

20代からこの連載記事の執筆を始めた道場主もいまや40代。先輩たちを追いかけた立場から、逆に後輩たちに追いかけて回される立場に移行したように見える。そんな状況で、いかに闘い続けているのか。今回は、その心境を綴る。

自分はベテランなのか？

近年、どのスポーツでも、いわゆる「ベテラン」の活躍が取り沙汰されるようになってきました。「鉄人」、「レジェンド」、「中年の星」…。そう賞賛される選手も、枚挙に暇がありません。この状況は、やはり「ベテラン」と呼ばれる機会も増えた筆者にとっても刺激となっています。

「ベテランと呼ばれる機会が増えた」。そう表現しましたが、自ら「ベテランである」と言い切ることは、はばかられます。それは、どのような大会や練習会に行っても、ほとんどいつも自分より年長の方に会いますし、そうした方たちが出場している「ベテラン」と名の付く大会やクラスには、自分自身が出場していないからです。「自分はまだまだベテランの域にはない」。謙遜するわけでも若ぶるわけでもなく、常にそう思われています。

筆者は「松塾」と呼ばれる練習会・講習会の企画をしたり、そうした活動の中で「塾生」と位置付けられる方々に対する指導をしたりしています。この「松塾」、元々は「主に若手の育成のために」と考えて始めた活動でした。しかし、フタを開けてみると、「国内上位の競技者で、指導の経験も豊富な人から何かを吸収したい」という気持ちで積極的に参加、加入する関係者の多くが、オリエンテーリング界内でのいわゆる「シニア」、「ベテラン」世代の方々でした。そして、この世代の方々と接する内に、塾長（筆者）自身も数年後、あるいはもっと先の自分の姿を想像しやすくなりましたし、参考になる考え方を吸収していくことができました。

国際大会出場等、競技の経験や、指導方法を学んできた（そして、現在も日常的に体育、スポーツの指導をしている）経験があることで、「現代のオリエンテーリング界やスポーツ界の動きを理解するため」、そして「上達のため」に有益な情報を「先輩たち」に伝え続けて来ることができましたし、実際に多くの言動を参考にさせていただいた、と自負もしています。その一方で、競技へのモチベーションを保てるのも先輩たちのおかげ、と感謝する気持ちも強く湧いてきます。

『自分はまだ若い』と楽観もしないが、年齢を感じるような出来事が少しあったぐらいで『老け込んだ』と悲観もしない。これからもこのようなスタンスでいられそうです。もし、そうでなければ先輩たちに笑われてしまうでしょう。

自分は衰えているのか？

この先は、もう少し具体的に自分自身の中で変化してきたと感じることを、ポジティブな要因を中心に見ていきたいと思えます。

◇ 体力面

スプリント系（陸上競技のスプリントと、オリエンテーリングのスプリント両方）のスピードは、若干低下していることは否めません。それでも、「低下の一途」となるような放置をしているわけでもありません。

ある先輩がかつて、シニア世代になってから「トラックで真面目にスピード練習をした後のダメージの残り方がひどくなり、その後何日間もトレーニングに差し支えるようになってきた」と嘆いていたことが印象に残っています。いよいよ自分も同じような実感を味わう年代になってきたことも自覚しています。ダメージが残ってでもやるべき時期か、ダメージが残らない範囲でやるべき時期か、今までと同じ強度や量でトレーニングをして良いのか、今まで以上に思索が必要です。

振り返ると、自分は案外「真面目に」、言い換えれば「システムティックに」スピード練習をしてきた方ではなく、それが幸いている面もあります。以

前から、体調が良いと感じ、気分も乗って来た時にスピードを出す、それも距離や時間をきっちり計って行うのではなく、歩測をしながら、スピードを上げ下げし（上げ下げの変化のポイントで歩測もリセットし）、歩測ができなくなるような疲労を感じたらストップする、というような、ある意味「いい加減な」スピード練習をしていました。（こうした走り方は「揺さぶり走」と呼ばれ、一つの練習方法とされてはいませんが、自分の場合、計画的にそうしているわけではありません。）

