

この秋、2日間の内に3本のJOA公認レースが行われた週末があった。10月10日(土)、11日(日)の「青い森 鶴の里 2Days」である。ここでは、3本中の最終レースであるミドルの男子最上級クラスで優勝した道場主の走りに触れ、教訓を得ることとしよう。



蘇る記憶と新しい気持ち

秋の公認大会ラッシュの真っ只中に開催され、大会翌日が祝日だったこともあって多くの出場者を集めた「青い森 鶴の里 2Days」。現在の居住地である静岡県浜松市から青森県までは、新幹線で移動すれば便が良く、5時間強で辿り着けます。(「浜松」～「新青森」間の所要時間。) 早朝出発すれば初日もスタートに間に合うスケジュール設定で、夏の間の実戦不足によるレース勘の減退を実感していた筆者も「1泊2日で3レースを堪能できる機会は貴重」と、出場に踏み切りました。

初日の「弘前城」でのスプリントでは、

コントロールを一つ飛ばして失格となりました。レース直後に地図を見直した時にはその自覚がなく(※)、しかも、運営陣の集計作業も立て込んでいたと見えて、失格が言い渡されたのは大会一週間後でした。しかし、当日夜に詳細に地図を読み直すとはとなくコントロールを飛ばしたような気がしましたし、そもそもスプリントらしいハイテンポの展開に対応し切れていないことは、前週のインカレスプリントチャレンジを走った時から痛感していました。(※ レース直後には、地元の高校生指導のため、トレインに入り直し、同じエリアを別のコース図で走っていました。そのことも記憶を曖昧にし、コントロールを飛ばしたかどうか断言できなかった一因になったと思います。ただ、「記憶が曖昧になる」ということ自体が、レース運びがまずかった証拠とも言えるでしょう。)

実は、2年前の「青い森 2Days」でも、初日の「三内丸山遺跡」でのスプリントでコントロールを飛ばしていました。当時、そのことに対し、この連載(第80回)でも次のように振り返っています。

失態でしたが、スタート閉鎖後に、ジョギングでもう一度コースを回る許可を得て、飛ばしたコントロールはもちろん、全てのレグについて復習してみました。すると、レース中はプランができていない内に走り出していたし、視野が狭くて周囲が見えていなかったことが確認できました。コントロールを飛ばしたのは「たまたま」ではなく、最近のスプリントレースの実戦不足が戦略と注意力の不足に結び付いた「準備相応の結果」であると、腑に落ちました。気持ちの整理が付き、翌日のミドルを新たな意欲を持って迎えられそうでした。

「弘前城」でのスプリントの晩に、コントロールを飛ばしたような気がした時も、同じように考えました。ただし、「新たな意欲を持って迎えられそう」という部分に関しては、「新たな意欲と、つきまとう不安の半々で迎えることになりそう」といった具合だったかもしれません。正直、2年前と同じ失敗を繰り返した自分に対する嫌気も少しありました。

それでも何とか、「すぐに立て直すチャンスがあるのは良いこと」と、2日目を迎えました。2日目の開催地は鶴田町。事前情報からは、典型的な里山

トレインであることが示されていました。午前のスプリントは、公園とかなだらかな丘の走行度が高い林を組み合わせさせたスプリント。取捨選択と決断が迫られ続ける、というよりは直進の基礎練習のような区間が続くコースで、現代スプリントの趨勢とは異なりましたが、高いスピードと集中力の維持が勝負のポイントになる、という点では面白味があるスプリントでした。

筆者は一ヶ所、大きく方向をそらすミスがあり、そこで優勝争いから大きく後退。それでも、ミスが小さかった強豪たちを何人も抑えて3位となり、前週の富士見高原ミドルで久々に得ることができた「足が前に出る感触」は保っているように感じていました。

午後は最終レースで、3戦中唯一のミドル。2日間の集大成とすべく、緊張感と期待感を持ちながらレース前のひと時を過ごしていました。

全レグ一言アナリシス+教訓

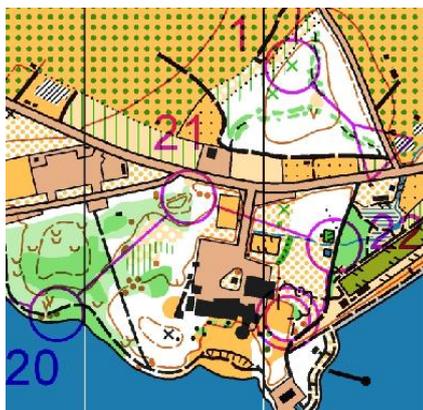
このミドルレースに関しては、2年前の「青い森 2Days」のミドルと同様に振り返りたいと思います。連載第80回では、次のようなルールを設けてそのレースを振り返っています。

以下、レースについて、コメントしていきます。今回は、

- ・コメントは1レグにつき一言ずつ
- ・一言に加え、「教訓」を添える

という方針に沿って振り返ることとします。この方法は、以前「一言アナリシス」として紹介したことがあります。一言ずつ、という条件を付けることで、時間がない中でもレース・アナリシスをしようという気が起こります。一言に絞ろうとすれば、結局いろいろ思い出した上で最も重要なコメントを選ぶこととなります。そうすれば、レースを振り返る時間が、密度の濃い、有意義なものとなります。

