



全日本リレー大会を走る松澤俊行（上林弘敏氏撮影）

全日本リレーでは、一走と発表された直後、「意外」との反応もあり、展開が注目されました。果たして、その闘いぶりは。

全日本リレー（11月24日 長崎県開催）、ウェスタンカップリレー（12月16日 大阪府開催）、東海クラブカップリレー（1月5日 静岡県開催）と、一ヶ月半の間に3つのリレー大会に出走した道場主。

18年ぶりの一走

昨年、17年ぶりのMEクラス優勝を果たした静岡県。春から静岡県在住とな

り、新たにチームに加わった小泉成行選手の活躍も期待され、二連覇に向けて意気上がっていました。もちろん、昨年の優勝メンバー、長縄知晃選手と筆者・松澤俊行も健在。直前の世界選手権（WOC）に出場した選手が3人在籍とあって、否応なく本命視される存在でした。

それでも、当事者たちは、大会のかなり前から「危機感」と「チャレンジャー精神」を持ち続けていました。どの有力チームも若手の成長が著しく、平均年齢が決して若いとは言えない静岡県に追い付き、追い越す可能性は充分ありました。そうした状況を受けて、WOC選手3人を第一代表と決め付けずに、最後まで他の選手が割り込む可能性や、筆者（40歳）がMSクラスを走る

可能性を残して県内の選手選考を進めていました。結果的にWOC選手3人が選出となりましたが、昨年の優勝メンバーである和久田好秀選手等、最後まで第一代表を狙って各大会でのアピールを続けていた選手もあり、刺激がありました。

走順は3人の組み合わせで考えられる6通りの走順全てについて検討した結果、松澤、小泉、長縄の順に決定。松澤は18年前の静岡ME初優勝時（当時は4人制）以来の全日本リレー一走（3人制となってからは初）、小泉は静岡県代表自体が初、長縄は大型3人制リレー大会での3走は初と、チャレンジな気持ちで臨める走順でした。

初物尽くしとはいえ、3人とも各種合

宿等でリレー対策練習を豊富に経験していますから、戸惑いはありません。ただ、全日本リレー独特の雰囲気や、連覇のプレッシャーについては警戒心を払う必要がありました。そのため、筆者からはあらかじめ、次のようなことを他の2人に告げ、注意の喚起や、事前のシミュレーションを促しました。

- ・一走はうまくいけばトップゴール、そうでなければトップから数分以内でのゴールとなると思われる。
- ・「トップゴールでなければ失敗」とは本人も考えないし、待つ選手も考える必要はない。あるコースパターンだけ通過するコントロールが特別見つけにくく、そのパターンの一走だけ軒並み遅れる、という展開も過去にはあった。
- ・一走で多少遅れても、2走、3走でトップに立てる力はあるのだから、焦らずに待てば良い。
- ・仮に「このままだと優勝は難しいのでは」というぐらいに遅れたとしても、自分の走りに徹するべき。地力を発揮しきった時にチャンスは生まれる。

もちろん、「あわよくばトップゴールを狙う」という意欲は忘れていませんでしたが、思い通りにならなかった時に慌てて自滅することだけは避けよう、とは自分自身に強く言い聞かせました。一走の経験が豊富な小泉選手からは、近年の全日本リレーの一走の展開について教えてもらいました。そのおかげで、自滅に至らないためのイメージ作りは進みました。各チームのオーダーを前日に確認したところ、東京都の真保陽一選手等、トップゴール有力候補の選手は他にも見られました。そのことでかえって「真保選手の走りに付いて行って、トップ集団で帰還し、後は2人に託す」との基本イメージが固まり、落ち着いたように思います。

現実の荒々しさに翻弄されない

いざ、スタートしてみると、序盤2コントロールは予想していた通りの展開となりました。集団に埋もれていても、動揺はありません。しかし、3番コントロールに向かう途中、先頭に立ちかけたところで凡ミス。1分弱のロスとなり、先頭集団候補たちから遅れを招くこととなりました。

さすがに「まずい」と、うっすら感じましたが、できることは、そこからベストを尽くすことのみ。ミスをしたからこそ、ミスの経験を活かして再出発しなければなりません。ミスをしたということは、地図の誤読や読み取り不足、現地での特徴物の誤認や確認漏

