

2005年2月冬合宿報告

地図の無断転載、無断使用はご遠慮ください。

日程：2005年2月19～27日

19日(土) ときわ富士合宿
20日(日) ときわ富士合宿
21日(月) 富士自主合宿
22日(火) レスト(つくば)
23日(水) 移動日
24日(木) 愛知自主合宿
25日(金) 愛知自主合宿
26日(土) 愛知ナショナルチーム(NT)合宿
27日(日) 愛知NT合宿

合宿の目的：

前半の富士地区での合宿は、全日本選手権に向けた技術確認を行うことを目的とする。富士トレイン特有のルートチョイスの確認や、長い距離のコンパス直進の精度確認を行う。技術の確認が主目的なので、疲れを感じたりした場合は、ペースを落として後半に影響しないようにする。

後半の愛知では、全日本選手権の技術確認も含めて、世界選手権に向けた技術確認を行う。ここでは急斜面トレインでのルートチョイス(主にマイクロな面で)、スピード変化のタイミング、マップリーディングの最適化を行う。愛知前半の自主合宿では、技術的要素を重視し、疲れがあれば途中で切り止めることも想定する。愛知後半のNT合宿では体力的負荷の高い中での技術確認を行うと共に、12月、1月と怪我や体調不良でNT合宿のメニューがこなせなかったため、最後までこなすことでフィジカル面での自信を獲得する。

19日：富士「砂沢」

学生向けにレースを運営し、ときわ走林会のレース運営ノウハウを蓄える。

参加者：ときわ走林会、茨城大学、筑波大学、図書館情報大学のみなさん

目的：レースの試走の時間と反省の時間を用いて、直進主体のルートと回り道ルートについて比較する。

報告：雪で東名高速が通行止めとなり、さらに自動車トラブルなどもあり移動だけで半日を費やしてしまった。結局レース運営もなにもしないまま宿へ。ナイトメニューでは学生たちが楽しそうに取り組んでくれたのでよかった。

