

この秋屈指の高評価を得て終了した「青い森 Apple 2 Days」。別ページでも報告がされているが、ここでは、2日目のミドルの男子最上級クラスで優勝した道場主の走りに触れ、教訓を得ることとしよう。

## ライバルは大先輩と大後輩

前日のスプリントでは、コントロールを一つ飛ばして失格となりました。失態でしたが、スタート閉鎖後に、ジョギングでもう一度コースを回る許可を得て、飛ばしたコントロールはもちろん、全てのレグについて復習してみました。すると、レース中はプランができていない内に走り出していたし、視野が狭くて周囲が見えていなかったことが確認できました。コントロールを飛ばしたのは「たまたま」ではなく、最近のスプリントレースの実戦不足が戦略と注意力の不足に結び付いた「準備相応の結果」であると、腑に落ちました。気持ちの整理がつき、翌日のミドルを新たな意欲を持って迎えられそうでした。

もちろん、今の自分に何ができて何ができないかを明確にし、レース運びのイメージを綿密に描いておかないことには、同じ失敗を繰り返しかねません。翌週に全日本ミドルを控えていたこともあり、「レースの前日にすべき準備はきちんとしておこう」と考えて前夜を過ごしました。

翌日会場に着いてみると、インカレミドル選考会としてこの大会を迎えている東北大学、北東学連の後輩たちや、今もなお上位進出の可能性を高く感じさせる（実際、2週間前のエクストリームミドル大会で好走を見せている）村越真選手が気合十分にウォーミングアップしています。一層緊張感が増す思いでした。

## 全レッグ一言アナリシス+教訓

以下、レースについて、コメントしていきます。今回は、

・コメントは1レグにつき一言ずつ

・一言に加え、「教訓」を添えるという方針に沿って振り返ることとします。この方法は、以前「一言アナリシス」として紹介したことがあります。（この連載も80回目…第何回で紹介したかの確認は、読者の皆さんにお任せしましょう。）一言ずつ、という条件を付けることで、時間がない中でもレース・アナリシスをしようという気が起こります。一言に絞ろうとすれば、結局いろいろ思い出した上で最も重要なコメントを選ぶことになります。そうすれば、レースを振り返る時間が、密度の濃い、有意義なものとなります。それでは、やってみましょう。

### スタート前

スタート地区周囲の林に走りやすい部分もあると確認するが、ヤブへの警戒も忘れない。教訓：スタート地区周辺にはヒントが多く転がっているのだから落ちて周囲を見回すべき。

### △→1

道の曲がり周辺のヤブを気にし、少し道を引っ張って、結果的に適度なエイミングオフ。教訓：序盤は極力ヤブを切らず、ヤブの様子を観察する。

### 1→2

1 周辺の様子を参考に、林を切る距離が短くなるルートを選択する方針を立てる。教訓：安全なルートを選ぶことは、攻撃的なペースで走ることにつながる。



### 2→3

数秒止まって「沢沿いを走る、沢底が走りにくければ道に出ても良い」と決心する。教訓：ギザついた等高線で描かれた斜面は得てしてスピードが落ちる。

### 3→4

道に出た場所が分からず、南へ向かい、分岐を見て引き返したが、分かっ

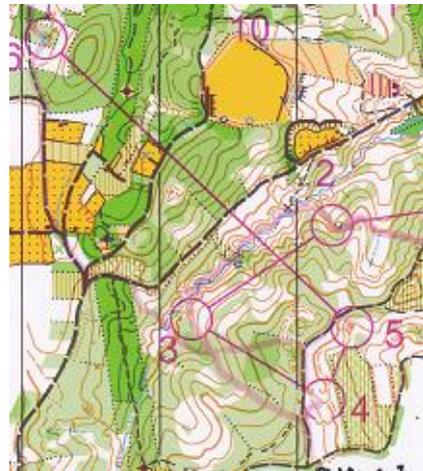
て安心する。教訓：ミス後は「180度引き返す」ことがベストになりがちなので、速やかに割り切る。