れがあったということ。チェックポイントを確実に設定し、現地でも決して間違わないよう、広く注意を配って確認をする。その上で、足の回転は緩めない。そんな心構えで、前を追い続けました。

自分の走り続け、順位をジリジリ上げつつも、全員とらえたという自信までは持てないまま、会場付近を通過。歓声から、「トップ通過かも」と感じ、気分が乗りました。水を渡され、いつも通りに「水分と冷静さをチャージする」という気持ちで喉を潤しました。冷静に読めば、地図も読み切れて、スピードも出せます。終盤の道が入り組んだ区間も、細かなミスはあったものの、無難に乗り切りました。

どうやらトップゴールだった、とフィニッシュしてから分かり、正直嬉しい気持ちでした。その喜びに浸るのも束の間、三走にコースの情報を伝える、という一走の重要な役割を確実に行うべく、長縄選手とのコミュニケーションを図ります。筆者から見たその時の長縄選手の印象は神経質でもなく、樂觀し過ぎてもないようで、ちょうど良い具合に見えました。このレベルの選手は、よほど特殊なコースでない限り、他の選手の主観にまみれた言葉からよりも、地図からの方が、より有力な情報を得られるはずです。今回、3人制の全日本リレーでは初めて三走に情報伝達をしてみて、「余計な情報を与えて、不安を掻き立てないような、やる気と冷静さが湧いてくるような言葉掛けを」という認識を新たにしました。

小泉選手、長縄選手は期待通りの、いやそれ以上の快走。静岡県はMEでの二連覇達成となりました。「そりゃ、そうだろう」という冷めた見方(?)もある中、本人たちは危機を乗り越えた充実感、達成感を得ており、大喜びでした。もちろん本気で静岡県を倒そうと準備しながらも達成できず、悔しがつているチームもいるであろうことは忘れていません。静岡県チームは、来年の全日本リレーにも危機感と飢餓感に満ちた状態で臨むことになるでしょう。

マスタートは教訓の宝庫

「一走は面白いな。」「そうでしょう。」「全日本リレー直後に小泉選手とそんな会話を交わしました。味を占めた筆者は、12月のウエスタンカップ、1月の東海クラブカップでも一走を務めました。(なお、ウエスタンカップは3人分を1人で走っています。)

連続的に激しい集団走を実体験してみて、一走から遠ざかっている頃にそれとなく見て取っていた(あるいは過去に経験していたものの忘れかけていた)次のようなことを、あらためて強く実感することとなりました。

- ・一走の序盤は、他の選手に惑わされる選手と他の選手に助けられる選手が混在しており、地力差が現れにくい。
- ・一走の序盤は、飛ばし過ぎの選手と抑え目の選手が混在しており、純粋な走力差も見えにくい。
- ・後半、徐々に地力差が顕在化する。「差が付くのは後半だけ」と考えれば、地力差がある選手とも、その地力差の半分のタイム差しか付かなくても不思議ではない。
- ・「普段は負けないような相手をなかなか離せない」という状況に苛立ちや焦りを覚え、オリエンテーリングのリズムを崩した選手は地力を発揮できないままに終わる。

過去の連載にも書きましたが、並走、追走状況で大切なのは「プラン」した上での「周囲の観察」です。周囲の選手の流れに助けられ、それなりにナビゲーションができ、序盤が乗り切れてしまった場合、仮にプランが甘い状態が続いていてもなかなか気付かせません。その状態で周囲から選手がいなくなったとしたら、待っているのは破綻、破滅です。

熟練した選手は、集団に埋もれているように見えても、淡々と自らのプランを遂行しながらチャンスを窺っています。周囲の選手だけでなく、そのさらに周囲の風景も広く眺め回して状況を観察しています。そんな選手たちには、そうした観察を可能とする体力的な裏付けがあることは言うまでもありません。

近い内に一走をやる予定のない選手も、機会があれば「一走のシチュエーション対応練習」には参加すると良いでしょう。リレーの他の走順でも、個人戦でも役立てられる教訓が得られるはずです。

(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、全日本ミドルでは4位。全日本リレーでは監督兼選手としてMEクラスの静岡県の連覇に貢献。3月の全日本選手権(ロング)での連覇を目指し、準備を続ける。