宿泊：西の家



ナイトメニュー

20日：富士「砂沢」

ときわ走林会会内杯「ときわ杯」とトレーニング。

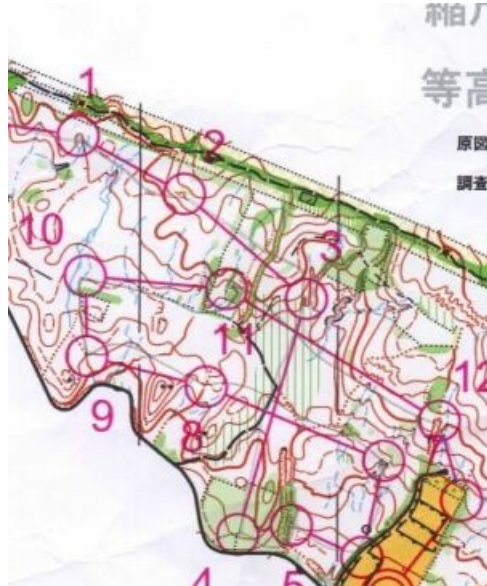
参加者：ときわ走林会、茨城大学、筑波大学、図書館情報大学のみなさん

目的：ときわ杯では、レースペースでのルートチョイス判断、直進練習を行う。その後のトレーニングメニューで

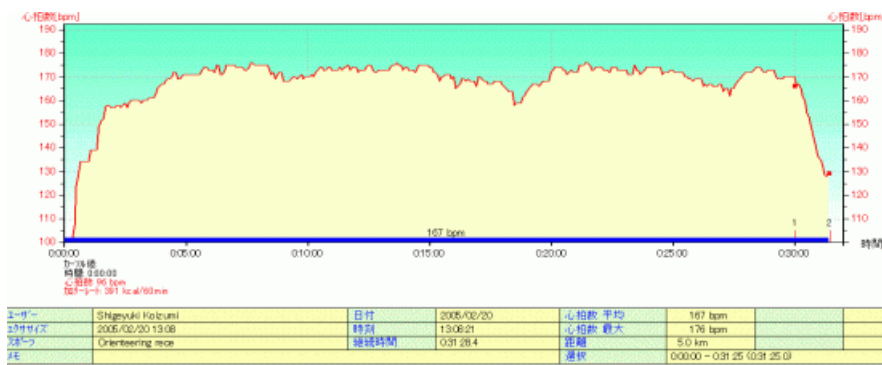
は、負荷を落としてルートチョイスの比較、コンパス直進の練習を行う。

報告：前日の学生向けレース運営と20日のメニューを一度に行ったため慌しくなってしまった。しかしレースは無事運営できよかった。午後のトレーニングメニューでは直進練習を行ったが、ペースが低いと精度はかなり高く、コンパス直進は「できる」ということを確認できた。その後に行ったときわ杯では、レースペースの中、適切なルートチョイスができた。またコンパスワークに関してますます自信を深めた。時間的にルート比較を行えなかったのが残念。

宿泊：友人の家



ときわ杯コース(一部)



ときわ杯心拍グラフ

21日：富士「村山口登山道」

常設ポストを利用して各種トレーニング。

参加者：松澤、高橋、小泉

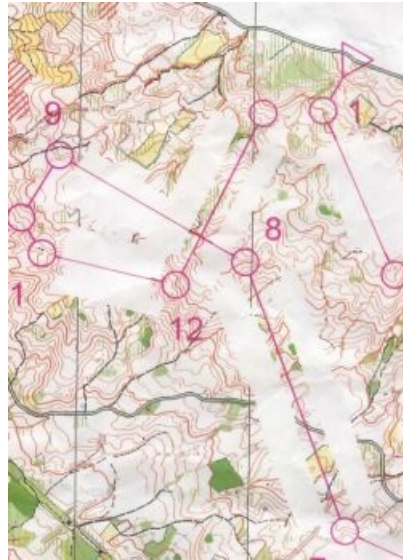
目的：繰り返しコンパス直進，ルート比較の練習を行う。富士地区の最終日なので負荷は低くてもよい。

報告：高橋さんがいくつかのメニューを用意してくれたのでそれを用いた。1つはコンパス直進練習，もう1つはルートチョイス練習，最後に松澤さん・高橋さんとフォーキング(コース途中で短いループが2本用意され，選手により回る順番が異なる。追尾防止措置として世界選手権などで導入されている。)コースの練習を行うことにした。1つ目のコンパス直進練習が思ったよりも長くなってしまい，ルートチョイス練習が行えなかった。全日本選手権に向けて，コンパス直進練習は2日間で十分できたので，長さに関わらず精度の高い直進が行えていることが確認できた。ルートチョイスに関してはやや不安を残したままである。過去に他のトレイルを走った経験を活かしていくことで補っていく必要がある。全日本選手権前にもう一度富士に来られるのが一番である。

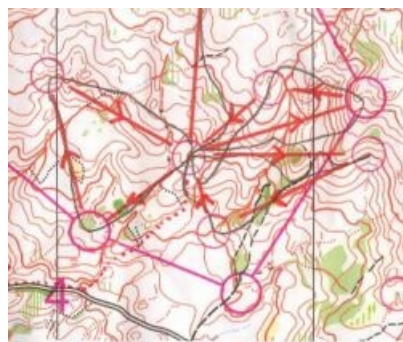
フォーキングでは3人同時に走り，ループ部分で3通りに分かれるという方法を取った。スタートからコース分岐まではミクロなルートチョイスの違いなどが確認でき，集団走的なトレーニングが出来た。フォーキングによるコース分岐では，拠点コントロールからの脱出方向にさえ注意しておけば迷うことはないだろう。それと，拠点コ

ントロールに戻ってくるときに意外とミスしやすいと思った。おそらくは一度行っている場所だからと油断してしまうのが原因だろう。注意が必要である。

宿泊：自宅



コンパス練習コース(一部)



フォーキング練習コース(一部)

22日：つくば 23日：移動日

昼は就職先から送られてきた通信教育をこなす。夕方は学生とトレーニング・ミーティングを行う。トレーニングは400m * ∞のエンドレスリレー。しかし合宿の間であることから、女子の200m交代要員として走り、200mを何本か流す程度に抑える。男子学生はよく頑張った。23日はつくばから篠原さん宅まで移動。トレーニングは特に行わない。

宿泊：自宅(22日)、篠原さん宅(23日)

