

昨年 11 月の全日本ミドルで  
捻挫をした道場主。それから  
6 ヶ月の間に考えていたこと  
とは…。

## 初めての事態

2015 年 11 月 22 日の全日本ミドル、  
最終一つ前のコントロールのパンチ寸  
前。階段のある遊歩道を下っている途  
中、筆者は着地を誤り、足を捻りました。  
残りの距離は少なく、痛みをこら  
えてフィニッシュに駆け込むことが  
できた（タイムのロスはほとんどなかつ  
たと思われる）ものの、ダウンジョグ  
をする気も起こらず、腫れた足を引き  
ずって帰宅の途に就くこととなりました。

故障が少ないことが強みの一つだつ  
た筆者は、今回も鎮痛剤を塗り、安静  
にしていれば数日の内に回復に至るの  
ではないか、と楽観していました。と  
ころが腫れも痛みも引かず、いよいよ  
医師の診察を受けることに。「数週間  
は運動をしない方がよい。何回かは週  
に一回通院すること」と診断され、そ  
の翌週に申し込んでいた大会への出場  
も断念しました。

勤務先の短大で、体育実技の授業を受  
け持っている（その季節は、最大週に  
9 コマ×90 分の実技授業が入っていた）  
関係上、軽めとはいえ運動を続け  
なければならず、その状況が回復を遅  
らせることは、医師も（「さすがに仕事  
では仕方ないね」と言いつつ）心配し  
ていました。筆者自身も「仕方ない」  
と思いつつも、割り切って「全く運  
動をしなくなるわけではないのは良い  
こと。この状況でどれだけ早く復帰で  
きるかチャレンジしよう」と、前向き  
に考えました。

二週間後には、故障前に申し込んで  
いた東海クラブカップリレーの個人クラ  
スに出走…いや、「出歩」。

過去にも、故障翌日（その時の故障は  
一週間で回復した）に全て歩いて丁寧  
な手続きをしながらコースを回り、視  
野の広さやスピード調節の大事さを再  
認識できた経験があり、今回も同様の  
効果を期待していました。

ところが、不整地に足を乗せ、足の方  
向が自分の意思とは無関係に変えられ

てみると、痛みが強まり、手続きに集  
中するどころではありませんでした。  
進みたい方向へ進むことさえできず、  
ロスタイムを重ねるのみでした。

この日のラップ解析各数値は、巡行速  
度 137.4、ミス率 16.9%、累積ミス  
タイム 8 分 42 秒／総タイム 51 分 24 秒、  
最大ミス 1 分 58 秒。悪化している感じ  
はなくても（事実、その数日の診断で  
「順調に回復しているの、通院せず  
に経過を見て、悪化するようならまた  
来なさい」と言われた）、競技をまと  
もにできるようにするのはまだ先にな  
りそうだ、と残念な気持ちになりました。

一方で、長い期間、故障が原因でトレ  
ーニングをせずにいるのは初めてで  
したから、「その状況を満喫しよう」とい  
う気持ちもありました。回復したら、  
またトレーニングを行う日々に戻り  
ます。いつも朝ジョギングしていた時  
間に眠り続けたり、通通勤ランで大回  
りしていた職場への道のりを、最短距離  
で徒歩移動したりといった普通の生活  
を、今の内だけ存分に味わっておくの  
もまたよし、と考えました。

## 遅々とした歩み

故障から約 4 週間、大阪城公園で行わ  
れた関西パークOシリーズ大阪大会に  
出場。パークトレイン、スプリントマ  
ップで行うミドル（コースは 7 km）と  
いう特徴のこの大会を、故障後初めて  
の長距離走の機会としました。正直に  
言えば、長距離走どころか、「故障後、  
（授業以外の時間に）初めて走る機会」  
でした。（それぐらい「トレーニングゼ  
ロ」の日々を満喫していました。）この  
大会でのラップ解析各数値は、巡行速  
度 109.0、ミス率 7.8%、累積ミス  
タイム 2 分 37 秒／総タイム 37 分 47 秒、最  
大ミス 0 分 13 秒。「一ヶ月まともに走  
っていなかったにしては、なかなかの  
もの。やはり長年の積み重ねで培った  
力は、簡単には失われない」と、少し  
自信を回復しました。

ところが、久々の高負荷な運動が祟つ  
たか、翌日は朝から疲労感、倦怠感に  
襲われ、全て歩くことに決めていて気  
楽に取り組むはずだった「希望が丘ロ  
ゲイニング（3 時間個人クラス）」も、  
終始つらさに耐える時間となりました。  
得点も女性を含むグループに及びませ

んでした。

とにかく、競技再開後しばらくは不整  
地に足を落とすことに恐怖心があり、  
痛みには至らないまでも違和感、不快  
感が常に付きまとっている状況でした。

1 月の神奈川県での 3 日間大会では、同  
じクラスに出場していた若手選手に  
「故障前の 1.1 倍速ぐらいまでには戻  
って来た」と伝えており、実際その通  
りの感触を得ていましたが、「残りの  
0.1」がなかなか削れないことに、焦り  
を感じ始めてもいました。全日本大会  
は迫っており、競争相手たちが高レ  
ベルの、少なくとも自分よりははずつと良  
いトレーニングを重ねていることを感  
じ取るたびに、その焦りは募っていき  
ました。

