

オーリングンアカデミー報告書

東京大学 3 年 田中裕也

2008 年 10 月 16 日

1 オーリングンアカデミーの生活

今回のオーリングンアカデミーには、日本を始めブラジル、チリ、カナダ、イスラエル、アイルランド等世界各国から、10 歳から 70 歳程度まで 30 人近い参加者が集まっていた。この多様な参加者を歓迎してくれたのが、地元クラブでオリエンテーリングの初心者への指導に当たっている Morgan Svensson とその家族、そしてこの Mora 付近で、いろいろなクラブに出向いてオリエンテーリングのコーチをする Håkan Carlsson、その他この地にゆかりのある多くの人だった。今回楽しく 2 週間すごせたのはこれらの人々のおかげであり、感謝の言葉は言い尽くせない。

アカデミーでは、主に国ごとに別れたキャビンで共同生活を行った。前半は、午前中にオリエンテーリングに関する講義を聞き、午後はオリエンテーリングのトレーニングを行った。オーリングンが始まると、日中にはレースに参加し、夕刻に講義を受けた。得たものについては、後ほど述べたいと思う。

各夕食と、レースのない時期の昼食は、キャビンにほど近いレストランにて供された。見たこともない調理法による料理の数々は、恐るおそる食べてみると、どれもおいしかった。飲料水にレモンがさしてあったり、イスラム教徒向けに豚肉ミルクを使わない料理も出るなど、心遣いを感じた。

気候の変化の激しかったことも、記憶に新しい。前半は曇りがちで気温も上がらず、長袖を着ていても寒かった日もあった。朝は 6 時まで冷え込むこともあり、小雨が降ると骨の髄まで冷え込んだ。しかし、レース二日目からは、暖かい日が続いた。日中は日差しが厳しく、トリム越しに痛みを感じるほどであった。それでも、日本の空港で蒸し暑さに辟易とする程度には涼しかったのだが。

これからは、このアカデミーで得たものについて、講義面、レース面に分けて述べていこうと思う。

2 講義に学んだこと

2.1 オリエンテーリングの指導法

スウェーデンでは、初等教育の一環として、オリエンテーリングが取り入れられている。これは、身近な自然と触れ合うことに主眼が置かれたプログラムで、食べられる木の実の種類なども教わるようだ。

オリエンテーリング教育は、10~14 歳程度で行われる。かつては皆にある程度難易度の高いコースを回らせるだけだったというが、現在は年齢レベルに応じた指導法が確立している。子供に興味を持たせるために、授業にはゲーム的要素が大いに含まれている。森に素直に入れるよう、子供たちが森の危機を救う英雄だという御伽噺を作ったり、地図記号をゲーム的に覚えたりしている。

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 Green	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も見る。 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)
Violet	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
第六段階	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 Å 状況に応じた技術の使い分け Ä 難しいルートチョイス Ö コース設定者によるコース上の罫を見抜く

2.1.2 各レベルのコースの課題

オリエンテーリングの指導は、Green など、色別に行われることが多いという。そのため、レベルに応じたコースが組まれることが多い。(オーリンゲンのモデルイベントも、コース名は色だった)

以下の表に、各レベルで要求される課題とその内容を、ルートチョイス面と地図技術面に分けて示した。

レベル	ルートチョイス	地図技術
Green		K1-3
White	V1	K1-6
Yellow	V1-2	K1-10
Orange/Red	V1-3	K1-13
Violet	V1-3	K1-15
Blue/Black	V1-4	K1-17

-
- V1 簡単なルートチョイス。(どちらのルートも差は少なく、自分でルートを決めることを促す)
 - V2 走行可能性に差のあるルートチョイス
 - V3 登距離や難易度を考慮するルートチョイス
 - V4 難しいルートチョイス
-

- K1 はっきりした道を辿る。ひとつの道から外れない。地図を、正置した状態で持っている。
 - K2 はっきりした道を辿る。地図を正置した状態で持つ。コントロール位置で、辿る道が変わる。
 - K3 はっきりした道を辿る。地図を正置した状態で持つ。レッグ中に辿る道が変わる。
 - K4 はっきりした道を辿る。地図を正置する。レッグ中で辿る道が変わる。
辿っている道の脇に、ポストが置かれる。
 - K5 植生界や土塁など、道以外のはっきりしない線状特徴物を辿る。地図を正置する。
レッグ中で辿るものが変わる。ポストはラインの脇。
 - K6 開けた土地のショートカット (100m 以下) を取り入れる。はっきりした道を辿る。
正置。辿るものが変わる。ポストは道の脇。
 - K7 明瞭な特徴物 (道や送電線など) まで走る、オープン (100m 以下) のショートカット。
 - K8 コンタとは何かを知る。
 - K9 ピークの上のコントロール。上りや下りは地図でどう表されるか。
 - K10 明瞭な特徴物 (道や送電線など) まで走る、オープン以外 (200m 以下) のショートカット。
-

