

高橋 厚 ～始めると上のほうまでいかないと気が済まない～

生涯現役を目標とする人の多くが憧れる選手の1人、高橋厚。御年 84 歳。80 代になってマスターズで銅メダル 2 回を獲得。今でも国内の多くの大会に参加し、毎年海外遠征を行う。長くオリエンテーリングを続けるためには、どんな秘訣があるのか。(取材日 2016/1/8)

会社の研修がきっかけ

—オリエンテーリングを始めたのはいつだったか覚えていらっしゃいますか？

昭和 45 (1970) 年か 46 年くらいでしたね。当時、私は青森の工場に勤務していました。そこで会社の研修でオリエンテーリングをやろうということになりました。これはもう完全に仕事として、総務課あたりが導入しました。

ちょうど東京オリンピックが終わった頃で、国民のいろんなレベルの人たちの体力づくりという目的でオリエンテーリングが導入されたわけですけど、その時に会社の中でも検討されたようでね、研修に取り入れられました。研修は協調性を高めるという目的のほうが強く、体力作りという側面はあまりなかった気もしますが、とにかく会社として企画しようというので何人かが研修会に行ってきた、その人たちが工場でみんなに教えたわけですね。それでちょっとやってみたんですが、性格に合っていたんでしょうね、これは面白いということで途端にのめりこんでしまいました。

それで当時 JOLC (※1) が実施していた 3 級指導員の研修会が茨城県の高萩であり、参加しました。あそこはあの頃はオリエンテーリングのメッカみたいなところでしたので。

その頃の 3 級指導員は 3 日間を 2 回受ける必要があったのですが、会社から 2 人か 3 人派遣されて、その中の 1 人として参加しました。オーリンゲンの話などいろいろ知らないことを聞き、実習もありました。それで、会社に戻ってオリエンテーリング部を立ち上げたんです。そのうちに青森県で協会を作ろうという話になって、私が副



会長の 1 人ということでも立ち上げまして、創立総会をやったり大会を開いたりしました。会社のほうも会社で導入したという経緯があり、ずいぶん力を入れていてフラッグを買ってくれたり何回か大会も開きました。そうこうしているうちに東京のほうへ転勤になっちゃったんですけど、

—なぜそんなに好きになってしまったのでしょうか？

う～ん、、、本当に好きだったんですよ。性格に合っていたんでしょう。自然の中にいるのも好きだったし、運動も好きだったし。ただね、ボールの關係の運動は本当に下手でした。ゴルフもフットボールも全然ダメ。草野球やってもいまいち。ただ小学校の頃から体操の時間はそんなに嫌いじゃな

かったです。跳び箱やってもクラスでは上のほうでしたし、ロープを登るとかそんなのもよかったです。

そんなこともあり最初は山のほうを一生懸命にやっていました。

登山からオリエンテーリングへ

—そう言えばオリエンテーリングを始める前はかなり山に通っていたとお聞きしたことがあります。

はい。学生の頃まではそんなにやっていたいなかったんです。まあ普通の山にちょっと行くくらいでした。会社に入ってから、最初は関西勤務だったんですが、(日本) アルプスにまで行くようになりました。

—それもやはり会社の人に誘われたり

してですか？

いや、それは会社はまったく関係なしでした。大阪の山岳会に入りまして、大阪でも有力な山岳会で、幅広い、ハイキングから岩登り、冬山までやる山岳会でした。いや、冬山はまだやっていなくて、私が入ってから冬山もやろうかって始めたんですけど。岩登りはそれまでもずいぶんやっていました。というのもご存知の通り、芦屋の裏山は岩登りのメッカなのであそこにはずいぶん通いました。ただあそこはそんなに大きな岩場はないわけで、物足りなくなり、じゃあ冬山もやろうってんで冬山にも毎年行きました。

あのころは会社っていうのは休みがあんまりないんですね。年休は12日ぐらいで、土曜日も一日仕事で。ですから土曜も仕事が終わるとザイル担いで芦屋の裏山に上ってテント張って泊まってっていうようなことを随分やりました。

山登りというのはオリエンテーリングの雰囲気とはまた違うわけですよ。テントの中では人と一緒になり、岩登りとなれば人に命を預け、冬山になればパーティーを組んで行動する。間違えれば大きな事故もあるわけで、オリエンテーリングとは違って非常に強い絆に結ばれますよね。

ただまああの頃は休みが取れないので海外遠征は非常に難しかったです。外貨ももらえないし、行くチャンスはあったけど、行くには会社を辞めなければならないぐらいで、さすがにそこまでは決断できずに行きませんでした。

そんなことで、始めるととにかく上のほうまでいかないと気が済まないんです。ですからオリエンテーリングの指導員も3級取ったら次は2級だ1級だと進まなくて気が済まないし、そこまで行ったら今度はコントロールの資格を取るかという話になるわけです。

