種目コンセプトを知りコースに対応

オリエンテーリング道場 第81回

松澤俊行

21世紀に入り、オリエンテーリング競技者の間では、スプリント、ミドル、ロング、そしてリレー、それぞれの種目の特徴が明確に意識されるようになってきた。今シーズンも各所の大会に出走し、いくつかの大会や練習会の運営にも関わって来た道場主が、この数ヶ月の内に走ったコースについて振り返る。

コースは指針に沿って設定

世界選手権（WOC）個人戦が、距離別の3種目に分かれたのは2001年。その後、2004年から2013年までの10回に渡って、出場枠数や決勝進出枠数が3種目とも同じ予選決勝方式で競われ続けました。そうすると徐々に各種目の価値が等しいものと見なされていき、元々意識されていた種目ごとの特徴が、一層際立っていきました。

WOCロング決勝では、男子の場合3kmを超えるロングレッグが何年も続けて飛び出しましたし、レース全体でもウイニング予想100分以内と謳われていながら、110分に近くなる、ということはザラにありました。

ミドル決勝では、読図するだけで疲れ切りそうな細かで複雑な地形にコントロールが置かれ、「日本のE権保持者で、世界チャンピオンの2倍以内のタイムで完走できる選手が何人いるだろう、完走できない選手も多いのではないか」などと言われるコースが組まれました。

また、スプリント決勝では、市街地で観客を前に走りつつ、常に素早い読図や方向転換、そしてルートチョイスが問われるコースが提供され、トップ選手たちのスピーディな走りが見る者たちを魅了しました。

基礎能力の全てを高い次元で備えた上で、テレインの特徴や種目のコンセプトを理解し尽くし、対応し切った選手が勝つ、という様相が年々明確になっていったのです。

ここで、各種目（競技形式）のコンセプトを、日本オリエンテーリング協会の「競技規則および関連規則ガイドライン」の付表（下に転載）を参考に確認しておきます。

この表は、日本オリエンテーリング協会のＷＥＢサイト上でも確認できます。
日本オリエンテーリング協会規程類
http://www.orienteering.or.jp/rule/

筆者が各地で行う講座「松塾」でも、参加者に各種目の特徴を挙げてもらうことがあります。まずは各自で考える時間を取った後にこの表を見せ、公的に明示されたコンセプトを確認します。その際、「この表を見たことがあるか」を尋ねると、レースで好結果を残している選手は大概「見たことがある」と言いますし、組織的に活動しているクラブほど競技成績に関わらず見ている選手が多い傾向があります。

見たことがある選手が多いクラブでは、自ずと見たことがない選手にも、クラブ員同士の会話を通じてこの表に書かれている内容が伝わっていきます。いわゆる「強豪クラブ」や「老舗クラブ」の運営する大会や練習会ほど、このコンセプトに沿ったコースが提供される可能性が高まっていくのです。

ちなみに、「クラブ員同士の雑談に、競技への理解度が感じられるか否か」は、筆者がクラブの、特に学生クラブの活動レベルを判断する上で重視していることの一つです。

コースは状況に即して設定される

とはいえ、コースを組む上で意識しなければならないのは、「思い切って種目の特徴を打ち出す」ことだけではありません。テレイン使用上の制約や、

付表２　オリエンテーリング競技形式の概念と基準

競技形式	ロングディスタンス競技	ミドルディスタンス競技	スプリント競技	リレー競技
コントロール	技術的に難度の高いものを含む	一貫して技術的に難度が高い	技術的に容易	技術的に難度の高いものを含む
ルート選択	広域のルート選択を含む重大なルート選択	中小程度のルート選択	難しいルート選択で、高い集中力を要求	中小程度のルート選択
走行タイプ	体力を要求。持久力とペース配分の判断力を要求	高速度であるが、テレインの複雑性への対応を要求	非常に高速度	高速度。同一のコントロールかどうかわからない他の競技者との接近
テレイン	良いルート選択が可能で体力的にタフなテレイン	技術的に複雑なテレイン	非常に走りやすい公園、街路、森林	いくつかのルート選択が可能で、適度に複雑なテレイン
地　図	1:15,000 [JSOM]	1:10,000(1:15,000) [JSOM]	1:4,000 または 1:5,000 [JSSOM]	1:10,000(1:15,000) [JSOM]
スタート間隔	Ｅクラス　2分以上 Ｅクラス以外　1分	Ｅクラス　2分以上 Ｅクラス以外　1分	1分	マス(一斉)スタート
優勝設定時間 (Ｅクラス)	M21E　90分 W21E　75分	M21E　25～35分 W21E　25～35分	ME　12～15分 WE　12～15分	ME　135分(3人) WE　120分(3人)
まとめ	オリエンテーリングのすべての技術とともに走力と体力が試される。	適度な時間にわたって、速く正確なオリエンテーリングが要求される。小さなミスが致命的となる。	速くて見やすくわかりやすいオリエンテーリングである。多くの観客の前で行う見せるオリエンテーリングである。	3人の走者からなるチーム競技で、接戦を基本とする競技である。観客にとっても競技者にとってもエキサイティングである。

