



Orienteering WORLD CUP

MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING

World Cup in MTB-Orienteering

Round 2.

Pilsen (Plzen), Czech Republic



REPORT

Tomoyasu Tazaki

はじめに

私自身、競技としての自転車の経験は2年前まで皆無でした。そのような状態から MTB-0・Worldcup に参戦するまでの経緯などをこの報告書に記したいと思います。今までに競技としての自転車に取り組んだことのないオリエンテーリング競技者やその他の競技者にとって、この報告書が MTB-0 に取り組む上での道しるべになれば幸いです。なお、MTB-0 の技術的な話はここでは軽く触れるにとどまるので、その詳細については同代表メンバーのレポートを参照してください。

Episode.1 「きっかけ」

2002 年初秋、オリエンテーリングマガジン (<http://www.orienteering.com/magazine/index.html>) に



MTB-0 の文字を見つけた。文責は同期の大北（当時京大大学院 2 年）であった。内容はフランスで行われた世界選手権に関するもので、MTB-0 の競技特性から将来の展望といったことも書いてあり MTB-0 に関する最低限度の知識をここで得た。しかしそれ以上に、身近な人間が世界という舞台で活躍していることに刺激を受けた。自転車さえなんとかすれば自分もこの競技で活躍できるかもしれない、そのような楽観的な考えをもとに MTB-0 への一步を踏み出した。

Episode.2 「バイク購入」

MTB-0 参戦の意思を固めたと同時に、重要なパートナーとなる自転車を購入すべくバイクショップに走った。とはいえ、バイクショップは市内に数多く点在しどの店がいいのか分からなかったので、手当たり次第に足を運び話を聞いた。最終的には通勤ルート上にあるショップで購入することにした。このショップは店前に修理に出されたと思われる競技的なバイクが並べてあり、いかにも職人といった感じの人が経営していた。客層も結構な人が来ていて、トライアスロン・マウンテンバイク XC レース・ロードレースなど本格的にやっている人が多かった。ショップに何度か足を運ぶ間に、そのような人たちと交流を持つことが出来て、バイク購入後に一緒にトレーニングしたり大会に参加したりと非常に有意義な時間を共有できた。そういった意味でこのようなマニアックな店をチョイスしたのは正解だった。



2 日目にメカトラブルが起きた
安価な部品を使用していたことと、バイク
コントロールが出来なかったことが原因



本場は違う！ こんなちっこい
時から MTB-0 にたしなむ

Episode.3 「練習」

Foot-0、ski-0 と同様に MTB-0 も普段の練習で実践形式のものは出来ないため、練習のほとんどはバイクでの走り込みになった。ランニングに比べてスピードが速いバイクは暗くなると危険が伴うため、平日の練習は基本的に出勤前の朝練となった。朝練には自分のバイクではなく知

り合いから借りたロードレーサーという非常にスピードの出るバイクを使ったのだが、このバイクは追い込むと時速 50km/h も出てしまうので、時には車さえ追い越すこともあり非常に楽しく練習が出来た。また、



世界ランク 1 位フィンランド Mikaさんと

練習の際には脚の回転数に意識を向けるようにしたのだが、これはショップの人などにアドバイスをもらい、脚の回転数(90回転/分以上が目安らしい)を上げることに慣れればスピードも自然についてくるとのことだった。休日の練習はショップで知り合った人達や会社の先輩とロードレーサーで練習した。一番長く乗ったときで一回の練習で 100km 程度走った。

練習の成果を確認するために地元のロードレースを始め秋田県のレースにも積極的にエントリーした。レースの中でもヒルクライム競技(ひたすら登るだけのレース)ではある程度結果が残せるようになった。これはオリエンティアの特性上、足腰が発達していることもヒルクライムレースで結果を残せた理由の一つだと思う。また、ワールドカップ直前に参戦したロードレースにおいても満足のいく結果を残すことができ、フィジカル面での調整はうまくいったかに思えた。

