

全日本オリエンテーリング大会 2011年5月1日 静岡県富士市

2011年5月1日に行われた全日本大会で、男女の日本選手権者となった皆川美紀子と小林遼にインタビュー。

史上最速!皆川美紀子、圧倒的な速さで全日本を制する!



2006年の世界選手権スプリント決勝を走り終えた後の皆川美紀子。今年もまた、この笑顔を見ることを期待したい。



全日本のレースで、先行する選手を、地図を読みながら冷静に抜きつつある皆川選手。

5月1日に開催された第37回全日本大会で2位の関谷に7分差で優勝した皆川選手に全日本を振り返ってもらった。

優勝おめでとうございます。意外なことに初優勝ですね。このところかなり早く走れている印象がありました。特に1月の三郷のスプリント大会での走りを目にした時、これまでの女子選手とは圧倒的な走りの差があると痛感したので、僕にとっては当然の結果に思えますが、本人としてはどのような感想をお持ちですか?

【皆川】ありがとうございます。自分でも、最近、スピードを出してレースを出来るようになったと実感しており、自信もついてきましたが、一方で大きなミスをしてしまうのは最大の弱点で、優勝を実現することはすごく難しいことだと思ってました。それから今回は大震災の影響もあり、日程が延期するなど、ピーキングが難しく、けっこうストレスがありました。

今まで、全日本をはじめ公認大会など結果を出したい大会では、緊張感からか自分の満足いくレースが出来ないことが多く、悔しい思いをしてきましたので、やっと優勝が出来たというほっとする思いと、レースの内容として反省すべき点もあります。まだまだ精進が必要だなと。

それは確か学生のころからの課題だったと記憶しています。今回、重要なレースで結果につながった背後には何か秘密(あるいは努力)があったのでしょうか?

【皆川】そうですね。インカレでも自分をコントロールできずにいましたね。そのような経験もあって、レース前に結果を気にしてしまうこと、自分の実力以上の走りをしてしまうことが失敗の要因とわかっていたので、全日本大会では大会を迎える前から「できることを確実にやる。自分のレースが出来れば成績はついてくる」ということを何度も言い聞かせて、精神面では負けない状態を作るようにしていました。

そのような精神面の安定を得られるためには、成功したレース経験がないと裏付けがないイメージになってしまうので、全日本以外の大会で優勝をしてこれたことも今回の結果に繋がる大きな要因だと思います。もちろん技術面でも富士に練習に入るなど、15000分の1の地図に慣れることにも取り組みましたが、やはり自分の中で全日本の結果に左右する大きな要因は精神面の問題と感じていました。

17レグ中11レグでトップラップです。しか

も圧倒的に早い。他の選手と何が違うと自己分析していますか?

【皆川】やはりスピードを上げられるプランをして、思い切って走ることが実行できたのだと思います。また、実際に走力も去年よりもUPしています。特に山のなかでは、リズムにのったときに、追い込むことができるという点が自分の強みだと思います。

海外で戦うためにはスピードが重要になるので、今までの取り組み方として、トータルタイムよりも、一つでも多くトップラップを取ることを目標とするスタンスでやってきましたので、良いところ悪いところも含め自分らしいレースだったと言えますね。

一方で序盤、特に2では小さくないミスですね。このあたりから今後の課題としてどんな分析をしていますか?

【皆川】まさに、自分でもやってはいけなかったと思ったミスが2番です。道も使えず、難しいレグなので、途中で途中のチェックポイントを確実に捉えていかないといけない。そのために、コンパスを使ってしっかり目標物に向かって走らなきゃと思ったのですが、斜面に流されました。つまり、自分のプランを徹底して実行できなかった、自分をコントロールしきれなかった。

でも、ミスを起こした後の立て直しが今回はうまくいきました。ミスをするとう自信をなくして、さらに大きなミスを誘発してしまうことも多いのですが、今回は大きな特徴物へ動くこと、そして、次のレグでは不安にならず自分のプランを確実にこなすことを冷静に行えました。このレグで得た良い点と悪い点を次にいかしていきたいと思います。

そのあたりの立て直しができたことは、さきほどお話してくれた、今回へ向けて行った努力と関係しているのでしょうか?