—オリエンテーリングの話に戻ってきました。東京に来てからはどうでしたか？

東京にきたのが昭和52(1977)年で、それからすぐ多摩OLに入りました。当時から多摩OLは盛んに活動していました。やるならうまくやりたいと思って一番いいところに入ろうと思って選びました。私は一度始めるとなかなかやめたり、鞍替えができない質で、それからずっと多摩OLで続けています。

全日本は一番目標となる大会

—オリエンテーリングの大会にはどれくらい参加されていましてか？

青森の頃からよく行っていました。東北大会が蔵王などでやっていましたので出かけていました。それから東京へも多摩OLの大会にまで来ていたりしました。

それから全日本大会。第2回以降、運営を除いて全部出ています。第3回大会ではエリートクラスにも出場しました。第2回大会でH42クラスで6位になれたので資格を取れたんです、当時は。でも惨敗でしたけど。すごい迷ってしまい、ビリから2番目でした。やっぱりエリートはすごいなと思いました。

60歳を超えてからはずっと60クラスに出ることになりました。以前は上限が60だったので、60歳になったばかりのころは成績もよかったんですけど、70歳が近づくとだめになってしまいました。最近になって70、75ができるとまたよくなってきたんですが、80を超えたからはまたきつくなってきました。

—全日本大会にずっと参加されているのは、やはり大きな目標として捉えていらっしゃるからでしょうか？

はい。1つの大きな目標です。やはり日本の中で1番目標となる大会です。7人リレーのようなお祭りイベントも大事だと思いますが、あるいは都道府県対抗の全日本リレーなんてのもありますが、個人競技としてはやはり国内では一番ですね。歴史や格式というよりも、同年齢の人がだいたい集まってくるということが私にとっては大きいです。

マスターズ、もっと輝くメダルを

—他に思い出に残るような大会はありますか？

事前にお知らせいただいた質問内容の中でこれが一番困りました。ありすぎてしまって。

でも海外のレースも含めて一番印象に残っているというか嬉しかったのはやはりマスターズでIOFのメダルをもらった2つのレースですね。

2012年のドイツと2013年のイタリア。後者はワールドマスターズゲームズ(※2)のメダルなのでIOFの名前は入っていないのですが。



—マスターズのメダルは取りにいくつもりで、目標に設定し、準備して取ったものでしょうか？

やっぱり目標でしたね。一度4位になってなんとかかなかなというところまで来て。

ちょっと話がそれちゃうかもしれませんが、年齢とともにどうしてもパフォーマンスは落ちてしまいます。私くらいの年代になるとそれが急激になるんです。なので国内の大会でもそうですが5歳刻みのクラス分けでは5歳の中でも若い方が強いんです。この2回はまだ80になったばかりの頃だったので一番有利だろうと狙っていました。案の定、昨年一昨年はダメでしたから(笑)

—するとまた来年がチャンスですね！

そうですね、85に上がりますから。ただね、80には84人くらい参加するのですが、85になると途端に減って25人くらいですよ。それだとやっぱりつまらなくなっちゃう。80人の中でメダルをもらうのと20人の中でメダルをもらうのとだんだん感激は薄くなっちゃうのかな、と思ってもいます。

—それでもやはり目標は金メダル？

そうですね、もっと輝くメダルが欲しいですね。

ただちょっと不思議に思っていることがあって、なぜ私がメダルをもらえて他の日本人たちが取れないのか、というのも日本では競り合っている人たちがたくさんいて一緒に外国へ行く。なのになかなか上位に行かないんですね。なんの違うのかな？と思うんです。

—海外に慣れているかどうかの違いが大きいのでは？

いや、みなさん遠征経験も豊富ですよ、私が特別多いというわけではないんです。一緒に行く人たちはいつも一緒に常連なので同じくらい経験はあるはずなんです。それでもなぜ表彰台に

上がれないのか、、、

一僕の推測では大会にける取り組み方の違いではないでしょうか？

それはあるかもわかりませんね。向こうに行くとレストデーがあるわけですが、そういう日は皆さんたいいて観光が先になっちゃう。だけど私はよほど時間があれば観光にも行くけど、だいたいそういうときはモデルイベントなんかがあるのでトレーニングへ行くって違いはあります。

一マスターズにける意気込みがまず違うんでしょね。ちなみに初めてマスターズに行ったのはいつでしたか？

う〜んとね、マスターズのこと調べてこなかったから今すぐにはわかりませんが、マスターズではなくベテランズと呼んでいた頃から参加してここ数年は欠かさず参加しています。

世界選手権はね、調べていて、併設大会には93年のアメリカからずっと参加してきました。ただ一時期はトレイルOの世界選手権と一緒に行くこともあって現地には行くんだけど出られないということもありました。2012年のスイスのときはドイツのマスターズ、ツアーOスイス、WOCとずっと遠征したりしてね。