24日：愛知「田代・田折」

午前中は愛知へ移動。午後は設置の後、チェイシングインターバル(約4km)とミドル1本(約5km)。その後撤収。

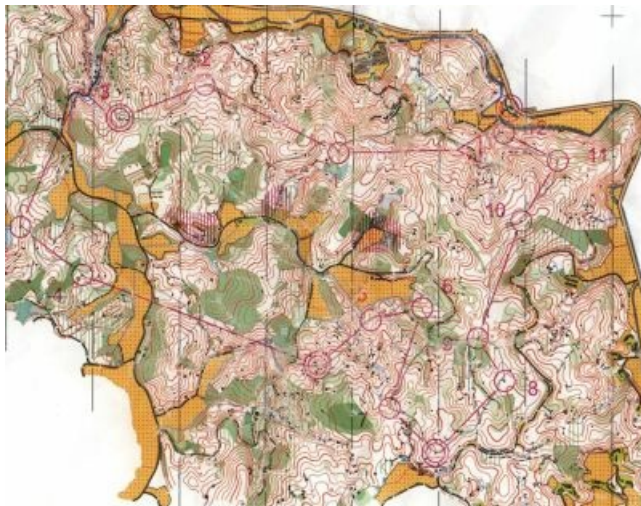
参加者：多田、篠原、小泉

目的：設置はウォーミングアップ。チェイシングインターバルでは主に集団走の中で適切なルートプランニングを行うこと、周りの選手の動きからミクロなルートチョイスを優位に行うこと、体力的負荷をかけることを目的とする。ミクロなルートチョイスに関して得られたノウハウは個人レースに反映させる。ミドルは疲れを残さない程度に不整地走の練習のつもりで行う。撤収はクールダウン。

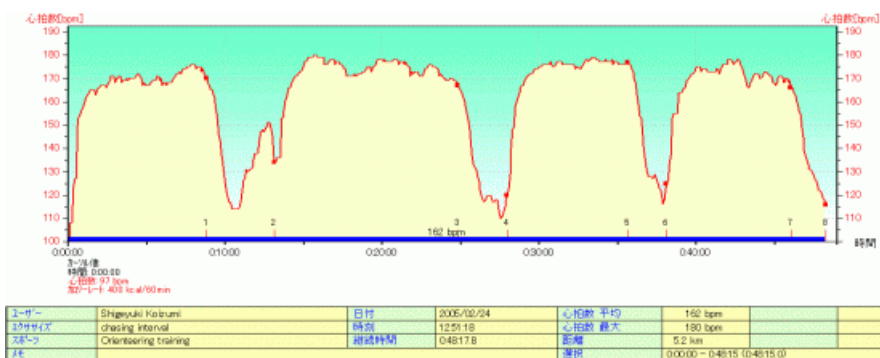
報告：順調に愛知に移動し、設置、トレーニング開始。篠原さんは多田さんの車で車酔い。チェイシングインターバルでは、ルートプランニングはスピーディーな展開の中で適切に行えた。しかし集団で走るときにナビゲー

ションを周りの選手に依存しすぎてチェックポイントのスルーやマイクロな地図読み(デフ読み)を怠り、イニシアティブを持たないまま走ってしまう傾向にあった。もう少しこれらに意識を向ける必要がある。マイクロなルート取りに関しては、緩斜面であれば1本程度でもアップを回避したほうがペースを維持しやすく感じた。急斜面など場所によっては、1・2本は嫌がらずに登りきったほうが楽なこともある。フィジカルに関してはやや体の重さを感じた。最後のミドル1本は長いコースだったので適度にカットして40分くらいの不整地走として行った。

宿泊:ペンションやまぼうし



チェイシングインターバルコース(一部)



チェイシングインターバル心拍グラフ



ストレッチする多田さん, 篠原さん

25日: 愛知「亀山城址と武家屋敷跡」「切山」

午前中に亀山城址で松澤さんの組んだミドルコース(約4.5km)を走り、午後は切山でコンパスなしで練習(約5km)。

参加者: 松澤, 多田, 元木, 篠原, 小泉

目的: 午前中のミドルレースはルートチョイスの比較を行う。また、現在取り組んでいるマップリーディングの練習を行う(例えばある区間を2~3秒くらいの地図読み1回で済ませ進むより、0.5秒くらいの地図読みを4~6回行い進むというもので、細かい地形の多い場所ではそのほうが確実にペースを維持して走れると考える。特にスプリントやリレーにおいて速いペースで走るときに効果を発揮するであろう。それを達成するためには、

