

コーチング「明日のために」ログ

2007年度に筑波大学オリエンテーリング愛好会のコーチを務めました。遠隔地に住んでいたいこともあり「明日のために」というブログを立ち上げて、学生との情報共有を試みました。このデータはそのログを一部編集して掲載しています。本文中に参照される資料は [コーチングレポート](#) (PDFファイル) の巻末付録に添付しています。なお多くの機会において [すずきこーし氏の言葉](#) を引用させていただいたことをお断りしておきます。

5月

流山ミーティング

青山、稲葉、大杉、坂岡、千葉、神谷とミーティング。愛好会の要望を確認した後、コーチからの条件を提示。

コーチの条件

NT・仕事のスケジュールを優先したい
(NT合宿などがあればそちらを優先したい。仕事の都合によっては木・金曜からのインカレ帯同や合宿参加は確約できない)

コーチング対象は競技での目標をもった人限定
(全員をみる余裕はない。愛好会全体、一年生への指導などはクラブでケアする)

さばらない
(正直なところ頼まれるとは思っていなかったし、できる自信もなかった。みんなが頑張るといふから力になりたい。頑張らなければコーチのモチベーションも下がっちゃう。逆にコーチのやる気を出させてやるっていうくらいのもりでいてほしい)

お互いの要望・条件を擦り合わせた結果、合意に至る。

アンケート

愛好会員の現状を知るために、以下のアンケートに答えて個人メールで送ってください。これはアンケートなので、正直に、そしてなるべく具体的に書いて欲しいです。変なことを書いたからといって、その後のコーチングに差が出ることはないです。

締め切り: 5月13日

Q1. 人生におけるオリエンテーリング目標
(例: 生涯の娯楽、競技者として続けたい、大学の間はとにかく打ち込みたい、大学時代の楽しみ、など)

Q2. 競技的なゴール
(例: WOCやユニバー出場、全日本チャンプ、インカレ優勝・入賞・A決勝進出・ロングセレ通過など)

Q3. 今年度の目標
(例: インカレ個人戦優勝・6位入賞など、具体的な数字とともに)

Q4. Q3の答えに向けてやるべき課題として捉えていること
(例: 走力アップ(5000m16分)、ミスをなくす、プランをしっかりする、痩せるなど、具体的な数字があればよい)

Q5. Q4の課題をクリアするための日々の約束事
(例: 週2でスピトレ、月200km、毎日地図読み、コンパス素振り1日100回、夜は食べない、など、具体的な数字であればなおよい)

当面の方針

1学期にまず取り組んで欲しいこと。心技体の3つの面から。

・フィジカル:トレーニングプラン・レポートを作る

まず年間計画を立て、各月のトレーニングの数値目標を決める。前月よりも多くの量をこなし、2月まで増えていくようにプランする。次に一ヶ月ごとにトレーニングプランの詳細を作る。

・テクニック:プランニング基準を守る

プランニングの基本となる基準をみんなに提示していくので、レース中はもちろん、地図読みや合宿のときにも常にその基準に忠実なプランをする。(その意味ではとても面白くない、と思うかもしれないことを覚悟してください) まずは「**シンプルなプランニングをする**」ということを心がけて、プランニングを試みる。具体的にはチェックポイントの設定は100mに1個まで。

・メンタル:五感をフル動員して吸収する

大会は学ぶべき多くのことがそこら中に落ちています。トップ選手の様子(談笑の様子、何分前から着替え・準備しているか?、着ている服・持っている用具・靴、集中の様子、反省の様子)から盗めることはたくさんある。さらに直接話しを聞いてみる。話しかけにくければコーチのコネを使ってもらってOK。レース中に一緒になる場面があれば(大事なレースでなければ)ついていってみる、などの挑戦もよい。仲間内だけで話したり、一人で音楽に聞き入っていたりするのはいらないすぎる。



トレ計画表

上で書いたトレーニングプラン・レポートのためのフォーマットとなるエクセルデータをアップ。シートが2つあるのと、コメントで各欄の説明をしているので注意。 →[年間スケジュール](#)(PDF11p目)をダウンロード



次行ってみよう

だいたいアンケートは出揃ってきました。提出してくれた人、ありがとう。おかげでだいぶ愛好会のことがわかってきました。(アンケート回答は随時受付中です。)

終わった人は次のステップに進んでみましょう。年間プランを立てる、というところですよ。このブログにフォーマットをアップしています。

これを使って愛好会活動と個人の活動(学校・バイト・旅行など)が1年間どのように流れていくのが見極めます。その上でトレーニング量などを調整していきます。目的は「無理なく、確実に、トレーニングを積むこと」です。

トレーニングをバリバリする人もそうでない人も、多忙な愛好会生活をエンジョイするためには長期的な視野でスケジュールを調整することが重要だし、そんな視野を養うことは社会に出てからも役にたつことです。愛好会の中で自分という人間を育ててくださいね!



