

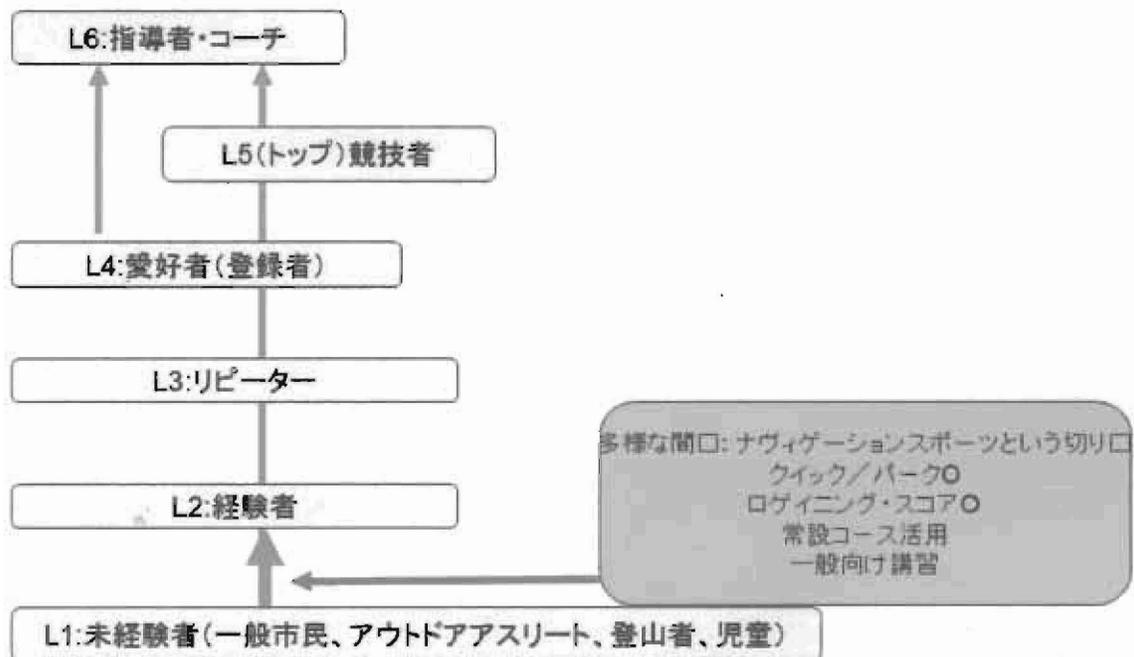
## 普及と強化に関する JOA の考え方

スポーツには様々な楽しみがあります。オリエンテーリングも例外ではありません。新しい友人に出会う楽しみ、自然に接する楽しみ、勝つ楽しみ、運営の楽しみ、それらが皆さんをオリエンテーリングに駆り立てる原動力になっていることでしょう。

かつて、学生クラブ、地域クラブを問わず、強くなる、うまくなるための努力と工夫を惜しまないオリエンティアが数多くいました。それが競い合う楽しみを、現在のオリエンテーリング界の基礎を作ったと言えます。

JOA では、ここ数年ロゲイニングやミニオリエンテーリング、クイック O など、導入のための種目を積極的に PR することで普及を図ってきましたが、さらなる普及と発展、それを通じた選手強化のために、これからお話しするような施策を積極的に展開することとしました。

