

昨年の4月号に、「若手が育つ愛知県」と題する、愛知県協会強化事業の報告が掲載された。今年も同様の事業で愛知県のジュニア競技者たちを指導した道場主が、その様子をレポートする。

## 2月は直前対策の季節

愛知県協会では、強化事業を継続的に実施しています。秋(2015年10月)にも全日本リレー対策の練習を行い、2月13日、14日の土日には、春のインカレや全日本大会を見据えた合宿を行いました。全日本リレーでは、愛知県のライバル静岡県に所属する筆者は、秋の練習には立ち会いませんでしたが、2月の合宿には、練習コースの設定や実地指導のためにお招きいただき、フル参加することができました。

練習に使用したトレインは、2日間とも全日本大会開催地の隣接トレイン。全日本対策になる他、アクセスが良い(公共交通手段でも自家用車でも至便)というメリットもあります。

愛知県と言えば、真っ先に世界選手権も開催された三河高原地区のトレイン群を思い浮かべる方も多いと思いますが、岡崎の中心部に近いトレインも、今年の全日本大会以降、合宿での使用が増えることが期待されます。

## スペシャリストを招聘

合宿は、以下のスケジュールで行われました。

### 初日 2月13日(土)

#### ・トレイン内練習

設置(手分けして行う。これも練習の内。)

#### 尾根辿り練習

(設置と並行し、設置を行わない中学生が参加)

#### 自主練習

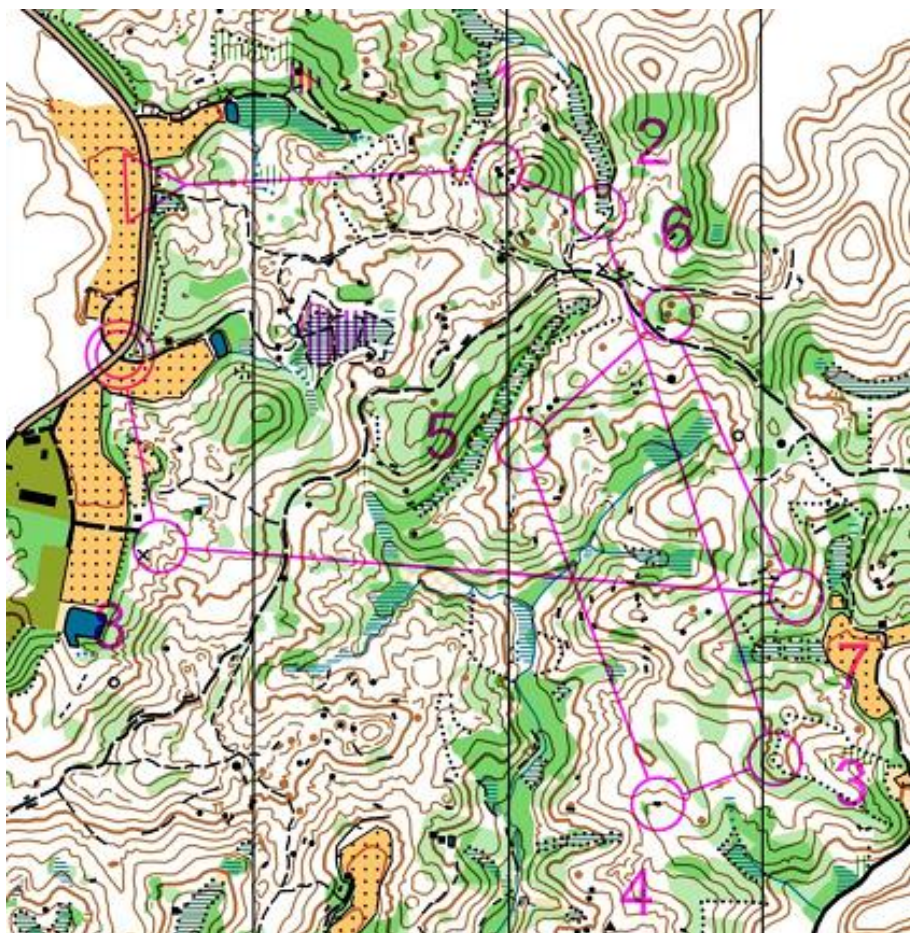
(アタックをテーマとした3コースと、ロングレグのルートプランをテーマとした2コース、合計5コースの内から各自選択して練習。もちろん、時間が許せば複数コースを走っても良い。)

#### ミニレース

#### ・宿舎での講座

プロトレーナーによる補強運動指導  
松澤進行による読図ドリル

### 2日目 2月14日(日)



合宿で行われたミニレース(個人戦)のコース。2.8km。

#### ・トレイン移動前の講座

プロトレーナーによるウォーミング・アップ指導

#### ・トレイン内練習

3人制リレー

撤収(手分けして行う。これも練習の内。)

上記中の「プロトレーナー」とは、名古屋市を拠点に活躍される安藤貴通さんのことです。オリエンテーリング関連では、東海中学・高校への出張指導をされたこともあるそうで、今回も合宿参加の東海中高生が、話に聞き入っていました。