5/20 ミーティングについて

日時:5月20日(日)

・コーチあいさつ

1年間お世話になります、というごあいさつ。

・アンケート結果

先日行ったアンケートは内容も大事だけれど、みんながどんな人たちなのか把握する目的もありました。文体とか提出のタイミングとか、前後にくっつくあいさつとか。いずれにしても思った以上に多くの人から回答をもらったのが正直意外だったし、嬉しかったです。

・今後の方針・スケジュールの確認

地理的な問題もあり、毎日毎週みんなと会うこともできませんが、小泉は重要な場面にはポイントを絞って現れます。今回はロングセレクト策練習会の前の週あたりで「ロングセレクトについて」のミーティングをします。日程が決まったら後日連絡。

スピトレや体トレなどの日々のトレーニングはみんなで考えてメニューを組んでもらっていいです。川添君が組んだメニューはなかなかいいと思います。ただ走り始めたばかりの人向けに軽めのメニューも用意する必要がありますでしょう。どうしても悩むようなら相談してください。

アナリシスの書き方はみんなけっこういい。プラン・実行・分析(反省)を分けて書くことで、言葉の意味を正確に認識することができる。

でも内容はまだアナリシスには達していない。アナリシス・アナライズ、つまり分析するとは「ある物事を分解して、それを成立させている成分・要素・側面を明らかにすること」(広辞苑より)である。

みんなのそれは「こう行こうと思った、実際こうだった、アタックで尾根を見るべきだった」という文章。ここで注目したいのは「APで尾根を見るべきだった」という点。

同じレグを走るならば、次はその尾根を見ればよいけれど、アナリシスを書いたレグと同じレグを走るとは二度とない。だから汎用性を持ったアナライズをする必要がある。そのためにはナビゲーションを要素に分解することが必要である。

・ナビゲーションの要素

答えから言ってしまうと、「方向:どっちに進む?、地形:どこに行く?、距離:どこまで行く?」である。ナビゲーションのサイクルはこの3要素に集約される。つまり、まず東西南北上下左右どの方向に進むのが正しいかを確認し、そしてこれから行こうとするところには何があるのか、そしてどこまで行けばそれがあるのか、を確認しながら進み続けている。アナリシス(反省)を書いて、3要素が押さえられているアナリシスはいい文章。

あなたが見ようと思っていた「尾根」にはどんな意味があったのか、3要素の何に当てはまるのかを考えてみよう。尾根のあるほうに進むために見たのであれば、その尾根は「方向」のためのツールだし、尾根上に登るために尾根を見たのであれば、地形(「どこ?」)を見ただし、尾根が見えるまで走ったのであれば止まる場所(「距離、どこまで?」)を知るためのツールになる。コンパス使う、はダイレクトに「方向」だし、歩測するは「どこまで?」。そんなふうに、自分の反省文を分析してみよう。

そうすると、いつも「距離」を抜かしているから手前でウロウロしたり行き過ぎたりでミスしている、という傾向が見えてくるかもしれない。それならば次のレースでは「止まる場所」に意識を向けてみようという課題が生まれる。そしてその課題をこなし、結果・内容が上向けばそれは自信につながる。

なお例で上げたアタック3の「地形」とは単にコンタ情報のみを指すわけではない。植生や点状特徴物などトレインのどんなところにコントロールがあるのかを考えることである。だから本来は「どこ?」という意識に重点をおいてもらいたい。

・アタック3原則

常に課題をこなし続けるのは最初はなかなか難しい。そこでまずはアタックで3要素に気をつけてみよう。統計的に、ナビゲーションミスの多くはアタック時に発生する。

アタックで考えるべきことはアタック方向、アタック先の地形、コントロールまでの距離。つまり、方向・地形・距離の3要素を考えること。今年、みんなが覚え、まず徹底すべきことはこのこと、「アタック3原則」。アタックでは少し時間をかけてもよい。止まって地図を読んで、方向(どっち?)地形(どこ?)距離(どこまで?)を確認しよう。

より根本的な問題。アタック3原則が正常に機能するためには、アタックポイント(AP)が正しい、という前提がある。今いるAPが正しいということを確認してからアタック3原則を持ってアタックすること。つまりAPのないプランは有り得ない。そしてAPで現地を確認しないことには確認はできない。実はAPを確認するためには、APに行く手前で3原則をある程度把握して進んでいる必要がある。つまりAPの確認に意識を向けることで、自然と絶対不可欠な3原則を確認することができる。

その意味で、APの確認を徹底して行うことはアタック3原則をプランすることより難しい。でもやらなきゃツボるだけ。アタック3+1、これをとにかく毎レース毎レグ、確認し続けること。

・アタック3原則に馴染む

地図読みの際にも、つねにアタック3+1について意識する。もちろんレース中にも1レグごとに「アタック3+1、ちゃんと考えてるか?」と思い出す。反省のときにもちゃんとできたかどうか意識する。それが難しければ、APの確認だけに注意してみればよい。

ロングセレ前ミーティング

・クイズ

Q1. 記録に残る世界で最初のオリエンテーリング大会は何年に開催された?

1890年 1987年 1900年 1907年

Q2. 日本で最初のオリエンテーリング大会は何年に開催された?

1956年 1966年 1976年 1986年

Q3. 愛好会が出来たのは何年?

Q4. 最初のインカレが開催されたのは何年?

