

1月2日（土）。愛知県のある場所では、「正月ボケなどしてられない」とばかりに頭も体もオリエンテーリングモード全開の者たちが駆け回っていた。

キーナンバーは「28」

昨年は1月1日に実施した「新春松塾練習会」。元日には、さすがに人の集まりが悪いとあって、今年は2日に行いました。すると参加者は倍増。高校生から40代シニアまで、12名の練習熱心な競技者たちが、愛知県東海市の「聚楽園公園」に集まりました。

松塾塾長でコース設定担当の筆者は、「平成28年」「2016年」に因みつつ、誰もが参加しやすいコースを、と考えました。そこで、図のように、公園中

央の広場から、四方八方に…、正確には28方向に飛び出し、そして戻って来る方式の練習をすることにしました。用いた地図は、つるまいオリエンテーリングクラブ提供の、スプリントマップ作成基準準拠図。各レグは、スプリントのレース中に現れそうなレグを、ということも意識しました。ルート距離は概算で16キロになるだろうと推測され、これで数の遊び…いや、練習量（制限時間は2時間30分ほど）が適度になるような調整もバッチリでした。

各自に合った練習法で

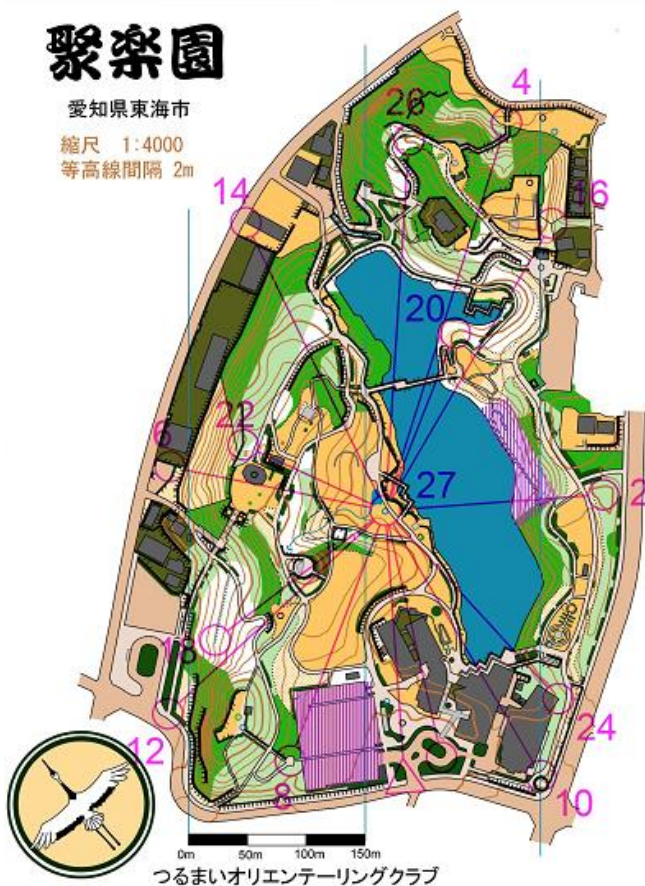
コントロール位置は明解な場所としており、フラッグは設置しませんでした。

あとはこのコースをどう使って練習するか。筆者から、いくつかのパターンを提案しました。

- ・ 行き（基点からの飛び出し）はスプリントを意識したハイペースで走る。帰り（基点への戻り）は、ジョギングペースでつなぐ。そうして、体と頭のインターバルトレーニングを行う。
- ・ 一定ペースで走り、帰りは、行きとルートを部分的にでも変えてみる。
- ・ 帰りは、行きと全く同じルートで戻ってみて、逆辿りの難しさを感じ取る。

なお、「ルートをしっかり考える」という目標は全員共通の目標として提示しました。

いざ練習を始めてみると、インターバルトレーニングを行う元気な選手たちも何人か見られました。筆者もそうしたいところでしたが、故障明けのため、ハイペースで走れる状態ではなく、一定ペースで、行きと帰りを同じルートで走る、という方法を選びました。



練習会のコース図（2マップで実施）。図上で27番、29番と記されるコントロールを基点に、28本の往復走を行う。基点のコントロールは、1、3、5、……、27、29、……、53、55、57番ということになる。（練習で使用した地図には、それらの番号も図上に手書きで加えた。）

同じルートを逆辿りすることは、想像以上に難しいものです。そもそも、行きには背中側にあった風景が帰りは正面になるため、周囲にある物の見え方自体が全く異なります。それでいて、「一度通っているから」と、気を抜きがちにもなります。同じ二つのコントロールをつなぐレグでも、進行方向が逆になれば、チェックポイントも自ずと変わり、難易度が大きく変化するレグもあります。読図でも、現地のルート維持でも、この「レグの逆辿り」は、効果的な練習になるので、読者の方にもお勧めします。

試しに、お手持ちのコース図を、フィニッシュからスタートまで逆に走ることを想定してルートを考え直してみると、上で言っていることの意味を実感していただけるでしょう。

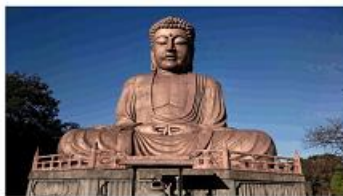
気持ちは 2018 年へ(?)

12 人それぞれがコントロールを回る順番が異なるようにし、同時スタートしましたが、誰もが必ず一定の時間内に基点に戻ってくるため、お互いに途中で何度もすれ違いますが、心身共に疲労してくる時間帯にも、「同志」を見かければ、それだけで励まされ、気を引き締め直せる感覚もありました。

結局、2 時間 30 分以内に参加者全員が完走。「精神的には、20 キロ 108 コントロールの時（※これはかつて実施した松塾練習会のコース）よりきつかった」「順番を間違えないように回るのが大変だった」といった感想が聞かれました。きつかった、と言う参加者の顔にも充実感が浮かんでおり、狙い通りの、良い練習になったと一安心できました。

GPS データを取り、ルート距離を調べていた参加者から「ルート距離は 18 キロ台だった」との証言がありました。複数の関係者からの証言でしたので、間違いはないでしょう。「2016 年に因んだ距離」という観点では失敗でしたが、「実際は 16 キロなかった。物足りない」という不満が聞かれるよりは良かったように思います。

何はともあれ、この練習会に参加してくださった皆さんの、そして、この報告を読んでくださった皆さんの 2016 年が良い年になりますよう、お祈りします。



聚楽園の大仏
高さ18.79mの鉄筋コンクリート製。(1985年に銅色に塗装)
名古屋の実業家山田才吉が、聚楽園を開園し、私費を投じ昭和天皇御成婚記念事業として1927年に開眼供養。
信仰としての建立ではなく観光的な目的が強かった。
現在は曹洞宗大仏寺の所有となる。

フィニッシュ地点に鎮座する大仏。今回の練習会を、穏やかな顔で見守っていた。
(写真、解説文とも、つるまいオリエンテeringクラブ作成のオリジナルのマップから転載。)



松澤俊行プロフィール

1972 年生、43 歳。現在(2016 年1月時点)全日本ミドルで負った捻挫からの回復を図っている。3月の全日本大会に完全復帰が間に合うか、要注目。