【皆川】はい。事前のイメージトレーニングのなかでもミスした後の対応も想定していましたしミスしたとしてもロングという長いレースの中では取り戻せると思っていましたので、最後まであきらめず集中するという心理状態になれました。



ナショナルチーム合宿中の皆川美紀子
(蓼科高原・千駄刈の森)

これで世界選手権出場は決定ですね。出場は2005年からでしたね。途中、APOCのけがでナショナルチームを離れた時期もありますが、今回これだけの結果も出し、キャリアも重ね、期するものがあると思います。抱負を聞かせてください。また女子は全体に層が薄いので、今後の若い選手にも一言

【皆川】2005年、2006年と世界選手権で決勝に進出をして、その興奮をもう1度実現したいと思い取り組んできましたが、骨折などアクシデントもあり、その後予選を通過はできていません。

頭の中に世界選手権を走るイメージはあるからこそ、実際のギャップに苦しんでました。でも、今年はスピードがついた実感があつたし、体力的にも概ね目標に達してきたので、絶対に予選を通過し、過去2回の決勝の走りよりも自分をコントロールしたレースをしたいと思います。

選手層のことについては、2005年からずっと世界を目指してきて、今は女子選手が少なくなったのは感じています。チームの中で競ることが日本チーム全体の競技力を高めることに繋がるといいますので、もっと多くの選手に世界選手権を目指してほしいと思います。そのためにも、私たちが世界選手権でかっこよく走り、憧れとなる存在とならないといけないと思います。ベ

ストを尽くして頑張ります。

今の走り今回の結果を見ていると、世界で通用する下地は十分にできたと思います。一方で、フランスは地形的にも北欧にも似た難しさを持っていますね。その点への秘策(対処のプラン)があれば教えてください。

【皆川】トレキャンに行ったときもあまりの難しさに衝撃を受けましたが、北欧でもそうですが、アタックポイントをひきつけコンパス直進と歩測で確実に当てていくことが重要な手段になると思います。スピードを出せるころではスピードをあげ、難しいところは慎重に切り替えをしていけるようにしたいと思います。そのために、微地形のある富士のテラインで練習してきたので、自信を持ってレースをしたいです。

ありがとうございました。今年の世界選手権は期待しています。ぜひ皆川さんらしい走りを復活させてください。

小林遼、男子の現役大学生として25年ぶりの全日本優勝!

キャリアを積まないとうていトップには太刀打ちできないと思われる昨今の男子エリート界で、久しぶりの大学生チャンピオン小林の優勝までの軌跡を探った。



2010年のノルウェーでの世界選手権を終え、初出場の大会を振り返る小林遼(左)。唯一の出場種目であったスプリントでは自分の走りができなかつたと反省する。



勝敗の行方に固唾を飲むゴール直後の小林選手

昨年から学生の中ではぬきんでた成績を見せていましたが、春先は(特にインカレなど)ぱっとしませんでした。全日本については、何か期するものはありましたか?また、全日本の実施が1ヶ月遅れた点はどんな影響があったのでしょうか?

【小林】春先は、インカレでの負傷の影響が大きかったですね。ミドルで左膝を負傷し、翌日のリレーはどうにか役割は果たせたものの自分としても良いレースとは言いがたい結果でした。その後2、3週間は全く走れる状況になかったため、一旦気持ちも切ろうと思ってきちんと完全休養をとったのがよかったのかもしれない。

だから、本来の日程で全日本が開催されていれば、自分は出走できている状況ではありませんでした。1ヶ月遅れたことは、インカレから一度頭を切り替える期間としては良かったのかな、と思います。



ナショナルチーム合宿中の小林 遼
(蓼科高原・千駄刈の森)

距離は近年にない14km。この距離についてどう思われていましたか？

【小林】走りきれない、とかそういう思いは特にありませんでした。ただ、序盤から飛ばしすぎるレースをやってしまうこともまだ多くあるので、慎重に行かなければ、という思いを掻き立てられる距離でした。

卒論で冬場のトレーニングもあまり十分出来ていなかったというのもあって、直前期まで「調整をする」よりも「走りこむ」というイメージで練習していたことも勝因の一つなのかもしれません。

