

静岡大学オリエンテーリング部の学生からの要請を受け、筆者は7月から10月にかけて定期的に静岡大学を訪問、「オリエンテーリングの基礎基本を習得する」ことを総合テーマとしたシリーズ講習会を実施しました。講習後には、その内容を実践するための技術練習（通称「静大松澤練」）の機会を設けていました。今回はその技術練習の様子を紹介します。

松塾塾長、動く

最近の大会の結果を受け、静岡大学のクラブ内では危機意識が高まっていました。熱心で上達を志す部員もなかなか指導を受けられる状態になく、独力で試行錯誤を重ねるものの、成果が得られていませんでした。そうした状況を打破するべく、「静大松澤練」が行われることとなりました。

練習の計画を立てた筆者が設定した各回のテーマは以下のものです。

- 第0回 インタロダクション
- 第1回 正置とサムリーディング
- 第2回 目測と歩測
- 第3回 コンパス直進
- 第4回 等高線読み（前編）
- 第5回 等高線読み（後編）
- 第6回 ルートプランニング

第0回は「座学」のみのガイダンス的な時間でしたが、第1回から第6回にかけては座学に加えて静岡大学のキャンパスマップ（静岡大学教授である村越真氏と、プロ Mapper のロブ・ブローライト氏が作成、仕上がりは上々の本格的スプリントOマップ）を使用しての実践練習を行いました。以下、各回の内容です。

第1回 正置とサムリーディング

この回はラインOと、方向転換が頻繁に問われるポイントOのコースを提供しました。



図 1-1 正置とサムリーディングをテーマとしたラインOの一部

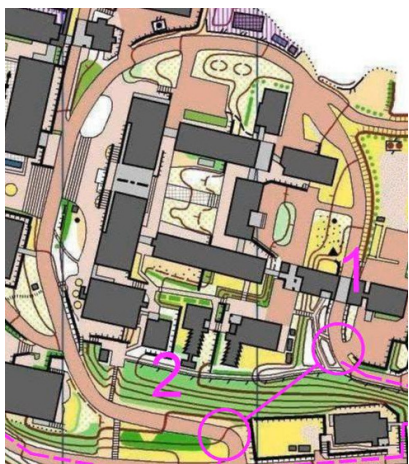


図 1-2 正置とサムリーディングをテーマとしたポイントOの一部

歩き慣れた（あるいは走り慣れた）キャンパス内でも、図 1-1 のようにジグザグと、頻繁に体の方向が変わるコースでは、少し気を抜けばすぐに正置とサムリーディングが疎かになります。慣れた場所だからこそ一層注意力が必要、とも言えます。

図 1-2 内のレグ、1→2 では敢えてルートを楕円状の道辿りに限定しました。こうした、ゆるゆると、曲線的に体の方向が変わる場所でも正置とサムリーディングの徹底は難しくなります。曲線を「多角形化」し、所々でチェックしなければ、地図のハンドリングが覚束なくなります。

逆に考えれば、図 1-1 や図 1-2 のようなコース・レグで練習をすれば、正置とサムリーディングが意識できるようになる、ということです。

第2回 目測と歩測

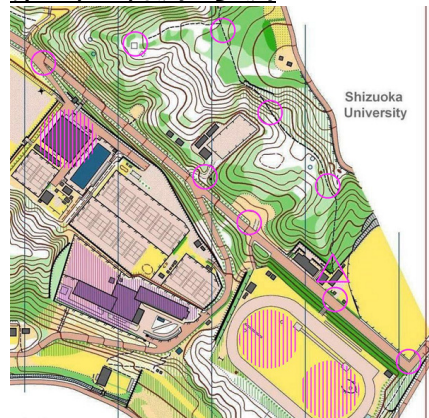


図 2 目測と歩測をテーマとしたコース

この練習では、コントロールを通過証明のためではなく、目印とするために設置します。まずは大会で見られる歩測区間のように、100m 間隔にフラッグを設置した平坦な舗装道路上で歩測の反復練習を繰り返します。走り出す前にフラッグを拠り所として「100m 先はあのように見える」と意識すれば、目測の感覚も磨けます。当日は、この「基準区間」でスピードを変えたり、わざとジグザグに走ったりして、同じ距離を走るのにも歩数は常に変わることも確認しました。

100m の歩測に慣れた後は、500m の区間（図 2 では、北西端のコントロールと南東端のコントロール間の距離に該当）で、三桁に及ぶ歩数のカウントの練習も行いました。その後、図中のスタートマークから北に向かう道に入り、傾斜がある未舗装エリアでの歩測練習もしています。

なお、図中に縦縞で示した円は、現地で直径 60m となる円です。「1:10000 図でコントロールの円が囲む範囲がどのぐらいか」を確かめられるように記しました。現地を眺めてその広さを確認することで、距離感ならぬ「面積感」を磨けます。

第3回 コンパス直進

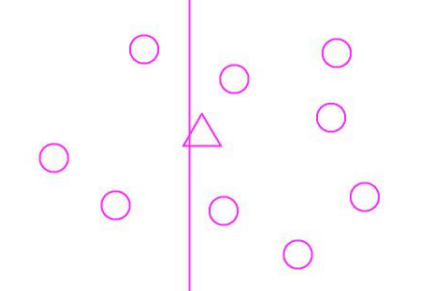


図3 コンパス直進をテーマとしたコース図

図の左のような場所に、スタート地区を囲むようにコントロールを設置し、あるコントロールに直進で向かって直進でスタートに戻り、また別のコントロールに直進で向かい…ということを繰り返しました。読図と記憶に頼らず、コンパスだけを頼りにするべく、右のように加工した地図で練習しています。地図の縮尺は1:1500と「適当」なものに変更し、普段用いる距離感も駆使しにくくしました。(ただし、「さっき行ったコントロールよりは近い」というような「相対的距離感」は駆使しようと思えばできました。)