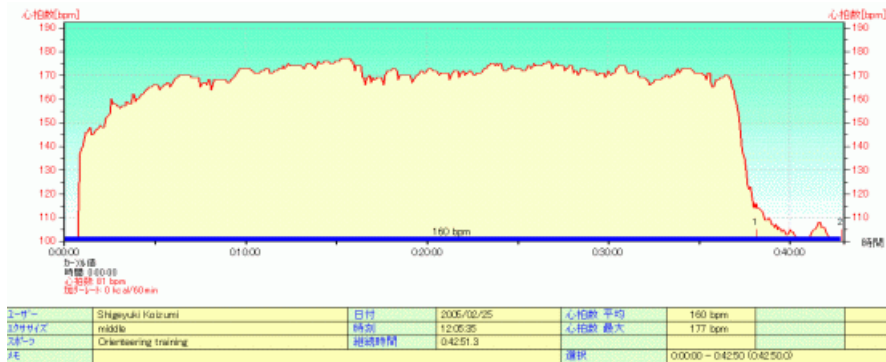
サムリーディングの正確さ、読み取るべき情報の簡素化、コントロールを離れるまでにしっかりとプランニングをすることが必要となる。) . 午後の練習は体の回復を促すために楽なペースで流す .

報告:ミドルレースに関しては、スプリント的なルートチョイスを迫るといったコースが用意されたため、地図読みに関してはうまく行くことができた . 一方でルートチョイスは選択に悩む部分が多く、やや不安を持って走ってしまった . しかし概ね良いタイムで走れるルートを選択できたのでこういうトリッキーなルートチョイスでの自分の解答には自信をもってよいだろう . 午後の練習はジョギングペースで走り、かつ途中でカットするなどして軽めに終わらせた . トレーニング後、体に疲れを感じたので、いつも利用するアミノバイタルに加え、ウィダーのプロテインを多めに摂取した . ストレッチ、セルフマッサージも念入りに行う .

宿泊:愛知県野外教育センター、夕食はお食事処「松」(安くて、量が多く、おいしいのでオススメです)



ミドルコース (一部)



ミドル心拍グラフ



お食事処「松」でご満悦の松澤さん

26日:愛知「黒坂・切山」

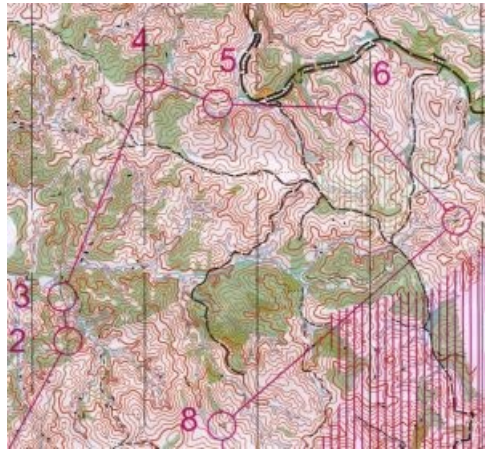
午前中は昨日の午後メニューの撤収を行いウォームアップ . 午後はNT合宿に合流し、黒坂でロングレーストレーニング (約8km) とアタックトレーニング (約2.5km) .

参加者:NT関係者

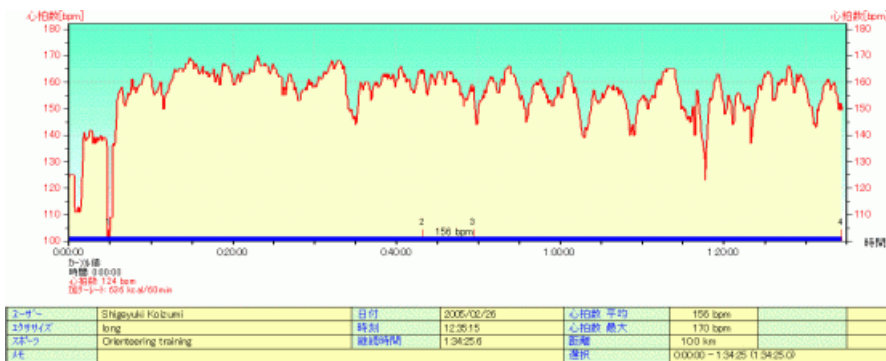
目的:午前中はジョグペースで軽く済ます。午後からのNT合宿ではメニューとしてミドルコース2本が用意されていたが、それを2回続けることでロングレース練習として行う。世界選手権ではミドル以下の距離がターゲットであるが、全日本選手権対策、およびフィジカル・メンタル両面での持久力のチェックを行い、冬のトレーニングの効果を確認し、自信をつけることを目的とする。アタクトレーシングもその延長上として位置づける。

