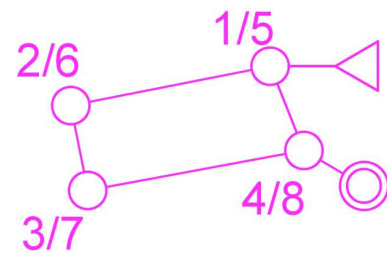


図1：変則スプリントコース概念図

上図のようなコースを組み、1→2→3→4のループ区間を5→6→7→8として再度走ることになります。（△→1、4→5、8→◎は1回だけ走る区間。）ループの内にルートチョイス・ロングレグを組み込み、複数のルートを実際に走り、他の選手とのタイム比較に加え、「自

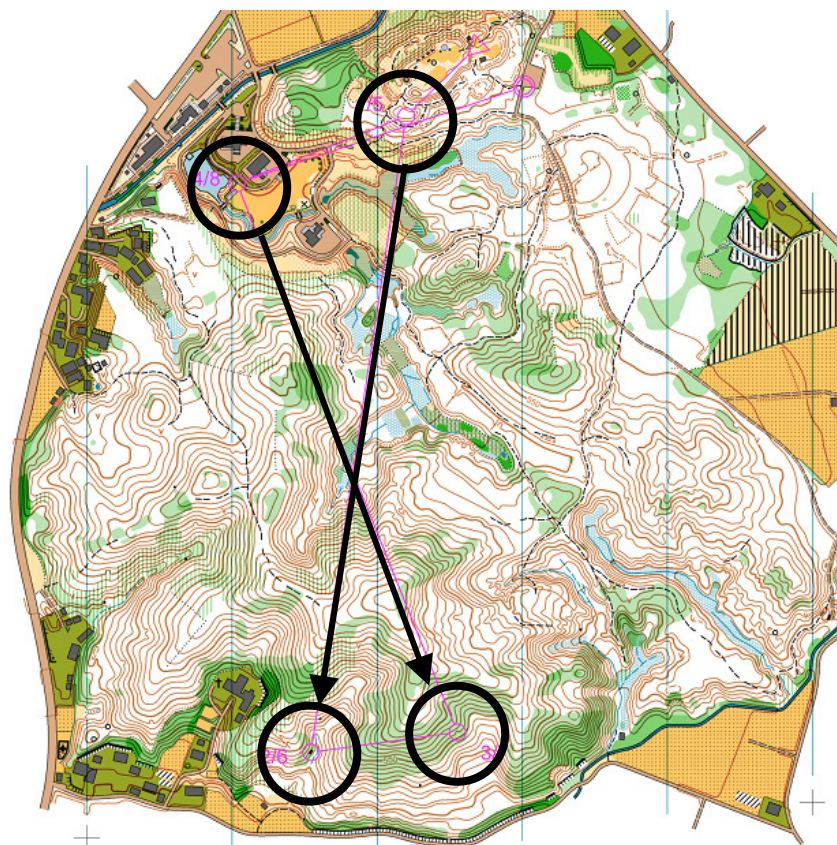


図2：実際の変則スプリントコース図（元の図は1:5000、等高線間隔2.5m）

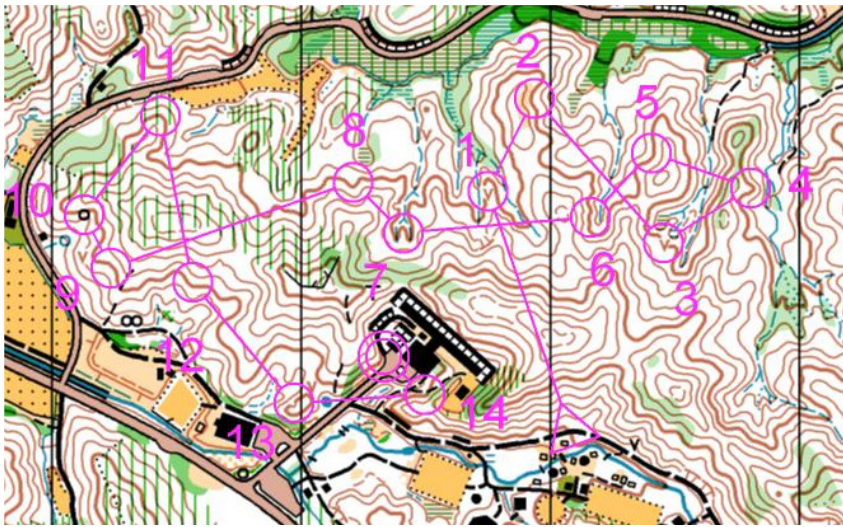


図3：高度に対する注意を促すコース

## 例2:コントロールの高度を意識するためのコース

大阪での講習会では、基礎読図演習として、地図内の計曲線（太く描かれる等高線）を全て色鉛筆や蛍光ペンでなぞっていただく、という作業をしていただきました。この作業を行えばO-map上に等高線間隔25mの地図が重ね描きされ、トレインの大まかな地形の把握が行いやすくなります。この演習に用いたコース図が、図3でした。（トレインは愛知県の「水別」。）

