

全日本大会で12年ぶりに入賞を逃す屈辱を味わった道場主、松澤。その後の闘いぶりは…。

再起のために

前年に比べ、大幅に競技成績が低下した2014年度。全日本大会直前に一時復調したように感じられたものの、全日本大会では大きなミスをして、「惨敗」となりました。前号にも記した通り、ある意味この一年や、自分の競技暦を象徴するようなミスとも言えましたので、諦めはつきました。一方で、これも前号に記した通り、現状を受け止めつつも、このままではいけない、何とかしたい、という気持ちも湧いてきました。

前号の原稿提出直後、早速「愛知県民大会」に出場。この大会では、久々に好感触でレースを進めることができました。ところが、最終コントロールを飛ばすという失態を演じ、順位は付かず。モヤモヤした気持ちは払拭できませんでした。

でも、今はこのような失敗があっても、「もうこのまま良いレースができず、下降線を辿る一方なのかな」などと、考え過ぎることはありません。もちろん、策を打たなければそうなるもおかしくはありませんが、

- ・常に最低限以上のトレーニングをする
- ・簡単なものでも、「新しい」(やったことがない)トレーニングを取り入れる

といったことを続けている限り、一直線に力が下がることはないものです。上る時も下る時も、大概「一直線」ということはありませんから、結果に左右されない忍耐力や、冷静な自己把握が必要だということも承知しています。「気長に待つ。『寝て待つ』のではなく、『走って待つ』。」そう考えて、失格を引きずることなく、次の機会に備える気持ちになりました。

はじめの一歩？

「気長に」と言っても、次の機会はすぐやって来ることは分かっていました。全日本選手権者・尾崎弘と選手を始め、多くの強豪と競える東大大会が、6月

上旬に待っていました。今年も真夏を迎える前の力試しの場として、高い意気込みを持って臨むつもりでした。

久しぶりに茨城県のトレインを走るとあって、事前研究も一層大事になると考えました。そこで、課題を整理し、それを頭に刻み付けるために、ある場所で、次のようなまとめのメールを送ることとしました。

(ここからメールの内容)

明日、明後日と東大大会前日大会と東大大会の2日間大会が、茨城県で開かれます。

何か対策を、と考えて過去の資料を当たっていたら、自分自身がOマガジン2009年4月号に、この地域のトレインへの対策を書いていました。

<トレインの傾向>

- ・地形がなだらか。
- ・道が、主に尾根上に発達している。
- ・ヤブのため、走行可能度も見通しも悪そう。
- ・耕作地や池が散見される。
- ・使える(コントロールが置きそうな)エリアが分散している。

<上記トレインを走る上での対策>

- ・見通しが悪い中での方向維持に注意。コンパスを活用する。
- ・迂回ルートを見落とさない。ルート候補を複数読み取る。
- ・水系、湿地を避ける。
- ・小道を辿る時に注意する。オーバーランや乗換ミス避ける。

例えば、「複数のルート候補を読み取る」として、「水系、湿地を横切るルートを避ける」という選択が、いつも正解とは限りません。しかし、実戦では「ルートの良し悪し」以上に、「決断の速さ」や「他のルートもありえる中、一度決めた以上は突き進む、という割り切りの良さ」が勝負を分けることがあります。

レース前に方針が定まっている、ということは、選択に迷った時にも判断基準が用意されている、ということで、レース前の不安も軽減されます。

*参考1:オリエンテーリングマガジン

<http://www.orienteering.com/magazine/index.html>

*参考2:前日大会と同一トレインでの大会を報じたOニュース記事

http://www.o-news.net/2009/02/tokiw_a.php

(メールの内容はここまで)

メールを受け取る相手に活かして欲しい、という気持ちもさることながら、自分自身の準備として役立てたい、という気持ちもありました。

今読み返すと、前日大会にだけ当てはまり、東大大会に当てはまらない部分もありましたが、上記に記したように「方針を定めた」ことが、「自分の選択の肯定」につながったように感じます。東大大会レース中は、体のキレを感じる瞬間はなくても、「自分は全力でゲーム・マネージメントをしようとしている」と実感しながら走り続けることができました。結果は2位。今回も順位の針は「だいぶ良い方に振れた」感がありましたが、表彰の場にいられたことは、素直に嬉しくもありました。

今回の経験から、自分の中に、経験に裏打ちされた教訓が、今でも多く息づいていることを再認識しました。その息が止まらないようにするにも、しばしば、そして代わる代わる各教訓の引き出しを開ける生活を続けたい、と思います。

追記に代えて

前号の記事の末尾に、このようなことを書きました。

「今は一旦順位のことは忘れてみよう」という気持ちになっています。

実は、このように書いたことをすっかり忘れていました。苦笑いしながら、「順位のことを忘れようか、書いたことをまた忘れようか」と考えています。(松澤俊行)

<松澤俊行プロフィール>

1972年生。若手選手との次なる闘いを楽しみに、今日も走り続ける42歳。