時に、走り込むトレーニングは体に疲労を蓄積してしまうこともありますが、直前の調整方法について工夫があったら教えてください。

【小林】トータル量での走り込みという観点だったので、疲労度はあまり感じない程度の強度で、1時間ほどのジョグを朝と晩にするという風にしていました。一気に走るより分散させてやりたいと思う方だったので。

なるほど。それが今回はレースの要求にぴったりだったということですね。

1番のラップは9位と平凡な入りです。スタート直後の心境について教えてください。

【小林】とにかく、「落ち着いて入ろう」という意識でした。ただ、そんな思いとは逆に、凡ミスをしたほど重ねてしまったのは反省点ですが、最初にこういうミスをしたおかげで気を引き締めて、開き直った気分で淡々とレースをこなしていく意識で2番以降に臨んでいけました。

最初の問とも関係しますが、そうすると、出走前はある程度成績について期するものがあったが、序盤のミスで「成績は二の次」そう考えることができたということでしょうか？

【小林】そうですね。純粋にこういう状況でどこまでやれるのか自分を試す、というような集中の仕方ができていたと思います。

3>4でトップ。また5>6のロングレグで3位のラップをとり、上位が狙える位置に上がってきていますね。また、9>10あたりからトップ3のラップが増えました。このあたりの手応えはどうだったのでしょうか？

【小林】ロングレグは、走りながらミスルート取ったな、と思ったんですが(笑)。上り基調のレグだったので、少し我慢我慢という思いでした。

9>10はパッと見た感じでポスト周りが難しく、自分の苦手なレグだなと思ったのですが、ここがスムーズに通過できたのが今回のレースの一番の勝因ですね。アタック前にリカバリーまで考えられていて、思い切りよく行けたのがよかったんだと思います。それ以降は下り基調なのもあって調子に乗ってきた感じです。走っていて一番気持ちよかったのもこの区間でした。

スムーズに通過できたのは、たまたま？それともなんらかの裏付けがあつてのことでしょうか？

【小林】去年からのNTとしてのトレーニングや4月の合宿などで吉田ヘッドコーチのもと、基本技術を確認しブラッシュアップすることを繰り返してきたので、その成果が出せたのかな、と。基本の繰り返しの練習が重要なんだと改めて感じさせられました。

いい話ですね。それとは裏腹に、14,17,22ではそれぞれトップ+1分くらいの小さなミスを繰り返していますね。ここから考えられる小林さんの課題はどのようなものだと自己分析していますか？

【小林】どれも「見えるものに引きずられて」ミスをしているレグです。地図と現地の対応がきちんと取れる見

通しのよいところは得意としているのですが、逆に紛らわしい物が回りにあつたり見通しの利きにくいところへの対応がまだまだだと思っています。

選考会のミドルも完全にそうでしたし、インカレミドルの怪我をする直前の1ミスも見間違え・勘違いが原因だったので。もっと「コンパスを使った」確実なオリエンテーリングをするのが今後の目標です。

今年の世界選手権は、テレイン的にも難しく、この点は世界選手権でも課題になると思いますが、具体的にどんな準備をしていますか？

【小林】難しいところほどきちんとした基本技術が重要になってくると思っています。ポスト周りの手続きをすばやく正確にすることや、細かい地形の判別とその中から使える情報をうまくピックアップできるようにできればなど思いながら、勢子辻の地図を読んだりしています。スプリントは街のようなので本郷キャンパス内を地図を持って走りまわったりもしています(笑)

これで2年連続世界選手権出場です。昨年はスプリントのみの参加でしたが、今年は本格的な参加になると思います。抱負をお願いします。

【小林】去年の世界選手権は、初の代表として本当に大きな経験になりました。自分の勝負をさせてもらえないまま終わってしまったスプリントの予選を終えてしまった印象だったので、「もう一度、世界選手権に出たい」と思いやってきました。今年も出場できることが決まり本当に嬉しく思っています。今は少し故障を抱えてしまっているのですが、物怖じすることなく思い切りのいい走りをしてきます。応援よろしくをお願いします。

ありがとうございました。若い選手のよき目標となるよう、世界選手権での活躍を期待しています。

(村越 真)