

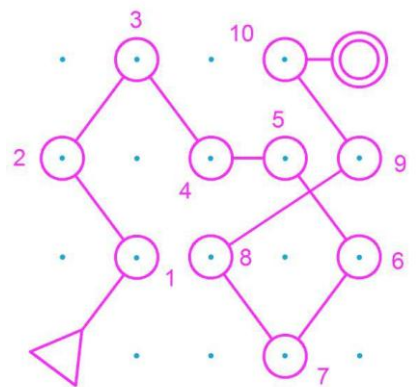
進化するクイック0

村越 真

この1年間、日本で最もクイック0を実践した人間の一人として、その進化と利用の方向性を紹介し、普及の一助としたい。

クイック0ってなんだ？

クイック0は、子どものオリエンテーリングへの導入のために北欧で作られたプログラムで、日本には新潟の藤島由宇氏が積極的に導入した。私もそのデモンストレーションに触発され、クイック0の可能性を強く感じた。どこでも気軽にオリエンテーリング的な活動を楽しめるようにしようというオリエンテーリング界全体の動きとも一致している。



クイック0とは、図のような幾何学的な地図と写真のような「テレイン」を使う、(主として子ども向けの)ナビゲーションゲームである。地図を使い、ポイントをできるだけ速く回ってタイムを競うという点で、立派にオリエンテーリングの定義を満たしている。こんな簡単な地図と見ればどこにあるか分かるコースによってゲームとしてのナビゲーションが成立するのか、楽しいのか、疑問を抱く人もいるかもしれない。確かにコースも地図もあま

りにも単純である。そこには、自然環境のような記号解釈の問題も現地との対応との問題もない。だが、初めてこの課題に挑戦し、タイムを競った人なら、たった12m四方の簡単な空間でも迷い、現在地を見失う経験をする事だろう。そこにクイック0のおもしろさと可能性がある。100m競走だって、考えようによってはただ100m走ってタイムを競うだけ、その差も頑張っても数秒でどこがおもしろいのだろうと思うかもしれないが、むしろそのシンプルさがよいのだ。

本稿では、クイック0の活用場面について紹介した後、クイック0の実施方法とそのバリエーションについて報告する。

アイデア次第で広がる活用

私はこの1年、考え得る様々な状況でクイック0を実践し、その多くの場面で参加者からポジティブな反応を得た。私がクイック0を活用した場面は以下のようなものだ。



クイック0は小さな子どもに安全にオリエンテーリング体験をしてもらいういプログラムだ

①子どもを対象としたゲームとして

これがクイック0の本来の使い方である。通常の0-mapのように難しい記号はなく、安全な体育館や広場所で実施できる。コースもコーンの結び方によって難易度を変えることができる。徐々に慣れさせて成功体験を与えることができる一方で、タイムを競ったりオリエンテーリングのトップ選手に挑戦したりと、子どもを夢中にさせるゲームの要素がたっぷり含まれている。

11月には清水のマリンパークで行われた子ども体験フェスティバルに出展(出展自体は朝霧野外活動センターによって行われた)、80名ほどの参加を得

た。同時に静岡オリエンテーリングクラブは、地図を使ったミニオリエンテーリングを実施した。この組み合わせは、オリエンテーリングへのよい導入となるだろう。最近はこうしたスポーツ・体験活動イベントが実施されている。クイック0は、こうしたイベントへの出展にも適している。



オリエンティアのフィジカル＋スキルトレーニングとしてもクイック0は活用可能

②オリエンテーリングクラブのトレーニングとして

静岡 OLC の春の練習会で、トレーニングの手段としてクイック0を活用した。名付けて「怒濤のクイック0」。12m四方に設定したクイック0のフィールドでは、長めにコースを組むと50-80m程度のコースになる。このコースを10本用意すれば、合計約800m。ターンを繰り返しながらそれをほぼ全速力で続ける。インターバルトレーニングとしても適している。最後には二人一組のリレーも行った。

コース自体の難易度差は大きくないから、どんなレベルの選手も同一のコースで競うことができる。クイック0の最大の利点は、他の選手の動きを見ることができること。そして何度でも反復練習ができること。これによって、動きや地図の持ち替え動作について観察するよい機会を提供できる。反復練習の成果はタイムとして見ることもできる。これは森でのオリエンテーリングにはなかった特長である。この日は、森でのトレーニングのウォーミングアップとして使ったが、クイック0だけでも十分トレーニングになりえると感じた。

