オリエンテーリング 道場第 73 回

# 終了、同時に一年前

松澤俊行

スイスで開催された世界選手権が 7 月に終了した瞬間、フット 0 の「次の世界選手権」は、2013 年 7 月にフィン 5 で行われる大会を出場をした。出場をした。出場をした。出場をした。そんな選手は休息気分に選手は休息気分に選手は休息でした。そんな選手ののでしょうか。

# 敗者はまた立ち上がる

失意、落胆、虚脱感…。不本意な走りで今年の世界選手権を終えた直後は、このような気持ちで満たされていたこという話から始まりそうなところですが、実際は遠征によって後回しにされていた仕事(大学での授業を休講にした分の補講など)に追われ、すぐに遠征前と同じ日常に戻っていました。受け持っている授業は主に体育実技で、イスとは大違い)の中で体を動かし続けるとは大違い)の中で体を動かし続けるいたため、時差ボケでどうしようりませんでした。

もちろん、日常のトレーニングをすぐに MAX のモチベーションで再開するほどではなかった(ふと我に返ると、失意、落胆、虚脱感…等々のマイナスの気分に襲われることも、正直あった)ものの、軽く体を動かしながら、逆襲の時を待つぐらいの状態ではいられました。そうしている内に、テレインに戻る日もやって来ました。

### 再出発は「ホーム」から

帰国後初の、本格的なオリエンテーリングの機会となったのは、8月19日(日)の北東インカレ併設大会でした。開催地は愛知県新城市(旧作手村エリア)の「水別」。4週間ぶりとなる実戦(最近の自分にとって、「実戦的練習」を含めるとこれだけ実戦の機会が空くことは珍しい)、しかも久しぶりの1:15,000図の使用とあって、不安はありました。「ここで大きなミスをしたら日本代表としてみっともないし、信用の回復にも時間が掛かる」といった、レースに臨む上では邪魔でしかなさそうな考え

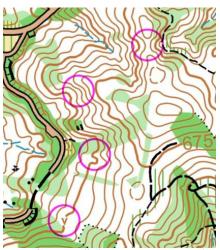
も、ついつい頭をよぎります。

心掛けたのは、

- ・結果を気にせず、内容に目を向け る
- ・よく地図を読んで、序盤を確実に 乗り切る
- ・久しぶりの不整地を「きつい」と 感じても、ひたすら耐える

といったことでした。この事前の想定は功を奏し、大きなミスなく17レッグ、70数分のコースを攻略し、「これでこれからも闘える」と、一安心しました。北東学連は、自身の出身大学。「ホーム」で「ルーツ」を思い出す貴重な一日でした。

その翌週の土日は、愛知県選手権とその前日練習会がありました。テレインは世界選手権やアジア選手権(兼全日本選手権)も行われた名所、「菅沼・守義」。コース設定者としてイベントに立ち会い、愛知の良好なテレインを、最上質の地図を手に、目一杯走り回った週末でした。この2日間合計で、20コントロールを設置、54コントロールを設置、54コントロールを実戦的にナヴィゲーション、3コントロールを撤収。一ヶ月間の実戦の空白をだいぶ取り戻せたように感じました。



愛知県選手権全コントロール図の一部 (愛知県新城市「菅沼・守義」)

# 変わる課題、変わらない姿勢

愛知県選手権の2週間後には、長野県の「駒ヶ根高原」で行われた「山川キャンプ」と、京都府で行われた「関西パーク0」に、それぞれ日帰りで参加しました。よく慣れた愛知県三河高原

エリアでのテレインでのナヴィゲーションから一転、「直進の徹底」や、「高速の走行+情報処理」が問われた2日間でした。帰国後、初めて直面する課題です。2週間前同様、ここで忘れていた感覚を思い出し、不安を払拭しなければ、という思いでした。

駒ヶ根でのオリエンテーリングを迎 える直前、ある場所で「体力が充実し ていなければ、少しの地面の傾きやヤ ブに抗えず、正確な直進ができない。 今は体力が充実していないかもしれな い。だからその分、忍耐力を発揮する 必要がある」という意味のことを述べ ました。実際、脚の筋力や、体幹のバ ランス、足首の柔軟性、障害物を突破 するための瞬発力など、多彩な要素の 体力を身に付けていなければ、直進は 維持できず、体はすぐに楽な方へ、楽 な方へと流れて行きます。さらに、ベ ースとなる持久力が充分でなければ、 コース全区間に渡って安定したパフォ ーマンスを発揮できないことは言うま でもありません。「もっと直進に必要 な体力を」ということこそ、筆者がス イスで最も強く痛感した課題でしたが、 もちろんこの日までにそれを解決して いたわけではありません。そうした現 状を把握した上で、「せめて正確な手 続き+気力で乗り切ろう」と考えたわけ です。

「ところが」と言うべきか、「やはり」と言うべきか、最初のレース形式の練習では面白いように直進を外しらばけました。これが本当のレビいとはでした。でも、そこからが山川キスを出した。でも、そのような合宿の良さ、同じととはでした。2本目とあって体力的には気をでした。2本目とあって体力的には気をでした。2本目とある状況下、何倍も手続きに気を発揮して直進の精度を確保。大幅にタイムを短縮し、不安を残さずその後の練習に臨めました。

