

「世界一になりたい」
日本の選手からこの言葉を聞いたのは久しぶりだった。思うだけなら誰でもできる。しかし思わなければできないこともある。近づくことさえ難しいその場所を目指す若きチャンピオンはどんなオリエンテーリングに取り組んでいるのか。3月の全日本で優勝し、夏の世界選手権に出場する尾崎弘和選手へのインタビュー。

(取材日：2015/4/12)

タイムを伸ばす意識へ修正

—全日本の優勝おめでとうございます。レースのできはどうだったのでしょうか？

ありがとうございます。3月頭あたりは調子を落とし、インカレ（学生選手権）で勝つこともできなかったのですが、1週間前にロングレース（京大京女大会）に出場しました。そのレースで調子は上がって来ていると感じたので、全日本ではチャンスはあると思い、勝つための調整をし、それをうまく実行に移せたよいレースでした。

—調整したということですが、何か工夫はあったのでしょうか？

大きくは2つあります。1つはコーチからトレーニング量が多すぎるのではないかと指摘があった。自分の中ではインカレのときに結果が出せなかったのは自分の走るスピードが落ちているからではないかと不安になっていましたが、インカレ後にその話を聞いてから、疲労がたまっているからなのではないかと気づけ、トレーニング量を落として徐々に調子を上げることができた。

もう1つは技術的な面で、インカレではメリハリのないレースというか、小さくまとめようとしてしまっていたのでその部分をうまく修正し全日本に臨むことができました。



一つは全日本では小さくまとめないレースをして結果を残せたということだと思いますが、それは具体的にはどんなレースなのでしょう？

今回の全日本は自分の中では1年の集大成です。また留学から帰国した9月以降、あまりいい結果を出せていなかったのですが、最後にいいレースをすればそれでいいと考えました。それまでは勝つためにミスをしたということに意識が行き過ぎていましたが、ミスをしただけではなく、さらにどれだけ自分のタイムを伸ばせていけるかをテーマにレースを組み立てました。

世界選手権 30位を目指す

—なるほど。結果よりもよりよいパフォーマンスを出すことに集中したことで結果が伴ったということですね。これは選手としてはとても気持ちよかつ

たのではないかと思います。ところで尾崎選手は北欧に留学してまでオリエンテーリングに集中して取り組んでいますが、この先に見据えている大きな目標は何なのでしょう？

私はスウェーデンに留学していましたので、2016年のスウェーデンでの世界選手権をターゲットにしています。特に自分は去年1年間、誰よりもスウェーデンの森で練習してきたので、ミドル、ロングでしっかり結果を出したいと考えています。

—しっかりというのは？

自分の中では30位を切るというのはかなり難しいことだと考えているので、まずはそこを、日本男子としてはここ何十年もそこに行けていないので、30位を切れるようにトレーニングを積んでいきたいです。

—そんなに簡単な目標ではないと思

ますが、それを達成するためには具体的にこういうことをすればよいとか、道筋は見えていますか？

スウェーデンのトレインに対応するには、スウェーデンのトレインに行くというのが一番大切だと思っているので、できる限り今年は遠征の機会を増やしていきたいです。具体的には夏休みや冬休みなど休暇を利用して、その期間をスウェーデンでのトレーニングに充てたいです。

スウェーデン留学で得たもの

—それは2、3ヶ月とかそのくらい？

そのあたりはまだはっきりしていない。少なくとも1か月くらいはトレーニングしていきたいです。

—ただ行っただけで早くなるとは限ら

ないと思うのですが、日本ではやれないあっちだからこそできるものってなんなのでしょう？

森を走るということだけでも日本とはちょっと違った技術が必要になります。スウェーデンの森の中を速くまっすぐ正確に走るという能力はスウェーデンでしか身に付かないし、それが身に付けばオリエンテーリングに有効だと思っています。まずはそういった部分でしょうか。

また日本に比べてスウェーデンのオリエンテーリングは線と辿って走るというものではなく、これが正解というラインがないトレインでルート選択をしなくちゃいけないというところを実地で練習していくというのはこの先1年でとても大切になるのではないかと考えています。

—僕自身の経験では1人で練習していてもあまり速くなれないと思いますが、

留学中に作ったコネクションを活かせるような環境はお持ちでしょうか？

留学中はスウェーデンのイエーテボリに滞在し、その町のクラブに所属していました。そのクラブにはやはり2016年の世界選手権に向けてトレーニングをするために長期で滞在しトレーニングを積むことを決定しているスイスの選手が1人います。そういった選手と連絡を取りながら一緒にトレーニングをして高め合っていければと思っています。