今回もこのルールに倣って「短文アナリシス」を記してみましよう。(各コントロールの周辺が分かるように、図を示しました。ルートへの記入は省略しています。)



<スタート前>

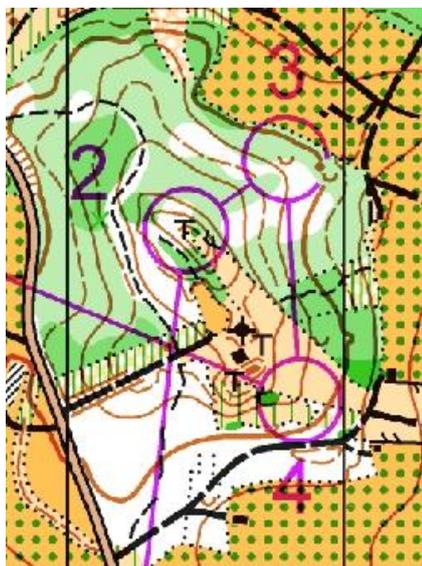
車道に近い場所から、平らでほど良く見通しが悪いが走れそうな林が広がって期待が高まる。

教訓: スタート地区でできるだけ遠くを見るのは、視野を広げておくためには有効。周囲を見回すべき。

<△→1>

ヤブを避け、1への直進方向から左にいと自覚。方向を維持して走り、右前方を気にする。

教訓: 少しそれただけの時は、ラインに戻らず平行に進めばエイミングオフと同じ効果が得られる。



<1→2>

慎重に不明瞭な小道を進む。コントロール位置がピーク上とは読み取れていなかった。

教訓: 地図上のカラフルな場所で他の情報に埋もれていても、等高線を読むことが重要。

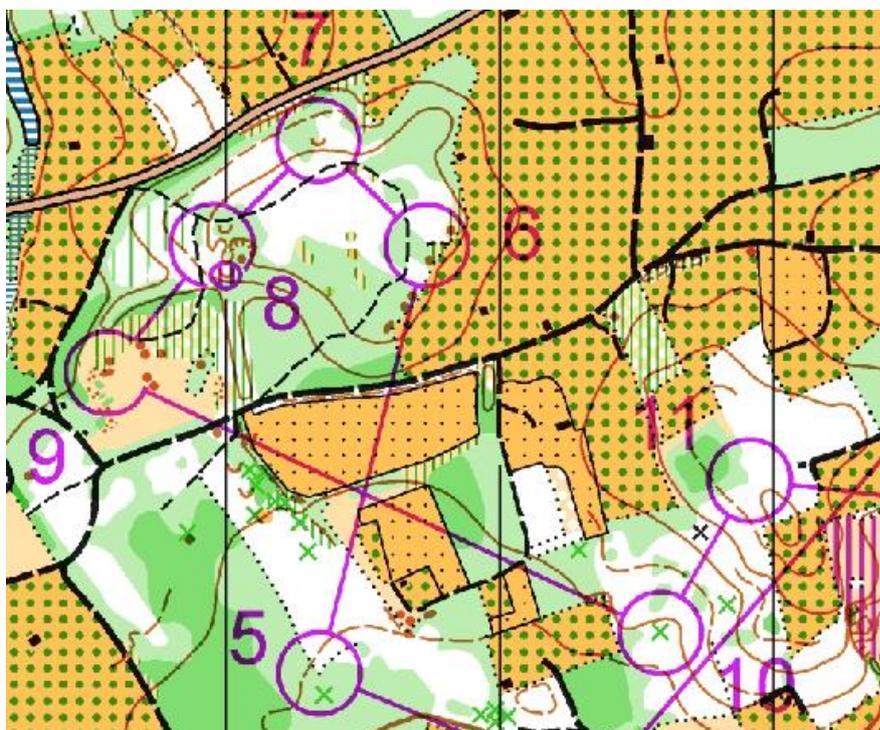
<2→3>

尾根線に乗るまでに慎重に方向を定める。奥の果樹園との距離も少し意識。

教訓: 手続きの回数が少ないショートレグでも、手続き一回当たりの所要時間は保つべき。

<3→4>

高さを保ちながらオープンへ向かうことを意識。結果的にはヤブを避けて少し登っていた。



教訓: 速度 20%に低下する可能性もあるCヤブを切るルートは、プランの段階で極力避ける。

<4→5>

現地でのBヤブの読み取りが重要。コンパスに従い「Bの塊」沿いに直進ラインを進む。

教訓: 「真っ直ぐ進まない場所でも「真っ直ぐ視線を保つ」ためにコンパスを操作することは有効。

<5→6>

歩測しながら道の曲がりや慎重に確認。登りで歩数がかさんでいることにも留意した。

教訓: 「道に近い=道から見える」という希望的観測をしないように注意。

<6→7>

道の曲がりと共にコントロールのある地形(ぼんやりした尾根状の場所)を気にする。

教訓: 「ぼんやりした情報」も、いくつも集めれば合わせ技で有効になることが多い。

<7→8>

道から地形が見えづらく、面食らって立ち止まるが、道を離れてすぐフラッグが見えた。

教訓: 躊躇した時も、それまでにしてきたこと、見てきた物が間違いなければ進んで行ける。

<8→9>

「→6で見かけたオープンの角」と意識。うろつきたくないので位置説明を見直した記憶がある。

教訓: 視界が開けた場所で、いつもフラッグが目飛び込んで来るとは限らない。手続きは必要。

<9→10>

林の北西の角、耕作地の南西の角、果樹園の北東の角とつなぐプランをし、現地でも意識

できた。

教訓: 角のはっきりした面状特徴物は、現地の確認に大いに役立つ。

<10→11>

登りの辛さで方向をそらさないよう、コンパスのリングを回す。ピークの左端を目で追う。

教訓: 体力的にきつい場所は、難しさが倍増するので、意識的に手続きの頻度を上げる。



<11→12>

道沿いの小屋を見て斜面を垂直に下る。×の特徴物を円内の小屋と誤認し、南東へオーバーラン。

教訓: 円内は広い(直径 60mの円の面積は 2800 m²)。円に入ってからのもう一時間がロス

を減らす。

<12→13>

舗装道路で速度が上がリ、アタックポイントの小道との分岐にすぐ着いたように感じた。