IOF 競技規則 Competition Formats に準じる。

出場競技者のレベルなども考慮すべき要因になります。種目の特徴が犠牲になり、妥協したコースが提供され、レース後に「もう少しテレインの特性を活かした、〇〇種目らしいレッグが組めなかっただろうか」、あるいは「そもそもこのテレインはこの種目に適していたのだろうか」といった声が挙がる、という状況も多々あります。

例えば､10 月のインカレロングでは、「選手権クラスでは、より大胆な（長距離の）ロングレッグがあっても良かったのでは」という感想も聞かれました。確かに、よりウイニングタイムが長く、出場者の競技力も平均的に高い公認大会の M21E クラスや、国際大会であれば、テレインの端から端へ移動するようなレッグがあっても良かったでしょう。「何でもできる」選手が、「ギリギリの勝負」をしていてこそ、どこで道を回りどこで林を切るか、はたまたほぼ直進をするか、全て道で大きく迂回するか、等の選択が迫られ、その選択の違いで数十秒の差が生まれる、といった課題の設定が意味を持ちます。世界選手権などでも、大きな迂回が正解というレッグが現れる時があります。その時､上位選手たちは軒並み｢何だ、道回りがベストラップを取るのか、つまらない」というような反応はせず、「この迂回を思い切って決断できたことが素晴らしい」「真っ直ぐ走る選手よりはるかに長い距離を走ってタイムで上回ったスピードが凄い」と考えます。お互い、「何でも一定以上の水準でできる」と知っているのですから、「そのレッグに合わせた適確な対応ができた」選手が一目置かれるのです。

ひるがえって、日本の学生選手権でそこまでの要求ができるか、というと、必ずしもそうではありません。充分な経験を積んでいる選手、幅広い技術を持った選手ばかりではなく、道回りにしか自信を持てない選手や、緩斜面で「白い林」と見れば直進しかしない選手もいるはずです。そのような攻め手が限られる選手が、選択肢不足ゆえにかえって迷う必要なくルートを選び、その結果別ルートを選んだ選手より速かったとします。その好タイムを出した選手は、「得意な部分を活かした」「自己を把握して無理な攻めをしなかった」という点で評価できたとしても、チャンピオンとしてふさわしい走りを見せたかどうかと言われれば、疑問符を付けたくなりそうです。

インカレロングのコースに話を戻すと、開催地は、集落や車通りのある舗装道路も目立つテレインでした。当日、テープを巻いて対処した私有地と林の境目や、お願いして放し飼い同然の犬を大会当日だけつないでもらった家もありました。コース設定者はじめ、オリエンテーリングの特性やテレインの制約、インカレの実施規則、学生の力量を熟知したスタッフ陣が用意したコースは、状況が許す範囲内で最良のものだった､と大会実行委員長として（手前味噌のようになりますが）評価しています。

コースは競技を知る者によって設定される

11 月には、全日本スプリントがありました。おびただしい数の細かい尾根沢が競技者を苦しめてきたことで知られる「希望が丘」での開催とあり、大会前から「短めのミドルのようなコースかも」と予想する向きもありました。

しかし、フタを開けてみると、選手権クラスでは、特にＡ決勝では、その内でもとりわけ序盤は、「現代スプリント」のコンセプトに忠実で、スプリントの面白さを競技者と観戦者に対して存分に知らしめるレッグが現れました。中盤以降も、微地形へのアタックは要求されず、「右か､左か､真ん中か」の選択に悩まされ、決断が迫られるレッグが続きました。コース設定者でプロマッパーの西村徳真氏が後に、こう記しています。

「このテレインでスプリントを組むというのがそもそも大きなハードルでしたが、それでも深い藪が通行不能の壁のような役割を果たすため、それなりに面白いルートチョイスを提供できる感触がありました｣。

まさに、オリエンテーリングそのものと、競技者心理、現代エリートクラスのレースシーンを理解した者の言葉と言えるでしょう。このコメントを含む､コース解説は､web サイト上でも読むことができます。是非お目通しください。

全日本スプリントコース解説
http://shigaorien.nomaki.jp/me_analysis.pdf

コースは観戦者も意識して設定される

12 月には全日本リレーが東京都下の、いわゆる「近郊テレイン」で開催されました。その前日には、関東パークＯ兼山川スペシャルスプリント大会（山スペ）があり、多くの競技者たちが翌日に待つテレイン・コースとは全く異なるタイプのオリエンテーリングを堪能しました。