#### \*参考:「良トレ」紹介ページ

<http://taka830423.blogspot.jp/2011/05/blog-post.html>

「読図ドリル」では、市販されるテキスト「オリエンテーリング 地図を片手に大地を駆ける」(大修館書店)の中でも紹介した読図練習を、手持ちの地図図を用いて、筆者(上記テキスト執筆

陣の一人でもある)の解説付きで行いました。初中級者の割合が多い合宿のミーティングでは、解説もさることながら、実践的な読図を繰り返し行うこと、そして、それを合宿時だけでなく、日常的にも行えるように促すことが重要だと考えています。

この時も、30分ほどの間に、10数問の練習問題に取り組みました。ドリルの前後には、「読図は練習というよりは研究」「日常的に読図をして、次の実地練習の課題を明らかにし、実地練習の内容や効果を高めるための準備(=目や頭の鍛錬)をすることが大事」「例えば、学生選手権上位を目指すのであれば、年間10,000レグ分(1日約30レグ分)の読図をすることが目安、それは一日に10分程度の時間を取れば達成可能」と、補足の説明をしました。

筆者も、実地練習の他、読図の出張指導の依頼には都合が付く限り応じています。クラブでそうした機会をお考え

の方は、是非ご一報を…。(末尾に連絡先を示しています。)

## **「リアルな体験」を財産に**

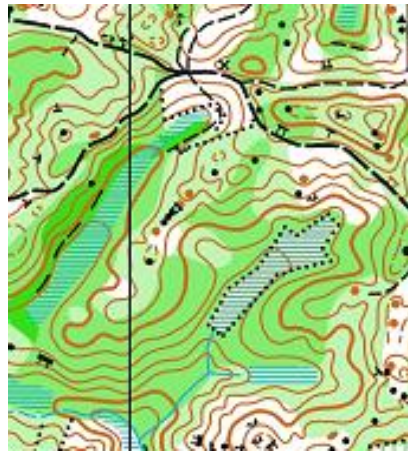
実地練習のレポートもしておきましょう。

初日のアタック練習、ロングレグ練習は、東海中学・高校側の発案、設定により行われました。東海生の「地元」愛知での全日本に向けた意気込みは高く、現地を下見した上でコースを組んでおり、効果的な内容になっていました。(コース設定者は、同校の梅本航聖選手。)

初日のミニレース、2日目のリレーは筆者が設定。ミニレースは、図のように、ミドルとロングの中間的な内容の設定としました。リレーは、「リレー的なシチュエーションの練習」ではなく、実際の3人制リレーを行う「練習試合」でした。

もちろん、シチュエーション対応のための、「部分的にリレーらしい練習」も重要です。実際のリレーを行うと、待ち時間ができてしまいますが、「部分的な練習」は、その待ち時間を減らしてくれます。一方で、「チームメイトに待たされて焦りが募る」「チームメイトが意外に早く帰って来て慌てる」などの感情は、実際のリレーの中でしか経験できないことでもあります。「時間効率」と「実体験の価値」を量りにかけて、どちらを取るかは練習の時期や参加者層などの要因から、総合的に判断する必要があるでしょう。この合宿の場合は、春のインカレが近いこと、愛知県全体としてリレーを重視していることを考慮し、迷うことなく「練習試合」の機会を設けました。

ただし、時間効率も無視できませんでしたから、繰上げスタートの時間帯を早めにしました。トップが30数分のところ、繰上げまでの制限時間は50分。選手によっては「次走者にタッチをする」ことが狙いになり、達成したら喜べる目標となりました。2走、3走も同時スタート、あるいは少し後から追ってくる選手が多い中で競技することとなり、ほど良い緊張感を生んでいるように見受けられました。そして、競技結果からは、その緊張感が良い走りを引き出したように感じられました。



コース図中5～6付近の旧マップ

## **興味深い対比**

今回の合宿では、もう一つ特筆すべきことがありました。それは、「同一区域を、新旧2種類のOマップを用いて走ってみたこと」です。

実地練習中、東海中高設定のメニューでは旧マップを、ミニレースとリレーでは新規マップを使用しました。これは、旧マップをいわゆる「部分リメイク」したテレインで実施したことにより、使用する範囲をカバーし切れなかったメニューがあった、つまりは「必要に迫られた」ためでした。しかし、実際に2種類の地図で走ってみて、地図を比較しながら振り返りを行うと、得るものも多くありました。

マップがバージョン・アップしたテレインでは通常、旧マップをなかなか使えない(ニューマップでカバーされる範囲に制限して練習を行う)ものです。メニュー設定時、難しいお願いをした面がありましたが、愛知県協会の、臨機応変で寛大な対処に、あらためて謝意と敬意を表したいと思います。

## **あらゆる競技は組織力の勝負**

愛知県協会の事業に協力して毎回感じるのですが、組織的に育成・強化を行おうという思いを関係者が共有しており、実際に策を講じ続けていけば、競技成績は向上します。来年の今頃は「まだまだ若手が育つ愛知県」という題名の記事を書いている予感がします。今回この合宿に関わってみて、自分自身、愛知県協会の姿勢を見習っていきたいという思いを新たにしました。



＜松澤俊行プロフィール＞

1972年生、43歳。昨年、12年ぶりに入賞(6位以内)を逃した全日本大会で、再び入賞を狙っている。メールアドレスは mazzawa@aol.com