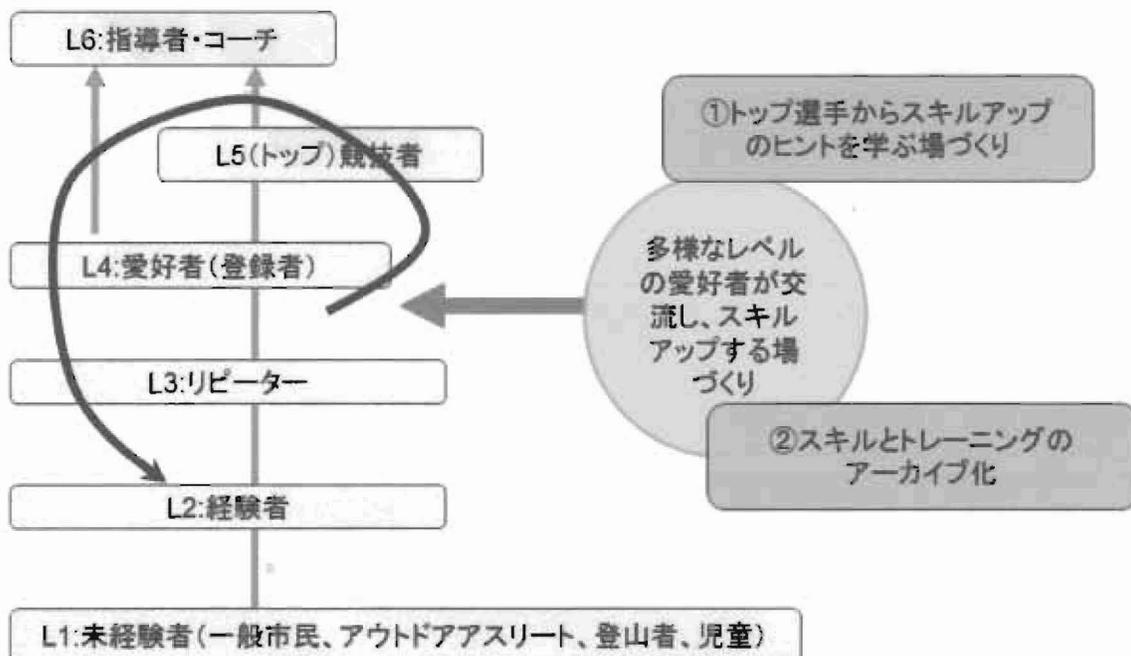
### オリエンテーリング普及のための施策



この図を見て下さい。オリエンテーリング界には様々なレベルの参加者が居ます。

私たちが普段行っているオリエンテーリングは、高度に専門化したスポーツです。陸上競技でいえば 3000m 障害。いきなりこのような種目に興味を持つ人は多くはありません。まずは「ジョギング」のように間口を広げることが必要です。オリエンテーリングの本質であるナビゲーションを、より多くの人に経験してもらえる活動を「ナビゲーションスポーツ」と総称して、普及に取り組んできました。これは一定の成果を上げたと考えられます。

## オリエンテーリング発展のための施策



さらなる普及と発展のためには、多様なレベルの愛好者が交流し、スキルアップする場づくりが必要だと考えています。

具体的には、本年度、3つの施策を実施します。

### ① トップ選手からスキルアップのヒントを学ぶ場づくり

公認大会等を利用した、クリニックをJOAの補助事業として実施します。オリエンテーリングのファンタジスタとも言えるトップ選手はどんなオリエンテーリングをしているのか、どんな練習をしているのか、トレインの中で何を見ているのか、そんなスキルアップの秘密を気軽に学べる場を提供します。これは、トップ選手にとっても刺激と充実感を与えてくれる場になることでしょう。特にジュニアの人たちにこうした場を活用してもらいたいと思います。

### ② スキルとトレーニングのアーカイブ化

第二に、うまくなるために必要なステップやそのためのトレーニング方法のアーカイブ化です。アーカイブを利用することで、効果的に皆さんの努力や工夫がスキルアップとして実を結ぶことでしょう。

### ③ 大会の魅力アップ

第三に、大会の魅力アップです。スキルアップのヒントを学ぶ場やスキルとトレーニングのアーカイブによって大会参加の新たな魅力が生まれます。さらに全日本大会をワール

ドラッキングイベントとし、トップ選手により充実した環境を提供していくとともに、公認大会を中心に、大会の魅力がより高まるためにはどうしたらいいかをオリエンティアの皆さんと考えて行きたいと思います。