この図のコースは2008年4月の「愛知県選手権併催松塾練習会」で使用され、筆者を含め何人もの競技者が実際に走ったコースでした。この練習には、「コントロール間の高度差の読み取りとその差を意識したルート維持」、より正確には「コントロール間に『高度差がないこと』の読み取りと『差がないこと』を意識したルート維持」というテーマが潜んでいました。

コース図で、全てのコントロールが同じ高さに設定されていることをご確認ください。スタート地点、フィニッシュ地点も同じ高さです。コントロール間に高度差がないと言ってもコンタリングがベストルートとは限らない（ほとんどのレッグはそうではない）ですし、コースの形状が割と自然ですから気付きにくいと思います。

「松塾練習会」当日は、参加者の方々に先入観なしで走っていただいて、練習後の解説で初めてその意図を明かしました。全コントロールが同じ高さだったことに驚き、感心する声も挙がりました。（中には悔しそうな声も・・・）

現在地と目的地が同じ高さにある、と分かればルート維持中に全く登り下りしない（コンタリングする）か、登った分だけまた下る、あるいは下った

分だけまた登れば良い、ということになります。高度差がある場合は、差し引きでその差が残るような登り方、下り方をすれば良いわけです。ここでは同じ高さにコントロールを設定した例を紹介しましたが、コントロールごとに5mずつ登ったり下ったりするコースなども、実地斜面で等高線1本差がどう見えるか、どう感じられるかといった感覚を反復的に磨けて面白いと思います。

## 例3:直進能力を磨くためのコース

大阪での講習会の課題中②の具体例になります。これは実際に練習に使ったコースではなく、新たに組んでみたものです。（使用地図は静岡県「村山日沢」。）

蛇足ながら、1/3/5/7/9/11/13/15/17とは、中心部のコントロールの通過順を示す番号です。

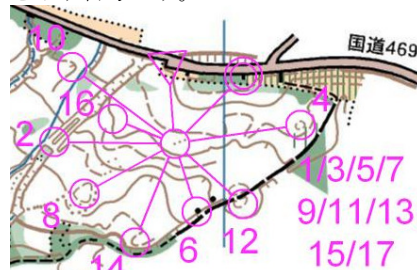


図4：直進を反復練習するためのコース

まさにクレイジー。（そしてファンタスティック？）講習会ではコース図は提示しなかったものの、この構想を伝え、「回る順番が異なる何人かで同時スタートして競争したらどうか」と話したところ、「面白そうだし、集中して練習できそう」との反応も聞かれました。

バタフライループ、クローバールー

プにしてももちろん面白いでしょうけれども、上記のようにタコ足状（イカ足状？）にすれば、同じレッグの逆走を試せしめ、中心部のコントロールへのアタックとそこから脱出の手続きに一層注意と集中が必要となります。これから先、筆者に練習メニュー設定を依頼するクラブの方は、その効果を体感できるかもしれませんよ。

## 参考:テーマを明確にする コース図への細工

以上、筆者の経験やアイデアを記しました。ここからは、参考に世界選手権（ノルウェーで8月に開催）に向けた日本チームの取り組みも紹介していきます。

この数ヶ月、日本チームでは吉田勉ヘッドコーチを中心に、基礎技術・基本動作の見直しと洗練を進め、ナビゲーション能力向上を図ってきました。元日本代表選手である吉田コーチは、埼玉県監督の立場で様々な練習を企画・実行し、県選手団を総合優勝に導いた実績も有しています。その経験からプランされた練習コースはまさに特定のテーマの反復を課するもので、代表選手・強化選手にも有効な内容となっていました。

練習では、下記のような、練習テーマを明確にするための細工を施された地図が頻繁に使用されました。練習によってはスタート前に地図をじっくり読み、すべき動作のイメージを整えた上でスタートすることが指示されることもありました。そうです。「練習のコースは、初見である必要も、課題が多様である必要もない」のです。

