

2005年6月愛知合宿報告

日程:

第1弾

11日(土) 田代ミドル
12日(日) 大高緑地スプリント

第2弾

18日(土) NT合宿
19日(日) NT合宿

第3弾

25日(土) 個人合宿
26日(日) 個人合宿

合宿の目的:

世界選手権まであと2ヶ月となる6月。世界選手権でよい結果を残すためには愛知の山を知り尽くすことが重要だ。夏の植生、雨にぬれた斜面、高い気温の中でのレースの組み立て、沢の水の量、湿度などなど。特に昨年の夏にずっとスウェーデンにいて、日本の夏、夏の愛知は2年ぶりであることから、本番のレースのイメージを高めるためにできる限り愛知の山に入ることにした。

当初の予定では会社のため平日は行けないことから週末に合宿を予定したが、幸か不幸か時間に余裕ができることとなった。しかし経済的には再び厳しくなり、また一人で山に入るよりも人と一緒に入って集中を高めたほうが高いトレーニング効果が得られることから最初の予定通り毎週末を利用して行うこととした。

第一弾 11・12日

参加者:加納・紺野・志村・松澤・多田野・青山・稲葉・坂岡・豊田・小泉 すべしやるさんくす:安斎さん
宿泊:アイブラザ豊田(男子)・安斎家(女子)

ミドルとスプリント対策。この回には筑波大の2年生を中心としたメンバーが参加してくれた。彼らはロングセレ対策のつもりで参加したようだが、ナショナルチーム(NT)メンバーと同じコースを利用しての練習である。彼らにとってはかなりハードなコースだっただろう。しかしこの時期からそのようなハードなコースを経験しておくことは今後のことを考えるとたいへんよい経験だ。もはやMFやMAクラスで満足することはできなくなるかもしれない。なにより大学2年のときには、それも特筆して速いわけではない彼らがNTメンバーと知り合いになれるということは、私が大学2年のときには想像もできなかったことだ。今後、大会や合宿で声を掛け、気軽に話ができる関係ができたことを彼らには大いに生かしてほしい。そして願わくば、私たちに触発され、彼らの中から将来のNT選手が生まれることをも願うのは望みすぎか?しかし、こういう小さなつながりが、NTの成長や広報に繋がっていくということを私たちが常に意識しておかなくてはいけない。



11日 田代 ミドル

前週に来日したノルウェーのクリスチャンサンOKのトレーニングコースを利用したミドルレース。本来は7100mのコースであるが、松澤・青山を除くメンバーはミドル対策として3700mに短縮して走る。もっとも女子学生にとっては十分ロング対策なのだが。

当日は雨で、斜面はぬかるみ、コンタリングは厳しいように感じた。しかし、それは急斜面でのことであった。

晴れているときでも急斜面でのコンタリングは辛い。もしそのような斜面を長いコンタリングで抜けるルートが見えた場合は、天候に関わらず回避ルートを探す思考が必要だろう。

植生に関しては、かなり下草(笹)が伸びており、倒木にぶつける恐怖から下りではスピードを出せない。しかしそれは海外の選手にとっても同じだ。恐怖を押し殺して走ってもいいが、怪我したらそれで終わりだ。レガースの着用などを考えるべきだと感じた。私は、靴がやや大きいこともあり、(サイズをちょうどよくするためにも)靴下2枚履きでダメージを減らそうと考えている。



あとはやはり道である。道が使える場合はほとんど使っていたほうがいい。例えそのレグで山の中を走るルートと比べて30秒遅くても、全体で見れば絶対に得をする。それは余計な体力を使わなくてもすむという理由のためだ。特に海外選手と比較して体力面でアドバンテージのない私には重要な判断だ。

晩は男女で分宿した。男子は豊田市内の勤労福祉会館(アイブラザ)。広い部屋に格安のお値段なのが魅力的だった。ただ天候のせいで湿気がかなりきつかった。晩飯は愛知名物のあんかけスパゲッティを食べた。



12日 大高緑地 スプリント

前夜に紺野、松澤、小泉がスプリントコースを組み、その3つのコースから学生が予選・決勝にふさわしいコースを選び、彼らに翌朝設置してもらい、私たちはスタートまでどのコースを走るかわからないという状態でスタートする。少しでも新鮮味をもって走る練習にした。