地図技術の K11 以降は、【初心者にオリエンテーリングを教える方法】という本講義で触れられなかった。

スウェーデンでは、上記の表に基づいてコースが組まれている。コースを組む際には、いろいろなレベルを取り混ぜてコースを組む。例えば White レベルなら、新しく習った K4-6 の課題ばかりを使うのではなく、K1-3 の技術でも行けるレッグを作っておくのだ。本報告書の末尾の図 1 には Green レベルのコースの例を、図 2 には White レベルのコースの例を示した。

2.1.3 初心者コース

ヨーロッパの初心者コースには、テープ誘導を辿るだけというコースがあるが、スウェーデンにおいてはこういうコースはあまり見られないという。

テープ誘導を辿るのは、森に慣れるという点では確かに効果的だろう。しかし、決められたコースを辿るのはオリエンテーリングではない。スウェーデンでよく見られるのは、「ニコニコマーク」である。道の分岐にあるポストから、正しい方向にしばらく進めば、ニコニコマークが現れる。子供は安心して次のポストに向かえるというわけだ。逆に間違った方向に進めば、悲しそうな顔のマークが現れる。行き過ぎて長時間迷うことも、これで防げる。

2.1.4 日本での応用

日本では、多くのオリエンティアは春の新歓で各クラブに入り、オリエンテーリングを知る。つまり、スウェーデンの初等教育と同様、集団の初心者相手にオリエンテーリングを教えることになっているのだ。今回の指導内容が、生かせないものか。

まず活かしたい点は、どの技術をどの段階で教えるのかということである。現在、尾根沢の説明や、直進などの技術、そして地図記号の知識など、オリエンテーリングに必要な技術は、上級者の思いついたタイミングで教えられている。しかし、道しか使わないオリエンテーリングをしている段階で、コンタの読み方を教えるのは、かえって混乱を招くこととなりかねない。

私は、次回の新歓にて、今回の知識をもとにした段階的指導法を実践してみようと考えている。

2.2 オリエンテーリングの発展

オリエンテーリングは、まだまだマイナーな競技である。オリエンテーリングがもっと一般的な競技になるには、どのようなことをすればいいか、講義に学んだことを書いてみる。

欧州では、大きい大会を開く専門の集団がいるようだ。渉外や実行委員、マップパーなど、オリエンテーリング大会を主催することを仕事としている人がいるという。また、彼らと地元クラブが大会を共催することで、オーリンゲンのようなさらに大きな大会が開かれる。このとき、専門的な知識が伝授されている。

大きな大会を開くと、その地域に新しいトレインができ、人も集まる。その地域のオリエンテーリングの活性化につながる。さらに、宣伝されることで、今までオリエンテーリングに興味がなかった人にも興味を持ってもらえる。

大きな大会だけではない。地域に密着した、気軽に参加できるイベントを多く開催することも、普及の大きな足がかりとなる。スウェーデンでは、町や村を単位とした地域クラブが数多く存在する。多くはクラブハウスを持ち、定期的に小規模イベントを開催している。小規模イベントのおかげで、上級者はオリエンテーリングの機会が増え、また未経験者にも気軽に親しみやすい環境づくりに成功している。

例えば今回のアカデミーを主宰していたクラブは、毎週火曜日に、必ずクラブハウスに集まっているという。日が暮れてから来ても、一緒に夕食を食べたりと、集まることに意義があるようになっているようだ。日本の大規模草野球クラブを想像させる実態は、興味深い。

このような積極的な活動を支えるには地図が必要である。現在ではほとんど全ての地図はプロマップパーによって作られている。そのため、地図の精度が保証されるのはもちろんのこと、プロマップパーの仕事が保証されている。このおかげで、継続して高精度の地図を作り続けることができるのだ。

欧州のオリエンテーリングを支える体制を見て、日本はまだまだだと実感した。

2.3 ジョルジュのオリエンテーリング

WOC ミドルで優勝した Thierry Geourgiou が、わざわざ Oringen Academy のために講義してくださった。

”If you can dream of it, you can do it.”

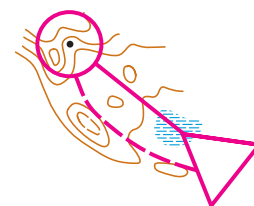
”One second mistake is still not good enough.”