教訓：地面の変化によって歩幅が変化することを忘れず、距離感も調節することが大事。

<13→14>

レグの中間地点で下りに転じる。コントロールの奥は明るいことを意識しながら遠くを見る。

教訓：体がオーバーランしないように、視線を先にオーバーランさせておく。

<14→15>

道回りも考えたが、難易度が変わらないこと、登りが増えそうなことから、直進にする。

教訓：一目で「直進すれば速そう」と思える時は、他の有カルートを見落とすことがあるので注意。



<15→16>

道の曲がりをアタックポイントに使う。右前方に顔を上げたらフラッグが見え、安心する。

教訓：進む前に、正しい方向に体を向けること、その方向を見ること、意識することが重要。

<16→17>

オープンな角を通るつもりが、その周囲のヤブを迂回しており、フラッグがだいぶ左に見えた。

教訓：進行方向が正しくても、見ている方向が違うだけで、大きくそれたと錯覚することがある。

<17→18>

コントロール周辺の微地形がヤブに埋もれて見えにくかったが、自分の手続きを信じて方向維持。

教訓：「フラッグを見落とした」と言えるのは、「円の前半半分は過ぎた」と確信できてから。

<19→20> ※△→1と同じ図を参照

ヤブの中のコブなので警戒するが、ほぼ道上で安心すると共に拍子抜けした。

教訓：「よく見えた、すぐ見えた」からと言って、「手続きをして損した」とは思わない方が良い。

<20→21>

午前のスタート地区付近。ヤブの中に置かれていたので、「ああ、ここか」とは思わなかった。

教訓：「近くを通った」は「行った」とは違うし、「再び難なく行ける」ということでもない。

<21→22>

ほぼ直進。柵の角が見えて安心するが、コントロール手前のヤブに踏み込み、数歩速度が下がる。

教訓：「真っ直ぐ速く進む」という意識が視野を狭め、足場の選択を遅らせることがある。

<22→◎>

一瞬誘導テープを見落とし、立ち止まる。一歩オーバーランして外れていたの、戻る。

教訓：誘導区間は、最低テープ2本は視野に入れながら走りたい。

<フィニッシュ後>

「凡ミスをして『脱落した』と感じなくて済むよう手堅くまとめる」という目標は達成できた。

教訓：「100%の速度の中で低精度の手続き」よりは、「75%の速度の中で高精度の手続き」が勝る。

3連戦の最後の「まとめ」にふさわしい走りができ、安心感と充実感がありました。松井健哉選手など、より高いスピードを持つ選手がミスをしたこともあり、優勝。達成感も加わりました。

今回は、2年ぶりの青森県開催の大会への出場でした。2年前も、初日のスプリントで失格、2日目のミドルで優勝と、今回に似た結果となり、似た感覚を味わっています。参加賞の林檎の味と共に、当時のことを思い出す10月になりましたが、もちろん、筆者が実際に若返ったわけではなく、この先も同じように上位争いを続けられるかは分かりません。それでも、まだまだ地図から、テレインから、コースから、そして周囲の選手から刺激を得られるよう、そして、こちらもその刺激に応えた走りができるよう、準備を続けていきたいと考えています。

<松澤俊行プロフィール>

1972年生、43歳。この秋は、2年ぶりの出場となり入賞を目指した全日本スプリントでは8位、昨年に続きメンバーとしてMEクラス優勝を目指した全日本リレーでは2位。上位争いをする力を保ちながら、次の大きな目標達成の機会を窺っている。