答え

- A1. 1987(明30)年、ノルウェーで開かれたスキーOの大会が記録に残っている。110年前。
- A2. 1966(昭41)年、高尾山で開催された「徒歩ラリー」が最初。41年前。
- A3. 1975(昭50)年、自然学類の学生が中心になって結成。32年前。
- A4. 1979(昭和54)年、八王子で開催。参加33校212名。28年前。今年で30回目のインカレ。

・ロングセレクト策練習会について

○午前 ロングセレクト策レース

矢板インカレ2001の選手権コースの一部を再現。

ルートチョイス、体力的要素などロングコース特有の課題。

距離は男子5200m、女子3850m、新入生2900m。スタートまで1.5km。

当時の優勝タイム・入賞タイムと比較し、目標レベルを確認する。

当時のタイムとの比較はレース後にできるようコーチが用意します。

(今後の参考にするためラップ表を必ず残すようにしてください。)

○午後 トレーニングメニュー

午前中のレースはロングセレクトのつもりで集中して臨んでください。ロングセレクトで掲げるレースの課題を実行してください。例えば、必ずプランニングしてから動き出すとか、アタック時に○○を確認するとか。

午後は反省もかねてサーキット。しかしむやみに山に入るのではなく、目的をもって入ってください。午前中に確認出来なかった、例えば正置の練習とか、歩測の確認とか。消耗が激しいのなら休む勇気も必要です。

当日は蒸し暑く消耗が予想されます。水分(ミネラル)補給を怠らず、帰り道に温泉にでも寄って、湯上り後ストレッチ・マッサージ(擦るだけでも十分)をし、疲労回復に努めてください。

・ロングの走り方

ロングレグ

必ず2つ以上のルートチョイスがあるはず。大きな視野でプランニングする。結局オーバーorアラウンド(切るか、回るか)なので、事前にポリシーを持っておくといよい。選んだルートを信じる。もはやどうにもできない過去を振り返らない。どうにかできる今に集中する。

・ロングセレクトに向けてできること・考えること

今から出来ること

×体力・技術のベースアップ

○現在の実力を100%近く出し切ること。(注意:120%は出せない)

これからの大切なレースに対しても共通に言えることだが、2週間前に走っても本番に見になるようなものではない。レースが近づいたら、そのレースに現在の力を100%発揮することに集中すべき。自分の実力以上を出そうとしても出せないもの。持てる総てを發揮すれば、結果として100%以上の結果になることはあるが、レースが終わるまでは、自分ができることをきちんとする、そしてそのための準備をする。

→シミュレーション(地図読み、タイムテーブル作成、レースと同じ時間帯に走る)

→体調を整える(生活リズムを整える、水分補給、栄養バランス、睡眠をとる、試験勉強)

→よいイメージを持つ(過去最高のレースを振り返る)

結果ではなくパフォーマンスを出す

(ミスタイムやミス原因を振り返らない。今やるべきことを考える。)

コラム;地図読みに関して

クイズにもあるように、インカレは30回続いている大会である。単発の大会ではない。プランナーはインカレを走ってきた人だ。自分たちが走ったインカレを思い出してインカレにふさわしいコースを組む。それが脈々と30回続いてきた。すべての大会のコースにはある一定のリズム、課題が存在しているに違いない。それを読み取ってやろう。クラシック・ロング、ショート・ミドルの予選決勝、リレー。地図読みの材料は腐るほどある。

緊張状態でも自信を持つ

これも今後のレースに言えることだが、狙っているレースの前はいつもと同じ状態では望めない。無口になったり、饒舌になったり、ガチガチになったり、震えたり。思い入れがあればあるほど、平常心とは程遠くなる。でも、それを受け入れる覚悟をすればいい。その覚悟をするには、このレースのためにこれだけのことをやってきたんだ、と根拠ある自信を持つことである。

例えば、何百キロも走ってきたんだ、毎日地図を読んできたんだ、ダイエツトしたんだ、というものでもいい。やったことに自信を持つ。やらなかったこと、できなかったことを悔やんでもしょうがない。10回のトレーニングがあつて、5回参加したとする。半分しか出られなかったと思うか、5回分強くなっていると思うか。そういう積極的思考(ポジティブシンキング)も必要だ。何かアクションをした自分を誉める、評価する、そういう姿勢をもってあげよう、自分のために。

体力トレーニングからの自信

では、ただ漠然と毎日走ってきたから自信になるかといえば必ずしもそうとはいえない。「とりあえず毎日走っただけ、それでいいのかな？」というのでは自信は生まれない。

たとえばスピトレで1000mのタイムを何秒縮めるために、筋力を付けるために筋トレをした、というトレーニングの意義・目的を考えることで、より根拠ある自信を得ることが出来る。

さらに突き詰めれば、1000mのタイムを縮めるためにまず500mのタイムを縮めた、前に進むための筋肉であるハムストリングス(腿の裏側)を鍛えた、というふうにより細かな目的を持つことが出来る。すべての行動に意味があり、その意味を積み重ねてきた、という自信。それがあれば大一番でも腹を括れる。

フィジカルに関して突き詰めれば論文がいくらでも書けるわけだから割愛する。どこまで考えるかはそれぞれだが、なぜ走っているのか、なんのためのトレーニングなのか、それはいつも意識しよう。