## 参考資料 1

強化の現場から (NT ヘッドコーチ 吉田)

昨年から今年にかけて、現在の日本チームの位置を把握することを目的に、社会人として生活しながら許される時間内で限られたリソースの中、最大限の努力をしてきました。

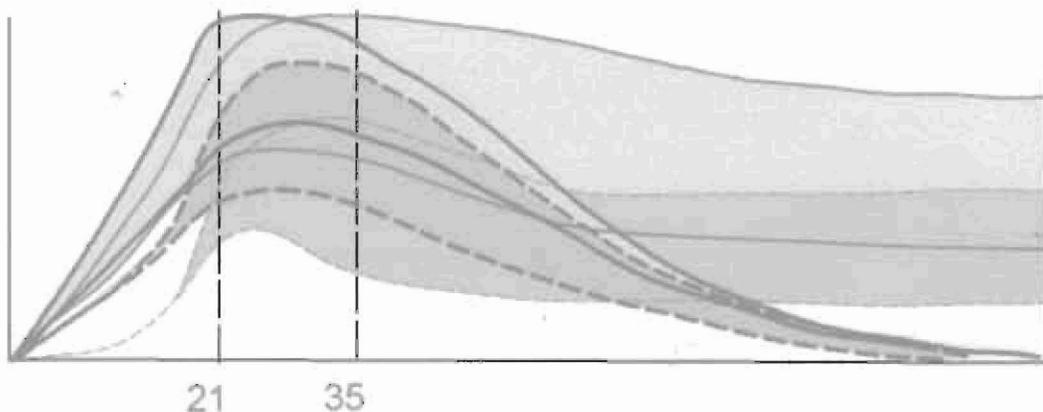
その結果わかったことは、現体制の日本でオリエンテーリングを行っている限り、選手個人の努力だけではどうにもならない差があるということです。

誤解を恐れずに言わせてもらおうと、日本のオリエンテーリングは世界基準のものとは異質なものになってしまっているといってもいいでしょう。世界基準のオリエンテーリングが走ることとナビゲーションが並行して連続的に行われるのに対し、日本のオリエンテーリングでは走ることとナビゲーションは融合せず、ナビゲーションには空白の時間が存在し、分断されています。普段の競技で求められるものの違いから、世界レベルの大会においては我が国と他国との間に決定的な差ができてしまいます。

以下現状を模式的に示します。強国はスウェーデンをモデルとして論を進めます。

図1 日本の現状

オリエンティアの体力と技術の発育期  
実線はスウェーデン、破線は日本、黒色は体力、灰色は技術力  
上側はエリート。



### 技術向上の文化の違い

- ス 学校教育で早期からステップアップ的な技術獲得が行われる。
- ス クラブ内での技術指導 (エリートもベテランにかかれば未熟者)。

ス 年代に合わせて、必要な技術がこなせなければ速く走れない課題が含まれたコースが用意される。

ス 21才で一通りの技術が身についており、35 以上でも求められる技術レベルは同一の為、技術課題が下がらないので、技術の向上維持が可能。

日 学生クラブでのまったくのゼロからの速成栽培的で場当たりの指導（よく言えば経験による主体的な学習。学生クラブに入らなければ指導を受ける場面はさらに希少になる。）

大学卒業後地域クラブに入っても技術指導を受ける機会がなく、練習機会も大会に限られる。

日 ルートプランや体力課題中心のコースで、未熟な技術でも勝ってしまう現状。

日 21 クラスをトップとして、35 を過ぎると技術課題が下がる大会が多く（技術的に未熟である若年層と同コースが組まれる。）、未熟な技術で走れてしまい、体力維持がメインとなり技術練習のモチベーションが上がらない。

