

日本学生選手権や全日本大会の月、3月。オリエンテーリングのメッカで、実力向上や試合に向けての精神的準備を図る人々がいた。

## 若手に向けて

2月28日(土)と3月1日(日)にかけて、「愛知県野外教育センター」とその周辺のテレイン(Oマップ名では「水別」「切山」に該当するエリア)で、「愛知県ジュニア強化事業」が開催されました。これは、愛知県体育協会の助成を受けながら、愛知県オリエンテーリング協会が公式に実施している強化プログラムの一つです。筆者は、その講師(コーチ)として招かれ、2月28日(土)に講義を、3月1日(日)に自ら組んだコースでの練習の進行を行いました。

一週間後に控えていた春のインカレで、筆者はイベントアドバイザーの任に当たっていました。したがって、「インカレ対策」的なことは言えません。講義では、事業の趣旨も汲みつつ、「オリエンテーリングで上達することをどうとらえていくか」という点を中心に話しました。

インカレや全日本の結果は重要ですが、それだけで参加者たちの全てが決まるわけでも、競技者(あるいは愛好者)人生が終わるわけでもありません。「オリエンテーリングが『今までよりできる』ようになることに喜びを感じながら、一層練習に身を入れて欲しい。そして、もっとオリエンテーリングが好きになって欲しい」という思いを込めつつ、「スポーツで上達するために必要な考え方」や「オリエンテーリングのセオリー」について説明していきましました。その内容を知ることができる(できた)のは参加者の特権ですから、ここでは詳しく記しませんが、参考までに、その時配った資料を紹介しておきます。

オリエンテーリングマガジン 2004年8月号

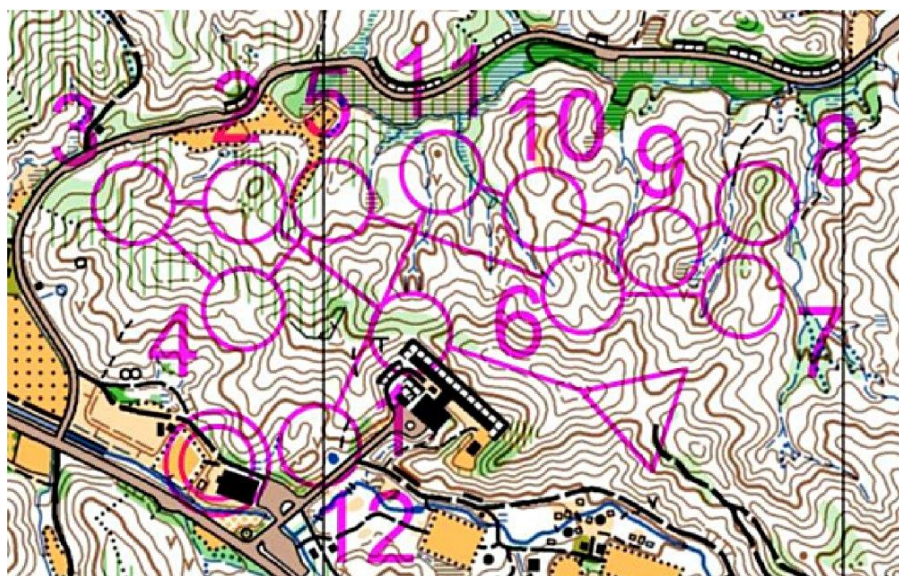
「オリエンテーリング道場」

オリエンテーリングマガジン 2004年10月号

「オリエンテーリング道場」

オリエンテーリングマガジン 2007年11月号

「オリエンテーリング道場 番外編」



練習コースの一つ。  
(これは、この範囲の全コントロールをつないだ「しつこい」コース。  
他のコースはコントロール数を絞っている。) 外周2kmにも満たず、  
標高差も大きくない範囲にこれだけの数の鞍部があるのも、  
愛知県野外教育センターの周辺ならではの。

いずれもオリエンテーリングマガジンの記事ですので、今、この文章を読まれている方の中には「既読」の方も多いと思います。でも、(手前味噌ながら)いつ読んでも通用すること、読む時の状態によってまた新たな気付きが得られることが書かれていますので、よろしかったら、あらためてお目通しください。下記アクセス先から迎ってください。

オリエンテーリングマガジン WEB版  
<http://orienteering.com/magazine/index.html>

## テーマが明確なコース

日が変わって3月1日。朝からあいにくの雨、季節柄、そして場所柄、「冷える日曜日」になりました。

前半の練習は、1.5~2.0kmのコースが5本用意され、その内最大2本を選んで走る、というものでした。「2本以内」と指定したのは、後半の練習に疲労なく臨むためです。

この練習のコントロール位置は、全て「鞍部」。鞍部は地図上でも現地でも分かりやすい地形です。初心者や初級者の地形の基礎理解に役立つだけでなく、中級者や上級者にとっても「速くて効率の良いナビゲーション」を行うために鞍部の活用は欠かせません。前夜の講義の時に、コースの一部を見せ、

