

2000年のインカレショートトレイン、「ガリバーの森」にてオリエンテーリング合宿が開催された。2日間計4メニューはそれぞれに工夫が凝らされており、技術練習のヒントが満載である。

歳月を感じさせない地図精度

本企画は、私の所属している京都府チームが壮行キャンプを開きたいというところから話が始まった。毎年選手として出場している私が今回本番トレインの地図作製に回ったため、いっそのことその壮行合宿もプロとして主催しようと思いついたのだ。

ガリバー旅行村を中心とした扇状地エリアは植生もよく、緩斜面エリアで多種多様な技術練習が可能である。驚くべきことに、12年経った現在でも地図精度はほとんど問題がなかった。

1からの渉外活動

地図精度は問題がなかったものの、長らく使われていないゆえの弊害もあった。一番大きなものは地元渉外である。関西学連の管理下である本トレインであったが、なんと地図データも、地元の方への渉外方法も伝わっていなかった。地元の方へどのようにアプローチするか、まずそこから活動を始める必要があったのである。

幸い、事前にトレインの近くに寄る用事があり、現場での聞き込みによって無事渉外の目途が立ったものの、学生団体によるトレイン管理の難しさを痛感させられた。貴重なトレインをしっかりと管理するためにも、今後の管理について関西学連と協議を進めているところである。

1st menu 「個人メドレー」

1日目の最初のメニューは「個人メドレー」と命名した。普通の個人レースなのだが、非常に特殊な地図を使う点がポイントである。

地図は大きく4つのエリアに分かれる。「コンタのみ描かれたエリア」「コンタ以外が描かれたエリア」「コントロール周りしか描かれていないエリア（ウィンドウ0）」「ルート上しか描かれていないエリア（コリドア0）」の4

つである。

それぞれ独立した練習メニューとしても良いようなものであるが、今回は1つのコースで全部を体験できるようにした。それによって、自分が得意なナビゲーション技術を把握することができる上、飽きることなく集中して練習することができるという効果がある。

このメニュー、特に高齢クラスの参加者の皆様に好評であったようだ。考えてみればこのような練習法はかつてそう簡単には出来なかったのである。OCAD作図が普及し、オンデマンド印刷が可能となった今だからこそできる練習法である。

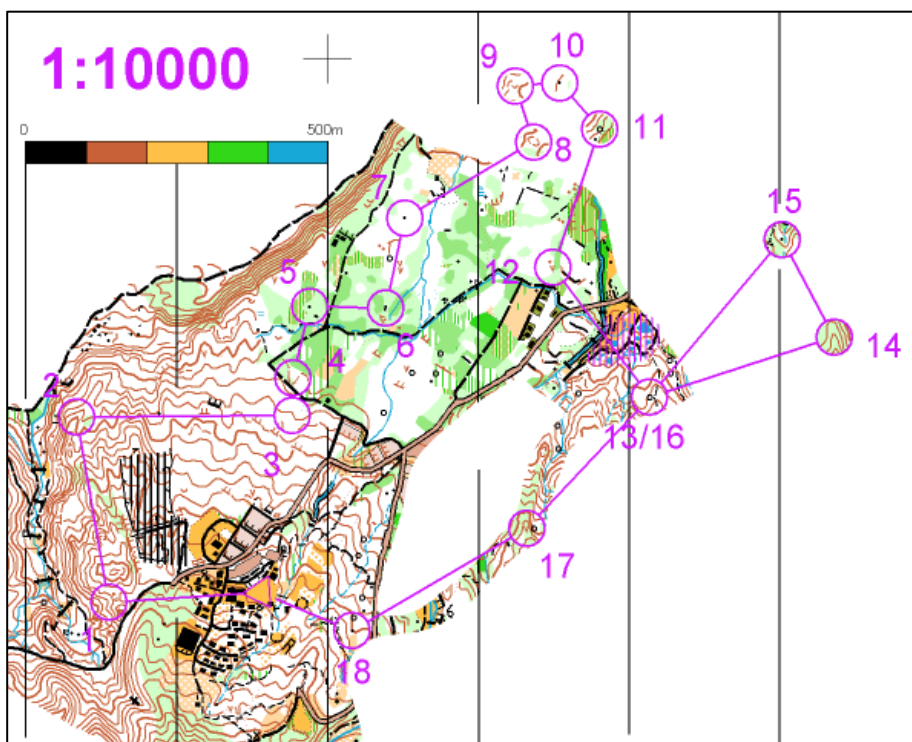
このメニューで1位・2位となったのは京都大4年の寺田と大阪大3年の福井。彼らには次のメニューで全日本チャンプ松澤氏と同チームとなる権利が与えられた。



