

## ■ ユースキャンプ'06

ユースキャンプ'06レポート

ユースキャンプ'06 チーフ 高橋善徳

### ■ はじめに

今回、合宿のチーフをさせていただいた高橋善徳です。この合宿は若い選手あるいは情熱のある選手たちに、いろいろな意味での「きっかけ作り」(われわれの意図としては世界を目指してオリエンテーリングを続けて欲しい!)の場を設けるため、NPO 法人 MNOP によって企画されました。当初予想されていたほどの参加者数はなく、また運営面での多少のぎこちなさもありましたが実り多い合宿になったと思います。それはひとえに合宿に参加してくれた参加者の皆様が合宿に対して受身でなく、自ら何かを得ようとして参加してくれたからだと思います。

簡単ではありますが、合宿のレポートを作成しました。来年の参加をお待ちしています。

### ■ 合宿概要

○対象: 世界を目標にしてオリエンテーリングに取り組んでいこうとする選手  
結果的に「インカレに向けてのトレーニングや気持ちの面での刺激」を求める参加者や「卒業後のオリエンテーリングとの付き合い方についての悩み解決」などのニーズにも応えられるような合宿になりました。。

○トレーニングメニュー: ナショナルチームのオーソドックスなトレーニングメニューの縮小版(難易度は高い)

・1日目: コンパストレーニング、メモリーO、トレイルランニング

・2日目: ダウンヒルコントロールピッキング、インターバルO

○ナイトメニュー: ロブ・プロウライト、田島利佳、皆川美紀子、鹿島田浩二によるレクチャー

○参加者数: 東北大学(2名)、宮城学院女子大学(1名)、日本女子大学(1名)、奈良女子大学(3名)、京都大学(2名)、大学院生(3名)、社会人(2名)

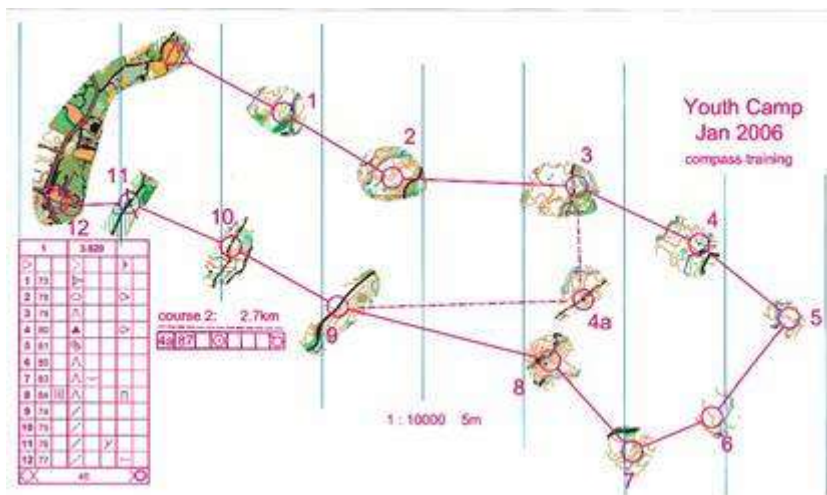
○コーチ: 鹿島田浩二、加納尚子、田島利佳、松澤俊行、元木友子、高橋善徳、紺野俊介、ロブ・プロウライト(以上8名)

○宿舎: 朝霧高原青少年自然の家

### ■ レポート

1月28日(土)(合宿1日目)

昼のメニューは、ナショナルチームのテクニカルコーチである、ロブ・プロウライトさんが作ったメニューで、はじめの練習はコンパストレーニング。テニスや野球では基本技術を習得するために「反復練習」が非常に重要であることはいまでもありません。しかし、オリエンテーリングとなると一つの技術を取り出して反復練習する機会は非常に少なくなります。本当は出来ないのにできる気になってしまう。または、苦手意識があるからやらない。それでは、自分のスキルを向上させることは出来ません。直進の技術を習得するために、コントロール周り以外の情報は白抜きになっている「コリドアO」という練習を行いました。日頃、日本の急峻な地形に慣れ親しんでいる私達は、直進を長い区間行うことが少ないので多くの選手が苦労したようです。自分の弱点を克服し、「できるという自信」を積み重ねていくことがレベルアップのために必要なことです。