また私だけが速くなくても日本チームとしては意味がなく、チームとして速くなっていかなくてはいけないとされているので、できるだけ僕以外の日本人、日本のチームメイトを巻き込んでどんどんトレーニングしていきたいと考えています。

特にこれまでとはとにかく自分を速くしていくことに集中してきました。しかし、ここからは自分だけではなく、自分を取り巻く環境の中にいるチームメイトの人とともに高め合える環境を作っていくこと、あとはそういう環境の中でトレーニングをしていくことが自分の中での課題だと思っています。

日本チームの中でも自分は徐々に最年少という年齢ではなくなってきた状況なので、自分の後に続いて来る選手と一緒に強くなっていくというビジョンを考えています。

日本チームを戦う集団に

—代表チームというのは自分こそが速くなってやるという選手の集まりだと思われているのですが、そういう心配をしているということは、言い方を変えれば今の日本チームは戦う集団になっていないということでしょうか？

そんな気がしています。例えば、チームとして、強くなるという意識があるなら自然と海外でトレーニングキャンプをしようという話になって当然だと思われているのですが、でもそういう流れが全然出てこないことなどが挙げられます。今年は、そういう流れが出つつあるけれど、まだまだ弱い。もっと多くの選手が世界選手権で結果を出すということの意味、ビジョンがまだチームの中にできていないのだと感じます。

チーム力を高めなくてははいけないと思ったきっかけはワールドカップなど大きなイベントに一人で参加した経験があったからだと思っています。その時に



スウェーデンなど強豪国は、自分のチーム、つまり自分の居場所を持っている、それが彼らの走りを支えているのではないかと考えたからです。また、ウクライナやブルガリアの選手も、ほかのチームの知り合いも多く、自分の居場所をホームグラウンドに変える工夫をしている気がしました。こういった工夫が、国際大会で結果を出す一つの要素になっていくのかと思いました。

日本チームもどんどん他国とつながりを持ち、海外の大会をホームの大会のようにしていくのは重要だと、去年から考えていました。一人より、大きなグループを作り出せる選手が海外には多いですよ。

世界一になりたい

—オリエンテーリングでの夢は？

世界一になりたいです。そこにどれだけ近づけるか、それが自分のこれからのオリエンテーリングの目標になってくると思います。

—気持ちが衰えることはないですか？

現実的な話をすると、これからの自分の人生をどうやって生きていくか真剣に考えないといけない年齢にもなってきたので、そこの兼ね合いもあるのですが、、続けられるのであれば続けたいと思っています。

—現実的な話に戻ってしまったので、最後も現実的な質問をしたいと思うのですが、世界選手権で30位になるためには今年の全日本のコースを何分で走れるようになる必要があると思いますか？

一概には言いにくいですが、世界チャンピオンが走ったら60分台近くは出してくると思います。今回のM21Eですと、80分は切れるくらいにならないといけないと考えています。高い目標ですが、近づいていきたいです。77分くらいだと思います、多分。

—なるほど、ありがとうございました。世界選手権に向けて全力を尽くしてください。

ありがとうございます。

—最後に尾崎選手が示した全日本M21Eで77分というタイムは果たして妥当なのか？過去7年間の世界選手権ロング決勝のデータを基に検証してみた。世

界チャンピオンに対し30位の選手は平均117%で走っている。それに対して比較できる日本選手のデータは昨年ロング決勝を走った結城選手のみで50位134%だが、予選ベストリザルトを残した日本選手のロング対トップ比が平均130%であることを考えれば決勝134%は妥当な線だろう。対トップ比134%の選手が87分かかるコースを世界チャンピオンは69分台で走り、30位の選手は77分で走ることになる。尾崎選手の感覚はほぼ正しい。日本男子が30位以内に入ったのは1979年に杉山隆司氏が記録した28位以来で、36年間誰も到達していない。その壁を破る走りを目指す尾崎選手の活躍を今後も追っていきたい。

(小泉成行)

新連載開始

今月号よりTop of Orienteeringの連載が始まります。オリエンテーリングのトップシーンを彩る選手やキーパーソンへのインタビュー記事を中心にオリエンテーリングの今をお伝えしていきます。

Top of OrienteeringはO-Supportのウェブサイトでも後日公開されます。今月号分は7月上旬を予定。誌面に収まり切らなかったこぼれ話も掲載します。お楽しみに

筆者略歴：小泉成行

競技を続ける傍ら、2009年よりO-Supportにてオリエンテーリングウェア noname の販売を開始。近年はオリエンテーリングを含むナビゲーションスポーツのコースディレクターや講習会講師としても活動している。

O-Support ウェブサイト:

<http://www.o-support.net>