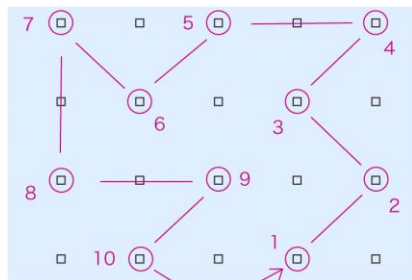
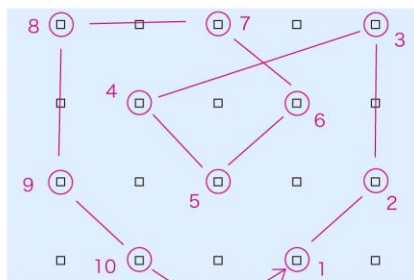


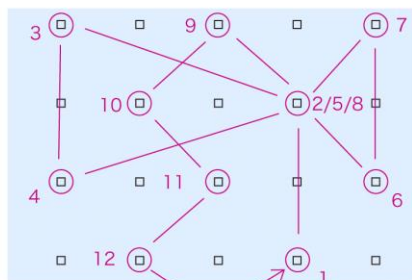
レベル1 フィニッシュ スタート



レベル2 フィニッシュ スタート



レベル3 フィニッシュ スタート



レベル4 フィニッシュ スタート

子ども向けクイックOのコース (コース設定: 藤島由宇氏)



子ども向けクイックO (写真: 藤島由宇氏)

新潟県の藤島由宇氏がクイックOを積極的に推進しようとした頃から、シンプルな設定による「どこでも、誰でもできる基礎練習」への注目が高まった。様々な対象層への指導を重ねる道場主が、そんな基礎練習の実践例を紹介する。

数の効用

クイックOや、クイックOを応用しての手軽な練習の最大のメリットは「手軽さゆえ、繰り返し行えて、数をこなせる」という点です。日本へのクイックO導入の先駆的存在である藤島由宇氏はそのメリットを重視し、地域

クラブの定例練習 (スポーツや習い事で「定例」というには、週1回以上の頻度が必要でしょう) に取り入れようと試みました。定例的に行うためには、「手軽さを維持する」ことも重要です。藤島氏は、初心者や子ども向けに設定する場合は、徐々にレベルを上げる仕組みを工夫しつつも、あまりに複雑なコースにしないようにも配慮していま

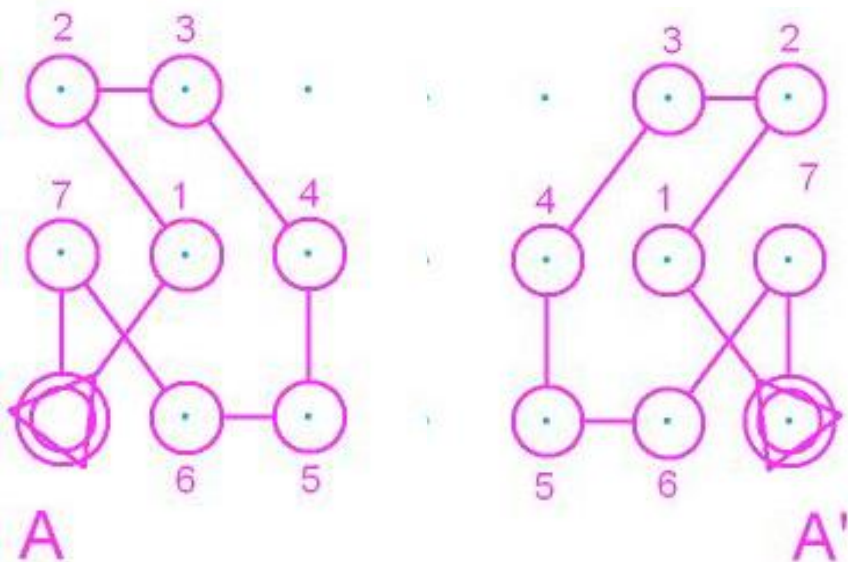
した。

シンプルな設定のコースで1分以内に10回以上のターンをし、10分以内に5コース、6コースと回って数をこなしていきます。そうすれば、自ずと練習参加者の様子に、「頭で考える」よりも「身体で覚える」「身体が自然に反応する」という表現がよく当てはまる進歩が見られ始めます。

