

# スタート方式を工夫した「リレー練習」

松澤俊行

オリエンテーリング道場 第 67 回



2011年2月20日に行われた全日本リレー大会のスタート風景（千葉県山武市）

7人リレー、全日本リレーとビッグなリレー大会が続く秋。練習にも一工夫を。

## シチュエーションへ対応する

クラブの力を見せ付ける機会、リレー。現代のリレーは、かつてよりもずっとスピーディでスリリングなレース展開となるようにコースが設定されます。コースの長さはミドルと同程度であるものの、各レッグは単純に、時には簡単に組まれる傾向があります。国際大会でも、振り分けられるコントロール相互の位置関係が年々近くなっており、レース中、終始一貫して並走や追走が見られる状況も当たり前になりました。

それは、常に急かされているような切迫感の中レースをする、ということにもつながります。コース自体が易しめとなれば、一つのミスが順位に影響しやすくなり、ミスした選手が動揺しやすくなります。「コースの難しさ」より「シチュエーションの難しさ」への対応が求められる度合いも高まっている、と言えるでしょう。

今回の講座では、リレーのシチュエーショントレーニングになるような、スタート方式のちょっとした細工の仕方を挙げていきます。仮に、あるクラブの練習にAさん、Bさん、Cさん、Dさん、Eさん、Fさん、Gさん、Hさんの8人が参加したと想定しておきましょう。8人の実力はアルファベット順の通りとします。



今年の世界選手権(フランス開催)のリレーの全コントロール図から、男女共通の1番コントロール3種(左)と、男子勝負レッグ手前のコントロール3種(右)。いずれも、ルールの範囲内で最大限の密集をさせている。スムーズに走っている選手同士は離れにくい、アタックでつられやすく、近接コントロールにはまりやすいということにもなり、一層の冷静さが問われるとも考えられる。

## 1. 同時スタート

8人で同時にスタートします。1走のシチュエーションに対応する練習として最適で、広く行われています。並走状況では、実力が少し上の選手にも勝

ちやすくなりますから、BさんならAさんに、CさんならBさんに勝つことが練習時の目標になるでしょう。

## 2. 僅かな時間差でスタート

例えば15秒間隔、といったように、通常の個人戦には見られないような短い間隔でスタートします。1走が僅差で会場になだれ込み、次々に2走がスタートしていく状況に似ています。僅かなリードをどう守るか、あるいは僅かな遅れをどこで巻き返すか。トップスタートとラストスタートの選手以外は、両方を気にしながら走ることになり、同時スタートとはまた異なる面白さと難しさが実感できます。

この練習をやってみると、「30秒、あるいは15秒でも差を付けられると結構逃げる選手は遠ざかって感じられるし、角度によっては見えなくなるものだ」といったことも把握できます。「見えなくなっても時間の差はあまり付いていない場合がある」と分かれば、実際のリレーで前走者を待つ時に苛立つ、スタート時に必要以上のスピードで走り出す、といった失敗を避けやすくなります。

## 3. 同時&僅差スタートの組合せ

〈1〉と〈2〉の組み合わせです。隣の相手を気にしながら前を追う、後ろから追われる練習で、これも2走に近い状況が体験できるはず。A&B、C&D…と、ペアを4組作って1組ずつ出で行っても良いですし、A&C&E&G、B&D&F&Hと2組に分けても良いでしょう。2人と

6 人に分けて 2 人の方が先にスタートする、というやり方もあります。この場合、当然 6 人の方がスピードアップしやすいという点で有利になりますから、先を行く選手の吸収が起こりやすくなる面白味があります。1 人と 7 人に分けるのも「あり」です。

#### 4.逆チェイシングスタート

普通のチェイシングスタートは、複数本のレースを行い、先のレースのタイム差をそのままスタート間隔にする、という方式です。1 本目で A さんが B さんに 25 秒差で勝ったのであれば、2 本目は A さんの 25 秒後に B さんがスタートし、それまでの差を追う状況から始める、というようにします。対して、逆チェイシングは文字通りその逆で、「B さんが先にスタートし、A さんが 25 秒後に追ってスタート」とします。このルールに沿って、全員のスタート時刻を決めます。こうすると、コースの長さや難易度が 1 本目と 2 本目が同じ、選手たちのパフォーマンスレベルも 1 本目と 2 本目が同じであれば、全員同時フィニッシュとなるのが期待できます。

複数本のレースでない場合も、各選手の実力差を考慮してうまくスタート時刻を決めると面白くなります。「全員同時フィニッシュとなる」ではなく「中盤で全員が落ち合う、そして後半に並走追走が起こりやすくなる」ように、実力差より少し小さいスタート間隔にする方法もあります。