ナビゲーションからの自信

オリエンテーリングではツボる恐怖が身体を萎縮させる。しかしナビゲーションに対する自信を持てば、それも克服できる。それにはまずレースの反省を活かそう。アナリシス(反省文)を書くと、頭に残り、記録に残るのでより根拠を得ることが出来る。

反省の仕方。各レグごとにまず「プラン」を書く。そして「実際にしたこと(実行)」を書く。最後に「反省」を書く。

多くの例:

「最初の道の分岐を左に曲がり、右に沢が見えてきたら沢底を下る。平らになったらそのまままっすぐ行き、目の前の大きなクヤブの前のコブに行く」(プラン)

「分岐は正しく曲がれた、沢底は少し見逃してしまい、行き過ぎた。いったん戻って沢底に進み、平らになったけどよくわからなかったの、うろろうした。ヤブっぽくなったので来た方向に少し戻ったらコブがあった」(実行)

「沢を見逃した。ちゃんと補足してればよかった。沢底でちゃんとコンパスを振っておけばよかった。ヤブに早く気付けばよかった」(反省)

一見、よい反省。だけどこれは感想文の域を出ておらず、アナリシス(分析)には至っていない。現象を要素に分解して考える必要がある。なぜなら、これと同じレグを走ることは二度とないから。歩測やコンパスが使いにく場所だったらどうする?コントロール周りにヤブがなかったら?次に活かすためには汎用性を持たせて分析する必要がある。

ナビゲーションの要素とはなにか?これは「**アナリシスの書き方~アタック3原則+1**」を参照。

・スポーツは面白い

自信を持つために根拠や目的を生み出す、そのためにそれぞれの事象の要素や原因を探る。こういうことを考えていく様はまさに研究と同じだ。優れたスポーツ選手は体力があるだけではない、考える力も持っている。どんなスポーツでもチャンピオンが称えられるのは、強いからだけではない。オリエンテーリングを通して、人間を成長させてやろう!

ロングセレ反省M

・課題について

嬉しいとか悲しいとか、大事なレースの後の気持ちは大切に覚えておこう。その気持ちが、あなたがオリエンテーリングをする理由の一つです。情熱は大切に。

大一番でできたことは、これからもできること、できなかったことは今までもできなかったこと。できることはどんどん伸ばす、どんどん使う。できないことは、合宿・練習会でいっぱい練習、できるようにしよう。これからも確実に使うため、そしてこれから確実にできるようにするためには、出来たこと・出来なかったことがどういう場面で役に立つのか、ピンチをもたらすのか考えよう。

・ロングセレ反省の仕方

一番良く出来たと思うレグを挙げる。その理由を考える。

出来なかったレグも考える。どうすれば次はうまくいけるか考える。

それらをノートにまとめていく。データが蓄積されると、自分のオリエンテーリングの傾向が掴める。(既にアナリシスを書いている人はそれ)

できること、できないことを自覚する。そして、レース中はできることをする、できないことが必要な場合は注意して実行する。己を知らば百戦して危うからず。

・夏のトレーニングについて

夏はインカレロングに対してはスタミナを養う時期。春インカレに対しては基礎体力を養う時期。ラッキーなことに、スタミナ養成 基礎体力強化。

- 長時間運動をする(ロングで走る距離・時間に慣れる。ただし熱中症には注意。水を持って走る習慣をつけよう。)
- マラニックに行ってみる。(涼しい山の上をピクニック気分でお気軽トレイルラン。3～4時間くらい。みんなでおしゃべりしながら観光ついでにいけば楽しい夏の思い出に)
- とにかくオリエンテーリング。1,2年生は難しいことは考えずにオリエンテーリングを楽しみましょう。ケガや熱中症には注意。

コラム: ケアも含めてトレーニング

体トレやスピトレ、レース前にやっている準備運動やストレッチにも意味があります、ただポーっとするのはなく、目的意識をもって行いましょう。人生に1秒も無駄な時間はない。

○ウォーミングアップ(準備運動)

目的: 心肺・内臓障害などの事故防止、運動能力の上昇

方法: 歩行・ジョグによって体温を上昇させる。関節の屈曲・進展・回旋運動。(足、足首、手首、肩、ひざ、股、腰など)

○ウォーミングダウン(整理運動)

目的: 運動で高まった生理機能をスムーズに安静状態に戻るようにする。

方法: 少しずつペースダウンする。深呼吸しながらジョグ。リラックス運動(スキップ・ジャンプなどの脱力系運動)

○ストレッチ(伸張運動)

目的: 関節を滑らかにして、関節可動域を拡大する。運動器官・筋肉中の血液循環の拡大を図り、体温上昇を促し、コンディショニングを調整

方法: 「伸張反射」を引き起こさない程度(痛くはない程度)で30秒以上維持。ゆっくり息を吐き出しながら、反動をつけずに伸びている筋を意識して行う。柔軟性の維持には毎日のストレッチ運動が必要。

8月

9月のミーティングについて

9月最初のミーティングで下記のテキストを使用します。印刷して、各自目を通すようにしてください。

→「[テキスト](#)」(PDF12p目)をダウンロード

このテキストは私や佐々木さんの学生時代のコーチである鈴木康史さんが書いたものです。今回は3部構成に編集しました。

- 1、オリエンテーリングのエッセンス
- 2、オリエンテーリングの基礎練習「ベーシックプログラム(BP)」
- 3、インカレに向けての準備

1章はオリエンテーリングの要素を細かく分析したものです。

2章はミスのないナビゲーション、そして最終的には流れるようなナビゲーションを獲得するための反復練習プログラムです。4段階に分かれています。実践できる人は今すぐ始めよう。