（経験とともに技術力がアップしていく本競技の特性からすればもっとベテランはリスペクトされるべき）

#### トレーニング機会

ス 早期からエリートに向けての体力トレーニングが行われる、

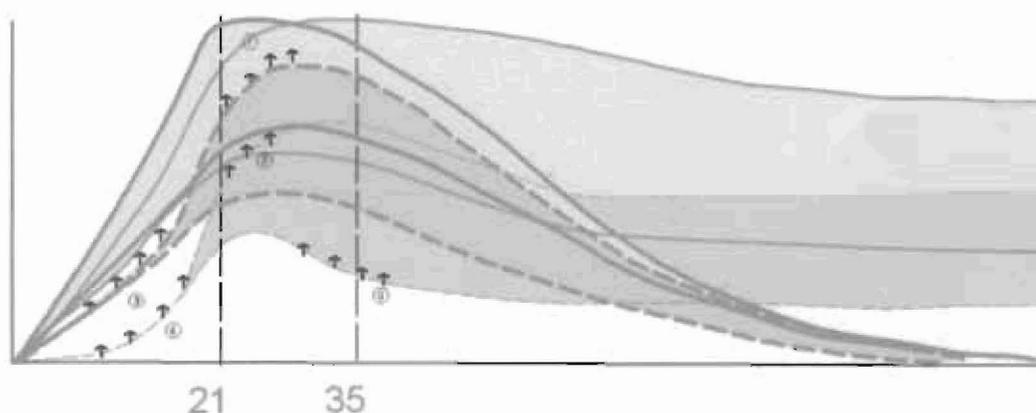
ス 学校を卒業しても地域クラブの受け皿があり、練習を続けられる。

日 スポーツ経験が少ない選手が、体が出来上がってしまった年齢からトレーニングを始めることが多い。

日 日本ではトレーニングの機会は個人で作らなければならない。

#### 図2 ナショナルチーム強化の試み

長期的に破線(日本)を左上方へ移動させる試みが必要



#### これまでの試み

- ①ここ数年強化で行っていた試み。選手に対するフィジカルの強化
- ②昨年から行っている試み。強化選手に対する基礎技術反復練習
- ③ここ数年行っているジュニアに対するトレーニングへの啓発

※主に現在のトップ選手に対するアプローチ

#### これからの試み

- ④技術合宿の開放による基礎技術の提示・教本の作成による早期からの効率的な基本技術獲得の道筋づくり
- ⑤技術合宿の開放による練習法や指導法の提示・教本の作成やトップ選手のプレゼンテーションによる競技者全体の基本技術の獲得のモチベーションの向上

※競技者全体の競技への理解を高め、選手層を厚くするための試み

#### ここから期待する波及効果

- ①各クラブでの基礎練習の機会の増加
- ②ベテランによる若手への指導
- ③大会での年齢別の適正な技術課題の提供

#### その他のアイデア

- ①指導者の育成
- ②技術検定の実施

※技術合宿については第2回11月19・20日（三重）、第3回12月23-25日（北関東）が予定されています。第2回については締め切りを過ぎていますが、問い合わせてみてください。（詳しくはナショナルチームのホームページをご覧ください）

## 参考資料2

教本イメージ：スウェーデンの教本の一部（東京大学 田中君のオーリンアカデミー報告からの抜粋）

### 2.1.1 技術指導

技術指導は、レベル別に行われている。子供を、オリエンテーリング技術の習得度別に7段階に分け、レベルに応じた体系的で適切な指導が行われる。このおかげで、最終学年にもなれば、ほとんどどんなコースでも回れる技術が身につく。それぞれのレベルで、どのようなことを学ぶのか、表にしてみた。