ジョルジュは自分のことを、完璧主義者であり、情熱ある人間であり、ずぼらであると評していた。講義の冒頭に現れたこの言葉は、彼の性格をうまく現していると言えよう。

彼の講義は、まずは生い立ちから始まった。1987 年、フランスでの WOC に感化されたジョルジュ少年は、優勝を夢み、1991 年のボヘミア 5days で M11 の世界チャンピオンになる。その後も徹底的に地図を用いたトレーニングに励み、2001 年の WOC に出場するも、大きなミスもなく 18 位だった。

初めての WOC で 18 位はいい順位に聞こえるが、彼は満足しなかった。今のオリエンテーリング・スタイルのままでは、さらに上の順位は望めないと気づいたからである。それからは、どんなテレインでも対応できるオリエンテーリングを身につけることに心血を注いだ。

彼が考えたのは、どこからポストが見えるかということである。例えば右図のポストは沢の中にあって、遠くからは見えづらい。しかし、そのすぐ西側のピークなら、遠くからでもよく見えるだろう。



さらにこのようなレッグでは、まっすぐ進んでしまうと、現在地を常に把握する必要がある。つまり、「どこにいるかがわかっている」状態でオリエンテーリングをするので、細かく地形を読む必要があるのだ。そうではなく、西側の尾根の列をたどることで、「どちらにいくかがわかっている」状態のオリエンテーリングをすれば、スピードが上がる。遠くに見えるものを目印に進むことで、フルスピードでもミスのないオリエンテーリングを目指したのだ。

もちろんそのためには、何がどこから見えるか瞬時に判断できるだけの読図能力の裏づけが必要だった。それでもこの方法は成功した。じゅうぶんな準備ならびにイメージトレーニングを重ねたこともあり、2003 年からの WOC では、確かな手ごたえを感じたという。

最後に、励ましの言葉を頂いた。大きな目標を達成するには、短期目標を積み重ねて一步一步進むことが大事である。また、夢を叶える最良の方法は、起きること (wake up し、周りの状況に aware になること) だと。

そのうえ、WOC のルートの解説まで行ってくれた。サインも頂いた。感激である。

3 オーリンゲンに参加して

3.1 北欧のテレイン

オーリンゲンで体験した北欧のテレインは、概ね平坦だった。日本のように平行なコンタで傾斜を表すことは少なく、入り組んだコンタによって細かいピークや尾根沢を表している。そのため、ラフ区間とファイン区間をきっちりと分けたオリエンテーリングを行うことが重要に思われた。ラフ区間では平坦故にスピードが出るが、ファイン区間ではしっかりとスピードを落とさないと、自分の位置を把握できない。

一部、傾斜の激しいテレインもあった。そのようなところでも、地形が入り組んでいたり、岩が多く転がっていたりと、アタックに注意を要するところが多く感じられた。ジョルジュも言っていたが、大きく目立つ特

徴物を捉えて、そこに向かって走るオリエンテーリングが向いているのだろう。

右の写真のような、森林限界を超えたテレインもあった。木が生えていないために見通しがよく、スピードが出せた。このようなテレインでは、岩や小さな池がナビゲーションの目印になった。



さらに、北極に近いための、コンパスの針が止まるのが遅く感じた。以上より言えるのは、基本をしっかりと実践していないと、すぐに迷ってしまうということである。

地面は、湿地であったり、薄く苔の生えた岩石を含む土地であったりと、“走行容易”と表記されていても走りやすいとは限らなかった。しかし湿地は、日本と違って浅くてくぼむ、深くても膝下程度の深さであり、十分走ることができる。たとえ境界が不明瞭な湿地と書かれていても、湿地の境界をたどるのは比較的容易であった。

3.2 レースの感想

オーリンゲンに参加して、まず驚いたのはその規模である。モデルイベントでもゴール地区には風船でできた巨大なゲートができていて、ひっきりなしに参加者がゴールする。本番は、青空会場の中央を横切る長さ300m近いゴールレーンの両側に観客が張り付いて応援する。参加人数のあまりの多さに、スタートは9カ所に分かれていた。1/15000でB4程度のかかなり大きなテレインでも、何度も競技者を見かけた。いまだここにいるか聞かれたこともある。信じられない世界だった。

しかし、レースは反省すべき点が多かった。手続きを疎かにしてしまう癖が出てしまい、長時間レースも多かった。僕が参加したのはH20だったが、日本のM21A以上に難しいコースが、多かった。日によっては、H21クラスよりも距離が長いこともあったほどである。