3章はインカレに向けて考えておかなければならないこと。ただし今はピンと理解できなくてもよい。インカレ直前に、その意味が分かればよし。

9月

9月1日のミーティング議事録

1、夏休みのこと

夏休みの思い出を振り返った。もう2学期。気持ちを切り替えていこう。11月のICロングまで2ヶ月半、春までは半年。

2、オリエンテーリングのエッセンス

[事前に知らせたテキスト](#)(PDF12p目)の説明。

オリエンテーリングのエッセンス: オリエンテーリングに求められるものについて、こと細かに説明。

ベーシックプログラム:エッセンスで示されたものを身につけるもっとも基本的な練習方法について説明。コンパス正置、現地正置など、とにかくオリエンテーリングらしいトレーニングを繰り返し行うこと。

インカレに向けた準備:インカレに向けての心構え。苦言も呈した。とにかくやらなきゃいけないことはやるしかない。やらないのは自由だが、それは自分の責任。それで結果が悪くても、自分の責任。やれるだけやってダメでも、それは相手がすごかっただけだし、次に何かに向けて頑張れる。恐がらず、勇気を振り絞って、やる。

3、今後の予定

- 10月14日 新人戦(一番成績上位の人にモスクワコンパス贈呈)
- 11月3、4日 ICロング練習(もしかしたら一日だけかも)
- 11月11日 インカレロング
- 11月17、18日 ミドルセレ練習会(主にセレ免除の学生主体で運営)
- 11月25日 ミドルセレ
- 12月8、9日 埼玉Oフェスタ(2日間のうちどちらかを会内リレーセレに利用)
- 年末年始 奈良合宿(その中で会内リレーセレを実施)
- 1月20日 ジュニアチャンピオン大会(会内リレーセレのリザーブレース)
- 2月 関東リレー、奈良対策合宿
- 3月7~9日 奈良インカレ

9月1日のミーティング追加

先日のミーティングで言い忘れたことなど追加。

・会内リレーセレクションについて

12月の埼玉Oフェスタと年末年始に予定している奈良合宿でのレースで3月のリレーメンバーを決めます。まず埼玉Oフェスタは2日間大会ですが、2日目の公認レースを利用します。さらにクラスは21ASを使います。

次に奈良合宿の日程をフィックスしたいので10月末までには決める準備をしておいてください。基本的には年始を考えています。

さて、1月の早い段階でメンバーが決まることとなります。選考方法の詳細は10月末までに発表します。しかし、この決定時期は、みんなにとってはとても酷なことです。リレーを走りたければ年内に速くなっておけ、ということですから。そのことは重々覚悟しておいてください。1月からの2ヶ月はリレーで勝つための準備期間です。

・インカレロング練習会について

11月3、4日に予定しているインカレロング練習会ですが、トレインでの練習は実質的に1日だけにしようと思います。3か4、理由は直前にたくさんトレインに入るのは疲れるし不安になるだけだから。

新人戦・学年別選手権対策

新人戦・学年別選手権対策Mの資料です。詳しくは多田野コーチから説明があります。

みんなの共通課題

まわりをよく見る、キョロキョロする、高い視点で見回す！！

- ・目指すものを見つけ出してやろうという執念(眼力)
- ・早い発見が余裕を生む
- ・予測していなかった何かが見えればラッキー

コース・トレインの課題(山武)

尾根(沢)切りか、道まわりかのプラン選択 Over or Around

・大きな範囲でルートを探す

→このルートでいいの？と自分を疑う勇氣

でもこれでいいと決めたらそれが一番と信じて走る勇氣

上級課題

× 行ったら何とかなる

→ もっとイメージする

なにをイメージすればよいか、過去のレースから課題を一つ挙げておく

距離情報？ 地形情報？ 方向(コンパス)情報？

過去のアナリシスから自分の弱い課題を見出す

そして今回のレースではそれを繰り返し、“できるようにする”、“できるという自信”をもつ練習

10月

インカレロング直前トレ

日時:2007年11月3日(土) 9:00集合 10時スタート

集合場所:円山公園駐車場

目的と意識:

インカレロングはプログラムの通り、前半は山林部分、後半はロードと平地林・公園になります。平地林・公園部分はそれほど高い難易度は提供されません。落ち着いて、コントロール飛ばしにさえ気をつければ何の問題もありません。さらにみなさんは水元公園を調査し何度も試走しているのでどの大学よりも有利だと思ってください。ロードの部分はとにかく頑張ってください。

今回のトレーニングは山林対策をメインに据えています。本番のトレインは緩やかな地形のエリアと急峻なエリアとに分けることができます。急峻な部分は昨年の矢板やあるいは愛知のように経験したことが多いでしょう。緩い地形も駒ヶ根や富士では経験あると思いますが、本番はそれらのトレインとはちょっと違う雰囲気です。小泉の経験からなるべく似たような雰囲気エリアを使用します。大きなピーク上や沢の中に身を置くと、自分の周辺の視野だけでは自分がどこにいるのか分からなくなり、不安になり余計なミスをしてしまいます。しかし大きな地形として広い視野で現在地を捉えればその不安は克服できます。

