

「経験が必要」と強調され、習熟にはなかなか時間が掛かるオリエンテーリングは、初めて競技の様子を見た人から「想像以上に激しくてきつそう」と言われることも多く、一定以上の体力なしには続けられないスポーツでもあります。今回は「技を発揮するための体」について考えます。



世界選手権 2011 フランス大会を走る松澤 (WorldofO.com)

技術は維持しやすいか

筆者が主宰している「松塾」の中で、次のような問題について考える機会がありました。松塾関係者に向けて示した文章を多少修正し、引用してみます。

体力が低下しても、技術が低下しなければ「タイムは体力分しか低下しない」こととなります。そして、技術は体力より低下しにくいように思われています。ですから、「少しの間オリエンテーリングをしていない」程度なら、大幅にタイムが落ちないと考えても良さそうです。しかし実際は、少し体力を落とした選手のオリエンテーリングが、体力の低下以上に大崩れしているケースが目立ちます。ここで次の2つの問いについて検討してみましょう。

Q1：なぜ、体力が落ちるとオリエンテーリングは大崩れするのでしょうか。

Q2：体力が低下した時にオリエンテーリングを大崩れさせないためには、どうしたら良いのでしょうか。

皆さんも一度考えてみた上で、下の解答例にお目通しください。

Q1への解答例

- ① 体力が落ちると、オリエンテーリングをすることがきつくなり、爽快感が得られない。同じことをしていても前よりつまらなく感じられるので、モチベーションが下がる。すると、持っている技術を発揮する意欲が持てなくなる。それまで負けなかった相手に負けが込むと、一層意欲は低下する。
- ② 体力が落ちると精神的ゆとりが持たず、一か八かの無理攻め（「最初からペースを上げ過ぎる」「ミスしなければ速そうだが、ミスしない確率は低いルートを選ぶ」など）をしがちになる。
- ③ そもそも、体力がないと発揮できない技術がある。つまり、体力低下に伴って技術力も下がり、実力が急激に落ちる。

簡単にまとめると、①は「持っている技術を充分使わなくなる」、②は「持っているものと異なる技術を無理に使う」となる。③は「持っていた技術がなくなる」となるでしょう。

③の「体力がないと発揮できない技術がある」という話の具体例を挙げてみましょう。長い距離の正確な直進をしたい時、ヤブや小刻みなアップダウンをいつも避けるようだとよくいきません。そうした場所を突破するためには、揺さぶりや衝撃に強い体が必要です。また、精度の高いコンタリングをするには、斜面に掛けた足を踏ん張る力や、平衡性が要求されます。

「体力がないと発揮できない技術がある」とは、オリエンテーリングに限らず言えることです。例えば体操競技は、筋力や瞬発力がないと発揮できない技で構成されていますし、「難度が高い」と言われる技ほどその度合いが強いはず。他、軽量級の試合でしか見られなかった「持ち上げて、投げ

る」タイプの技を、並外れた腕力によって重量級に持ち込んだレスリングのチャンピオンの例も挙げられます。

ちなみに、今回のタイトルにした「体が技」というフレーズは、相撲の世界で使われる言葉だそうです。（「技が体」という言い回しもあるようです。）「体と技は切っても切り離せない」と考えは多くの競技で共通した認識となっていると知っておくことは、オリエンテーリングの上達を志す上でも有用だと思われま。

技術と戦術

オリエンテーリングに必要な技術は読図だけではありません。したがって、読図だけでは技術力は維持されません。オリエンテーリングの本場・ヨーロッパでは指導時に、トレインでの実践的な練習を「技術トレーニング」、机上の読図を「戦術トレーニング」あるいは単に「地図の研究」と称して区別しているようです。他のスポーツでも、データや試合の映像を用いて行う屋内ミーティングは、あくまで戦術の決定や洗練、修正のために行うものであり、その戦術を実行・完遂するためには、実際に試合で行う動作を反復する技術練習が不可欠となります。

オリエンテーリングでも、地図に目を通して「読める」と感じたとしても、それだけで「技術は落ちていない」と楽観してはいけません。技術を維持するためには、トレインに入ってオリエンテーリング中に必要な動作を繰り返す必要があります。そして、そのために「トレインのワイルドさに負けない体」を準備しておく必要があります。

存分に技術が使えている状況を「イメージ通りに体が動く」と表現することがあります。体力・体調が充実しているこそ技は思い切り発揮できる、ということがよく伝わる言葉だと思います。

このようにQ1への検討をしていくと、「競技オリエンテーリングの面白さには体力があってこそ味わえるものが多い」との思いが新たにになります。タイムや順位を求めてトレインに踏み込もうとする以上は、体力の維持・向上を怠りなく行いたいものです。

目標を見直す

続いて2番目の問いへの解答です。A1で示した①～③、それぞれについての対処を考えてみることにします。

Q2への解答例

- ① 勝ち負けにこだわらず、「技術を発揮すること」を楽しみとする。
- ② 自分の体力が落ちたことを自覚し、それに見合う「適切な戦略・戦術でレースを組み立てること」を楽しむとする。
- ③ 地力が落ちた状態で、それまでと同じ場で闘いを続けるとつらいので、参加するクラスや、目指すタイム・順位を変更する。

ここまで、「競技オリエンテーリングの面白さには体力があってこそ味わえるものが多い」と記しました。その一方で、Q2への解答から、「体力が落ちたら落ちたで、それまでとは違う部分に意義を見出したり、面白さを感じ取ったりするのも良い」と考えることもできる気がします。いつでもオリエンテーリングを楽しんでいるように見える人は、実際にこうしたスタンスの取り方がうまいと言えそうです。

勝敗やタイム以外の指標や評価基準を持つことは、体力的に不調、あるいは下り坂の選手だけではなく、あらゆる習熟度の競技者・愛好者にとって有効です。一回一回の練習や試合を通じて「オリエンテーリングとはどのようなスポーツかを考える楽しみ」「自分をオリエンテーリングにフィットさせる面白さ」を求める気持ちも大切にしましょう。



タッチを受けて走り出す松澤。
全日本リレーオリエンテーリング大会
(長野県松本市 2011年11月)

本物の技術とは

最後に、「一通りの技術はある程度身に付いた。これからもっと強くなりたい」と考える、中級相当の力を持つ読者の方に向けた話を付け加えておき

ます。

この先、厳しい場所で闘い続けて行くこととするのであれば、高いストレスの下で、あるいはきついプレッシャーの中で発揮される技術こそが「本当に身に付いた技術」と考えるべきでしょう。レースを振り返る際も、次のような局面で技術がしっかり発揮できたか、自分の技術が足りていたかを評価する癖を付けると良いと思います。

・レース序盤

レース前の緊張が残っているし、その日のトレインへの慣れもまだ充分でない状況で技術が発揮できたか？

・勝負レッグ

難しく、差が付くと見られたレッグを乗り切るような技術が発揮できたか？

・体力的に厳しいタイミングで迎えたレッグ

「きつい」と感じた時にも自然に、自動的に技術が発揮できたか？

・上位者やライバルとの並走時

欲や怠り心、落胆等が生じそうになった状況で技術が発揮できたか？

「勝てない相手に勝つ」ことよりは、「身に付いていなかった技術を身に付ける」ことの方が達成しやすいと言えます。近い将来の自分が、今の自分とは違う「業師」となっているよう、精進を続けましょう。

(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。その安定した技術に対する評価は、最近ますます高まっている。

「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。



松澤俊行(世界選手権 2011 ミドル予選)
(WorldofO.com)