走ることに慣れていなくて、スピード練習に抵抗（もっと言えば恐怖）を感じる初級者たちには「スピードを出すのはきついことではなく、気持ち良いこと」とアドバイスするようにしていますが、最近、自分で自分にそう言い聞かせることが増えたように思います。なにしろ、「きつい」と感じることをすると、後に差し支えるようなダメージが残るので、「スピードが乗って気持ちよくなって来た」という状態をしばらく味わったらスピードを緩める、そんなことが多くなりました。「弱くなった」とも取れますが、オリエンテーリングで必要とされるのは、「頭に余白が残る範囲で、最高のスピードを出す」走り方であり、そのスピードは刻一刻と変化します。上のようなスピード練習は、「実戦的で、合理的なことをしている」と考えられなくもありません。

こじつけを言ってしまったようですので、ここからは自信を持って「良くなった」と言える部分を挙げておきましょう。それは、「足場が変化した後の一歩目で、そうそうスピードが落ちなくなった」ということです。北欧のトップ選手たちも、オリエンテーリングで大切な走り方として「どんな場所でもスピードを落とさず（国際的なトップ選手の目安としては4分/kmの足の運びを維持でき）、延々と走り続けられること」を挙げます。これには、持久力は言うまでもなく、どのような足場にも持ちこたえる筋力や、バランス感覚、足さばきが要求されます。日々走りに行く公園を、意識的に足場の変化に富んだコース（石畳、石段、草地、砂利道、粘土質の未舗装路、木の根が浮いた不整地等々、足の裏の感触が次々に変化していくコース）になるよ

うな回り方で走っている内に、どうやらこの要求に応える力が付いてきたようです。

もちろん、レース中に足場の変化に左右されず走るためには、「その悪い足場に飛び込むべき、と地図から読み切っている」（その場所に来てから逡巡しないように結論を出している）、「足場が悪いながらに最も走りやすいラインを見切っている」（いわゆる「マイクロルートチョイス」ができていて）、という点も重要です。そうした要素も、経験を（意識的で、効果につながる経験を）積むにつれて高まってきた、と思えています。

◇ 技術面

JOA 合宿等、各種練習機会（自分自身で設定する練習機会も含めて）の活用により、個々の技術的要素についての自己把握や、改善を図っています。しかし、実際問題として、ここ数年の身辺の変化により、2003～2012 年の 10 年間に比べれば、トレインに入る日数は確実に減りました。それでもその分、本練習の後に追加練習の機会があれば（元々なくても交渉次第で機会が設けられるようであれば）、積極的にトレインに入る、という気持ちは強くなっていますし、惰性で行う練習はもったいなく、1 本 1 本テーマを設定し、そのテーマを強く意識したい、と考えるようになっており、ベストを尽くせていると思えます。

「試合のテンポ、試合のストレス、試合のプレッシャーで何ができるか」をチェックする意味では、スプリント系の実戦練習は重要です。筆者はプロ将棋のウォッチングが趣味の一つで、勝負術や教訓等、多くのことを参考にしています。その、参考としていて、いつも頭の片隅にある話の一つに、ある大棋士についての評論があります。それは、「その棋士（年齢を重ねて勝率が落ちてからも、勝負所の対局では変わらぬ強さを誇った）は、重要な対局以外では早指しに徹していた。そのことが自分の直感がどれだけ鈍っているか正確に把握することにつながり、長時間の対局に活かされた」というものです。

この話に似て、スプリントの実戦は、自分の中で不足している力、鈍っている感覚を自覚させてくれて、より長い種目を闘う上での示唆を与えてくれます。特に、ルックアップによる視野の確保、サムリーディングや地図のハンドリング、パンチ前後の方向確認辺りが疎かになった時は、観面に分かり、