### 4→5

安全な道走りルートしか考えなかったが、後で見たら道に出なくても難しくない。教訓：ミス直後のレグは「取り返すためのレグ」ではなく「立て直すためのレグ」。

### 5→6

レグ前半、ヤブにつかまって動揺しかけた時は、コンパスを見直して足を前に出した。教訓：動揺した時は手続きが省かれがちになるので、意識して多めに手続きを行う。



### 6→7

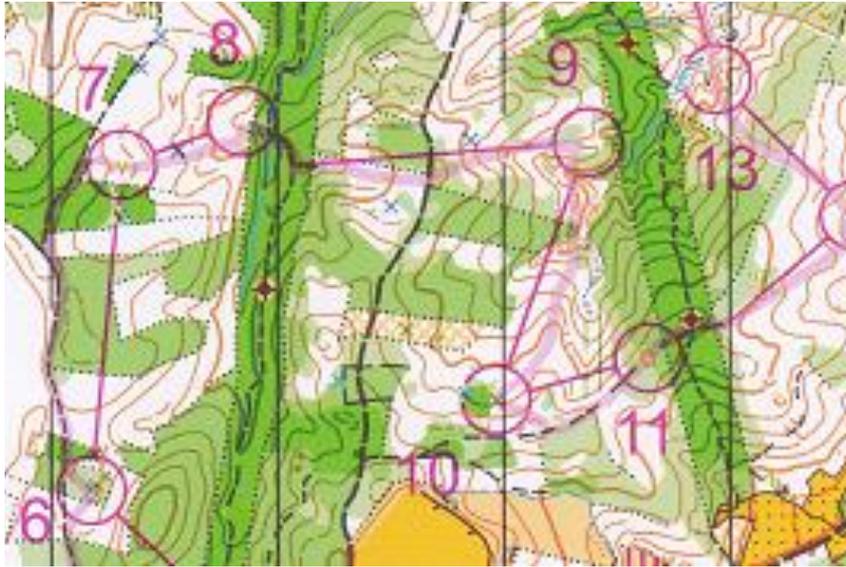
点状特徴物なので、所在地の地形をしっかり読み直してアタック。教訓：「道から近い」とは距離に関する情報であり、そこが「簡単な場所」とは限らない。

### 7→8

よく見れば周辺の沢は全てコントロールの沢に収束するが、読み切れていなかった。教訓：ロスなく辿り着いたレグの中にも見落としがあり、改善点が見つかる。

### 8→9

8 への慎重なアタックが予行練習となり、遠くを見ながら注意して斜面を下れた。教訓：アタック時に特有のリズムがあると理解すれば「減速も気持ち良い」と思える。



**9→10**

尾根線を登りながら、右手（西）にコントロールの奥のヤブをとらえようとする。教訓：「コントロールの向こう側」には大ヒントがある。

**10→11**

道は辿りにくい「尾根線上を、向こうが激しいヤブになるまで」と進む。教訓：「スピードが落ちた＝ミス」ではないが、そう勘違いするとその先にミスが待つ。

**11→12**

多角形のヤブで、最初に行った角にフラッグがなく、不思議に思った。教訓：「簡単」という判断は、手抜きを招きがちなので慎重に行くべき。

**12→13**

微地形へのアタックで、「円の中で立ち止まるのは当たり前」と思えた。教訓：「白い」は「走りやすい」であり、「走らなければならない」ではない。

**13→14**

コントロールはヤブの中であることを見落とし、一つ先の沢で読み直して、戻る。教訓：コントロールの先にアタックポイントがあっても良い、特にミスの後は。

**14→15**

ミス後で終盤、リズムを崩したくなく、何回もコンパスの指す方と左右を確認する。教訓：序盤、ミスの後、ショートレグ、並走時はオーバースピードになりやすい。

**15→16**

林の中を大分進み続けたので、たまには快走したくて沢よりも道を選ぶ。

教訓：低速ミドルレースでは「僅かな区間でもスピードを稼ぐ」という意識も大事。

**16→17**

「難アタック」と警戒心し、直進の精度を意識して進み、ヤブの中でも顔を上げる。教訓：登り切った後は体が楽になった分、頭を回転させることに専念する。

**17→18**

太い道の曲がりを目指すが、真東に出て細い道を走れば充分だった。

教訓：終盤は手続きの頻度、速度、精度の全てが落ちがちなので簡単な場所でも注意。

**18→◎**

登りとグラウンドのぬかるみで、厳しい最終区間だったが、僅差で負けたくなくて粘る。教訓：走るだけの区間で

は、力むことなく、最高のフォームで最高のスピードを。

**レース後**

集中し、実力を発揮できた充実感を得たが、終わればやはり勝敗が気になり始める。

**腐らない林檎であるために**

振り返ってみると、前日のフィニッシュ以降の時間を有効に使えており、良い状態で走ることができたレースでした。

以前は、複数日大会の初日に失敗すると、落胆や焦りが生まれ、ともすれば切迫感、悲愴感を持ってスタートすることもありました。いわゆる「自分で自分を追い込む状態」です。それが2日目の良い走りをもたらす場合もありましたが、悪い方に結び付く経験も数々してきました。最近では、初日の失敗を引き摺らず、2日目にきっちり立て直す確率が上がったように思います。

それこそが「ベテランらしさ」と言えるのかもしれませんが。今後も、「ベテランなのだから初日に失敗しても何とかかなる」と自惚れることなく、「年のせいか」と卑下することもなく、「競技者なのだからやるべきことをやってレースを迎え、力を出し切ろうとするのは当たり前」と言い聞かせながら準備する選手であり続けたいと思います。今でも、複数日大会の目標は「全てで好走し、好結果を得ること」です。

(松澤俊行)

**松澤俊行プロフィール**

1972年静岡県生まれ。この秋もミドルレースを中心に活躍が目立つ。11月の全日本ミドルでは、2年連続の4位となった。来年以降も初優勝を目指し、チャレンジを続ける。