報告:昨日のケアのおかげか、体の重さは感じない。ロングトレーニングは、伐採などが多く、スピードを出せないトレイン状態の中で走ったこともあり、給水1回のみで最後まで集中して90分間走り続けられた。1,2回ミスをする事もあったが、それは今の実力を考えれば予想範囲内。ルートチョイス・地図読みに関しては、昨日までの練習を活かし、適切に行えた。アタクトレーシング前にカーボショックというエネルギー補給サプリメントを摂取したところ、最後までお腹がすくことなく、頭にまで血がまわっているように感じた。

宿泊:愛知県野外教育センター、夕食・朝食ともビュッフェ形式で盛りだくさん



ロングコース(一部)



ロング心拍グラフ



世界選手権トレインを地形図でチェック

27日:愛知「亀山城址と武家屋敷跡」「亀山」

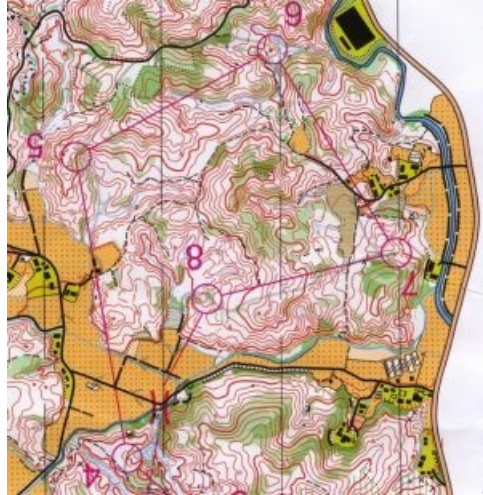
午前中のみ。まず4kmのファシユタを行い、リフレッシュした状態で集団走。その後1on1形式で短めのコースを競争しつつインターバル的なトレーニング。最後に3km程度のコースでファシユタを行い、最後の力を振り絞って走る練習。

参加者:NT関係者

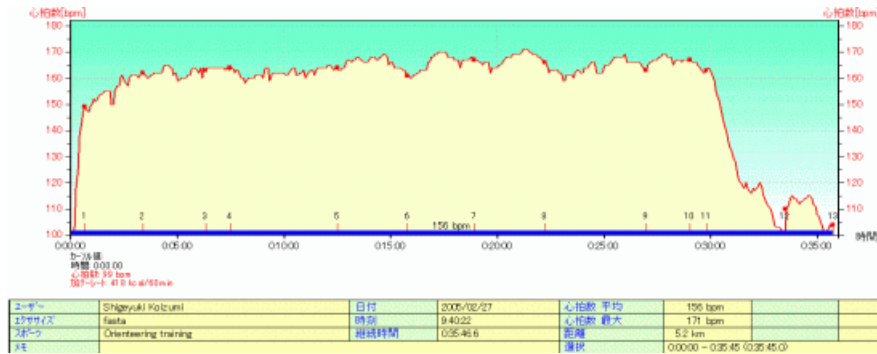
目的:全メニューとも高強度で追い込んだ中でのナビゲーション練習. ファシュタでは集団走練習.

報告:ファシュタではルートチョイスがいくつか分かれるところもあったが,適切に判断できた.例えば右のファシュタコース(4→5)のように右回りか左回りか悩むことがあったが,前を行く選手の動きと自分の判断(アタック後2本の登り返しをするなら無駄なく登ったほうがよい)で右まわりを選んだ.

