



寒い冬ですが、山では落葉し走りやすく、また木々が風を遮ってくれるため割合温かい。
雪の少ない地域では冬はオリエンテーリングに適した季節です。今回はルートを考えてみましょう。



WOC2005 一般クラス参加者

△自分にとって最も速いルートは
オリエンテーリングはコントロール間を自分でルートを決めて進むことができるという特徴があります。ルート選択（ルートチョイス）と言います。ルートは当然ですが自分にとって最も速かつ確実に次のコントロールに到達できるものを選びます。ピッチ

ャーのスピードとコントロールの関係です。野球でもやたら速いボールを投げて暴投になったり、四球ばかりだしていたら意味がありません。また、一塁にランナーがいて、ライト前にヒットを打たれた。少し打球処理にもたついている間に二塁から三塁にランナーが進もうとしている。焦って直接三塁に投げたら、暴投になって。1点を与えたというケースは高校野球ではしばしば見かけます。プロ野球では暴投はめったにありません。安全策として二塁手に中継し、ランナーの動きを見て対応することはしばしば行われます。中継に入った二塁手はオリエンテーリングで言えばチェックポイントともいえます。

自分の技量（得意）を知って、ルートを選択する。そして技量を高めて、難しいが時間短縮できるルートが選択できるようにする努力（練習）が大切です。

△ルート選択例

迂回か直進かという二者択一の場合もありますが、

図1に示した簡単なコースでも中間の道の前後のルート組み合わせでいろいろなルートが思いつきます。



図1

ルートを考えるとき、まずどこからコントロールをアタックするかが問題です。コントロールの南東の小道とオープンの境の交点や×（遊具）はコントロールに近く、コントロールに到達するために重要な手がかりになります。これをアタックポイントと言います。アタックポイントへ行くルートもいくつか考えられます。スタートと①の間に東西に延びる舗装路があります。この舗装路上のAとBがアタックポイントCへ行くためのチェックポイントになります。Aからは幅広い斜面の登りかたがありますが、上の広場を囲む生垣の切れ目を通るか、沿って進むかでルートが変わってきます。Bからは小道を登るほかに林を北へ登ることも思いつきますが、生垣に阻まれて、生垣沿いを生垣の切れ目まで進むことになります。生垣のほかに、柵やがけなども通行不能であったり、危険なため、迂回をせざるを得ないことになり、思わぬ時間を浪費することがありますので、ルートを決めるときにこれらの障害を見落とさないようにすることが大事です。

スタートからAへは小道を使うことしか考えられませんが、Bへは尾根筋、沢筋のルートも目につきます。小道をたどるのは尾根や沢を通るルートに対しやや距離は長いですが、この程度の差では小道を使った方が速いことが多いです。平坦・登り・下りや地面の状況などさまざまなケースでルートによる所要時間の違いを実際に測定して、理解することはその後のルート選択に役立つでしょう。

△位置の確認

図2の例では、コントロールへのアタックに土崖の西端から沢を下るルートを考える人が多いと思います。



図2

この崖の端に到達するために土崖の少し西の沢を登って道に出るルートが考えられます。この時注意しなければならないのは位置確認が不十分で西の沢のつもりで東の沢を登ってしまうことがあります。道にでて左に折れると右手に尾根があり、道も登り加減となっていてミスに気づきにくい場所です。このようなミスの場合は回復がやっかいです。似た場所があることが事前に読めていれば登るべき沢の確認にも注意が行き、ミスを防止できますが、なかなか難しいことなので、常に位置確認を怠らないで進むことが大事です。

△現在位置が？？？になったとき

あまりわからない状態で動き回らないことです。動き回ると元に戻ることが困難になることがあります。まず、わかるところへ戻って確認しつつ進むのがいいでしょう。

今の季節はこんなことに気をつけよう

△寒さ対策

オリエンテーリングは林や道を走るのでもかなり汗をかきます。しかし、迷って、走れないこともしばしばあります。ランニングレースのようにサポートしてくれませんので、公園以外では寒さ対策という意味で冬も長袖・長ズボンのウェアを着用されることをお勧めします。

次回は持久力について。