一方、読図の練習はそれほど多くの時間を掛けなかった。それは MTB-0 は道しか使えないのでプランで悩むようなことは無いだろうと踏んだからだ。しかし、高速移動の中でいかに単純にプランを立てるかが重要になるのではないかと考えたので、情報を絞ったプランの立て方を考え練習した。また、高速移動中に正確に地図が読めるように自転車に地図を取り付け、自転車通勤時間を利用して練習した。



ショート競技 男子表彰式

ちなみにバイクトレーニングの時間を増やすにしたがってランニングの時間は極端に少なくなったのだが、この期間に参戦した foot-0 の大会においても十分に体が適応していた。そういったことから foot-0 の練習としてもバイクはいいトレーニングなると考えられる。ランニングに比べて長時間練習できるメリットもある。(故障が少ない)

Episode.4 「ワールドカップ」

MTB-0 のワールドカップは Foot-0 と同様にシリーズ戦の総ポイントで順位を争う。日本代表は選手間同士で日程を調整しチェコシリーズに参戦することとなった。チェコシリーズでは初日のフリーポイント、2日目のロング、3日目のショートというように3競技によって構成されている。



いつでもどこでも大根踊り

ここではワールドカップを通して、日本で行った準備が適切だったかどうかを評価し今後の課題を以下の表に示した。

	課 題	解 決 手 法
バイクテクニク面	巡航スピードが海外の選手に比べ圧倒的に遅い。舗装路など路面の状態がいい区間ではあまり気にならなかったが、浮石や木の根、土質が悪いようなところでは圧倒的な差を感じた。ショートの結果がトップ比 140%程度であったので、ミス時間を換算すれば巡航スピードとしては120%程度の開きがあるのではないか。	練習の成果がそのまま現れた形だ。ロードトレーニングと同様にクロスカントリートレーニングの練習時間も十分に確保しなければならない。また、走行テクニクも必要となるためクロカンレーサーからレクチャーを受ける必要もあるのではないか。
	ロング競技のウィニングタイムは2時間前後に設定されるが、起伏があり路面の状態が刻々と変化するコースにおいて体力が2時間ももたなかった。	競技時間を考えると2時間30分はフルに動きつづけられる体力が必要だ。そのためには同等の条件下、起伏があり路面の状態が悪いところでの走り込みが必要。またそういったトレーニングエリアの確保も重要。
マップテクニク面	単位時間当りのプランメモリー量が圧倒的に少なく、ところどころで止まってしまい流れのある手続きが出来ない。トップ選手は路面がいいところで2~3レグはメモリーしてしまうのでほとんどノンストップである。	机上トレーニングが絶対に必要(メモリートレーニング)。ミスをするしないもそうだが、自分の体力を生かせるかどうかはこのメモリー力に左右される。
	少しでも路面の状態が悪くなるとマップが読めなくなる。	通勤時だけでなくクロスカントリー練習時にもマップをバイクに取り付け、積極的にマップコンタクトを行う。

端的に言えば、短時間でマップメモリーし、悪路をガンガンと巡航を落とさず2時間程度攻めることのできる体力が必要ということである。

今回の大会では、結果を見るとベストレースでトップ比140%・60位(79名出走)というものであったが、練習の成果がいい意味でも悪い意味でも現れた形といえる。しかし、上記に挙げたように課題は明確となっているので計画的にトレーニングを積むことで上位との差はグッと縮まると考えられる。来年の世界選手権では20位以内を目標に、これからの時間を有効に使っていきたい。

オリエンティアは一般的に足腰が十分に発達していることから、バイクへの順応は早いと思う。そして、ある程度練習を積み国内のバイクレースで上位に食い込めるチャンスは十分にある。難しいことは抜きにしてまずはバイクに乗ってみませんか。世界の舞台はすぐそこです。

最後に、本大会ではゴールドウィン様よりチームジャージ、日本食研様よりサプリメントの提供を頂き、選手一同競技に打ち込むことが出来ました。心より感謝申し上げます。