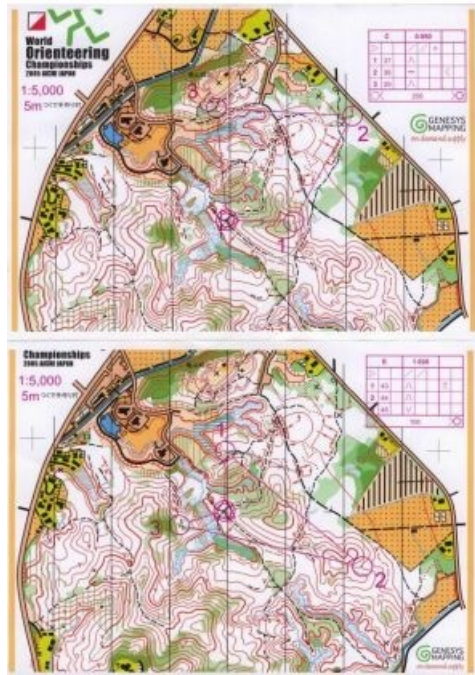
1on1とは短いコースが描かれたマップが自分と対戦者の2人に配られ,どちらかが正回り(1→2→3),一方が逆回り(3→2→1)で走り,先にゴールに戻ってきたほうが勝ちというルールで,最初の対戦が終わった後,別の相手と別のコースで行い,総当り(今回は6人で行ったため,全5戦)になるまで行うというメニューであった.結果は表のとおりで,見事男子の中で優勝(紺野さんと同率)した.辛いトレーニングであるが楽しみながら行えるので負荷を高めるためには有効なトレーニングであると思う.とくに負けず嫌いが多いとその効果はより高まるだろう.



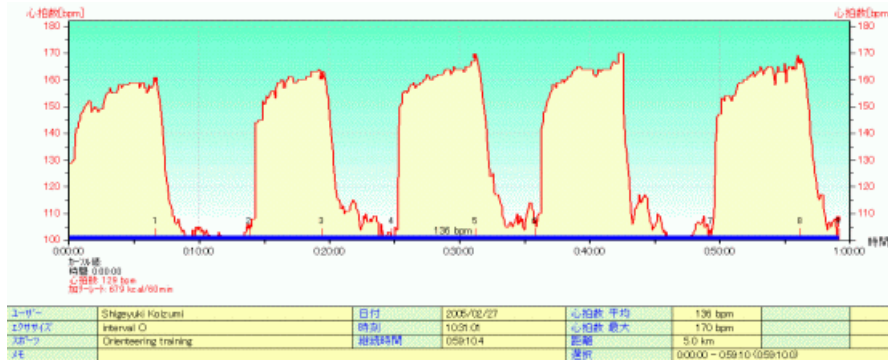
ファシュタ1コース(一部)



ファシュタ1心拍グラフ



1 on 1 コース



1 on 1 心拍グラフ

コースA	正回り	逆回り
10:30	小泉 ○	篠原 ×
10:31	紺野 ○	多田 ×
10:32	鹿島田 ○	松澤 ×
コースB	正回り	逆回り
10:42	鹿島田 ×	多田 ○
10:43	篠原 ×	松澤 ○
10:44	小泉 ○	紺野 ×
コースC	正回り	逆回り
10:54	紺野 ○	松澤 ×
10:55	鹿島田 ○	篠原 ×
10:56	小泉 ○	多田 ×
コースD	正回り	逆回り
11:06	紺野 ○	篠原 ×
11:07	鹿島田 ○	小泉 ×
11:08	松澤 ○	多田 ×
コースE	正回り	逆回り
11:20	鹿島田 ×	紺野 ○
11:21	小泉 ○	松澤 ×
11:22	篠原 ○	多田 ×

1 on 1 勝敗表

合宿ウィークを終えて

今回の合宿ウィークでは序盤に慌しさがあったが、後半になるにつれて落ち着いて取り組むことができ、現在のオリエンテーリング技術の確認を十分行うことができた。また、途中でメニューをカットするなどして自分の体調に合わせて調整し、マッサージなどを念入りに行ったことはセルフマネジメントという点で評価できる。その結果、最後までだれることなく集中してトレーニングをこなすことができた。このことから冬の鍛錬期の成果は十分確認でき、春のレース期に向けて自信をつけることができた。一方、今回の合宿期間ではサプリメントを多めに利用した。その影響もプラスに作用したと感ずることができる。サプリメントに関してはドーピングの問題もあり安易に利用することはできないが(NT合宿でも再度注意するよう喚起がなされた)、今回のような長丁場のトレーニングをこなす際には利用することも必要になってくるだろう。