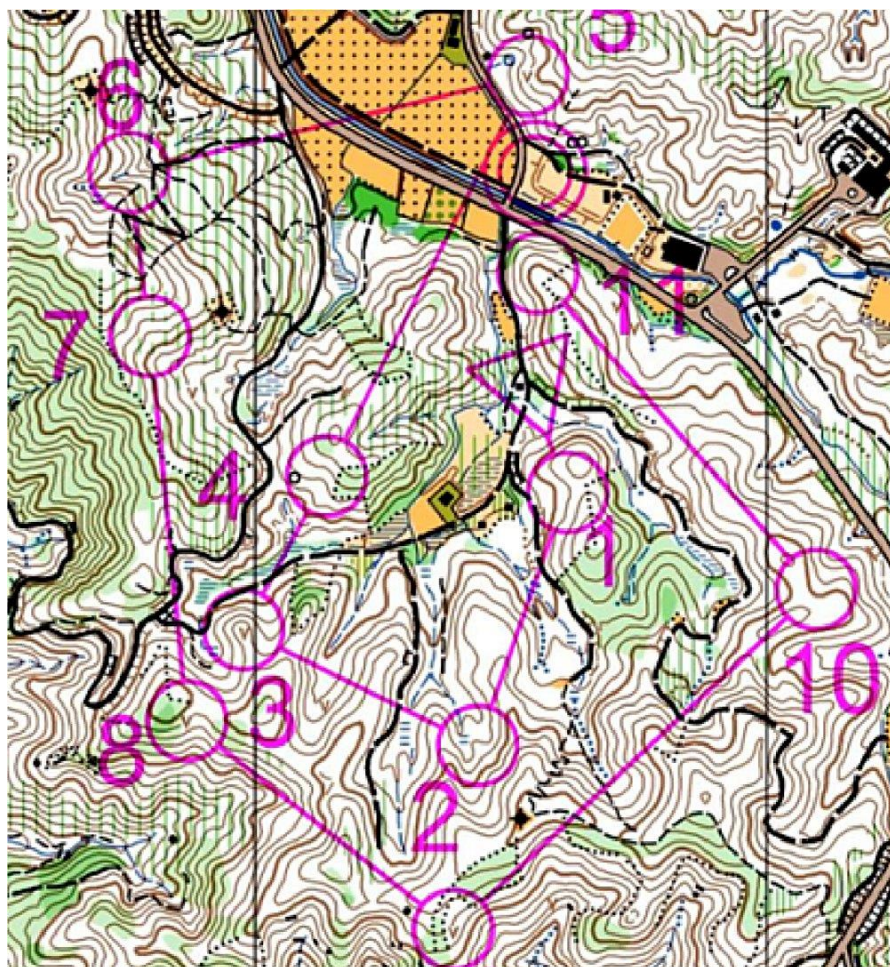
参加者たちに「各自で(あるいは指導者に相談して)練習テーマを決める」ことを求めています。尾根辿り、コンタリング、直進、いずれの練習もできるようなコースが用意されており、雨の中、積極的に森の中へ飛び込んで行く参加者の様子が見られました。

## 試合を意識した シチュエーション対応練習

後半の練習は、「3人制リレーの実戦」。リレーの戦い方を習得する上では、同時スタートを繰り返すなど、並走状況や追走状況を設定しての練習が有効です。しかし、必ずしもそれだけでは「試合」で、もっと言えば「修羅場」で力を発揮することにはつながりません。実際にリレーの「練習試合」をして、「チームメイトの会場通過を確認した後の準備」や「待っている間に意外な展開になった時の動揺からの立て直し」、「出遅れを自覚した後に必要な、一歩でも早く『つなぐ』ための粘り」等々を実体験しておく必要があります。

その実体験を増やすために、小規模でも良いのでリレー大会に出ることは重要です。とはいうものの、リレーは大会の数自体が多くありません。そこで、「短時間でも良いので強化事業の中で、リレーの練習試合を設定したい」と考





リレーの「練習試合」のコースパターン。  
「試合」を意識しているため、当然コントロールが随所で振り分けられている。

えました。これは、練習メニューの設定を依頼された時に、真っ先に思い浮かんだことでした。

ご覧のとおり、コースは「会場」を通過し、チームメイトが走る様子を見られるように組んでいました。ところが、この日の雨と寒さにより、待機する選手は「会場」ではなく、建物の軒下から戦況を眺めることとなりました。設定者としては、コース本来の「ビジュアル性の高さ」が不発に終わって残念な思いでした。しかし、練習後、スタッフから参加者に向けて「悪天候の下で大切なレースを走ること、必ずある。寒い中待つのも練習の内」といった激励を含んだアドバイスが聞かれ、「設定した甲斐があった」と思いました。「雨の中で『ないだろう』と思っていた声援があった時には、心強く感じた」という感想も聞かれました。インカレの後日、「あの雨と寒さに耐えたことは、インカレでも活きたような気がする」と言ってくれた参加者もいました。

### 若手は花であり 宝であり、力である

愛知県協会は、若手の育成にこれからも熱心に取り組む意向で、実際に新年度の計画も進んでいます。筆者も引き続き手伝えることになっており、「さらに良い練習機会を提供したい」との思いを新たにしています。周囲がこのような気持ちになるのも、こうした事業に中学生、高校生、大学生が積極的に参加し、真摯な取り組みを見せているからこそ。筆者が解散間際に伝えた「愛知県はもっと、圧倒的に強くなってもおかしくない。本当にそうなるかどうかは、皆さん若手の行動にかかっている」という言葉を真正面から受け止めて、力強く飛躍する選手が、これからも愛知県から次々に出て来ることを信じています。

(松澤俊行)

<松澤俊行プロフィール>  
1972年9月静岡県生まれ。  
全日本リレー静岡県選手団監督を務めながらも、他都道府県の選手強化プログラムにも積極的に関わっている。近年では、静岡県、愛知県の他、新潟県、大阪府、長崎県の組織的な合宿や練習会で臨時コーチを担当した。  
依頼や問い合わせはEメール  
( mazzawa@aol.com )等で随時受付中。

