

Tコーチと ゆっこの オリエンテーリング技術講座

第2話 アナリシスは自分探し

森田有希子

2回目となったノンフィクション技術講座。今回はゆっこの最大の壁に体当たりし、追求していきたい。この講座を通し、一オリエンティアゆっこの自分自身の葛藤をお伝えし、皆さんにもぜひ自分自身と葛藤していただきたいと思う。

Q: はまってしまう・・・

Y: なんではまっちゃうんだらう? はまらなければ・・・って思うレースは山ほど。もしはまらなければ、'99インカレも、あのレースもこのレースも考えていたらきりが無い。なんで、はまるんだらう?

T: まず、ゆっこには何が足りないと思う? 何に苦手意識があるのかな? そこから考えていってみようか。自分探しだね。

Y: 地図読み能力が足りないの。平面の地図から、立体の地形を想像する事ができないの。ルートプランが思い浮かばなくて、「行けるだらう」って思って動き出すんだけど、行けないの。

T: まだまだ、ゆっこのオリエンテーリングを把握しきっていないなあ。もっとも、人を理解するのってそんな簡単なものじゃないから、そういう意味では、人のオリエンテーリングを理解するってのも同じかもしれない。もっといっぱい話しをしないと。

自分自身のオリエンテーリングを知るため、またコーチに知ってもらうために、机上トレーニングが始まった。

T: このレッグはどうやって行く?

Y: うーん。(考え中。)

T: 30秒くらいかかっているね。

Y: 尾根に登って、尾根走り。ピークに着いて、そのまま下って、道を横切って、沢に突き当たる。その沢をぐるっと巻いて、沢に平行してい

る尾根に登って、その平らな所にある。

A(友人): なんで、尾根走りしてピークに着いて、そこから尾根下るとき何もチェックしないの? 不安じゃない?

Y: だって、ピークの周りに出ている尾根や沢を確認できるか不安だもん。今までチェックしようとか考えた事なかった。とりあえず尾根を下れば、沢にぶち当たるから、それまでだーっと走れば、行ける気がするんだけど。沢がストッパーになるし。

T: AとゆっこではCPとCPの間隔が違うんだよね。ゆっこの場合、ここ(つまりCP)を通過して、ここを通過して、とやっていくわけで、これらの地点を別の場所と間違えないようにしないとイケないよね。CPとCPの間隔が広い分、間違いやすいよね。

じゃあ、何がポイントかと言ったら、動きを変える点(つまりチェックポイント)をどうやってとらえるかということ。どうやって、そのポイントに着いたって判断するの? Y: 尾根に登るだけだから、ピークを目指すだけだから、そこから下って、沢を目指すだけだから、わかると思ったんだけど。

T: 尾根に登ったとする、そこからピークに向かうよね。ピークは結構広いよ。下る斜面は360度に広がっているよね。どこを下っても、ゆっこが行きたい沢に着くわけではないよね。

そこで大事なのが、さっき言った「動きを変える点」。ピークに乗りました。このピークに来るためにはこの尾根に登ってきたから、だいたいピークのこの辺に着くよね。そして、そこでコンパス降り直して、沢にめがけて下ればいいよね。

Y: そっか。何が苦手? と聞かれた時に言ったけど、平面を立体に直せ

ないの。で、私の中には勝手に地形のイメージが入っていて、ピークとは他より高い場所。その高い部分というのはそんなに広くないイメージなの。だから、ピークのどこにいるのかという部分に、重きを置いていなかった気がする。ピークはたくさんあって、それぞれが違う大きさ、高さ、ヤブさなんですよ。

私は感覚で、こっちという風には進めないから、コンパスを降って、自分の体の軌道修正をしてあげるとは、大切な事みたいです。自分の体を意識して、進む方向を変えて上げる動作、コンパスを降るという動作を、これから実際山の中で、くせにしていかなくてもはいけないみたい T: 机上だけではなくて、実際山の中でどれだけ地形と対応できているか、できるかも見ていきたいね。今はその時間がないから、できるだけ、地図を読む時間を取っていきたいね。

こうやって、机上トレーニングするようになってから、レース後の反省も少し変わりました。今までは、はまったところ(失敗したなと思った所)しか、反省しなかったけど、ちゃんと行けたところも、振り返ってみると、穴だらけな事に気付きました。たまたまポストが見えたから良かったもので、もし見えなかったら、斜面をすべて下り下りしていたかもしれない。というような恐ろしいレッグがいくつかあります。今回行けたからいいのではなく、いつでも行けるようにするには、何が必要なのかを振り返る機会にもなりました。

レース後、仲間同士で反省会ではなくて、言い訳会になっていたりしませんか? お互い失敗した所には触れられたくないかもしれないけれど(特に同年代同士)やっぱり、逃げているは進歩がないですよ。これも、自分との葛藤ですよ。