一日目・五日目のような湿地の多いテレインでは、現在地把握に手間取り、2時間近いレースをしてしまった。モデルイベントの前にも山に入る機会があったのだが、やはり慣れない。それでも、完全に自分がどこにいるのかわからなくなって、何十分も迷うのは久しぶりだったので、それはそれで楽しかったのである。

逆に四日目のような見通しのいいテレインでは、走力を生かすことができ、よい順位をとることができた。景色も良く、走っていて非常に楽しかった。

やみつきになる経験だった。また、海外のレースに出てみたいと思う。

4 今後に向けて

去年のインカレで、全日本大会 20E クラス優勝者がオーリンゲンアカデミーに招待されると聞いて、全日本に向けてがんばろうと意気込んでいた。優勝できたときの喜びは、まだ記憶に新しい。全日本大会以降は東大会の運営責任者として、しばらくオリエンテーリングから離れる生活が続いた。オリエンテーリングが速くなりたいという気持ちも薄れていた。

そんなときにこのアカデミーに参加でき、今後もオリエンテーリングをがんばりたいと思えるようになった。今度はインカレで優勝し、もう一度オーリンゲンアカデミーに参加したいと思った。

今後の計画としては、まず、このアカデミーで学んだことを、身近なところから実践したいと思う。新歓でアカデミーで学んだ指導法を生かしてオリエンテーリングを教えてみたり、一般普及練習会という形でオリエンテーリングの普及に努めたいと考えている。

Grön bana 2,9 km

	Svåraste moment
Sträcka 1	K3
Sträcka 2	K3
Sträcka 3	K3
Sträcka 4	K3
Sträcka 5	K3
Sträcka 6	K3
Sträcka 7	K3
Sträcka 8	K1
Sträcka 9	K3