もう一つの課題は緩い斜面から急な斜面へ、あるいはその逆をする際に、視野の切り替えを行う必要があるということです。尾根・沢を一つ一つ数えたり出来る急峻な斜面から、大きな地形を捉えなければならない緩斜面へ出るとき、意識して視野を広げてください。ただ周りを見回すのではありません、大きな地形を捕らえようと意識するのです。

最後の課題はロングならではのルートチョイスです。必ずルート選択が求められます。これだっ！というプランが1つ見えても必ずもう一つ対抗ルートを探してください。

天気が良くても悪くても11月の日光は冷えるので、防寒具を十分に用意してください。

内容:

9:00 集合

スタートへ行き、時間になったらスタート開始。駐車場からスタートまでは600mくらい、アップ75mです。

ゴール地区に持っていく食料や防寒具の輸送を行います。

10:00 レース開始、適時トレーニングへ

13:00 撤収開始

15:00 解散

18:00 ナイトミーティング

レース・トレーニング

使用する地図は1枚です。コースは3つのループから構成されます。ラストコントロールを3回通ります。そのため大変見づらいコースになっています。それはロング後半の平地林対策も兼ねています。気をつけてください。それぞれのループの距離は下記の通りです。

全体7420m=1ループ3700m + 2ループ2650m + 3ループ980m + ラスポゴール90m

最初に全員1ループ目を走ってください。男子選手権を走る人は続けて2ループ目(番号どおり進む)を走ってください。一般男子・女子は1ループ目で終わりです。一般男子・女子選手権を走る人でもう少し続けたい人、あるいは男子選手権でもちょっと疲れた人は2ループ目を飛ばして3ループ目(途中の番号を飛ばす)へ入ってください。

2ループ走ったらレースは終わりです。3ループ続けて走ることはしません。走っていないループはレース後のトレーニングに利用してください。

理由は集中してオリエンテーリングをするためです。疲れてダラダラしてしまうと悪いイメージが頭に残ります。また体力的な疲労も蓄積します。フレッシュな状態でのよいイメージを持ってインカレに臨むため、短い時間をしっかり集中してトレーニングに取り組んでください。

11月

インカレロング直前M

1. インカレロングについて

学生選手権ロングディスタンス競技。以前は春インカレでクラシック競技として開催。2004年より秋インカレ

単独開催に変更。今回の舞台となるテレインは春インカレ99の団体戦テレイン。ちなみに当時の筑波代表は、男子：谷野-高橋-篠原-吉村(3位)、女子：塩田-上松-伊藤(優勝)。

2. プログラムチェック

インカレに賭けるならばあいさつ文まで読め(by野口さん、97年入学)。
配布物・代表者ミーティング・調査依頼・提訴はすべてオフィシャルで対応。みんなはすべてオフィシャルに問い合わせればよい状態しておく。
青空会場なのでテントを用意したほうがよい。
ナンバーカード、選手権は前後2枚、併設は1枚。安全ピンは1枚につき6個用意。
服装はスプリントカップはピン付シューズ禁止。ロングはなんでもOK。
モデルイベントマップは縮尺は種類ある。誘導区間の見学ができる。
ロング会場にはウォーミングアップエリアあり。
表彰は選手権6位まで、併設3位まで、新人10位まで。
スタートまでは2000m。併設ゴールから会場まで2000m。
スタートからの荷物輸送はすべてオフィシャルが行う。
各自必要な防寒具、飲料・食料を持って行ってよい。
スタートの時計は現在時刻。スタートフラッグまでは赤白テープ80m。
テレインは南部の山林と、北部のロード・平地林・公園。併設は南部のみ。
選手権の給水は2箇所。25～30%と60～70%に1つずつ。併設は1箇所。
JR踏切横断の特別テープ誘導があり。国道横断は歩道橋。東武線はトンネルで横断。
地図は選手権が1:15000、併設は1:10000。どちらもA4、ビニール入り。
調査依頼はフィニッシュでは受け付けないので会場でオフィシャルに連絡。
川添、稲葉、千葉がシード選手。

3. 当日までの予定

風邪を引いたりしないよう、体調維持に気をつける。睡眠時間、バランスのよい食事を。うがい・手洗いは基本。
トレーニングよりコンディショニング。軽めのジョグ・ウォーキングで筋肉を固めない。ストレッチ・マッサージで体をほぐす。風呂に入って疲れを抜く。
深呼吸してリラックス。
エネルギーを発散しないで溜め込む、気を練るイメージ。当日、思いっきり走れることを待ち遠しくする。
当日起きる時間に起きる、食べる時間に食べる、走る時間に(軽く)走る。リズムを合わせ自然な状態にする。

4. レース中の心構え

結果のことは金輪際考えない。結果はもう決まっている。これまで積み重ねてきたものがそのまま結果になる。しっかりしてきたなら相応の結果が待っている。今すべきはその結果を確実に取るためにすべきことをする。
当日までは体調を整えること。レース前は忘れ物がないよう気をつけること。レース中は地図をみてプランすること、現地をみてCPやコントロールを視認すること、前に前に走ること、不安を感じたら体を制御して止まること。結果を考えている暇がないくらいやるべきことがたくさんある。