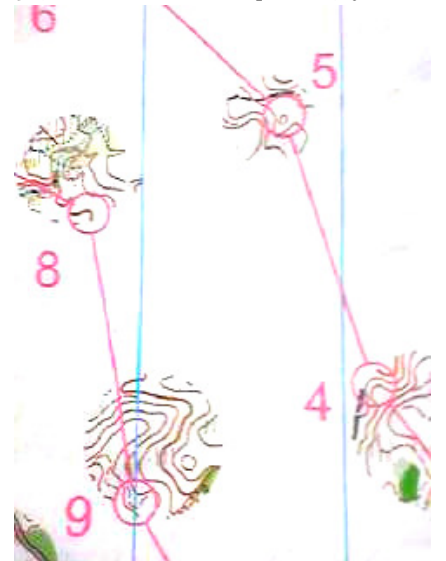


図5：ウインドウOのコース図  
コントロール周辺だけを通常の形で記載し、他は空白にした地図で走る。直進の精度が問われる（磨ける）。ナショナルチームの練習とあって、長距離の直進が課せられている。



図6：コリドアOのコース図（村山日沢）  
ルート周辺だけを線状に通常の形で記載し、他は空白にした地図で走る。ライトレースの精度が問われる（磨ける）。ナショナルチームの練習とあって、線に乗って辿るだけではなく、細かな特徴物との対応も求められている。

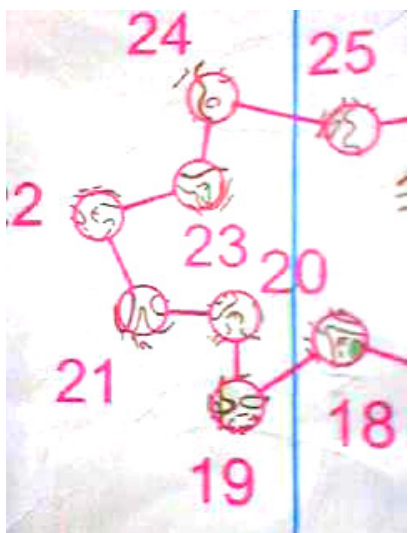


図7：コントロールピッキングのコース図（勢子辻）

ショートレッグを連続的にこなし、アタックと脱出に重点を置いて走る。ナショナルチームの練習とあって、コントロール数も多い。さらにこの場合は、ウインドウOでもある。

選手たちは、富士地区での「コリドアO」「ウインドウO」「コントロールピッキング」などを通じ、直進の精度や緩斜面テレインでの地図と地形との対応能力を高めていきました。「もう100mの直進はそうそう外さないと分かっているのだから、安心して、ポイントを絞った読図ができる。ルートプランとレース運びが楽になった」と代表勢は感じています。

日本人選手が苦手とされる北欧開催の世界大学選手権（スウェーデンで7月に開催）世界選手権で、こうした練

習の成果がどのような形で表れるでしょうか。読者の皆さんにも注目していただきたいと思います。

### 「試合形式」は練習の一部

講習会では、冒頭に記した演習の後に次のようなアドバイスをしました。

テーマを明確化した練習コースを設定する上では、

- ・「反復」を優先する。「競技性」を考慮する必要はない。
- ・同じ課題でも、レッグによる難易度の差があると良い。  
(徐々に難易度が上がればなお良い。)

どのようなスポーツも、練習として「練習試合」以外にも様々なことを行います。試合で出現するいろいろな状況を切り出し、個々の状況に対応するための基本技術や、その基本技術を組み合わせた応用動作を繰り返して、試合で発揮できるようにしていきます。オリエンテーリングでも、「練習試合」だけではなくて反復的な練習を取り入れる方が、効率的に実力を高められるのではないのでしょうか。反復練習に伴いがちな「退屈さ」も、工夫をすれば回避できます。

日本では、練習といえば練習試合中心（あるいは練習試合だけ）というオリエンテーリング競技者が多いのではないかと考えられます。業界全体の競技力の底上げのためにも、個々人の楽しみを増すためにも（何事もうまくなれば楽しくなります）、多くのクラブでこのような発想に基づく練習が行われれば、と望んでいます。

(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。5月には日本チーム2走としてアジア選手権リレー優勝に貢献。世界選手権での活躍も期待される。

「松塾」等、松澤俊行の活動に関するお問い合わせは [mazzawa@aol.com](mailto:mazzawa@aol.com) まで。