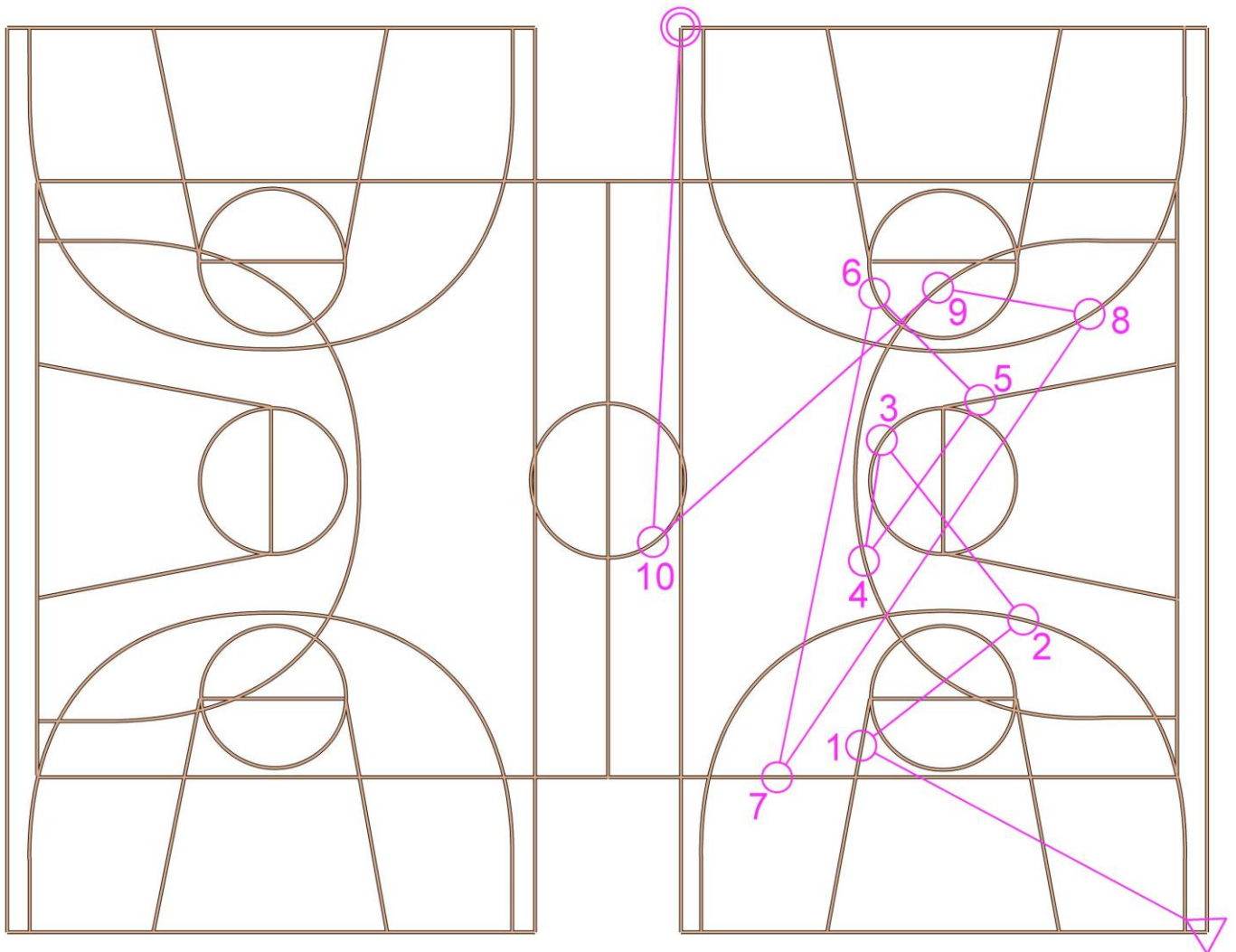
「数をこなす」ためには、複数人が同時にプレイできる環境も必要となります。2月号掲載記事「進化するクイックO」の中では、村越真氏が、点対称の「テレイン」で、同じコース図を用いて対角線の位置からスタートし、2人同時にプレイする方法を紹介していました。さらに、線対称のコース (コントロールでの方向転換角度の大きさや、次のコントロールまでの距離は変わらないため、左右の身体の利きや偏りに目をつぶれば、難易度は全く同じ、と考えられます) まで加えれば、後の写真のようなテレインで四隅から同時スタートすることが可能になります。

参考記事

- ① 「クイックOって、何？」
(藤島由宇氏記 Oマガジン 2010年8月号掲載)
- ② 「進化するクイックO」
(村越真氏記 Oマガジン 2013年2月号掲載)



3×3の列に収まる左右対称のシンプルなクイックOコース。3×3の列にコーンを並べた「テレイン」(コート?)だとさすがに密集し過ぎとなるが、朝霧の例のように、4×5ぐらいの広がりがあれば、一面で4人が無理なく同時スタートできる。スタートのタイミングをずらせば、同じ隅からスタートした選手が2~3人、一面合計で10人前後の並行プレイも可能となる。



体育館内オリエンテーリングのコース図の例。
左右対称のクイックOの時と同様に、対角線の位置と異なる隅からスタートできるようなコースも用意し、多人数同時並行プレイを可能とした。

「キング・オブ・フォレスト」ではないチャンピオン？

体育館でのオリエンテーリングを体験した学生たちは、「野外教育活動」と銘打った授業の受講者でした。彼ら・彼女らは、道路地図を使っのナビゲーション、都市公園の案内図を使っのスコアOなどの準備を経て、その後、朝霧野外活動センターへの宿泊実習に赴いています。朝霧野外活動センターでは、屋外でのクイックOや、本格的なOマップを使用しのミニポイントO（リレー形式）や、スコアオリエンテーリングも経験しました。実習中の様子や、提出された感想文を読むと、多くの学生が地図への親しみを増し、ナビゲーションの基礎を理解し始めたようでした。

藤島氏や村越氏が言われるように、こうした練習は、熟練競技者の好奇心の刺激や、実力の向上にも役立てられます。（試しに体育館内オリエンテー

リングのコース図を読まれた方は、各レグのベストルートはどれか、興味を持たれ、検討されたことでしょう。）いずれ、体育館の図面と道路地図だけで練習した選手が、スプリントの大会で上位を獲得する、という事態も起こるかもしれません。競技者であり、指導者でもある身としては、そのような選手にはどんなコースでも負けたくはありませんし、森林トレインでの練習も欠かしたくはありません。一方で「可能性としては、なくはない」という気もします。

（松澤俊行）

松澤俊行プロフィール

1972年静岡県生まれ。現在、静岡県内の短大で体育関連科目の講師を務める。オリエンテーリングを授業に取り入れながら、スポーツの楽しさや効果を伝えている。