コースのコンセプトは、私たちがウイニング12分ということだけ。選ばれたのは、予選：小泉コース、決勝：紺野コース、落選：松澤コースであった。しかし、結果から言うと予選決勝ともウイニングが18分を越えるハードなコースで、女子学生は40分近いコースとなり、スプリントというよりはリレー対策コースのような様相を呈した。ウイニングが伸びた要因は、池を回避するロングレグなどがあり、ルート距離が伸びたことにある。ややコースを凝り過ぎてしまったか、落選した松澤コースがそういう意味ではもっとも適切なコースであった。自分でコースを組み、実際に走ることもスプリントコース対策には重要なことだ。

さて、当日は雨天翌日の好天で暑い中でのレースであった。しかし蒸し蒸しとした不快感は少なく、走りやすい天気であったかもしれない。しかし暑いことは防ぎようがなく、走っていても体が熱くなるのを感じる。もし本番も今回のようにやや長めのコースが提供されるとなると、ペース配分が重要になるだろう。それをスタートの直後に読み取ることも重要だと感じた。

それとスプリントのロングレグで、切るか回るかの選択を迫られる場合、まっすぐ尾根を切るなどの方がずいぶん早いタイムが出るようだ。もちろん場合によるのだけれど、2.5mの等高線間隔だと「かなり登る」という印象を持ちがちだが、実際はそれほどではないことが多い。5m間隔の半分と考えればいいのだが、それは意

外と難しい。判断の基準として、道や走行可能な林を登っていく場合は登ったほうが楽かという意識を私は持つに至った。



予選コース(無断転載禁止)

第二弾 18・19日

参加者:NT、JWOC2005日本代表チーム、サン・スーシ、ES関東C
宿泊:愛知県野外教育センター

NT合宿の運営をサン・スーシ、ES関東Cにお願ひし、さらにJWOC合宿も合同で開催された拡大合宿として行われた。この合宿では本番を意識した練習が提供された。メニューは基本的にレース形式で、給水なども用意され、本番さながらの状況で行われた。また、1日目にミドルレース、2日目にロングレースが提供され、日程も本番と同様のものが用意された。(2日目はターゲット種目に合わせてミドルレースも選択可能であった。)

合宿運営を地域クラブにお願ひするというのは、NTのメンバーや活動を広く知ってもらうためには重要なことだと思う。特にES関東CのようにクラブからNT選手が輩出されているクラブの場合、NT内で自クラブの選手がどのようなポジションにいるかを知れ、そこで頑張っている姿を見ると、クラブとして応援する気持ちが大きくなるのではないだろうか。2005年以降は、再び日本全国でNT合宿が開催されていくだろうが、このような形の開催は年に数回はあってもいいだろう。

18日 田代・田折 ミドル

田代・田折を利用してのミドルレース。運営協力サン・スーシ。前週はずっと雨で気温も低かったが、当日は急に温度が上昇した。そのため多くの選手がそのギャップに苦しんだ。これは湿度が低く涼しい(であろう)ヨーロッパからやってくる選手にも言えることである。慣れるのに数日は要するであろうから、我々にとっては大きなアドバンテージである。

男子のミドルコースは、3700m、登距離230mで、トップタイムは35分程度。先日発表された世界選手権のブリテン3(要項3版)では、ミドルの予選が3700m、登距離230mでウイニング25分となっていることを考えると、このタイムでは予選通過は厳しいかもしれない。もちろんコースの質の差はあるだろうが、しかしどの選手も大きなミスをしてしまっている。普段のレースではしないようなミスもみられた。しっかりと準備をし、集中した状態で走れば、これらのミスは消えると考えると、予選通過は近づいているともいえる。小さなミス(例えばポストが岩に隠れていてちょっと行き過ぎる、コンタリングしていたはずが少し低めに走っていた、など)は消えないが、今回の世界選手権に関してはこれらの小さなミスをして大丈夫だという余裕はあるだろう。このようなミスは海外選手にもあるし、それがゴールタイムでは致命的なものにならないことを我々は知っているからだ。小さなミスで焦らずに大きなミスに繋がらない、走れるところをしっかりと走る、ということを中心に予選は十分であると感じる。

