

「個人戦とは違う」「特別」と言われることも多いリレー。ここでは敢えて「特別ではない」と考えてみよう。

リレーを重視する内に

全日本リレーに選手兼監督として何度も臨んできた筆者は、リレーには格別の愛着や思い入れがあります。全日本リレー以外のリレー大会にも積極的に出場する他、リレー対策と銘打った練習を企画することもしばしばありますし、「個人戦を走る時も、リレーに活かせるように走ろう」と、常に考えて走っていた時期もあります。

そうしている内に、逆に「リレーやそのための練習を個人戦に活かせる」と感じることも多くなってきました。今回は、そうした経験から得た智慧をお伝えします。



2010年アジア選手権リレーより。
日本チームタッチの様子。

(筆者は写真中の中央。撮影：木村佳司)

他の選手との同時スタート

リレーの一走のスタートは、数あるオリエンテーリングのシチュエーションの中で最も特別なものととらえられることがあります。確かに、大観衆の中、声援を受けて出発していき、やがてパターンごとにルートを進んで行く状況はかなり特別と言えるでしょう。

でも、個人戦のスタートも、他のコントロールへ向かう選手と同時スタートすることが普通です。そのコントロールのバリエーション数や選手数は大会の規模が大きければ大きいほど増えます。個人戦のスタート時に「他の選手につられないよう、しっかりプランして走ろう。でも、思い切り良くスタートする選手のスピードにはしっかり付いて行こう」と一走の状況を仮想した上で走れば、リレーの時にも落ち着いてスタートできます。

個人戦の時に、リレーのことを思い

出して落ち着けることもあります。例えば筆者は、スタート直後の誘導区間が混雑した際に「リレーではこういう状況で冷静に走っている」と言い聞かせて、地図に集中するようにしています。また、少し前にスタートした選手の背中を序盤にとらえた場合には、リレーの2走や3走の時同様に「ここで舞い上がらず、まず自分のプランを遂行しながら徐々に差を詰めて行き、前に出た後も『プラン済み』の状態で行けるようにしよう」と考えます。このように強く考えるようになってから、個人戦の序盤で前のスタートの選手に追い付いても調子に乗ることがなくなったように思います。

近接コントロールの存在

リレーで、コントロールに着いてみて自分が取るべきでないコード番号だった時には青ざめ、慌てます。でも、別のコントロールを見る、という状況は個人戦でも誰もが経験しているはずですし、その時にはそれほど慌てていないのではないのでしょうか。そもそもコントロールが置かれる地点というのは特徴的で、現地把握がしやすい場所ですから、冷静になれば「やり直し」が利きます。それに、リレーの方が近接コントロールはより近い傾向があり、再アタックにもさほどの時間を要しない可能性が高いと思われます。

ということは、確率的には、個人戦の、集団で走っていない時間帯に近接コントロールにはまった際には、リレー以上に広い範囲にそのコントロールの候補地点を探った方が良く、ということになるでしょう。

順位が目に見えて分かる

リレーでは、フィニッシュ順が最終順位になります。「自分がある選手の背中を見ているとしたら、自分のチームはその選手のチームより後ろの順位」であり、途中経過の前後関係も目に見えて分かります。それゆえ、「熱いバトル」が繰り広げられることになります。

この熱さを、全てのレースに持ち込んでみてはどうでしょうか。個人戦でも「この並走している選手より一歩でも前にフィニッシュして、数秒でもタイムを縮める。その数秒で順位が一つ二つ変わるかもしれない」と考え、かつナビゲーションのミスを防ごうとする。こうした意識を持てば、よりシビアな闘いの場に身を置いて、スピー

ドや、メンタルコントロール能力を向上させられるはずです。

主導権を握れ

かつて日本チームを指導したフィンランド人コーチ、ヤリ・イカヘイモネン氏は、日本人選手たちに「リレーの並走追走状況で大切なのは主導権を握ること」という話をしてくれました。筆者は、その主導権を握る上で最も大切なのは「プラン」と考えます。プランさえしてあれば、ある選手の後ろにいても余裕を持ってその選手を観察・評価できますし、隙を付いて前に出る機会を伺えます。前に出て、ピッタリ付いて来られているとしても、プランがあり、そのプランの遂行中であれば慌てることはありません。仮に何かの拍子に前に出られても、すぐにチャンス伺う態勢に入れます。

もうお分かりかと思いますが、「プランが大切」というのは、リレーだろうが個人戦だろうが変わりません。これもまた「いつでも意識すべきこと」です。

こうした、いつでも持つべき意識を切らさないために、個人戦とリレー、いずれにも真剣に臨むのはもちろん、それぞれの状況を思い浮かべ、それぞれに活かしたいものです。

(松澤俊行)



2010年アジア選手権リレーより。
歓喜のウィニングラン。競技中の選手以外の選手が競技エリアを走れる特別な瞬間だ。
(筆者は写真中の右端。撮影：木村佳司)

松澤俊行プロフィール

1972年静岡県生まれ。1991年からオリエンテーリングを始め、競技暦は丸20年。11月の全日本リレーでも静岡県選手団の監督を兼ねつつMEクラスに出走。日々指導者としてのキャリアも積み重ねている。主宰する「松塾」に関するお問い合わせは mazzawa@aol.com まで。