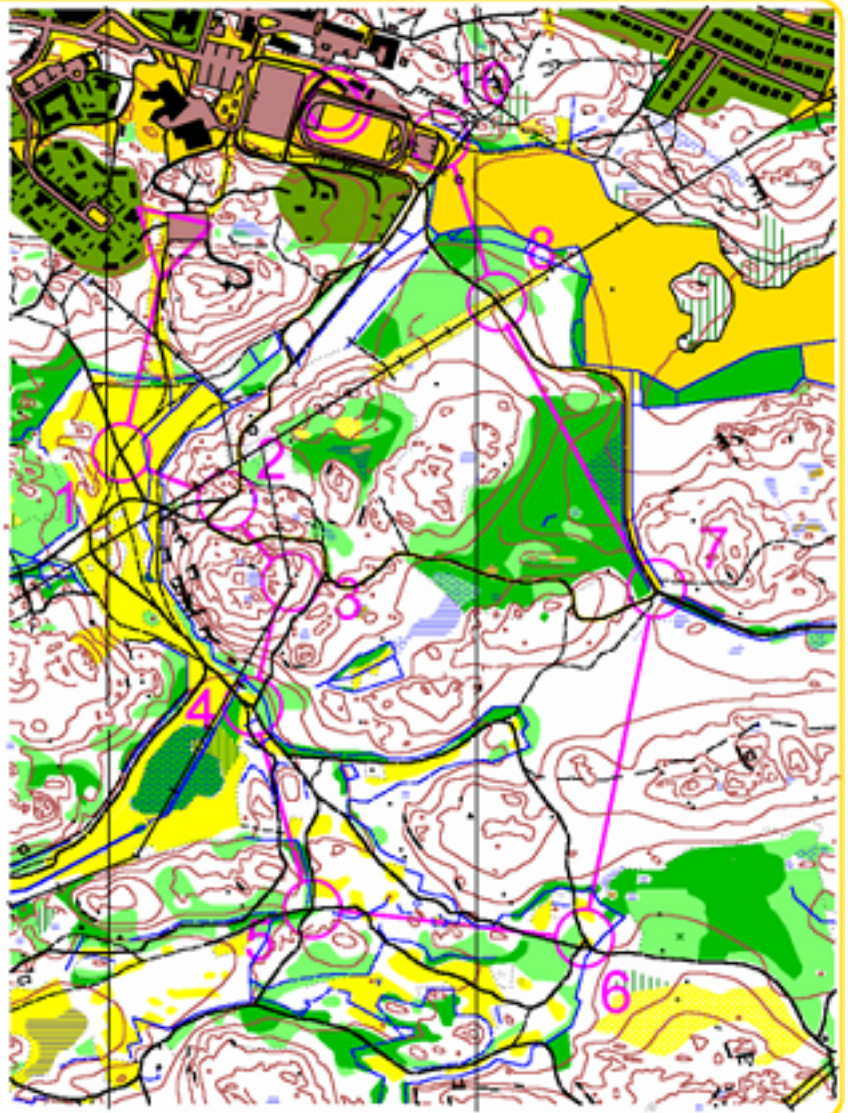


図1 Green レベルのコース例

最後になったが、オーリングンアカデミーへの派遣というすばらしい企画を立ててくださったリテラメッドの方々は、本当にありがとうございました。

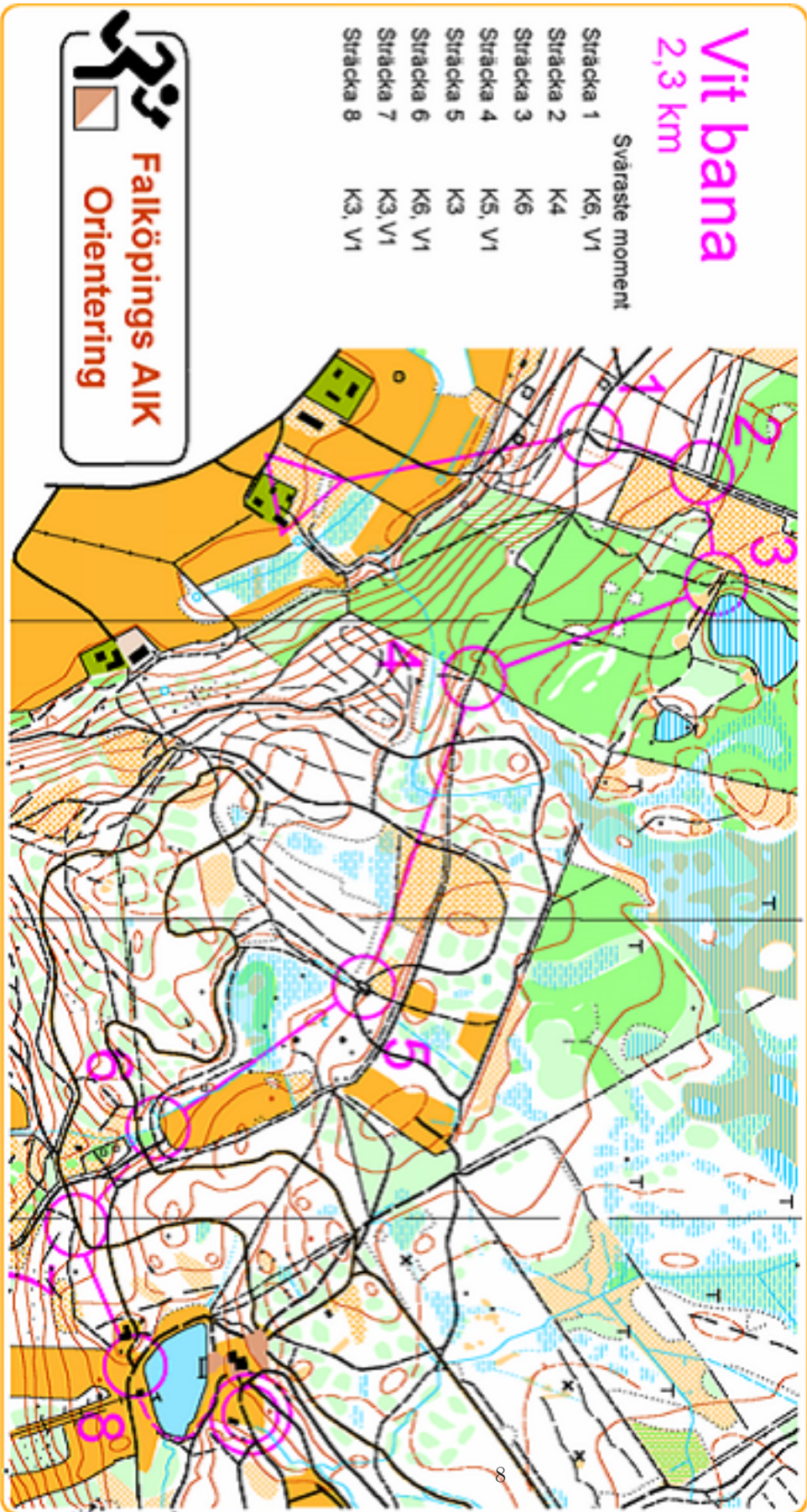


図2 White レベルのコース例