一なぜ世界選手権にもそんなに参加されるようになったのでしょうか？

まず1つは日本選手の活躍を見たいというのがあります。もう1つは運営について見に行くことですね。意外とおそまつなことも多いんですが、少なくとも地図は最新の一番いい地図が出るわけを楽しみに行ってました。

一マスターズでメダルを取ると目標にしたのはいつですか？最初からそのつもりでしたか？

いやメダルまで取れるとは思っていませんでした。私のマスターズの目標は始めのころは一貫してAファイナルに残るということでした。最初の頃に出ていた60や65っていうクラスが一番参加人数が多いクラスでね、ヒートもAからEぐらいまであるんですね。そこでAファイナルに残るっていうのが最初の目標でした。そのうちAファイナルに残れるようになってくると、Aファイナルの半分より上というのが次の目標になりました。これは今もそうです。あとはスプリントではなくロングでよい結果を残したい。

日本からマスターズに行くのはさっきも言った通り顔が決まっています大体28人なんです。そのなかで人数がなくてAファイナルしかないというクラスを除けば、Aファイナルに残れる人は2人か3人くらいで、それはやっぱり残念だなと思います。もう少し上にいけるだろうなと思っています。

一ただ遊びに行くのではなくしっかり結果を求めるに行くという姿勢が刺激的ですか？

私が海外遠征する先はだいたい3分の2が北欧なんです。北欧の人でも上のほうの人たちっていうのはすごい真剣なんです。その人たちと一緒にやっていくというのはこちらも真剣にならなければと。

続けることは大事

一マスターズに向けてどのようなトレーニングをされているのでしょうか？

日本では大会が、レベルは別にしても、たくさんありますから、まずはそれに出ることが一番の練習だと思います。で、家の近くで走ったりというのはせいぜい週1回程度ですね。土日にできるだけ大会に出るようにしています。

今日のことがあるので調べてきたんですが、2015年に出た大会の参加回数。ロング・ミドルのオリエンテーリングが29回、スプリント・パークのオリエンテーリングが23回、リレーが4回、スコアOやロゲイニングが9回、昨年はトレイルランには出ていなくて、マラソンとか近所のロードレースに1回参加して合計66回大会に参加しました。



一単純に計算すれば毎週何かに参加しているということになりますね。

そうですね。最近の傾向としては、去年は毎年出ている赤城のトレイルランにケガをしていて出られなかったというのがありますが、それに代わって

ロゲイニングに参加することが増えてきましたね。マラソンや駅伝にもたくさん出ているんですが、それも最近はずっかり減って、ロゲイニングが増えましたね。

一しかし大会に出るだけで体力が維持できるのでしょうか？健康体操のようなエクササイズも一切されることはなく？

そういうのはちょっとはやってますけど。あとはスポーツセンターみたいなのに行ったりとかもありますけどそんなに熱心にはやってないです。

一続けていくことが長く続けていられる秘訣、と。

そうですね。続けることは大事です。

あとは丈夫な体を与えてくれた両親に感謝ですね。これまで骨折したこともないです。ひびが入ったことはありましたが。ありがたい話です。

でも運動が得意なわけではありませんでした。学生の頃の草野球でもみんなから鈍足だと言われるくらいで、外野に飛んだのにアウトになったり。今でも足が速い方ではないです。パークOとかで全年代の人たちと同じコースを走ったりするでしょう？そうすると巡航速度はたいいてい220ですよ。ショックですね。

一しかしその数値を越えるといったことが新たな目標になったりしませんか？

いや、それはね、もう無理ですね。ただいかに落ちていくのを抑えるのかっていうのは1つ目標にはなるでしょうね。

それとね、これは年配の方は大体気づいていると思いますが、走る速さもそうですが、オリエンテーリングの集中力や判断力も含めた総合的な速さっていうのは少しずつ落ちていくのではないですね。5年くらいの周期で階段状にがくんと落ちていく。私はちょうど今その段階にまた入ってしまったっていうこの1年はなんだかまいち調子が良くないですね。

だからこの5歳刻みのクラス分けっていうのは非常によくできている、ありがたいシステムです。それでもさっきも言ったとおり5歳のなかでも差がついてくるのでその中でどれだけ落ちないか気を付けないといけないですね。

最近オリエンティアMLなどでも盛んに話題になっていますが、1人でも参加者がいれば高齢のクラスを設けるといのは、1人では競い合いにならない

からだめっていう人もいるけど、完走をすることが目的、目標になっている人がいる、お互い完走したことを称え合う、「あーよかったね」と言い合うことがとても魅力だったりもします。若い人、年を取っていなければこの感覚はわかってもらえないかもしれないけど。