山スペを走り終えたある選手は、「方向転換の基本練習とクロスカントリーを組み合わせたようなコースだった」との感想を漏らしました。確かに円形広場を何度も横断しながら、外周の林に方向を定めて飛び込む前半の課題が印象的なコースでした。広場が円形なので、どう横断しても違いが感じ取りにくく、方向維持を厳密に行い、遠くに目標を定めないと思わぬロスタイムを喫することになります。前回優勝者（筆者）が最終スタートとなっており、すでにフィニッシュした参加者が、そのエリアでの手続きを観察する上でも最適な設定でした。一方で、ルートによって 10 秒単位の差（これは、スプリントとしては大差といえる）が付くような、つまりはルートチョイスが決め手となるレッグはほとんどありませんでした。

このようなコースですから、数秒、あるいは１秒の差が順位を左右しました。設定者の山川克則氏いわく「若い選手がこういう僅差の勝負を重ねることが重要だ」とのこと。スプリント独特のレッグというより、スプリント独特の試合感覚を参加者に味わって欲しかった、ということでしょう。

山スペ後は、全日本リレーに向けて頭と気持ちを切り替えました。今年も静岡県選手団監督として臨むこととなった筆者は、選手団内、チーム内のミーティングで「近郊テレイン独特の難しさ」と「『関東育ち』の競技者の近郊テレインでの速さ」を警戒するよう強調していました。開会式後のテクニカルミーティングでも、リレー種目のコンセプトがあらためて提示されており、「難しいコントロールもありそうだ」との心構えを新たにした選手が多く見受けられました。

迎えた当日。フタを開けてみると、「トレイルランニングの途中で、ちょっと道を離れてアタックする」という感じのコースが待っていました。筆者の走った MS クラスだけでなく、E クラスを含めて各クラスの選手がそう思ったようで、率直に「簡単過ぎて拍子抜けした」と漏らす選手もいました。

コントロールの中に「技術的に難度の高いものを含む」ような、警戒したコースではありませんでしたが、「3 人の走者からなるチーム競技で、接戦を基本とする｣､「観客にとっても競技者にとってもエキサイティングである」というリレーのコンセプトはしっかりと表現されていました。猛然と走る敵チームの選手に周囲を囲まれつつ、ふと「コースは簡単」と気付いた選手ほど、「走れなければ勝てない」というプレッシャーにさらされ、少しでもうろ

ついた時に「これは取り返す部分がない」と、ストレスを感じながら走ることになったかもしれません。

今年度の全日本リレーは、前日の山スペ同様、接戦を経験する良い機会になりました。今回の設定を、簡単過ぎたという点で「非」とする意見も頷けますが、個人的には、各選手団にスピードと集中力の重要性を訴えるこのようなリレーのコースの設定は「是」と考えます。各選手団が全日本リレーに向けた準備に一層力を入れれば、もっと難しいコースでも接戦が展開されるようになって、設定者もより腕が振るえるようになります。現実にそのような変化が起こっていくことが望まれます。