試合で大きな技術的問題が露呈した場合、多くのスポーツでは居残り練習をしてその問題を解消しようとするのが普通です。オリエンテーリングでもそうできればそうするべきですが、これまた他のスポーツ同様、試合終了(=ゴール閉鎖)以前に、プレイを終えた選手が試合場(=テレイン)に戻って練習することはままなりません。そうした

状況があるにせよ、本気で力を付けたいのであれば、諦めは禁物です。コースに使われていないエリアに立ち入りできるよう運営者側に相談してみる、撤収の手伝いを申し出てゴール閉鎖してみる、といった方法を試してみるもいった方法を試してみるもいった方法を試してみるもいった方法を試してみるもいった方法を試してみるもりにあるでしょう。現に、こうした追加練習を機会があるたびに続けて、実力を高めている競技者は、Eクラスの選手以外にも少なからずいます。

要するに、「次は気を付けようと思う」だけにとどめず、早速アクショう」を起こすべき、ということです。「思う」だけだと結局、イメージは先行しながらも、前の試合の時と同じか、それ合い大の技術力しかない状態で染めり返れるといるではます。普通の大会だとそのります。普通の大会だとそいのは確かですから、山川キャンプのような機会を、自分のオリエンテーリングに潜む問題点の発見と、早期の問題解決に利用したいところです。

山川キャンプの初日最後の練習は、 1:4000、JSSOM 準拠作図の地図を使用し てのスプリントでした。この練習には、 翌日の関西パーク 0 の対応に役立つの では、と考えて臨みました。果たして その通りになり、その翌日のスプリン トでは、実感で5~10秒のミスを数回 にとどめつつ、体も追い込む上出来の 走りができました。前日に好感触をつ かんだとはいえ、その時点ではレース 勘が 100%まで高まった、という段階ま でには至っていません。「よく地図を 読んで、序盤を確実に乗り切る」とい う心構えは、この日も忘れませんでし た。速く走り過ぎず、ゆっくり足を運 び過ぎもせず。徐々に思い出しつつあ る適切なリズムを、重ねて体に刻むこ とができたような気がしました。



いつも選手を悩ます「駒ヶ根高原」の扇状地(2010年9月のクラブカップリレーコース図より)

# 「やる気」を浴びる場に身を置く

9月15・16日の土日は、岐阜県の「椛の湖」で行われた大阪府選手団の全日本リレー対策合宿に、コーチの立場で招かれました。具体的な仕事内容は、メニューの計画立案、コース設定、合宿内レースのコントロール設置、参加者への技術指導。事前には、大阪府監督の奥村理也氏と、「椛の湖」のマッパーで現地を知り尽くした山川克則氏の協力を得て着実に準備が進み、良い合宿になりそうな予感がありました。

#### (下記にアクセスすると、横田実氏撮影による 写真入の報告記事が見られます。)

http://www63.tok2.com/home2/kola/fu/zennihon-relay/2012/gasshuku2012.htm

わざわざ大阪から岐阜まで来るメンバーだけのことはあり、全員が意欲的に練習に取り組む様子が見られました。2 日目には、「等高線をよく読むように」という初日晩のミーティングでのアドバイスを有効活用して。そのミーティングで触れた内容も含め、私に関するレクチャーをする際には大力話すようにしている、等高線をよくでか記しておきます。

- ・各レッグで、今いるコントロールと 一つ先のコントロールの、どちらが どれだけ高いか(等高線何本分で何 m分の高度差があるか)を読み取る。 レース中に読み切れなかった場合 もレース後、全てのレッグについて 確認しておく。
- ・ 高度差を読み取る際は、計曲線を最大限利用する。
- ・ 緩斜面エリアの中の急斜面、急斜面 エリアの中の緩斜面は現地でも確 認しやすいので、地図からも読み取 るよう心掛ける。
- ・ 鞍部は、低い場所から見上げた時に 確認しやすいし、そこを狙えば登り を減らせるので、地図からも読み取 るよう心掛ける。

アドバイスをする以上は、自分自身 も注意しようとする気持ちが強まりま す。仮にコーチ役で参加するわけでは なくても、今回の参加メンバーのよう な競技者たちに囲まれて過ごすことは、 意欲を掻き立てる上で大いに役立ちま す。

この合宿では2月間合計で、設置とレース前のコントロール位置確認で27コントロール、練習で50コントロール、撤収で12コントロールを通過。初見でコースを走れない点を除けば、自分に

とってみても絶好の練習になる(ルートチョイスとルートプランが実戦風に行えないだけで、他の練習はできる)上に、意欲の高い競技者のお手伝いができますので、今後もこうした活動を続けていければ、と考えています。



地形の緩急、地図表現のメリハリに富んだ 「椛の湖」(大阪府選手団内テストレースコース図より)

## あと十ヶ月

世界で闘うためには、日本のオリエンテーリング界だけに目を向けていいれないのも事実です。でも、日本にいる以上は日本でできるベストの取りるベストのテレイン、今使えるベストのテレイン、今意見交中し合え、今意りなった数々のベスト・ファクターを入りした数々のベスト・ファクターを表した数々のではしつつ、危機感と緊感を常に持った取り組みを続けたいと、あらためて決意しています。

(松澤俊行)



〈松澤俊行プロフィール〉

1972 年静岡県生まれ。2012 年 5 月の全日本選手権で優勝。11 月の全日本スプリント、全日本ミドル、全日本リレーでの優勝争いにも意欲を見せている。