

走ろう！森の外でも森のように

オリエンテーリング 道場 第76回

松澤俊行

別ページでも報告された、1月14日(月・祝)の「森を走ろう2013 シンポジウム」。シンポジウムの一人として参加した道場主が、その様子を報告する。



オリエンテーリング競技者の「走」(1)

筆者も発言した当日の第一部は、「ランニングレースの種目特性とトレーニング法を考える」と銘打たれ、情報交換が行われました。

まずは日本体育協会スポーツ科学研究室の伊藤静夫先生から実際の測定結果と運動生理学の知見に基づく提言があり、その後筆者がオリエンテーリング競技者の立場から、実践しているトレーニング法を紹介する、という進行でした。

伊藤先生が発表された内容を、簡単にまとめておきます。

■先日、数人の大学生オリエンテーリング競技者(筆者註：この選手たちは、ナショナルチーム強化選手である)の最大酸素摂取量を測定したところ、いずれも高い値を示した。

■最大酸素摂取量が高い一方で、乳酸の蓄積が始まる OBLA (Onset of

Blood Lactate Accumulation) スピードは高くなかった。ここにオリエンテーリング競技者のパフォーマンス改善の余地があるように感じる。ちなみに、マラソン選手は総じて OBLA スピードが高い。

■オリエンテーリングでは、走りながら思考する能力を高めることも必要である。「持久的トレーニングによって思考能力は高まるかどうか」を確かめた実験があり、トレーニングによって OBLA スピードと認知力が共に向上する、という結果が見られた。

■走行スピードが速い方が、判断力が上がる、との報告もある。もちろん限度があって、あるスピードを超えると、判断力を試す課題の達成度はガクンと落ちるのだが、その達成度の推移は、乳酸の蓄積と高い相関を持つ。

■オリエンテーリング競技者は、OBLA スピードを高め、乳酸が蓄積され始める手前で判断力を発揮し続けられるようになると、パフォーマンスアップに結び付くと考えられる。

■トレーニングは、「強度を高めると量が落ち、量を求めると強度が落ちる」ものである。強度と量の両方を求めると、結局いずれも中間的なところに落ち着いてしまい、思うように効果が出ない。

■最近、「低強度を80%、高強度を20%」に比率で行う「中抜けトレーニング」の効果が注目されている。この方法には、

- ①トレーニングにメリハリが付く
 - ②常にトレーニングに意欲的に取り組める
 - ③オーバートレーニングが回避できる
 - ④高強度トレーニングの効果が最も高まる
- といった利点が認められている。トップレベルのランナーの実践例もある。

■「20%の高強度」を、厳密に距離や

時間で区切るのは難しい。インターバルトレーニングの間のジョギングも含めるなど、漠然とくくって考えれば良いだろう。例えば、ショートインターバルを行う際、JOGの部分のスピードもある程度高めるようにすれば、その時間全体を高強度トレーニングとくくることができる。

■スプリント(筆者註：オリエンテーリングの種目名ではなく、一般的な意味でのスプリントランニング)的なトレーニングは、遅筋と速筋の両方の機能を高める。対して、持久的トレーニングでは遅筋しか高まらない。少量でも高強度のトレーニングを行うことが、登坂力など、オリエンテーリングに必要な能力を高めることにつながる。

■人間は、原始的、野性的な時代から考えると、生活の中でスピードを求めないように進化して来た。「低強度80%、高強度20%」とは、「現代人としての人間らしいトレーニングを80%、元々身に付いていないものを身に付けるトレーニングを20%」という考え方もできるかもしれない。

以上、伊藤先生のお話のポイントでした。なお、当日の会場では数値データや図表の提示も交えつつ、より詳細な解説がなされています。詳細な解説を聴けたことは、雪の中、参加費を払って出席された方の特典であり、ここではスペースと筆者の表現力の不足により、伝え切れていない部分があるのは仕方ない、とお考えいただければ幸いです。(上記の内容について、さらに深く知りたい方は各自ご研究を…)

伊藤先生はオリエンテーリング競技者の身体能力に興味と期待を持たれたようで、今後もオリエンテーリングとの接点を保ちたい、というお考えを示してくださいました。また何らかの形で、オリエンテーリング関係者に向けてアドバイスをしてくださる機会があるかもしれません。

オリエンテーリング競技者の「走」(2)

次に、筆者が話したことをまとめておきます。こちらは、時間とプレゼンテーション能力の不足で当日言い切れなかった分も含む記述とし、「0 マガジン購読者の特典」とします。