#### 5.変則 4 人制リレー

仮に、力がほぼ均等になるように A&D&E&H という 4 人組と、B&C&F&G という 4 人組で対戦するとします。各組、例えば

A-E-D-H(1)、B-F-C-G(2)

という走順のチームと

D-H-A-E(3)、C-G-B-F(4)

という走順のチームを作ります。

つまり、各組 2 チームずつ、合計 4 チームが競うことになります。A さんは 1 走として、チームメイトでありながら同じく 1 走でもある D さんと競い、2 走の E さんにタッチします。そして、次は 2 走 H さんからタッチを受ける 3 走として待機し、出走後は 4 走の E さんにつなぐ役割を担います。

(1)チームと(3)チーム、(2)チームと(4)チームは、相互に「互角」となるチームです。(なにしろ、構成メンバーは同じなのですから。)別の 4 人組とも競いつつ、チームメイトとも競う不思議な面白さが味わえます。

#### 6.変則 2 人制リレー

A&H、B&G、C&F、D&E という 4 ペアを作ります。ひとまず、8 人全員が 1 走となり、同時スタートします。2 走はどうかと言え、**「ペアの両方がフィニッシュしたタイミングで、ペア両方が 2 走として同時スタートする」というルールにします。**そして、チームの順位は「どちらか先にフィニッシュした選手」の順に付けていきます。

A&H ペアの場合、順当に行けば A さんが先にフィニッシュし、休憩しながら、(しかし緊張感は維持しながら)H さんを待つこととなります。そして、H さんがフィニッシュした時点で A さんと H さんが同時スタートとなるので(H さんは連続出走となりますから、しばし休憩しても良いでしょう)、実質的に H さんが 1 走、A さんが 2 走の場合と同じ展開になります。A さんはトップゴールしても、他の 3 チームの方が(6 人とも H さんより速いので)、先に 2 走スタートとなる可能性が高いわけで、2 走で逆転を狙うシチュエーションに置かれます。このように、同時に出走する選手が多く、より周囲への注意が必要な並走・追走状況が生まれる他、全選手が 1 走と、2 走あるいは 3 走に近い役割を持ちながら走る経験ができます。

筆者が静岡県選手団内のリレー練習でこれを実施した際は、「1 走で、ペアのどちらかがペナをしたチームは失格」「2 走で先にフィニッシュした選手がペナをした場合は、後にフィニッシュした選手のタイムが有効になる」というルールを加えました。そうすると並走状況でもコントロール番号の確認を怠らないよう促せますし、2 走でエースがペナをするかもしれない状況に備えて、エースでない選手も全力を尽くすよう求めることができます。これは、やってみるとかなり練習になるし、盛り上がると確認できました。

以上、いくつかスタート方式の工夫について紹介しました。もちろん方法はこれだけではありません。これらの要素を組み合わせる新しいパターンを生み出せるでしょうし、全く異なるパターンも考えられるでしょう。クラブ事情に合ったスタート方式を考案して、合同練習の機会を一層有効なものにして欲しいと思います。

練習を有効にする方法も、スタート方式の細工だけに限らず、コースへの細工という形も取れます。その方法については、また機会があれば記したいと考えています。

#### 「クラブの力」とは

リレーについては、個人戦以上に広い範囲の事前準備が必要とされます。メンバーや走順の決定もありますし、2 走や 3 走、特に 3 走には出走直前までコース情報の貪欲な収集が求められます。

これらをうまく行うには、普段からのクラブ員同士のコミュニケーションが重要です。そして、そのコミュニケーションは、練習その他クラブとしての取り組みを共にする時間が多ければ多いほど円滑になります。

「個人で練習がしにくいオリエンテeringは、結局のところ、他のスポーツ以上に組織力の勝負になる。」この認識を多くの関係者に持って欲しい、そして日本中のリレー大会をレベルアップさせて欲しい、と思います。

(松澤俊行)



世界選手権 2011 フランス大会を走る松澤俊行 (WorldofO.com)

<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。千葉県と愛知県と静岡県で全日本リレー代表選手団監督を歴任。本年度も、静岡県の総合成績を上げるための取り組みを選手団メンバーと共に続けている。

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

記事の訂正：

オリエンテeringマガジン 2011 年 8 月の記事の中で「デフリンピック大会オリエンテering種目の日本代表として出場する田村聡」とありましたが、正しくは「世界デフオリエンテering選手権大会の日本代表として出場する田村聡」でした。お詫びの上訂正させていただきます。

(編集部)