③空間認知のワークショップで

これはエキセントリックな使い方だが、空間認知と地図読みの学術的なワークショップの導入として、参加者に

クイック 0 をやってもらった。地図読みという高度の知的な活動が、身体の動きやそれと環境との関係に大きく支えられていることを実感するよい実践の場となった。



どこでも簡単に実施できるクイック 0 はデモンストレーションの方法としても優れている。新入生勧誘で体験コースとして利用した

④新入生勧誘のデモンストレーション

毎年 4 月には大学で新入生の勧誘が行われる。吹奏楽部や空手部が自らのパフォーマンスを見せて勧誘しているのを見て、「オリエンテーリングにも何か見せるものがあれば・・・」と思っていたが、クイック 0 なら見せられる。体験してもらえらる。

静岡大学の新入生勧誘では、コースごとのタイムを張り出して、新たにベストタイムを出したらお菓子を賞品にあげるといった取り組みをした。かなりの学生に興味を持ってオリエンテーリングに取り組んでもらうことができた。余りにおもしろかったのか、誘われた新入生が、別の新入生を誘うという希有な光景も見られた。

⑤球技や他の種目のトレーニングとして

指導者研修の場でクイック 0 を行った時、高校の先生が次のような言葉を発した。「これ、アルペン（スキー）のトレーニングにいいな」。

コントロール通過時にコーンにタッチするために身体をかがめ、方向転換して、次のコントロールに向かう。この時素早く方向を決めるためには、このコントロールに入る前に次の方向を地図から読み取り、イメージし、可能なら、次の方向を視認する必要がある。これがアルペンスキーで要求される動きと認知技能に等しいというのだ。おそらくこの技能はサッカー型（両チームが入り乱れて、ボールをパスしながら進む）球技に共通したものであろう。こうしたスポーツの導入に適しているということは、彼らにオリエンテーリングの初歩を知ってもらうきっかけにな

るだけでなく、学校体育や部活とのクロスオーバーにもクイック 0 が活用可能だということを意味する。

このように、クイック 0 はアイデア次第で、様々な場所で利用可能なエンタリーゲームなのである。



もちろん体育館でも実施可能なので、雨天でもできる】

準備と実施法

準備するものは、以下の通り。

- ①テレインを作るためのコーン
- ②コース地図
- ③ストップウォッチと記録用紙

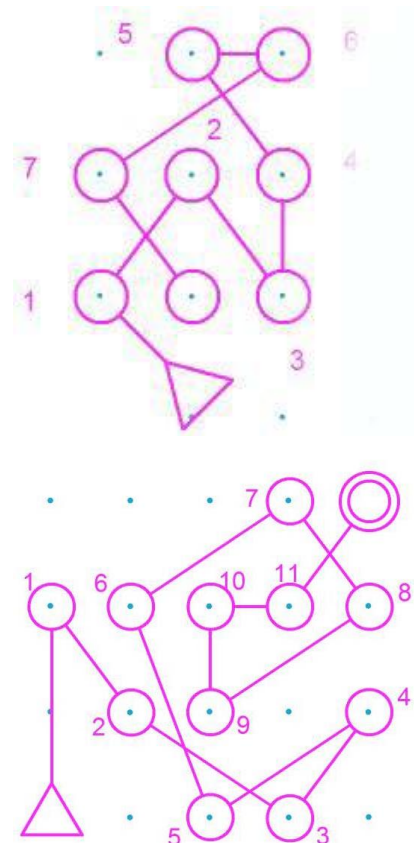
①コーン

体育用のコーンが適当だが、球技用の小さなコーンでもよいし、それがなければ、紙コップでもよい。テレインは 3×3 が最小だが、大人が実施するにはコースのバリエーションを作る上でも 5×4 がよいだろう。3×3 の場合は、スタートは正方形の外に作ったほうがよいが、4×5 なら、どこかの一隅からスタートしてもよい。

コントロールの間隔は、5 つの辺を 3m、4 つの辺を 4m とすれば、全体が 12m の正方形になる。両辺の間隔とコントロールの個数を変えるのは、その方が、方向性が維持しやすいからである。コントロールの間隔は縦横比を保ったまま自由に変わることができる。長くすれば、よりフィジカルな要素の強いトレーニングとなるだろう。

②地図

①で準備したテレインのコーンを小さな●で表し、その上にコースを組む。コースは 0-cad のコースプロジェクトを利用すると、様々なバリエーションが簡単に作成できる。



3×3 のコースと 4×5 のコース例。
4×5 のコースは最初の図に比べるとレグが長く、方向転換が大きいので難しいコースとなる。

③ストップウォッチと筆記具

私が最初見せてもらったのは SI を使ってやるデモンストレーションだった。

コンマ何秒のタイムは、子どもにとってもやる気をかきたててくれるだろう。だが、SI のような特別な計時システムがなくても、子どもから大人まで十分やる気になる。ただしタイムはきちんと計った方がよいので、ストップウォッチは必須である。通常たくさんのコースバリエーションを用意するので、各コースでタイムを一覧表すれば、挑戦意欲をかき立てられる。