■オリエンテーリングでは、ロードランニングやトレイルランニングで求められる走能力全般が役に立つ。トレーニング方法も、まずは、それらの世界で既に確立され、効果が実証された内容に倣えば良いと思う。

■オリエンテーリングに特徴的な状況、必要な能力もある。「一歩一歩着地の仕方が異なる」、「歩幅やスピード、使う筋肉や、身体にかかる負荷の強さが局面ごとに変化する」といった点はオリエンテーリングに特有であり、それらへの対応が求められる。どんな着地もできるようにしなければならぬし、歩幅や走行フォームも場所に合わせて切り替えていかなければならぬ。

■球技に見られる動きは有効であり、球技の体力トレーニングとして行われる方法もオリエンテーリングのパフォーマンス向上に有効である。とはいえ、小型のハードルを並べて跳んだり、シャトルランのようなことをしたり、といったことは一人ではやりにくい。

■オリエンテーリングのトレインで走るのが一番良いが、森から遠い街で社会人生活を送っていたら、なかなかそうもいかない。したがって、生活空間に近い場所で、森の中を意識した動きをすることになる。

■公園や河原を走る際も、ランニングコースとして整備された舗装道路を走るのではなく、その脇の草地を走るようにする、ちょっとした林で木をジグザグに縫いながら走る、遊具を走りながら跳んだり避けたりして走る、といったようにする（註：もちろん、他の公園利用者の迷惑にならないように、との配慮は必要です）と、森の中を走る状況に近付けられる。

このようなシンポジウムでの発言を経て、日常のトレーニングの中で、一層多彩な動きを取り入れることを意識するようになりました。同じグラウンドを、大きな歩幅で走った次の周回で、スピードを維持しながら小さな歩幅で

走ってみたり（註：例えば歩幅が3分の2になるとしたら、脚の回転数は1.5倍になります）。さらに、サイドステップや背走を試みたり、公園にある少しの段差に乗ったり降りたり、跳び越えたり。このような準備を続けてみると、トレイン内の走行ラインや足の落とし場所の選択肢が少し広がることも実感され始めました。

「オリエンテーリング選手らしい走り方を」。読者の皆さんにも、普段から意識してみることをお勧めします。

「これから」の選手たちに

「どのような体力的要件を備えていれば、オリエンテーリング競技者として適性が高いか」という話題になることがあります。私見ですが、大学からオリエンテーリングを始めるのであれば、「中学校高校時代、球技の部活に入っていて、冬場には駅伝部の助っ人に借り出されていたような選手」が、競技者としては有望、と考えています。

上で述べたような様々な動きに対応できる他、身体を動かしながら認知や判断をする経験もあるからです。大学以前から始める場合も、オリエンテーリングの他に、別のスポーツを並行して行うと良いでしょう。

走力については、やはりトラックやロードでの「持ちタイム」で数値的な評価ができます。海外のあるコーチが言うには「世界上位になろうと思ったら、5000mで15分以内の走力が必要。それも『トラックのトレーニングをせず、オリエンテーリングのトレーニングをしていて、たまたまトラックでタイムトライアルを試みたら15分以内で走れた』という状態が望ましい」ということで、実際、強国にはそういうタイプの選手が結構見受けられます。

オリエンテーリングの世界的なトップクラスの中には、5000mを13分台で走る、陸上でも国の上位に名を連ねていたような選手もいます。

現在の日本チームは、世界選手権の予選通過が現実的な目標（註：世界選手権のシステムも近い内に変更となりますが、ひとまず現行制度の予選決勝方式個人戦を想定します）です。そうすると5000m16分前後の走力と、あらゆるトレインに対応できる技術力と（基礎的な手続きが一通りできることが前提となります）、国際大会の経験が必要、と考えられます。

伊藤先生も認めてくださったように、若手には身体的資質が高い選手が少なからず見られ、ナショナルチーム内で

も基礎基本を重視した練習や、遠征計画の重要性が強調されています。今後、上記の条件をクリアする選手が相次いで現れることを期待して良さそうです。

強国では、ナショナルチーム所属選手以外の競技者も、しっかりとオリエンテーリングを理解した取り組みを見せているものです。日本もそのような国に迫れるよう、シンポジウムで話し合われているような情報が、広く伝わるのが望まれます。

（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件選手としてMEクラスの静岡県の連覇に貢献。原稿作成直後に行われた3月の全日本選手権(ロング)の結果は…?