参考までに、1～2 月の出場大会のラ  
ップ解析各数値をまとめておきます。

### 1 月 9 日 横浜 OLC 大会

巡行速度 108.8、ミス率 10.3%、  
累積ミスタイム 5 分 14 秒／50 分 12 秒  
最大ミス 1 分 39 秒

### 1 月 10 日 サン・スーシ大会

巡行速度 108.7、ミス率 8.7%  
累積ミスタイム 3 分 16 秒／50 分 12 秒  
最大ミス 0 分 44 秒

### 1 月 11 日 横浜金沢大会

巡行速度 108.8、ミス率 8.8%  
累積ミスタイム 2 分 10 秒／24 分 37 秒  
最大ミス 0 分 29 秒

### 1 月 24 日 ジュニアチャンピオン大会

巡行速度 114.9、ミス率 19.9%  
累積ミスタイム 16 分 15 秒／81 分 34 秒  
最大ミス 9 分 49 秒

### 1 月 31 日 中日東海大会

巡行速度 111.6、ミス率 12.1%  
累積ミスタイム 3 分 49 秒／31 分 37 秒  
最大ミス 0 分 57 秒

### 2 月 7 日 山リハリレー

巡行速度 109.5、ミス率 7.1%  
累積ミスタイム 3 分 26 秒／48 分 18 秒  
最大ミス 1 分 38 秒

### 2 月 28 日 パークO関西兵庫大会

巡行速度 108.5、ミス率 8.1%  
累積ミスタイム 2 分 22 秒／29 分 21 秒  
最大ミス 0 分 34 秒

思い切ってオリエンテーリングから離れてみる手もあったかもしれませんが、勘を鈍らせないよう、そして不整地への抵抗感を払拭するよう、継続的に森に入ろうと決めていました。そして、決めた通りの2ヶ月間を過ごしましたが、パフォーマンスはそこそこ安定していつも低調で、12月の大阪城での大会以降は、思うように自信を高めることはできませんでした。

## そして惨敗

3月に入り、インカレ併設大会に出場。その翌週に、1年前に「再度入賞」という目標を立てていた、愛知県開催の全日本大会を迎えました。

結論を記せば、目標には全く届きませんでした。しかも、1年前同様に「良いところなく敗れた」という状態でした。悔しさ、悲しさというよりは、このままでは生活に張りが失われる恐ろしさを感じました。そして、全日本直後から、走行距離を故障前の数値まで戻すことを決意しました。足をかばうあまり、数ヶ月間ほとんどしていなかったハイスピード・ハードインパクトな動きも、再びトレーニングに取り入れることを意識しました。また、身体のケアには一層気持ちを向け、日課の夜のストレッチを、故障前は30分ほどだったところ、40～45分かけて行うようになりました。

3月から5月にかけてのラップ解析各数値です。

### 3月12日 インカレ併設大会1日目

巡行速度 104.5、ミス率 13.5%  
累積ミスタイム 4分18秒／31分49秒  
最大ミス 1分08秒

### 3月13日 インカレ併設大会2日目

巡行速度 105.0、ミス率 11.3%  
累積ミスタイム 2分15秒／19分56秒  
最大ミス 1分18秒

### 3月20日 全日本大会

巡行速度 119.9、ミス率 11.2%  
累積ミスタイム 11分31秒／102分47秒  
最大ミス 3分02秒

### 3月27日 山川ドリーム2日目レース

巡行速度 105.9、ミス率 11.2%  
累積ミスタイム 7分43秒／68分48秒  
最大ミス 2分12秒

### 4月9日 日本代表選考会スプリント

巡行速度 106.2、ミス率 5.6%  
累積ミスタイム 0分58秒／17分16秒2  
最大ミス 0分08秒

### 4月10日 日本代表選考会ミドル

巡行速度 103.9、ミス率 15.0%  
累積ミスタイム 6分27秒／43分52秒

最大ミス 2分14秒

### 4月16日 岸和田市民大会

巡行速度 103.3、ミス率 8.7%  
累積ミスタイム 1分16秒／14分39秒  
最大ミス 0分39秒

### 4月24日 岡崎市大会

巡行速度 107.2、ミス率 23.1%  
累積ミスタイム 12分42秒／54分51秒  
最大ミス 9分55秒

### 5月1日 大阪OLC練習会

巡行速度 101.1、ミス率 6.7%  
累積ミスタイム 4分54秒／73分45秒  
最大ミス 1分17秒

### 5月8日 関西OS定例戦

巡行速度 107.6、ミス率 17.8%  
累積ミスタイム 6分31秒／54分51秒  
最大ミス 3分49秒

### 5月22日 名古屋パークO

巡行速度 105.9、ミス率 6.3%  
累積ミスタイム 0分51秒／13分31秒  
最大ミス 0分12秒



### <松澤俊行プロフィール>

1972年生、43歳。7月のアジア選手権に出場予定。前回の個人戦順位(13位)を上回る成績を残し、復調を印象付けられるかが注目される。

ようやく足の痛みが癒えた喜びもあって、「思い切り」を重視する分、気を抜くと「雑」になり、ミス時のロスタイムが大きくなっていることが見て取れます。「まだまだ」とはいえ、「ましになって来た」ような気はしています。

4月にある関係者から「巡行スピードが戻って来たな」と声を掛けられ、見ている人は見ているし、今でも少しは期待されているのかな、という気分になりました。

「このペースで進歩を続ければ、今よりも競争を堪能できる状態になる」。「遅々とした歩みも、続けていけば先に進んで行ける」。そう言い聞かせながら、日々を過ごして行きたいと思っています。そして、年内に大舞台で結果を出して、この春以降のことをあらためて、さらに詳しくお伝えする機会があれば、と望んでいます。