より競技色を強くする場合には、SI を使って正確な計時をするとうい。これまでの実施経験だと、子どもも含めて、SI でなくても、ストップウォッチで十分である。この方が、容易にゲームを進行できるからである。この場合、審判員が地図を持って、正しくコースを回っているかどうかを判定する。間違えたら、その場で「**さん、X 番間違い」とその場で指摘して、やり直してもらおうのがよいだろう。

計測ソフトのエスプレッソの SI 版ができれば、SI の利用もよりスムーズになると思う。

バリエーションと難易度設定

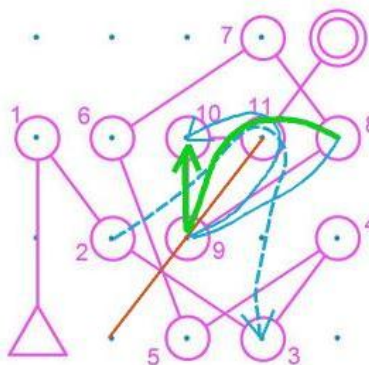
クイック 0 の難易度はフィールドの大きさとコースの形状によって行う。フィールド（コントロール配置）の最小寸法は 3×3 である。これならかなり小さな子でも周囲のコーンに惑わされることなく実施できる。一方で、このサイズでは小学校中学年では物足りなくなるだろう。4×5 にすれば、コースもかなりのバリエーションを作ることができ、大人でもそれなりに楽しむことができる。

難易度設定にもっとも影響を与えるのはコースである。隣か斜め隣に進むコースは易しいコースとなる。一方で、一つ飛ばした先のコーンに進んだり、鋭角に曲がったり、バタフライを導入したりすると複雑なコースとなる。こうなると、大人ですら難しく、エリート選手でも時にトップの倍もかかるような「大ロス」を犯すことがある。

見る→憶えてやるというのもコースの難易度を上げる一つの方法になる。もっとも憶えてやるのは、地図読みの練習という点ではやや現実とかけ離れてしまう。

この秋の講習会での最大の収穫は、障害物を導入するという方法だ。たとえば図のように、地面に線を引き、これをバリアとする。このバリアは線でもひもでも、なんでもよい。ここを通過してはいけないというルールだ。地図にはこのバリアを書き入れる必要はない。こうすると、バリアを避ける段階で、頭の中に地図に対して引いた線との乖離が生じる。それをその場で修正して、次の方向を決定しなければならないところは、実践のオリエンテーリングに近い地図読みや方向決定技術が必要となる。

この方式だと、障害線の引き方によって、同一のコースでも周り方が違ってくるので、同じコースが何度も使えるという利点もある。



障害線を引くと、格段に難しくなる。この

図の例では、茶色の線が障害線である。フィールドの外を通ってはいけないルールにすると、2→3は図の青色破線のように遠回りしなければならぬ。また8→9→10は、青／緑の実線いずれでもよいが、緑の実線の方がルートが短くなる。短い時間で常に先読みによる判断が求められるのだ

結論と与太話

ここ10年の間に空間活動と海馬の関係についての多くの研究が蓄積された。発端の一つはロンドンのタクシードライバーの研究だった。複雑なロンドン市街地を運転するタクシードライバーは難しい試験を受けて資格を取る。そして、日々頭の中に憶えた地図からルートを引き出してきて、客を目的地に運ぶ。そのロンドンのタクシードライバーは、記憶の座である海馬が大きいという結果が出たのだ。ルートをイメージしている時、海馬の血流量が増えるというfMRIの研究結果も得られている。

元々海馬が大きかった人がドライバーとして生き残ったのではなく、活動によって海馬が大きくなっているという傍証も得られた。脳を使うことによって神経細胞が新生するという証拠も挙がりつつある。しかも、この神経細胞の新生は運動によって媒介されるという研究もある。児童期に、運動しなくても空間的活動をすると海馬が大きくなって、「頭のいい子」になる、なんて、社会への PR にはいいかもしれないが、ちょっと世知辛い気もする。

まずは私たちがこの活動を「遊び尽くして」そのおもしろさを知ると同時に、奥深さに触れることがオリエンテーリング普及への大きな一歩になるはずだ。ロゲイニングでおなじみの朝霧野外活動センターでは、前庭に非常設コースが作られている。写真のように、築山の上からゲームの様子を見る事もできる。コースは2面用意されているので、2人ないし4名の同時対戦も可能である。オリエンテーリングでお近くにおいでの際にはぜひご利用いただきたい。



(村越 真)