コースはスタートしたらもう変わらない

このように振り返ってみると、今シーズンも様々なタイプのテレイン、様々なスタイルの大会を堪能できたと再認識できます。

競技者としては、ガイドライン付表に明示された競技形式（種目）の特性を理解しつつ、その通りのコースが出て来なくても、臨機応変に対応する姿勢が求められます。

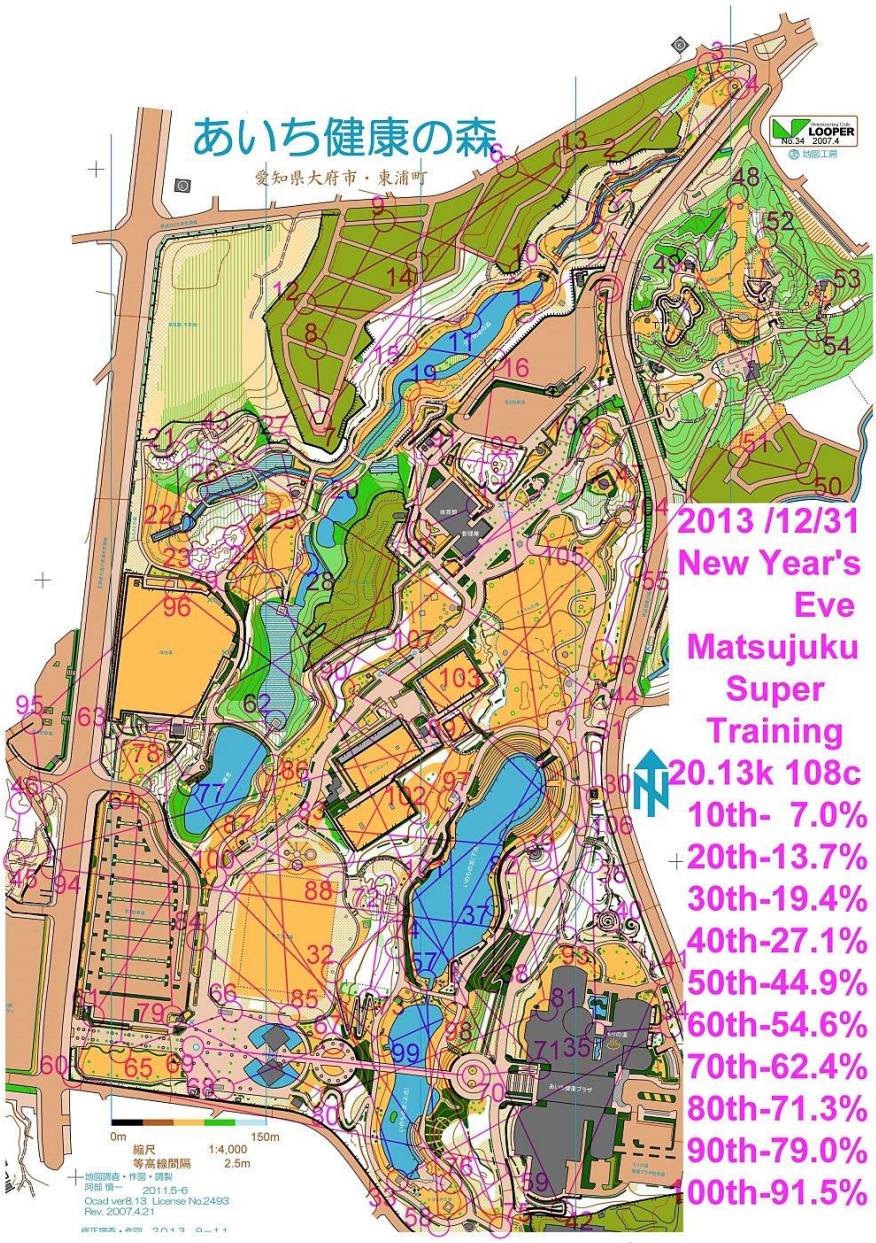
例えば、コースを見て「スプリントのはずなのに林の中の難しいアタックが多い」と感じたのであれば、「追い込んだペースでミドルの課題をこなしている」と言い聞かせて、将来のミドルの大会で、切れ良く難しいレッグを走ることにつなげれば良いでしょう。

また、「ロングなのに広域のルートチョイスを含むロングレッグがない」と感じた時、「それでも、どこかショートカットする場所を見つけるなど、細かな範囲のルートチョイスをする」ことや、「決まり切ったルートを１秒でも速く走る」ことをする場だと割り切れば、ルートチョイス・ロングレッグを走る際に必要な感覚を部分的にでも味わえます。

運営者として重要なのは、テレインやコースの特徴を適切に伝えることでしょう。最近見られることもあるような、「ロングの大会ですが、一部にミドルのような難しいショートレッグが続く区間を含みます」といったプログラムの記述をすれば、それだけで参加者は準備がしやすくなります。

そもそも、選手権大会や公認大会でなければ、種目名も打ち出さなくて良いし、特定の種目のコンセプトにこだわらなくて良い、距離や優勝設定時間、テレインやコースの特徴を知らせてくれれば充分、という声も聞きます。確かに、（特に練習会であれば、）種目名でなく、課題とする技術の名前でイベント名を決めても良いでしょうし、実際にそのようなイベントも時々開かれています。「ルールを知らず、野放図に」ではなく、「ルールを知って、そして自由に」という姿勢を持った選手やクラブが、オリエンテーリングというスポーツの面白みを満喫できるのでしょう。

（松澤俊行）



2013 年 12 月 31 日に行われた「松塾練習会」コース図。（スプリント作図基準の地図を使用、20.13km、108 コントロール。フラッグの設置はせず、自己計時。）ある者はコースをいくつかに区切ってスプリントの練習をし、ある者は延々地図のハンドリングとサムリーディングを繰り返すことを狙い、またある者はロングジョグのつもりで走った。2014 年大晦日の「松塾」も要注目！？

松澤俊行プロフィール

1972 年 9 月 19 日生。今年度の全日本リレーでは、41 歳にしてMSクラスにデビュー。クラス内優勝に貢献した。来年度は再度 ME 出場を目指している。