

オリエンテーリング道場（連載第1回）

オリエンテーリング界の修行僧、松澤俊行。彼は一年に365日走る。世界選手権の最終日のパーティーも終わった深夜、彼は一人ひそかに宿舎周辺を走る。早朝出発し、飛行機で帰国するこの日の唯一のチャンスを逃さなかったのである。

そんな彼をみて、人は走り派と呼ぶ。しかし、彼のその走力を生かすための丁寧な技術を心がけ、またそれを磨く努力と思索を怠らない。むしろそこにこそ、彼のオリエンテーリングの真髄がある。今季は、作手、東など公認大会を制し、絶好調の彼が、その努力と思索の成果を惜しげもなく披露する、それがこの「オリエンテーリング道場」である。

道場であるからして、ハウツーのように「知れば早くなる技術」を期待してはならない。その思索と努力の跡をトレースすることで、初めて「師匠の技が盗める」のである。

さっそく道場の門をくぐり、入門しようではないか。

「技術を考える技術 第1回」

オリエンテーリング競技者を評価する際、「あの人は走力がある」「あの人は技術がある」といった表現がよく使われます。読者の皆さんもよく耳にすることでしょう。では、次の場面を映像として頭に思い描いてみてください。

- (1) 「走力がある」と言われる選手が、レース中「走力」を発揮している場面
- (2) 「技術がある」と言われる選手が、レース中「技術」を発揮している場面

いかがでしょうか。(1)に比べて(2)の方が思い描きづらい、という方が多いのではないのでしょうか。

その理由を考えてみました。

- (イ) ぶだん「技術」が、「技術」という大まかなくくりで語られることが多いため「どんな技術か」まで頭の中で絞り込むことがあまりない。
- (ロ) オリエンテーリングでは、競技特性上、プレイ中の選手を客観的に見る機会があまりない。
- (ハ) 仮にプレイ中の選手を見る機会があったとしても、見える部分が限られ、伝わるものが少ない。

順に補足しましょう。

(イ) は、言い換えれば、大雑把に考え過ぎている、ということ。なかには常に技術を細かく砕いてとらえている人もいて、そういう人は逆に問いが大雑把過ぎることを不満に思うでしょうが、それはむしろ少数派でしょう。大雑把に考えていることをクリアに思い描くことはできません。

しかし先の問いを「オリエンテーリング技術にはどんなものがあるか、挙げてください」と、絞り込みを誘導する問いに変えたら、誰でも答えられそうです。実際、誰もが「教えられ、知っていて、やっている」ことですから。

「教えられ、知っていて、やっている」しかも技術の名称を列挙することはできる。それでも、依然としてその実行場面を思い浮かべることは容易ではないはずです。ではなぜ、言葉にできても、映像としてイメージできないのでしょうか。それはやはり、(ロ)や(ハ)といった事情により、「客観視した経験が少ない」からだと考えます。客観的に目視することが少ない場面を思い浮かべにくいのは、



は、ある意味当然です。先の問いに対して困惑したとしても仕方がないことです。

実は「走力」という表現も、「技術」という表現と同様に大雑把なものと言えます。オリエンテーリングではいろいろな地面をいろいろな姿勢・スピードで走るわけですから、もっと細かく考えることができるはず。 (イ) のような問題は等しく抱えているのですが、(ロ) の問題がたまたま解消されて競技中の選手を目にした時、「走力」は「技術」より分かりやすく伝わってきます。つまり(ハ) の問題の影響は「技術」に比べて受けづらく、イメージしやすさにつながるのだと思われます。

そのことを念頭に置いていただきながら、話題を移しましょう。

レース後の反省の状況を考えてみます。レース後にもその時「見える」もの、すなわち地図を用いての反省は盛んになされます。例えばルートの検討です。「ルートが悪かった」「ここで意図したルートを外れた」。初級者でも、こうした反省・考察は非常に熱心に行ないます。

ルートの検討に慣れてくると、地図上に引いた線を評価するにとどまらず、「こういう技術をおろそかにしたからルートを外れた。こうすれば良かった」という考え方が起こるようになってきます。これは「前進」のように見えますが、必ずしもそうでない場合があります。「こういう技術をおろそかにした」だけでは状況の把握として、現実の認識として充分ではないからです。

上達のためには、現状を認識し、目標を明確化して、両者のギャップを埋めていく取り

組みが求められます。しかし、「技術をおろそかにした」くらいの現状把握では目標の明確化にまでつながりません。「なぜ、おろそかになったか」を考える必要があります。そしてそこから、「それはどういう準備が足りなかったからか。これからどういう準備をすれば良いか」とまで考えて初めて上達のための反省となり、「前進」と呼べる価値ある反省になるのです。例えば「きちんと正置できていなか