2nd menu 「トリオ0」

「ペア0」は比較的有名な練習法であるが、それを3人でやろうというメニューある。

3人チームとなり、一人には△→1→4→…が描かれた地図が渡され、一人には△→2→5→…、そしてもう一人には△→3→6→…が描かれた地図がそれぞれ渡される。それぞれの地図を持って一緒に走り、1番までは1番ポストが描かれた地図を持った人が2人を連れて行き、1番に着くと2番が描かれている地図を持った人が前に出て2人を連れて行く、といった形で、ナビゲーションする人をローテーションしながらゴールを目指すのである。3人にしたのは、チーム内の反省談義を盛り上げる目的があつたこと。「3人寄れば文殊の知恵」とはよく言ったもので、2人より3人の方が、より会話が盛り上がり



「個人メドレー」の地図

やすく、反省の質を上げることが出来るのではないかと考えた。

チーム分けは、前述の2名以外については、「個人メドレー」のラップ解析結果から、その巡航速度順に上から3人ずつをチームとした。その結果、東海高校生と京大生、1年生男子と上回生女子、など普段は実現できない斬新なチーム組みがたくさんできた。オープン参加の合宿という場だからこそ可能な技術交流が出来たのではないかと思う。



3rd menu 「リレー1・2・3」

1夜明けて2日目。最初のメニューは6走区を3人で走るリレーを行った。6走区あるので3回走る人と2回走る人ができる。それによって常に周りに人が居る環境を作ることができ、しかも短い距離で刻むため、普段よりスピードが出る。技術面でも体力面でも高い負荷を課すことが出来るのである。

コースはAコース3種類、Bコース2種類、Eコース1種類を用意した。1走はAコースを走れることを縛りとしたが、それ以外はすべて自由とし、戦略を立てる面白さも残した。しかしながら、リレートレーニングという意味を考えれば、どの種類のコースを何走に走るということまでは固定した方が良かったかもしれない。

このメニューの最中に一点涉外問題を発生させてしまった。とある別荘地に参加者が立ち入ってしまったのか、そのご主人に怒鳴られ、さらにその私有地に入らないまでも近寄るだけで次々と怒られることとなり、コースを一部短縮せざるを得なくなった。「常時立入禁止」で記された場所だったのだが、そのリスクについて全く気に留めていなかったのは主催者として反省すべき点であった。地元涉外と別荘地涉外はまた別物であることを肝に銘じなければならない。

そのため、残念ながら本メニューは競技不成立となった。しかし、短縮区間はあったものの、全チーム6走区全て走り切ることは出来た。

4th menu 「コンピ勝ち抜き戦」

最後のメニューは1:2000の地図を用いたコントロールピッキングを行った。予選・準決勝・決勝方式として、予選の上位7割程度を準決勝進出、そして準決勝の上位10名を決勝進出とし、決勝戦は出走者以外の参加者が山の中で観戦を行うという趣向をこらした。

このコントロールピッキング、1:2000という超大縮尺に加え、コントロール番号が記載されておらず、全て地図読みによって正しいコントロールを確定させなければならないという非常に難度の高いコースである。

