

2015年の年が明けた。その最初の日、元日からオリエンテーリング練習会の企画・運営をした男がいた。松塾塾長である。そう、オリエンテーリング道場の道場主でもある松澤俊行である。



新年から気合入った道場主

特別な日に行う基本的な練習

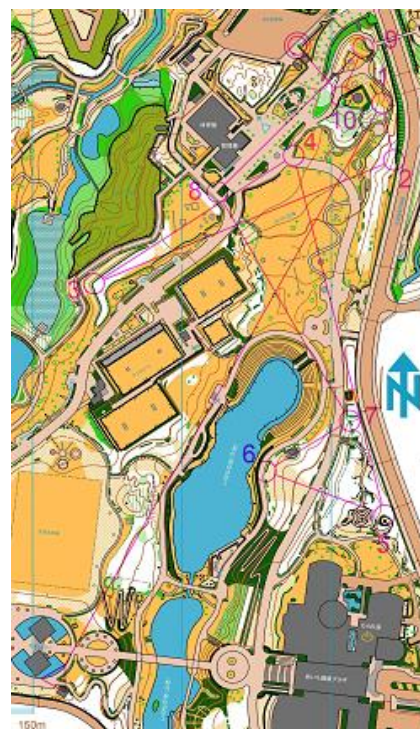
筆者が主宰する「松塾」では、2013年12月31日に愛知県大府市の「あいち健康の森」で、「大晦日練習会」を実施しました。そして、その内容を昨年2月号の連載第81回で報告し、「2014年大晦日の『松塾』も要注目!？」と記しました。

果たして、「松塾練習会」は、この年末年始にも行われることとなりました。ただし、開催日は予告通りの2014年12月31日ではなく、2015年1月1日。「元日に早速、競技者としてのスタートダッシュを」と望む4人の参加者(筆者含む)が「あいち健康の森」に集まりました。

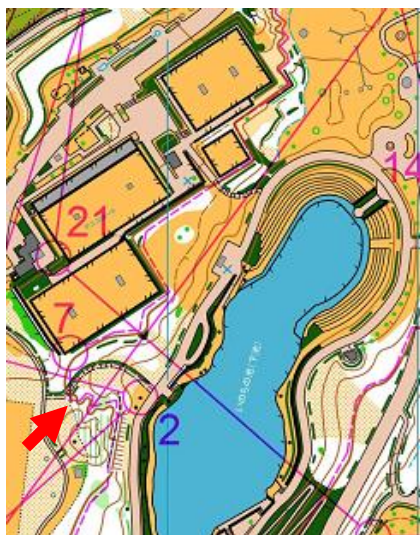
前回は「2013年」と「大晦日」にちなみ、コース距離(コントロール間直線合計)20.13km、108コントロールの、頻繁に方向転換が求められるコースを用意し、「サマリーディング」や「地図のハンドリング」の徹底を図りました。今回は2コースを組み、片方を「平成27年」にちなんだ27コントロール(約12km)のコースとしました。もう片方の約3kmのコース(10コントロール)と合計すると、ルート距離は「2015年」にちなんだ15km。前回ほどではなくても、特別な開催日にふさわしい設定にしてありました。

数字の遊びはともかく、課題を明確にすることももちろん忘れてはいません。12kmのコースは、スプリントらしいロングレグ、あるいはルートチョイスや立ち入り禁止の回避が試されるレグを、ラインOでつないだコースにしました。ラインOの部分のテーマは「コンタリング」です。そして、もう一方の3kmのコースは「できる限り一直線に近いルートで走る」というルールにして、「直進の洗練」をテーマにしました。

なお、地図上のコントロール位置にはフラッグを置いていません。フラッグがなくても確認が容易という点は、パークテレイン、スプリントマップで基礎練習を行う際の利点の一つでしょう。(設置や撤収の時間を節約することもできます。)



直進練習コース(上は全体図、下は部分的に拡大した図)。少し体の方向を変えて植え込みの間を通過する、などの局面はあるが、概ねどのレグも一直線にコントロールに向かうことができる。



コンタリングライン〇とスプリントレックを組み合わせたコースの一部。矢印マークのところをライン〇区間は終わっているが、そこは正面が植え込みに覆われているので、どう回り込んで次のコントロール（7番）へ向かうかの判断が必要。7番通過後も、またライン〇が始まる。

パークだからできる練習

パークトレインで行うコンタリングや直進は、特徴物が数多く、遠くまで見えやすい状態で行うこととなります。これを「簡単に現在地や目的地を把握でき、意味がない」と考えるのではなく、「簡単だからこそ小さな誤差まで気にしながら行える」「見えやすいからこそ常に手続きの精度が確認できる」と考えて取り組めば、有意義な練習となります。

見ようと思えば、どこでも、どの方向にも特徴物が目に入るので、例えば、コントロール位置での方向転換時、「初動」（方向転換後の一歩目）で、すぐに自分が適切な方向を向いているかどうか判断できます。これを繰り返していれば、自分の方向転換の精度、誤差の幅のデータが蓄積されて、ずれる原因やずれ方の傾向が分かりますし、「不適切な方向」を向いた時にコンパスを見直すといった、修正動作も徹底されやすくなります。結果として、方向転換の精度アップがもたらされます。コントロール位置での方向転換だけでなく、何かを避けた後に方向付けをし直そうとする時、地形に流されそうな場所で方向を維持し続けようとする時などにも、「フィードバック」と「リアクション」を重ねていけます。

参加者からも、「道の分岐に対して少しだけ左を通過する、といったことを確認や微修正に使いながら走れた」という声実際に挙がりました。この

ようにしばしばフィードバックが行われるということは、つまり、「常に手続きの自己採点を行いながら進んで行ける」ということであり、コントロールが出て来るか出て来ないかぐらいに進んで初めて精度の確認が行える森の中のコンタリングや直進以上に、密度の濃い基礎練習になりえます。

もちろん、正確な自己把握と手続きの洗練という効果を得るためには、精度の高い地図で行う必要があります。精度の高い地図にも誤差はありますが、それが「作図上の適切な誇張」などである場合が多く、「誤差を許容しながら進む」感覚を得ることに役立ちます。ひいては、〇マップとはどのような地図か、オリエンテーリングとはどのような競技かを見直すことにもつながると思われま。

特別な日の

特別なトレインコンディション

大晦日もそうでしたが、元日も公園の人出は少なく、だからこそ広場を横断したり、遊具周囲ギリギリのところを回り込んだりするコースが組めましたし、意図していた練習がこなせました。おまけに、この日は愛知県でも降雪があり、練習中に芝生広場が白く彩られる、という状況になりました。

年末年始の「松塾」のような大胆なコースは組みにくいとしても、工夫次第で先に書いたような効果を得られる練習メニューは設定できるはず。都市近くのパークトレインは交通のアクセスも良いですし、設置や撤収の手間を省くのであれば、市民ランニングクラブのような、土日祝日の組織的早朝練習などを行えるかもしれません。（早朝であれば、年末年始でなくても人出の少ない状況でトレインを走ることができます。）

塾生や常連ゲスト以外の方が、「松塾」の取り組みから何らかのヒントを得ていただけるとしたら嬉しく思います。

松澤俊行プロフィール

1972年9月静岡県生まれ。

12月の全日本リレーでは、42歳で日本選手権クラスに復帰（昨年はシニア選手権クラスに出場）、静岡県チーム1走を務める。上位争いをし、静岡県ME4連覇に貢献した。3月の全日本選手権（ロング）での走りも注目される。



山スポーツプリント大会で準優勝の道場主
(2014年12月27日開催・広島県)