階段などがあって遠くまで見えない場所では「一旦視界の果ての目標地点まで行き、そこから再度顔を上げて目標を定め直す」といった動作が、植え込みなど目前に障害物が現れる場所では「どのように障害物を避けてどのように直進を再開するか」といった意識付けが問われました。このようにすれば、一見直進の使いどころがないように見えるテレインでも、設定次第で直進の反復練習ができ、基礎直進能力の見直しや洗練が可能です。

上記の反復練習をした後は、仕上げに通常のスプリント0を走りました。そこでは、仕上げらしく「各レグで必ず1回はコンパス直進を用いること」という課題を課し、反復練習の成果を確認してもらいました。

第4回&第5回 等高線読み

静岡大学静岡キャンパスは起伏に富んでおり、緑も多いロケーションです。コントロールを全て尾根、沢といった

地形的特徴に置いて、スプリント以外の種目にも(スプリント以外の種目でこそ)役立つ練習ができます。

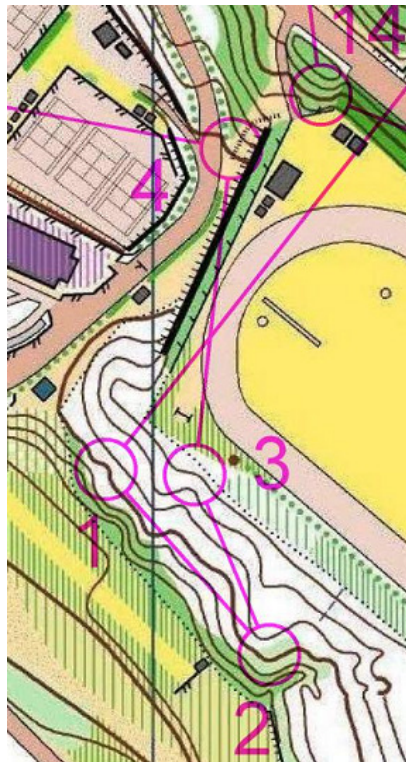


図4 等高線読みをテーマとしたコース図の一部

この回(2回分)は、通常のレース形式での練習を行いました。運営の省力も兼ねて位置説明は作成せず、「コントロール位置が尾根か沢かは各自読み取ってアタックするように」と要求しました。キャンパス内では人工物の影響で地形が分かりにくくなっている部分もあり、競技経験が決して浅くない学生でも判断に迷う場面もあったようでした。

第6回 ルートプランニング

慣れたテレインだと、どうしても読図によるプランニングではなく記憶に頼ったオリエンタリングをしてしまいがちです。そこで、地図上に「臨時的立入禁止エリア」を出現させ、強制的に読図を促し、熟慮の末のプランニングを迫ることとしました。

この練習では、ルートは形状が複雑になり、覚えにくいものとなります。また、判断を急ごうとすると折角地図に記されている立入禁止表記を見逃すこともあり得ます。そこで、「ルートをプランした後は、指でそのルートを一度なぞってから走り出す」というルールにしました。そうすれば指が立入禁止表記に触れた時に気付きますし、いわば「指差し確認」が行われることとな

ってルートを頭に刻みやすくなります。

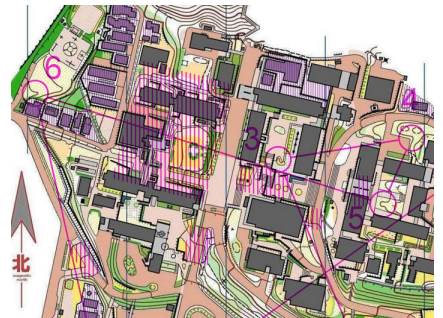


図5 ルートプランニングをテーマとしたコース図の一部

学生の行動範囲は、所属学部や学科によってだいぶ異なるものです。通り慣れている場所が立入禁止にされている学生ほど苦労し、その分練習になっていると見受けられました。

まずはホームテレインの有効活用を

オリエンタリングの魅力の一つに、「常に新しいコースで競える」ことがあります。ただ、それは試合の話であり、練習では同じコースを何回走っても構いませんし、むしろそうしてこそ得られるものもあります。

「ホームテレインでだけ強くても仕方がない」というのは尤もだとしても、「ホームテレインすらまともに練習に使えていないのではもっと仕方がない」のではないのでしょうか。反復練習は退屈で惰性になりがちな面もあり、そうすると効果も半減します。だからこそ、そこで退屈しないような一工夫二工夫できるか否かが勝負を分ける、とも考えられます。学生クラブに限らず、同じテレインをホームとする仲間同士でアイデアを出し合って、良い練習を続けて行って欲しいと思います。

(松澤俊行)

<松澤俊行プロフィール>

1972年静岡県生まれ。競技者として、指導者として各地で活躍中。学生クラブや地域クラブの練習会運営その他の依頼にも積極的に応じている。

「松塾」等、松澤俊行の活動に関するお問い合わせは mazzawa<at>aol.com まで。