7月の最終選考会でも同じことが言えるのではないだろうか。特に男子選手は大きな差がないため、コンディショニングと大きなミスを防ぐことを気をつければ誰にでもチャンスがある。逆に言えば、そこで一歩飛び出るために、自分だけの武器を持っておくことが重要な鍵となるだろう。

ミドルレースの後に、オプションメニューでリレートレーニング(ファシユタ)が用意された。翌日、ロングレースを抑える選手は回避した。フレッシュな集中した状態で練習をするためには、積極的に休みをとるということはとても重要なことである。私を含めたり練習組みは、暑さも、かなりハードなトレーニングとなった。

夜は愛知県野外教育センターに宿泊した。夕食はビュッフェ形式であった。ナイトメニューとして7月の最終選考会の予告とプリテン3の読みあわせを行った。いよいよ、である。これまで何年もかけて準備してきた。その成果を来月試され、それが終わればもう本番である。7月10日にスプリント選考会、16日にミドル選考会、17日にリレー参考レースが開催され、本選出場選手は7月17日に発表される。



いまや学生界を引っ張る存在となった選手たちも参加

19日 田原 ロング/ミドル

田原でのロングまたはミドルレース。運営協力はES関東C。

ロングを走ったNT選手は、ロングに出場する篠原選手、高橋(善)選手。松澤選手や、宮内選手、番場選手は関西学連のロングセレクションに参加した。ロングは約11kmのコースであったが、2時間超の長丁場となった。暑さ対策として水分補給・栄養補給が重要なポイントとなるが、写真のようなハイドレーションバックなどを背負ったりして本番にどういふ形で臨むかの検討が繰り返された。水分補給は大変重要なのは誰の目にも明らかである。レース中だけでなく、レース前からこまめに水分補給しておかなくては、ベストパフォーマンスを発揮できないだろう。



また、ロングレースの場合、1:15000のマップが使用されるが、この縮尺では、地形情報を読み取るのが困難である。十分読み取れていない場合は、立ち止まってでもじっくり読んでからのほうが快適なルートが取れ、結果的に早く進めるだろう。使い慣れているのであればマグニファイア(拡大鏡)の利用なども考えてもよいだろう。

ミドルは4.5kmのコースであったが、50分強かかる長めのレースとなった。急斜面であり、また笹藪が生い茂りスピードを出せないことが巡航速度を落としている原因となっている。実際に怪我をしてきた選手が多だけに、怪我への恐怖がなかなか消えない。本番であれば怪我を覚悟して思いっきり走ることも可能だが、最終選考会を含め、本番前にどこまで追い込めるかは判断が難しい。この時期での怪我は、全てを努力を水の泡にしてしまう危険性もあるからだ。しかしそうはいっても走らなければならないのだから厳しい世界であると思う。

種目に関わらず、この愛知のトレインでは高さ感覚を読み取ることは重要だ。これからいくチェックポイントやコントロールが、現在の位置より高いのか、低いのか、その具体的数値はいくつかを読み取っておくことで無駄な体力を使うことなく、スムーズに進める。とくに斜面をコンタリングする場合や、上り下りする場合、その情報

を持っているかどうかの差は顕著に現れる。また、それを読み取るタイミングも重要になってくる。斜面に入ってからそれを読み取ろうとすると、倒木や笹藪に気を配らなくてはならないため集中して読めない。あるいは走りに支障を来たすこととなる。それを防ぐためには、斜面に入る前の道や尾根上で読んでおくことが大切になってくるだろう。

第三弾 23・24日

参加者：落合、加納、金子、高橋、田島、利光、松澤、宮内、小泉、すぺしゃるさんくす：安齋さん
宿泊：ペンションやまぼうし

選考会前最後の愛知合宿。初めは私が言い出した合宿であったが、田島さんにすべてお任せしてしまった。ありがたい。メニューは村越さんをお願いして組んでもらった。
一日目はスプリント2本、二日目はミドル1本とリレートレーニング1本と量は少なめ。宿は2月の合宿以来のやまぼうし。

23日 愛知県野外教育センター・亀山城 スプリント

2つの1:5000マップを利用したスプリント。予選・決勝ともやや短めの距離。暑さがきついのでちょうどよいとおもっていたが・・・野教での予選は1.4km、亀山での決勝は2.7kmのはずが、実際は距離が1.5倍で予選2.1km、決勝4km。どうりでタイムが出ないわけだ。