しかも、図にあるように回が進むにつれてコースの複雑さが増していき、決勝コースに至っては下図のように次のコントロールを見付けるだけで一苦労である。このようなトリッキーなコースを組んだのは、「ネタ」という側面もあるが、近年普及しつつあるバタフライループ等の変則的なコースへの対策という意味がある。

全日本チャンプの松澤俊行氏を抑えてこのメニューを制したのは京都大2年の松下睦生。決勝のタイムもさることながら、3レース60コントロールをミスパンチなく完走しきったことは技術レベルと集中力の高さを物語っている。

全体を通して

1日目は持久系のミドルコースを中心とし、2日目は瞬発系のショートコースを中心とした。また、すべてのメニューを「レース」としたことも特筆すべき点であろう。全て順位を付け、ラップ解析を行うことにより、集中したトレーニングを実現できたように思う。

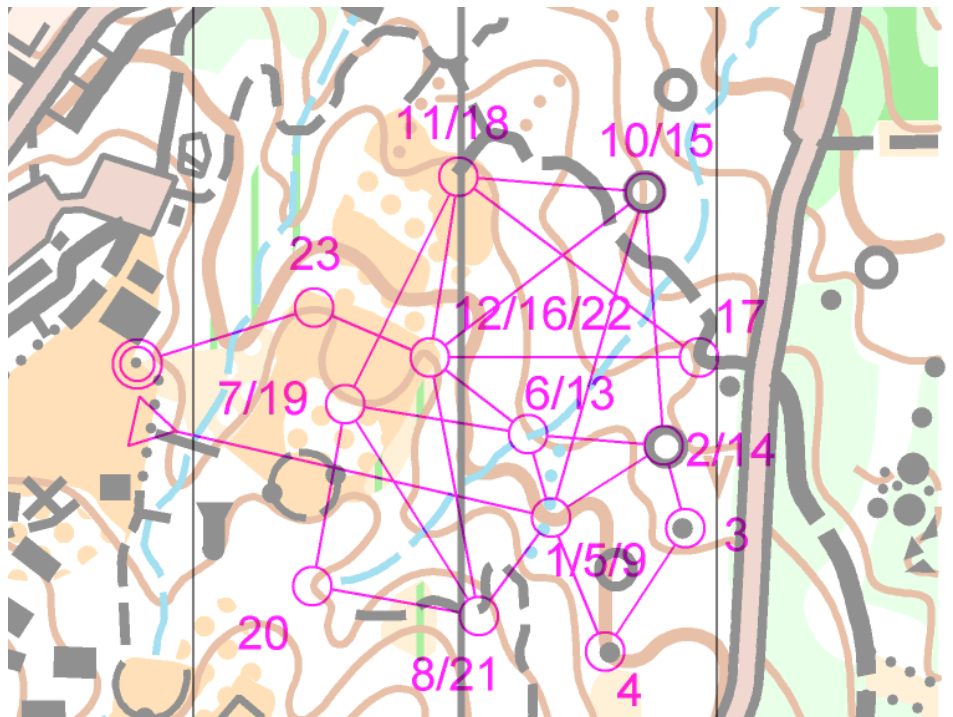
また、ここに挙げたメニューだけでなく、松澤氏による座学、夕食のバーベキューと夜の飲み会など、合宿そのものを楽しむためのプログラムを組み入れた。

OCADによる地図のオンデマンド印刷が一般化したことにより、非常に多彩なトレーニングメニューを組み合わせることが可能となった。合宿では、合宿でしかできない、普段のレースでは味わえないメニューを取り入れ、より充実したオリエンライブを楽しみたいものである。各クラブにおける合宿運営において、本稿がそのヒントとなれば幸いである。

参考文献：o-training.net/

⇒トレーニング方法の百科事典的サイト。本合宿のメニューを作成するにあたって大変参考になりました。

(NishiPRO 西村徳真)



「コンピ勝ち抜き戦」の決勝コース