【コンパストレーニングで使用した地図、地図は OCAD を使って作成可能】

次に行った練習はメモリーOLです。これは始めにレグ全体についてプランニングし、それを記憶した後、地図を持たず記憶だけを頼りにして走るという練習です。このトレーニングはプランニングの際の情報の単純化にとっても有効なトレーニングです。地図にはたくさんの情報が描いてあります。しかし、全ての情報を使う必要はありません。効果的な情報だけを読み取る練習をすることによって早くプランニングしたり、早く走れたりするわけです。

メモリーといっても、地図を丸暗記することが重要なわけではありません。重要なのは

- ① プランニングすること
- ② 単純化すること(わかりやすい情報だけをセレクトすること)
- ③ 単純化した地図を頭の中で思い描くこと

です。コントロール正しく到達できた人はスタート地点に戻ってきて、自分が頭の中で思い描いた地図を白い紙に描いていきます。右の地図がその地図です。等高線のつまり具合や藪の情報などわかりやすい特徴物を捕らえることがポイントです。



【左:単純化されたプランニングマップ】

次に走る人は単純化されたプランニングマップを使って走らなければならないのです。情報量は少ないですが、わかりやすく効果

的な情報を選び出すことによってオリエンテーリングが出来るということに参加者は感動していたようでした。

最後の練習は山の中を走る練習でした。そして、ナイトメニューのために、その様子をビデオで撮影しました。私達は日頃何気なく山の中を走っています。基本の部分だけに、改善できればオリエンテーリングが速くなることは言うまでもありません。効率のいい走り方を身につけるために、ロブさんから「頭の位置を安定させること」「遠くを見ること」「怖がらないこと」などのアドバイスを受けました。

昼のメニューが終わり、今回の宿舎である朝霧高原青少年自然の家に向かいます。非常に天気がよく、朝霧高原までの国道では富士山が雄大に参加者を迎えてくれました。

宿舎に着くと、はじめに入所式がありました。寒空の下ユニークな職員さんの説明を受けていよいよ入館です。この施設は約10年前に改築したらしく非常にきれいで快適な施設でした。食事に関してはトレーニングをしてきたわれわれにとって少々物足りない感もありましたが寒さ対策万全で満足度は非常に高かったとおもいます。テラインからのアクセスに多少難はありますが学生にもお勧めの宿です。



夕食後は合宿の目玉であるナイトメニューが始まりました。はじめのレクチャーはロブ・ブロウライトさんによるもので、内容は①昼のメニューの解説、②来年のユニバーシアドについて、③世界のジュニア選手の3つについてでした。

私が非常に興味深かったのは世界のジュニア選手についてのレクチャーです。言わずと知れたオリエンテーリング大国スウェーデンの話から始まり、それと比較してロブさんの母国であるオーストラリアや、日本の若手の選手について話が及びました。オーストラリアはオリエンテーリングが盛んな国というわけではありません。日本と同じようにマイナースポーツの一つですし、環境的にもスウェーデンとは程遠いということです。しかし、近年オーストラリアの選手たちの活躍には目を見張るものがあります。昨年のジュニアの世界選手権ではオーストラリアの選手が3位入賞していますし、日本で行われた世界選手権でも女子ロングで6位入賞という快挙を成し遂げています。ロブさんは「彼らが出来るのだから、日本も出来るはずだ」というのです。また、日本ではオリエンテーリングを始めるのは大学生がほとんどですからジュニア世界選手権で結果が出せないのは当然だし、それで悲観することは全く無いということも言っていました。ジュニアでのステップは次のユニバーシアド、またシニアの世界選手権に必ずつながるからだそうです。世界選手権を通して日本にも精度の高い地図が沢山作られました。環境は少しずつではありますが整いつつあります。ロブさんのメッセージは若い選手に、自信と勇気を与えるものだったと思います。