レベル	習得事項
第一段階 Blue	A 地図とは何か理解しよう。地図を正置した状態で持つ。 B 地図の色を知ろう。一番大事な地図記号を覚える。 C 現地を見たりコンパスを使ったりして、正置する。 D 地図をどうやって扱うか知る。SIをどうやって使うか知る。サムリーディング。 E はっきりとした特徴物を見てオリエンテーリングする。 F スタート・ゴールコントロールがどんな記号で表されるか知る。 この先に何が見えるか予想する。レグ中の分岐で別の道に乗り換える。
第二段階 White	G 地図をもっと知る。道以外のものを辿る。 H 簡単なルートチョイス。 I 辿っているラインの脇のものを見る。 J オープン限定の100m以下のショートカット
第三段階 Yellow	K コンパスを使い、線状特徴物に沿って方向を定めて走る(300m以下)。 L コンタについての簡単な理解(急坂か緩い坂か)、ピークの上のポスト M 走行可能性を表す色地図、記号のことを知る。 N コンパスを使い、コントロールに向かって方向を定めて走る。
第四段階 Orange/Red	O コンタの理解(傾斜変換等)。明瞭な地形に向かって走る・地形を辿る。 P 距離と走行可能性を考慮したルートチョイス Q 地形を大きく見たり、単純化したりする。 R 距離の感覚をつかむ。200m以下の歩測 S コンパスを使い、池や傾斜などの地形に向かって方向を定めて走る。
第五段階	T エイミングオフと、コントロール付近のシンプリファイ U 登距離と技術的難易度を考慮したルートチョイス V さらに難しいコントロール位置(コンタで表されるはっきりとした地形)
第六段階	X テレインと自分の技術にあわせてスピードを調節する Y 難しいコントロール位置(特徴に乏しいテレイン)
Blue/Black	Z コンタリング A 状況に応じた技術の使い分け B 難しいルートチョイス O コース設定者によるコース上の罫を見抜く

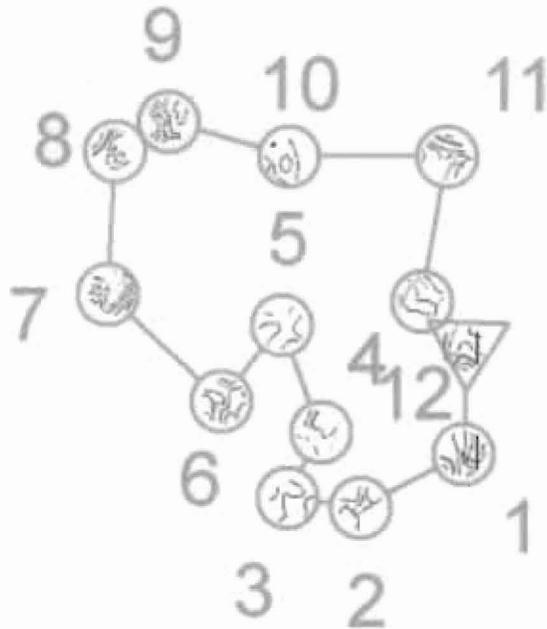
## 参考資料 3

### 第1回技術合宿(富士)で行われた基本練習課題の一部

これは E-A レベル向き(上でいう Blue/black)のコースであるが、使う特徴物、コントロール位置をわかりやすいものに変更することで、コリドア以外は B クラスレベルでも実施可能である。

### 1. ウインドウコンピ

整置（コンパスワーク）の技術を高めるための課題。



corp1	1.8 km		
▷		△	♣
1	71	▲	♣
2	46	▽	
3	56	▽	
4	45	▽	△
5	44	○	♣
6	34	△	♣
7	33	△	♣
8	40	△	
9	31	HI △	♣
10	51	○	♣
11	54	▽	
12	39	▽	♣

### 2. ラインO

地図にコントロールは示されていない。自分でライン上にコントロール位置をボールペンで落としていく。特徴物を知っていること、それを整置によってつながれることが課題



### 3. おとり欠けO

地図上には一つのコントロールが記されている。正しく置かれたコントロールのみ回ってくる。フラグがおいてないものは無視する。（フラグを探すのではなくコントロール位置に

正確に到達する練習。



4. コリドア :

地図が書いてある部分のみ走ってよい。ラインと比較すると周辺情報がなく特徴物に連続性がない分難度が高い。