5. 当日の予定

配車は5台でぎりぎり。配車は10日までに決めること。
スプリントカップに出る人は翌日のことも考えて出場すること。止める勇気も必要。
モデルイベント。走り過ぎない。確認すべきものを事前に洗い出す。
ヤブ、植生界の感覚。コブ・穴・小凹地の大きさ。ガケ・水系脇の斜面の様子。
モデルイベントも終わり全員集合したら早めに宿(竹美荘)に入る。チェックイン担当：神谷
食事時間(夕食・朝食)を10日までに確認すること。朝は早めに食べれるように。
前日夜にミーティング。ナンバーカード配布など。

当日のスケジュールを各自で確認しておく。起きる時間、朝食時間、会場入りしたい時間、着替えなど準備を始める時間、スタートへ向かう時間。会場入りしたい時間で当日朝の移動を考えるのであらかじめ決めておいてください。

スタートには水・バナナ・ホッカイロは用意。他に用意してほしいものがあれば事前にオフィシャルまで連絡。スタートには多田野が行く。
コーチングゾーンで用意してほしいものがあればオフィシャルへ連絡(選手権のみ)。とくになければコーチングゾーンに配置はせず。コーチングゾーンには小泉が行く。要望がなければ小泉もスタートへ。

踏切横断でトラブルがあっても慌てず遮断機が上がってから横断する。問題ない。ゴールまでしっかりオリエンテーリング。ゴール後オフィシャルへその旨を伝える。

6. テレイン対策

テレイン：

概して走りやすく、見通しがよい。
地形がはっきりしていて、植生界やヤブなどもはっきり認識できる。
道もはっきりしているが、5番道以下はときどき認識しづらい。
水系の走っている沢は袂(エグ)られていて土ガケのように急峻。
一部エリアに存在する微地形ゾーンは、ヤブが重なり不明瞭。
突っ込む前に目の前に見えるピークなり凹地がどこなのかははっきりさせておく。

コース：

必ずルートチョイスは問われる。根拠をもって判断すれば、優柔不断にならず自信を持って走れる。例：「アップが少ないから選んだんだ」、「距離が短いから〜」、「シンプルだから〜」、「アタックが簡単だから〜」
平らな尾根上を超えて、その先の斜面にアタックさせるレッグがある。尾根上では位置確定が難しいので、その前にどこを走っているかしっかり把握しておく。アタックに自信がなければエーミングオフして確実に分かるようにする。
道や変換点などのラインの乗り換えをさせるレッグもある。乗り換え間違えないように、ラインに乗ったら正置して正しい方向を向いていることを確認する。
フィジカルを問うレッグもある。一気登り、長い道走り。

7. 今後の予定(ロングが終わったあとの話)

ミドルセル練習会のときにリレー代表選考方法を発表する。
会内選考会は埼玉公認(21AS)、年始合宿レースを利用。リザーブとしてJIC大会(ロング)、年始合宿。3日目のレースは「青山高原」を使用。

明日はいいよ本番です

今はみんな日光だから読むのはインカレの後でしょう。どんな結果が待っていましたか？ゴールラインは新しいスタートラインです。インカレ後にまず読んでください。[こちら](#)。

ロング反省・リレー選考・ミドルセル対策M議事録

1. インカレロング反省

1-1. 何人かの反省内容について

何人かに反省内容を発表してもらった。コーチに話すのではなく、みんなに話すように。内容については省略。

みんな、悪いところばかり見すぎている。良いところも見たい。良いところを見るということの本当の意味を分かっていますか？ただのポジティブシンキング、ではないのです。ヒントは[ICL直後に紹介した記事](#)。

1-2. 結果分析

ロング(選手権)のタイム解析を解析。与えられたデータだけで満足しない。加工し、分析すること。大学までに学んだことを全て活かす。ただしあくまでデータでしかない、ということも頭に入れておく。資料は[こちら](#)(PDF23p目)。

1-3. 今後の方向性

1-2の分析をもとに現在の立ち位置と今後の方向性を検討。結局なんにしても努力するしかない。ただ無駄に努力しない。根拠のある努力をしよう。資料は1-2と共通。

2. リレー選考

2-1. 過去の結果分析

過去3大会の団体戦結果から男子入賞、女子優勝に必要な目安を確認した。資料は[こちら](#)(PDF25p目)

2-2. 選考基準発表

2-1を踏まえて、リレー代表選考基準を発表。

選考基準：

団体戦の目標(男子入賞、女子優勝)を達成するに十分な選手を筑波大学の代表として選出することを目的とする。緊張感ある大事なレースでしっかり結果を手にする選手を選出する。詳細内容は[こちら](#)(PDF26p目)。

3. ミドルセレ対策M

3 - 1. プログラム確認・学校枠 プログラムの確認。

特記事項:

- ・9:00開場。誓約書提出。
- ・12:16までゴールから出られない。
- ・スタートからの防寒具輸送、ゴールへの防寒具輸送をオフィシャルで行う。
- ・スタートは小泉、ゴールは多田野の予定。多田野がゴールへ向かう時間は10:30なので、それまでにゴールへ持って行って欲しい荷物を渡すこと。
- ・地図は“持込”禁止。携帯は“使用”禁止。
- ・学校枠は不通過者でもっとも順位がよかった選手に適用。