修正を意識させられます。こうした効果がありますので、勝つチャンスが最も少ない種目だとしても、スプリントは今後も重視し続けたい、と考えています。

◇ 心理面

10 年前には、自分の可能性に賭けたい気持ちや向上心、練習への意欲等は今より高かったと思います。でも、その反動として不安をいつも感じていたような気がします。

国際大会に出場する頻度も今より高く、世界のトップ選手と自分を対比させて考えていましたし、実際にその差を数値でしょっちゅう見せ付けられていました。そうすると、良いレースをしたとしても望む結果が得られないことを想像してしまうような、言ってみれば「コンプレックスを植え付けられる」状態になります。力を付け、力を出し切るようにベストを尽くし、実際に何度も力を出し切ったレースをしながらも、その割には充実感や達成感を味わうことは少なかったのかもしれない。

今は、めぐり合わせもあって国際大会から遠ざかっており（決してこのまま遠ざかるつもりもありませんが）、国内での試合が自分の主戦場です。そして、その戦いは年々厳しく、考えようによっては楽しいものにもなっています。負けることは悔しいことではあっても恥ずかしいことでも嫌なことでもありません。（10 年前は恥ずかしいこととは思わないまでも、多少なりとも嫌なこととは思っていた。）自分が何ができて何ができないかも、概ね正しく判断できています。（10 年前はできないことまで、できること、やらなければならないことと思いついでいた。）

体調を崩した時も、それが次の試合への不安につながることはなくなりました。ある先輩が言っていた「この年になると、よく分からない痛みがよく分からないタイミングで出て、よく分からない内に治る、ということが起こる」という感じが、今では分かります。体調管理、体のメンテナンスを真剣にしようとしているのなら、うまくいかなかった時に落ち込んでいても投げやりになっても仕方ありません。最近、ある重要な大会で、ある選手（自分よりだいぶ若い選手）が、狙っていた優勝を逃し、「この大会に良い調子で臨めなかったのは残念」と言ったのを聞いて、10 年前の自分を思い出しました。そして、内心「この年になったら体調の良い日なんてそうそうないんだから、

『それでもやる』しかないんだ。君もいずれ分かるだろう」と考えていました。（ちなみに、私もこの大会で勝ったわけではありません。）

この後輩の例や、10 年前の自分が抱いていた感情は、ある意味尊く、羨ましく、懐かしいものでもあります。そういう気持ちでいたからこそ自分も向上できたし、今、似たような気持ちでいる後輩たちも成長していけるのだと思います。このように、自分の過去も、他の選手のこと、年々認める気持ちが高まっている点も、厳しい勝負を楽しむ上でプラスになっている変化の一つと言えるでしょう。

「本当の自信というのは、結果に左右されない」。ある著名な勝負師の言葉です。ここまでは言い切れないにせよ、自分も少しだけ、「結果に左右されない心持ち」でいられるようになったのかもしれない。

自分はまだ成長しているのか？

こうして見ていくと、自分はこの何年間か、「速さ」「鋭さ」「強さ」「うまさ」という点では停滞していますが、「深さ」「円さ」「やわらかさ」「しぶとさ」といった点では前進したように思えます。もちろん、「速さ」「鋭さ」「強さ」「うまさ」での前進も諦めたわけではありません。

「子育てが落ち着いた」「単身赴任し始めた」「別の趣味よりオリエンテーリングの方が楽しいと気付いた」などの理由で、シニアの年代になってから競技に復帰して、あるいは初めて競技者の取り組みを始めて、急激に力を伸ばす先輩たちも見ています。「子育て」「単身赴任」「別の趣味」、いずれも現在の自分には無縁ですが、これは例えばの話。今後、「何らかの変化」が自分の身辺にも起こり、それが競技にとってプラスになる可能性はあると思います。（もちろんマイナスになる変化が起こることも想定されますが。）

いずれにせよ、自分はこれからも頻繁に惑い、迷い、間違いながら、オリエンテーリングに関わっていくことでしょう。その、惑い、迷い、間違いながらも進み続けることこそが競技の醍醐味でもあります。その醍醐味を堪能し続けていくためにも、そしていつの日か「ベテランの星」になるためにも、引き続き、先輩たちからも、後輩たちからも、刺激をもらい続けられる場に身を置いていきたい、と考えています。

（松澤俊行）