



オリエンテーリングはタイムを競うスポーツであることは今まで述べたとおりであり、十分承知されていることと思います。従って、速く走れることは、タイムを縮めることにつながることであるということに疑う余地はありません。ただし、山野を使って行われるオリエンテーリングは、平坦なトラックでの走力以外にも能力が必要です。また、走力・体力に余裕があれば、ナビゲーションのほうにも余力が生じ、落ち着いて処理でき、ミスが減らすことにつながります。

今回は昭和 54 年スキージャーナル社発行の「オリエンテーリング入門」からに拝借しました。



△ランニングの基礎トレーニング

●段階 1

全身の力を抜いて、リラックスしてゆっくり走ることをジョギングといいます。このジョギングを 10 分間することから始めます。ペースは 1 分間 160m です。そして、毎日 2, 3 分ずつ延長していきます。このようにして 30 分間ジョギングできるまで努力をします。30 分走れるようになったら少しずつ速く走れるようにします。

△持久力をつける

走力をつけるためにはトレーニングしかありません。健康管理に注意しながら、段階を追って、計画的にトレーニングをしましょう。

●段階 2

ウォーミングアップとして 10 分間のジョギングと軽いランニングの後、インターバル走、持久

走、ファートレクといった、いろいろなランニングを1週間のうちローテーションをしながら実施します。

インターバル走

このランニングは主として心肺など循環系機能の持久性を高めることを目的としたトレーニングで、脈拍数の増減を指標として、トレーニングの強度を決めていくといいでしょう。ランニング中に速く走る部分とゆっくり走る部分があり、それを交互に行います。たとえば200m速く走ったあと、2, 3分ペースを落として走る。また200m速く走るという繰り返しをします。

持久走

森や野に行って一回り5km~10kmのコースを作り、精神的なストレスを解消しながらトレーニングをします。持続して長距離を走るとはスタミナがつくと同時に心のコンディションもよくなるでしょう。

ファートレク

スウェーデン語で、英語ではスピードプレーといえます。森や公園など楽しい環境で1時間走ります。軽く走ったり、速く走ったり、ストライド走法で走ったり、上り下りを走ったり自由に走り回るのが良いのです。

山野を走る

オリエンテーリングは登り下りのある斜面や湿地、あるいはブッシュのあるところを走らなければなりません。一般的には登りは小さなステップでリズムカルに走る練習を、また小川や倒木を飛越す練習をしなければなりません。

スウェーデンのトップランナーたちはこのような起伏のある地形を1km5~6分で、フラットな地形では3~4分で走ります。

オリエンテーリングにはオリエンテーリングのトレーニングをしなければいけません。いろいろな地形でのトレーニング場を使うことが大切です。

次回は最終回です。