しかし、距離の問題以上に走れなかった。最初はいいのだが10分くらいで息が上がって筋肉に酸素が届いていないかのように重く感じる。前日はすこし夜更かしをしまい、睡眠時間が少なかったのがいけないと思っていたが、その前週は疲れを感じてトレーニングを軽くしていたのにあまりにも重すぎる。もう1つの原因として、筋肉が固まってしまっているのではないかと考える。ウィークデーにスピードトレーニングをして体に刺激を入れないと、週末にうまく動けないのではなからうか。たしかに学生時代も重要な大会の前には刺激をくれた。社会人になり、疲れることを気にしすぎるあまり、体を甘やかしていたようで反省。しかし重要なレースの前に気づけてよかった。

トレーニング自体はマップの精度もよくなく、とりとめてこれだということではなかった。敢えて書けば予選と決勝の間に昼寝をしたこと、レース前に水道で体を濡らして走ったこと。昼寝は暑すぎて寝れなかったので、効果の次第はわからないが、水に濡らすことはクーリングにはいいと感じた。しかし乾きが驚くほど早い。これだけ乾くということは、汗も気付かぬうちにかいているということ。水分補給はやはり重要だ。



24日 黒坂・切山 ミドル/亀山城と武家屋敷跡 リレー

2日目はまず黒坂・切山でのミドル。こちらも距離が間違っていて、ミドルというには長めの5km。コースは今までの合宿ではなかった画期的な回し方で、国道を渡って黒坂と切山の両方を使う。こういう新鮮味は大事だ。しかし、この日も体調はいまいちで前半の黒坂の部分でレースを止め、切山部分はジョギング。こう体調が悪いとなかなか気分が悪い。うまく気分転換する方法を考えておかないといけないだろう。

その後、亀山に移動しループO。3人同時スタートし、3つの異なるループ(短いコース)を各選手が異なる順番に回ってくるワンマンリレー形式でのトレーニング。結局このトレーニングも途中棄権。高いお金をかけて愛知まで来ているのになにをしているのだろうという焦りもあったが、愛知の山を知りつくすことを重視して、走り方とかコンパスを見るタイミングとかディテール部分の調整に照準を切り替えて練習できたのは収穫だった。

そのディテール部分で1つ。それは笹藪。何度も言っていることだけれど、

一面に生い茂る笹藪は場所によっては腰深くまで隠れるくらいにまでなっている。その笹藪の下には切り株や倒木があり、恐る恐る走らなくてはいけないので、スピードも落ちる。下手すればそれでも怪我をする。そういった不安要素をなくすためには、少しでも笹の薄い部分を選んで走ること、思い切って笹のない場所まで回りこむことなど、マイクロなルートチョイスが必要になってくるだろう。



おまけ 25・26日

参加者: 小泉

宿泊: モコ

愛知で合宿を終えた後、御殿場で降りてもらい、軽自動車をレンタルしてサマーチャレンジの設置に行ってきました。アルバイトとして静岡県協会(村越さん)から委託されたもので、今年のメニューは私が設定することになりました。

24日の夜はすごい霧で、レンタカーを運転して十里木を越えるのが恐ろしかったですが、なんとか峠を越えました。ぶらぶら泊まる場所を探しましたが、山の中は暗すぎてちょっと怖くて、結局ハイウェイオアシスになっている富士川SAまで戻ってしまいました。

というかそもそもどこかに泊まってもよかったです。実は車中泊に憧れていたのです。しかし梅雨時に車中泊はするものではないかもしれません。2日目の晩には職務質問までされちゃうし...

まあ、そんなこんなで無事設置をし、空いた時間でコンビトレーニングもし、その上お金までいただいて、なんだか楽しいですね。

ちなみに今年のサマチャレは、ずばりリレー対策をメインにしています。クラブカップリレー対策にぜひクラブのみなさんでご参加ください。メニューとしては、

- ・全日本大会エリートチャレンジ
 - ・ミドル・ショートコース(初中級者向け)
 - ・ファシュタ(3人以上推奨、初心者コース有り)
 - ・チェイシングインターバル(4~5人推奨)
 - ・ウインドウO、コンターO
- を用意しております。