った」ことがロスタイムを招いたという事実があったとします。その要因が「地図とコンパスを傾けていた。だから、適切な方向に体を向けられなかった」という、実行したけれども動作の質が低かったような場合もあります。「他の選手が目に入り焦ってしまった」などとして、実行しなかったという場合もあるでしょう。こうしたことを省みずに、「次からすれば良い」では不十分なのです。

ご存知のようにオリエンテーリング競技の観戦やビデオ観賞は、おいしい場面であればあるほど簡単ではありません。ほとんどの場合、決定的な状況を見たり、見られたりすることはありません。もし、観戦やビデオ観賞により見ることができたら、即座に分かることでも、見過ごされてしまいがちです。それもあって、往々にして「きちんと正置しなかった」程度の反省となってしまいます。この辺りは競技特性上の難しさですが、ここは難しさを承知の上で、皆さんに以下のことを勧めたいと思います。

- ・ 他人のオリエンテーリングを見る。
- ・ 自分のオリエンテーリングを見せる。
- ・ 見えないところは想像する。レース後の反省であれば、今ではもう見えない場面を何とか思い起こす。

どんな競技・芸事でも他者の動きを見ることは、上達のヒントを得る良い手段です。目標の明確化に役立つモデルに触れることになるからです。また、他者に自分の動きを見ているいる指摘してもらうことも現状の改善に結びつきます。言うまでもなく、「他者」の熟練度が高いほど、高い効果が期待できます。

オリエンテーリングの場合も、実地練習で追走(ランニングオブザーパーション=ランオブ)を受ける・あるいは行なう、コントロールで競技場面の定点観察をする・されるといった方法は広く取り入れられています。進んだところでは、全日本チャンピオンの村越選手が後進を指導する際行なっているように、ビデオ撮影しながらランオブを行なって、被撮影者本人やそれ以外の選手と観賞し、議論するといった方法もあります。(ただし、これは被撮影者に観賞に堪えうる映像を撮るための並々ならぬ技量が要求されます。)けれども、ランオブやビデオでも見える部分は限られます。そこで、想像力を働かせることが重要となるわけです。

筆者も多くの学生オリエンティアをランオブします。ランオブを受けることも頻繁にあります。そうした経験から感じるのは、やはり、よく見て、よく想像している学生ほどレースで成果を残している、ということです。

ランオブでは通常、被観察者の背後を迫りますから、観察者から見て手元は死角になります。それでもなかには手元の動きについて言及してくる学生がいます。そんな学生は、「あそこではコンパスのリングを回していたのですか」という質問から始まって、「その前後に考えていたことは何ですか」「いつでもそのようですか」「ふだん、どのように地図を折ったり回したりしていますか。手元の動きだけ実際にやってみてください」など、次から次へと質問や要望をぶつけてくるものです。「やってみてください」とは、まさに見ることの重要性を認識した「鋭い」要望と言えるでしょう。そういう時はこちらも嬉しくなって、やってみせ、併せてその背後にある考え方やその動きをものにするために日常どんな取り組みをしているかについても説明します。すると、それを聞いて新しい練習方法にアレンジし、後で筆者に教えてくれるような学生も出てきます。こうした、上達をめぐるやり取りは刺激的で、筆者としても競技者冥利に尽きます。

では、今回は、オリエンテーリング中の手元の動きについて、実際に筆者がしている取り組みを紹介したいと思います。今回は言葉だけでお茶を濁しましたが、次回以降は適宜、図なども取り入れ「見せる」講座にしていきたいと思います。

著者紹介

1972年生まれ。

1991年東北大学入学、オリエンテーリングを開始する。大学三年次のインカレクラシック4位入賞を機に国内エリート選手の仲間入りを果たす。5000m走15分前半、フルマラソン2時間35分台、富士登山駅伝最高高度差区間15人抜きなどから、体力派オリエンティアのイメージが強かったが、日々の基礎技術練習により安定した実力を身につけ、1999年世界選手権初出場を果たした。

1995年大阪OLC大会優勝以降、公認大会では優勝がないまま9度の2位を獲得、勝負弱い印象を周囲に与えていたが、2000年は海外遠征の経験を活かし各種大会で優勝を重ね、現在国内トップオリエンティアの一人としての地位を確立しつつある。

1995年より京葉OLCクラブメンバー。アベックス勤務。また2000年5月、東工大OLTコーチに就任。



本道場の道場主、松澤俊行氏