

キーワードは「森を走ろう」

村越 真

森を走ろうシンポジウム報告 2013年1月14日 東京都立正大学



オリエンテーリングの競技特性とトレーニングについて話をする松澤氏と伊藤氏（奥）

日本オリエンテーリング協会・ランニング学会が共催、日本山岳協会が後援する第三回目のシンポジウムが、東京に初雪が降った1月14日に大崎の立正大学で開催された。

森のスポーツの情報交換

タイトルの「森を走ろう」という言葉は、フィールドを同じくし、また愛好者も共有するアウトドアスポーツが垣根を取り払って相互交流することで、互いの発展に寄与しようという願いが込められている。

たとえば、アウトドアスポーツの老舗ともいえる登山は、現在でも国体競技であるが、かつては登攀（クライミング）、縦走（後期には山岳ランニングとってよい形であった）、踏査、の3種目からなっていた。踏査では、読図能力が要求されるし、実際にオリエンティアがその指導に携わったケースもある。しかし、そのような事実はあま

り知られていないし、また多くの愛好者は個々のスポーツの中にとどまっている。

今回のテーマは3つ。第一部：種目特性とトレーニング、第二部：野外ランニングの組織・大会の連携、第三部：緊急報告 野外レースでの社会的問題、であった。直前の告知にもかかわらず、事前に70名を超える申し込みがあった。

東京は当日の朝から降雪に見舞われ、実際の参加者は40名程度であったが、その分密な質疑を行えた。シンポジウムの内容に関しては、本号のオピニオンや特集記事でも触れられているので、この記事では概要を紹介するとともに、このシンポジウムの企画運営に携わったものとしての感想を述べたい。

シンポジウム概要

第一部では、日本体育協会スポーツ研究所の伊藤静夫氏が、運動生理学研究者の立場から、最近行ったオリエンテーリング競技者への最大酸素摂取量の調査結果を、トップ選手である松澤俊行氏が競技者の立場から、アップダウンのある不整地を走る選手の身体能



司会の山西 JOA 会長（左）と、第2部の話す忠政氏（トレイルランナー）、鎬木氏（トレイルランナー・大会プロデューサー）、八木原氏（日本山岳協会）

力やトレーニング方法について紹介した。

学の先生からは「オリエンテーリングって過酷な競技だね」と声をかけら

により得手不得手が明確になれば、目的意識の高いトレーニングができる。



第三部の報告をする佐藤氏（右）と司会の藤井氏

第二部では、愛好者の増加にもかかわらず組織化や横のつながりが不十分なトレイルランニングの組織化や連携の問題が扱われ、愛媛でトレイルランニングツアーを主体に地域おこしの活動をしている忠政啓文氏、自身ランナーでもあり同時に数多くの大会をプロデュースしてトレイルランニング界を牽引する籾木毅氏、日本山岳協会副会長の八木原園明氏の3人がそれぞれの立場からの意見を紹介した。

第三部では、昨年12月に行われる予定であった東日本オリエンテーリング大会が脅迫状によって中止になった事例を佐藤信彦氏が紹介し、関連する問題点が議論された。

オリエンテーリングの身体能力

オリエンテーリングと運動生理学の関連は深い。持久力の指標の一つとして最大酸素摂取量がある。これは身体が一定時間あたり(分)、一定体重あたり(kg)、最大どのくらい酸素を摂取できるか(ml)というものである。酸素を摂取できるほど、多くのエネルギーを生み出すことができる。そうすればより早いスピードで走り続けられる。これが、最大酸素摂取量が持久力の指標になる理由である。

多くの運動生理学の教科書に、マラソンや距離スキーに並んで、オリエンテーリングの最大酸素摂取量のデータが載せられている。これは、運動生理学の中心地の一つが北欧であったからだ。余談だが、私がスポーツ科学の大学院に在籍していた時にも、運動生理

学的先生からは「オリエンテーリングって過酷な競技だね」と声をかけられた。それも北欧の運動生理学者の功績である。

日本でも、オリエンテーリング競技者の最大酸素摂取量の測定は何度か行われた。またWOC2005の強化の時期には個別に測定した競技者もいた。今回日体協のスポーツ科学研究所の伊藤氏は、学生オリエンテーリング競技者の測定を行い、それを元にオリエンテーリング競技者の特性や、それに基づく強化のためのトレーニングについての発表があった。

それによると、まずトップの学生競技者は70mlを超える数値であり、これはトップの長距離競技者と比べてもそれほど劣る数字ではない。一方で運動継続を阻害する乳酸の代謝は早い。このあたりに、オリエンテーリング競技者の能力改善のポイントがありそうだというのが、伊藤氏の趣旨であった。

また松澤氏からは、主としてオリエンテーリング以外の参加者に向けて、オリエンテーリングの運動としての競技特性の紹介があった後、様々な環境の特徴を生かしたトレーニングや時間的な余裕のない中でのトラック以外でのスピードトレーニングの工夫などの紹介があった。

1990年代にも、少量のトレーニングで比較的よいマラソンの記録をオリエンテーリング競技者が出すことは承知していたが、改めて若い競技者においても、持久的運動能力が高いことが示されたことは強化への好材料だ。測定

今後とも科学的な取り組みが継続されるとともに、それが実践現場に活かされることを期待したい。

求められるリスクマネジメント

第三部では、緊急報告 野外レースでの社会的問題として、「脅迫状」が届いた東日本オリエンテーリング大会の報告と情報交換が行われた。その渦中にいた佐藤信彦氏から事件の経緯と対応の説明が行われた後、アウトドアをフィールドとするスポーツでの危機管理についての情報交換が行われた。

オリエンテーリングでも、1970年代には「公害」と呼ばれたり、わいせつ事件によって自然の中での安全などが問題視されたこともあった。その後、組織や集団として対応の努力をしてきた。今回改めて、他者の土地で競技をしていることに自覚的になることと、それへのリスク管理を怠ってはならないことが実感された。

(村越 真)