

11月11日。一並びのこの日に、生憎の雨の中で行われた全日本スプリント選手権を制したのは、男子・寺垣内航選手（京葉OLクラブ）、女子・皆川美紀子選手（みちの会）。この両者に、やはり全日本スプリント優勝経験者である道場主がインタビューを取行。レースを振り返ってもらった。

～優勝おめでとうございます。今回の全日本スプリントは、屋外の、冷たい雨が吹き込むテントの下で決勝のスタートを待つことが要求され、準備が難しい面もあったと思われる。そんな中、優勝の両選手は実に見事な走りを見せてくれました。決勝のレースへは、どのような課題を持って、どのような意識で臨んででしょうか。フィニッシュした時に、優勝の手応えはあったでしょうか。



男子優勝：寺垣内（写真中央）

## 寺垣内：

「特別なことは考えていませんでした。寒いのでしっかりウォーミングアップを行うことに集中しようと思っていました。フィニッシュ時、優勝の手応えというところはありませんでしたが、レースをまとめることができたという感触はありました。」

## 皆川：

「予選のレースでは、失格をしないよう確実にこなそうという意識が強すぎて、リズムが崩れ、集中力の欠けたミスが目立ったので、納得がいきませんでした。決勝では、スピードを上げて、自分の本来のリズムで走ろうということはずごく意識しました。具体的には、地図をしっかりと

読んでから思い切って走る。あいまいなまま走りださない。コンパスをしっかりと見る。これらを課題としました。フィニッシュした時は、3分前の選手に追いついたし、大きなミスはなく、スピードも出せていたので、ほかの選手には負けていない自信はあり、優勝できただろうと思いました。ただ、優勝だけでなくウイニング12分を目指していました。その点はアップのあるコースだったので、達成できているのかが気がなりました。」

～お二人とも、クラス内でただ一人12分台のタイムをマークしての優勝。「さすが、トップは想定通りのタイムで走って来る」と、観戦者のみならず、運営者の方々も舌を巻いていました。

予選に話を戻しましょう。今年は参加人数が伸び悩み、予選は女子の場合失格行為をしなければ通過、男子も比較的広き門、と言われました。「流した」と明言する選手もいましたが、お二人はどう走りましたか。

## 寺垣内：

「流すという気持ちはありませんでした。ただし決勝と異なり、予選は地図にてコントロール位置説明を確認しないとイケないため、ペナ、ポスト飛ばしを行わないよう、確実に確認することは心がけていました。ですので、決勝ほど思い切りの良いレースはできていませんでした。」



女子優勝：皆川（写真中央）

## 皆川：

「先ほども話したように、失格をしないことが最も重要なこととは思いましたが、『流す』という意識はありませんでした。追い込み方は、決勝が、すぐに次のレースがあるのとなりのとは違いますから、実際には決勝の走りの方が追い込めていたと

思います。私の場合、流そうとする他の手続きも疎かになってしまうので、いつでも本気で行くしかありません。しかも、1日に2本を本気で走り切る体力には自信がありますし。」

～選手心理からの話を私からもしておくと、予選で流すと、短時間の内に行われる予選と決勝2本のレースを異なるリズムで走る、という難しい課題をわざわざ自分に課してしまうことになり、良くないと感じます。お二人の回答には共感できます。続いて皆川選手へお尋ねします。世界選手権スプリント決勝を3度走っており、昨年度的全日本スプリントも優勝している皆川選手から見て、今回のコースはいかがでしたか。

## 皆川：

「スプリントというと、トリッキーなコースが生まれ、翻弄されるイメージがありますが、今回は、スピードを保ちながら、いかにコントロールの手続きをスムーズにするか、走れるところでトップスピードが出されるかが問われるコースだったので、私向きのコースだったと思います。林の部分と公園部分と違う雰囲気でも楽しかったです。」