【視聴覚室の大画面を使って講義を受ける参加者】

次は田島利佳さんの「私とオリエンテーリング～世界を目指して～」という題名のレクチャーでした。田島さんの、そしてオリエンテーリングとのかかわり方について、秘蔵(?)写真も交えながら熱い講義を聴きました。

小学生の頃からオリエンテーリングに取り組んでいる田島さんですが、数年前に大きなきっかけがあり、それを転機にしてトレーニングに取り組む姿勢に変化があったということです。合宿の参加者にとって講師の方々の言葉や行動が心の刺激になりきっかけになってくれればいいと思いました。

また、オリエンテーリングに本気で取り組もうと思った場合の周りの環境との付き合い方のための(コミットメント=約束、公約)の大切さについて強調していました。自分だけではなく、周りの協力も必要だし、環境を作っていくことや選んでいくことも必要なことだと思います。田島さんの言っていたこのことこそ、もしかしたら、世界を目指す選手にとって一番大切な部分なのかもしれません。

合宿終了後のアンケートの中で「田島さんのレクチャーを聞いて勇気と元気が湧いてきた！」という感想がありました。大学を卒業し、オリエンテーリングとの付き合い方や取り組み方に悩む参加者にとって、田島さんのレクチャーは大きな意味があったのではないかと思います。



【いろいろな経験をつんできた田島さんの言葉は重い】

3番目は皆川美紀子さんの「世界へはばたけ！」という題名のレクチャーでした。資料はグラフやアニメーションありの見た目にも飽きのこない完成度の高いものだったと思います。内容もインカレから世界選手権までを自分の体験を絡めながら、わかりやすくまとめられていて参加者も熱いまなざしで聞き入っていました。資料のあちらこちらに世界の著名人の格言がちりばめられており、心

に突き刺さる格言を参加者一人ひとりが見つけれられたと思います。私は著名人が発したそれらの格言よりも、皆川さんのモットーである「自分で限界を決めるな。実現する第1歩は夢を見ることである。自分の決断を信じろ！」という言葉が非常に印象に残りました。皆川さんは学生時代にもインカレで活躍した選手です。今は卒業後大学院生でありながらナショナルチームの中でも中心になるまで成長した選手です。たった2年でここまで成長したその背景には、もちろんいろいろな要因があるとおもいます。しかし、一番の要因はこのような「熱い気持ち」だったのではないのでしょうか。情熱というエネルギーが彼女を大きく成長させたのではないかと思います。

皆川さんは今年の4月からヨーロッパに長期海外遠征に行くそうです。自分の力を試したい。そういう皆川さんの自信に満ち溢れるまなざしはとても魅力的でした。



【熱心に話しに聞き入る参加者】

その後、場所を移し鹿島田浩二さんのレクチャー「HRMを使ったトレーニング～エリートはなぜHRMを使うのか～」が行われました。HRM(ハートレートモニター)というのは心拍計ことです。2005年に愛知で行われた世界選手権でも出場選手中、約3割の選手がHRMを使用していたそうです(残り3割は、普通のラップ時計をしていて、残り4割は時計をしていませんでした)。今回の合宿では参加者に心拍計を装着してもらいオリエンテーリング中の心拍数データを観察してもらいました。



左のグラフはある参加選手の心拍グラフ(上)と標高グラフ(下)です。心拍数の上下動からその選手がミスをしたかどうか、もっと速く走れる可能性があるかどうかなどが推測できます。心拍グラフ中央の台地状になっている部分がオリエンテーリング中の心拍数です。この選手の場合、ミス無く走れたレグでは心拍数を高い水準で維持できているので走力を効果的にタイムに反映できるタイプだと思います。しかしながら、(中央部分での)心拍数の落ち込みが大きい部分ではミスをしていると考えられるのでミスの可能性がすくなルートを選択することやプランニング面での改善(単純化など)をすることによって劇的に速くなる可能性を秘めているといえます。【スト X6 という心拍計による解析画面】



### 【日本代表選手も参考になる話でした】

このようにレース中の心拍数を観察することによる利点もありますが、鹿島田さんは毎日のトレーニングに HRM を生かす方法をレクチャーしてくれました。機種によってはデータをコンピュータに読み取らせ毎日の練習を計画したり、評価したりできるものもあるのです。最低 2 万 5 千円程度と高価なものですが使いこなせば心強いトレーニングのアイテムになると思います。