確かに運営のほうにしたらコースを1つ作らなくてはいけないのは面倒なことなのですが、そういう意見が多いのが実際でしょうね。

一昨今の年代の高いクラスのコースはどうですか？楽しめるコースでしょうか？

そこはみなさんしっかり心得てくださっていて、年だからって道を走るだけのコースってのはないですね。オリエンテーリングを楽しめるコースを用意してくださっています。

ただ75クラスに出て今年84、一番若い人と9つも違うとさすがに苦しいですね。普通の大会では65クラスぐらいが上限で、それだともう完走するのも厳しくなってきました。5歳刻みのクラス分けをぜひもっと望みたいですね。

まだあと30年楽しめる

一いろいろと取り組まれている中で今の目標はざぱり？

いつまでも続けられることです。この記事を見てください。



1993年、アメリカであった世界選手権のときの記事です。先ほども言ったとおり、併設大会に出ていたんですね。そうしたらゴールのところですと拍手が起こったわけなんです。その方、そのときはわからなかったんですが、後で調べてみたら超有名な人だったんです。Nordenfeltさん。91歳。ゴールしたってだけで記事になるんです。元スウェーデン連盟の会長さんだったそうなんです。すごいピンとして、ちゃんとゴールまで走ってこられていた。そもそもその年齢でアメリカにまで遠征しているのがすごいことですよ。

で、たまたま彼がそばに座っていたので声をかけて話をしたんですね。それで握手したらすごい温かい手だった。体もごつくて背が高い人でした。それで聞かれたんです。「お前は今いくつだ？」って。で「63です」って答えた。そしたら「お前はまああと30年オリエンテーリングを楽しめるよ」って言われたのが忘れられない。

そのときはあと30年、う〜ん夢みたいな話だと思いましたけど、だんだんそれも残り少なくなってきたんでね。

一2021年、関西でのマスターズで高橋さんの金メダルに期待する人は多いですか？

こればかりは分かりません。生きていられるかどうか。でもそれを目標に、これからもオリエンテーリングを続けられたら幸せですね。

一最後になります。これまでの話に重なる部分もあるでしょうが、高橋さんにとってオリエンテーリングの一番の魅力とはどこにあると思いますか？

これも答えるのは一番難しいかもしれない。(オリエンテーリングの世界に)入っちゃっているの逆に見えなくなっているというのもあるかもしれません。

山の中や公園の中を走り、そして目標を達成するという。自分のペースでコツコツと走れること、年代別のクラスがあること。あとはくたびれて来たら途中で適当にさぼれる。誰も見てないですからね。マラソンなんてのはね、大勢に見られているから、途中で腰かけて休んだりとか、歩くのもちよっとねえ。

そういう意味で、自分で自分を制御できることっていうのが魅力ですかね。これは山登りにも通じるところがあります。あんまり深く考えたことはないんですが、たぶんそんなところじゃないでしょうか。

オリエンテーリングは特殊な、ある意味ではそんなに大きくなりえないスポーツだと思うんですね。特殊な人しか長続きしないというのかな。昔のIOFの記事で読んだ覚えがありますが、北欧でも70%は理系の大学を出ているという傾向があるそうです。そういう、ある意味では偏った人たちがやっている性格を持っています。

またあんまり大きくなり過ぎても今度は環境などトレイン利用に問題が出てくる。そのためには適当なところを維持しながら発展することが必要なんじゃないでしょうかね、競技オリエンテーリングとしては。

それとは別に、いろんな場所でいろんなスタイルで、ロゲイニングなんかはまさに今そうですね、いろんなものを取り入れながら初心者向けの入口を広げていくっていうのも大事なんじゃないでしょうかね。それが裾野になるかは別ですよ。競技とは別の方向になっちゃうのかもしれないし。でもそれでも構わない、オリエンテーリング的な、参加しやすいものももっと日本で広がらないかなと。

オリエンテーリングが持っている楽しみがいろんな形で広がっていくとよいなあと思います。競技的な方向にだけ考えていくとこれはもうまったく広がらない。名前にもこだわらない。競技的な部分はしっかりと、今より減らさない努力をして、それとは別に、より多くの人にやってもらえる入口を広げるということですね。

インタビュー後、食事をしながら今年の夏の遠征計画を教えてください。「マスターズには必ず行きたい、スイスOウィークもいい大会なので行きたいですね。でも間に台湾でアジア選手権があってそれも行ってみたいんだけど、、、」、さすがに台湾は諦めるとおっしゃるのだろうと思ったら「体力的にもつかない」。その情熱の強さに脱帽。

※1 JOAの前身、日本オリエンテーリング委員会

※2 陸上競技や水泳など他の競技が集まって行われるマスターズスポーツの祭典。

※3 小山 太郎氏

ToOは、収録しきれなかった未公開部分を含めO-Supportのブログにも掲載しています。ぜひご覧ください。

O-Support ウェブサイト:

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