～運営者の皆さんも一安心、の回答ですね。

続いて寺垣内選手へ。寺垣内選手にとって、JOA公認の全日本選手権は、全種目通じて初優勝となります。「日本一」になってみて、何か思うところはありますか。

## 寺垣内：

「今までの自分の力では、勝つことはできていませんでした。今回の優勝で、少しずつではありますが、スプリント競技での自分の成長を感じることができ、励みになります。」

～「初優勝」ですが、「意外な優勝」と感じた人は誰もいないと思います。寺垣内選手は、今後もあらゆる種目の全日本選手権で、優勝争いの中心に居続けることになるでしょう。次は、読者の皆さんの興味付けや参考にもなるように、スプリントの魅力や、スプリントを走る上での自身の強みを教えてください。

**寺垣内:**

「スピーディーな展開、短時間での集中力、ハイスピードナビゲーション、そして何といても魅せるレースが魅力の競技です。他の種目と比較して、世界的にも歴史が浅く、ましてや日本においては、まだまだ発展途上と言える種目であるかなと思っています。」

ロング、ミドル、リレーと異なりスプリント専用の地図記号を使っており、ルールをしっかり理解していないといけない種目です。自分のスプリント種目における強みは、不整地、起伏でのスピードかなと思います。」

～寺垣内選手の所属する京葉 OL クラブは、洗練されたスプリントの大会を頻繁に開催しています。その辺りの環境も大きそうですね。皆川選手はいかがでしょう。

**皆川:**

「スプリントは、いかに速いスピードの中でナビゲーションをやるのが問われます。短い時間の中で、すごく集中力のいる競技なので、一瞬たりとも気が抜けないのは、やりがいがあります。私の強みですが、走力、例えばトラックでの 3000m の速さなどがほかの選手より速いというアドバンテージがあることで、ゆとりが持てます。また、スプリントは結果を出しているという自信が大きいですね。世界選手権で決勝に行ったこと、アジア選手権でメダルを取ったこと、成功した経験があるからこそ、緊張感やプレッシャーに勝つことができます。今まで積み重ねてきた経験は宝だと思います。」

～経験は宝であり力、その通りですね。ここでスプリント王、スプリント女王のお二人に、今後の日本のスプリント大会に臨むことをお尋ねしておきましょう。

**寺垣内:**

「ロング種目の全日本大会と同様の集客力、プレゼンスがある大会であって欲しいと期待しています。反面、矛盾するようですが、毎年開催して頂いているだけでも、ありがたいことだと感じています。」

**皆川:**

「世界では今後、街スプリントが主流になります。日本でも街でできればいいなあ…。難しいと思いますが、実現したらぜひ走りたいです。それと、世界選手権ではスプリント

リレーなるものができるから、日本でもやってみてはいかがでしょう。」

～良い提言をありがとうございます。11月の新潟大会は、予選決勝方式のスプリントリレーで行われたようですし、今後一層スプリントが身近な種目になることを望みましょう。では最後に、今年の大会を運営してくださった方々や、応援してくださった方々に一言お願いします。

**寺垣内:**

「1日の中で2レースを行う全日本スプリントの運営は非常に大変だったと思いますが、お陰様で非常に楽しく、ハイレベルなレースができたと思います。この場をお借りして、運営、応援して頂いた方々、地元の方々にお礼を申し上げます。」

**皆川:**

「今回コースプランナーと一緒に世界選手権にも行った加納尚子さんでしたし、運営者の中にもこれまでの合宿などでお世話になった方々もいらして、親しみが持てる大会でした。どんなことを考えてコースを組んでくるのか予測するのも楽しかったです。あいにくの雨でしたが、走りがいのある、また、観戦も楽しめるようなコースで、走っていても運営者の想いが伝わるようでした。本当にありがとうございました。また、優勝した後にいろんな人にお祝いの言葉をいただき、連覇、勝つことの価値を感じました。応援してくれる方々がいるからこそ、頑張れますし、競技の魅力でもあるのかと思います。あたたかい声援本当にありがとうございました。」

～お二人の、今後の一層のご活躍を期待します。インタビューへのご協力、ありがとうございました。  
(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、全日本ミドルでは4位。全日本リレーでは監督件選手としてMEクラスの静岡県の連覇に貢献。激しい競争の中、安定したナビゲーションを披露し続けている。  
写真は2012年5月に行われた全日本大会(ロングディスタンス競技)で優勝したときのもの。