ただし、コーチからの言葉にもありましたが心拍計は速くなるための魔法の道具ではありません。基本はトレーニング日誌をつけて自分のトレーニングを管理したり、客観的に評価したり、目標までの計画を考えることです。記録すらつけていない人は、まずトレーニング日誌を作ってみることが必要です。毎日の記録をつけ、計画性を持ってトレーニングしていくことこそ重要なことです。1 年間のトレーニング日誌がつけ終わったあとの充実感といった言葉では言い表せないほどです。これもまた、トレーニングを続けていくことのモチベーションになると思います。

レクチャーが終わった後に参加者とコーチの雑談のような懇談会が行われました。入浴の際屋や寝室でこういう雑談ができることこそ、この合宿の意義だったと思います。人間は知らないものには恐怖や不安を感じるものです。いろんな情報を手に入れたり体験したりすることによって、世界は広がりそして大きくなるのだと思います。

1 月 29 日(日)(合宿 2 日目)



合宿といえば朝練です。ただ走るだけでは面白くない、ということで長縄跳びをしました。「長縄跳びなんてトレーニングじゃない。そんな子供の遊びだ」と思う人もいるかもしれませんが。確かに、このような補助的なトレーニングはメインのトレーニングにはならないと思います。しかし、縄跳びや球技のような動きは心肺機能への負荷が高く、飛び跳ねる動作もあるため瞬発系のトレーニングとしてはとても意味があります。オリエンテーリングは地面の角度も一定ではないし、足場の悪いところを走ることも少なくありません。童心に返って気持ちをフレッシュさせることができるという利点もあります。補助的なトレーニングを上手に取り入れることによって、強く、しなやかな走りができるようになるでしょう。そのような走りこそ、オリエンテーリングで最も必要とされる走りなのです。

2 日目のメニューは下り基調でスピードを出してオリエンテーリングをする練習が行われました。日本ではキロ当たり 9~10 分程度のレースが標準だと思います。比較的平らな富士のトレインでもキロ当たり 7 分くらいが限界です。しかし、世界のトップ選手はキロ当たり 5~6 分でオリエンテーリングをしているのです。そのような状態を体験するためにこの練習は行われました。登りが少ないので体力面をカバーすることができ、スピードが出るため、速く高度なナビゲーション技術が求められるのです。

ダウンヒルオリエンテーリングに続いてインターバルオリエンテーリングが行われました。インターバルオリエンテーリングとは、1km くらいの短いコースをマスタートで数回走るリレーのトレーニングで近年日本中に広まりつつある練習形式です。参加選手の実力

はまちまちでしたが、走力面でレベルの高い選手が多くコーチも「こんなに速い選手が沢山いるのか！」と非常に驚きました。実は技術的に高いレベルにあり、速いナビゲーションが出来る選手でも、リレーでは周りとのペースあわせを重要視してしまうため、学生同士の練習ではその実力が隠れてしまっていることも多いようです。そのような選手こそ、積極的に自分よりも速い選手のいる合宿に参加すると良いと思います。刺激も得られるし、何より自分にはできるという自信につながるからです。

こうして、初めての試みでありましたユースキャンプは終了しました。合宿を終えた後の参加者の充実した顔を見るとこの合宿を開いてよかったと心底感じる事が出来ました。アンケートの内容から夜のレクチャー部分に興味を持ってくれた人が多いようでした。講師陣のメッセージが強く伝わったからだと思います。「オリエンテーリングが好き」「卒業した後も速くなりたい」そんな素直な気持ちに対して、自信を持って欲しいと思います。オリエンテーリングが生活の手段になることは無いかもしれない、プロとしてやれることは無いでしょう。しかし、オリエンテーリングを通じて得るものは沢山あると思います。何より、自分が好きだと心のそこから言えるものを持っている人は魅力的なものです。

最後に、この合宿に参加してくれた皆さんありがとうございました。数年後に彼ら・彼女らの中から講師としてこの場に立つ人が出てくることを期待しています。

【合宿に参加してくれた皆と】