3 - 2. 当日までのスケジュール・当日のスケジュール

- ・風邪に注意(うがい、手洗い、栄養補給、睡眠)
- ・リズムのよい生活
- ・トレーニングよりコンディショニング
- ・地図読み
- ・持って行くもの準備リスト
- ・交通手段の確認
- ・タイムスケジュール作成
(スタート時間から逆算して、会場到着目安、準備時間目安、スタートへ向かう時間目安を確認)

3 - 3. 対策マップ地図読み

- ・スタートまで徒歩約50分(約3km)
- ・距離男子2.6~2.7km↑175mウイニング25min、女子1.9km↑115mウイニング25min
- ・小泉作成のミドルセレ対策コースを近日中に本ブログにアップ

3 - 4. ミドルについて

同じ3分のミスでもウイニング90分のロングと20分のミドルでは重みが違う。
+3分のタイム、つまり93分と23分は、前者がトップ比103%に対し、後者が115%。もはや取り返しがつかない。ミドルは距離が短いからいつもより速く走れる、というのはまだみんなには当てはまらない。ミスしないで走ることが最優先。
でもレース中、ミスしても同じコトをみんなしているかもしれない。だからミスしても焦ることはない。目の前の問題を解決することに集中する。ミドルこそ結果を考えている暇はない。



ミドルセレ予想コース

ミドルセレ対策コースを組みました。スタート位置を大胆に東へ持って行きましたが意外といい線いっている気がします。プランの時に気をつけるのは、アタックポイントを設定し、方向・距離・地形情報を持ってアタックすることです。速く走るではなく、遅く走る。単純なランニングスピードではなくオリエンテーリングスピードの話。致命的なミスをしないように。でもレース中は大きなミスをして、みんな同じことをしているかもしれないから焦らなくてよい。結果は考えないで目の前の問題に集中する。(地図は割愛)



春インカレに向けて

春インカレに向けて出来ることは全てやりましょう。それが正しいかどうかは終わってみるまで分かりません。でも自分がしていることが一番だと信じてやるしかないのです。ベストを尽くすのではなく、全力を尽くす。

インカレロングまでの反省(準備面)

- ・インカレロングまでの準備が出来たこと、出来なかったことは？
できたことはやろうとしてやったこと？なんとなくやってきたこと？その効果は？
できなかったのはなぜ？その原因は？
- ・プランは適切だった？
EX)目標はイメージしやすく具体的なものだった？ランニングタイムやラップ解析などその指標は持っていた？
EX)プラン達成のためのハードルは高すぎなかったか？低すぎなかったか？

・良いことを反省する

ずっと言っている「よかったこと」を反省するの意味について。

1つは出来ている、ということ認識し自信をもつこと。

でももっと重要なのは、実はできていない、ということを見つけるため。結果的に良かったとしても、実は手続きを怠っていて「たまたま行けていた」のかもしれない。ミスは何度反省しても、次にまたミスしてしまうのは、そういう隠れた場所に出来ていないことがたくさん眠っているから。

10回やって8回成功、2回失敗。8回の成功のうち、本当に完璧な成功は何回？アナリシスにしても、準備にしても、実験にしたらって、出来ている・想定どおりと思っていることも検証する。

春インカレへのプラン

・賭ける

どんなプランを立てても正解はない。正しいと信じてできることをやるしかない。不安もあるけどそのプランに賭ける。最初にも言ったけれどベストではなく全力を尽くす。

EX)テーマを絞る、期間のメリハリをつける

・挑戦には工夫が必要

これまで出来なかったことを続けるには、新しいことを始めるには工夫が必要。トレーニング時間を作るためには、続けるためには、どんな工夫をするのか？トイレで地図読み、宣言して自分を追い込む、奈良を語りつくす、過去の思いを呼び覚ます、などなど。

奈良対策

これまでは過去の自分を分析し、よりよくする準備。もう一つの準備は、奈良対策。1月合宿までにあらゆる情報を仕入れよう。旧地図の調査者からトレイン情報を得る。奈良の文化は？トレインの位置関係は？

リレー選考について

何人からか同じ質問が出たので応えます。

Q: 今回の選考だとどちらかでトップを取ったら、もう一方で150%とかでも選考されてしまうが？

A: それでもよい。今回の基準はあくまで目標達成(男子入賞、女子優勝)するために必要なパフォーマンスを持った選手を選ぶことです。そのため走順やリレーへの適正も一切考えていません。あくまで個人レースでのパフォーマンスを重視します。走順やリレー適正は選ばれてから準備することです。そのために2ヶ月の時間を取っています。

最後に

ICLのあとに稲葉が言いました。

「レースの前に結果は決まっているという言葉の意味が分かった気がする。準備の量が絶対的に足りなかった。春までには一番と思える準備をしたい。」

と、言うことです。ランニングスピード、ナビ技術、心理状態も、レース中になんとかする能力だってそれまでの準備のなかで培われていなければ発揮できないのです。繰り返しますが、できることはなんだってやりましょう。テーマは「全力」です。

12月

新春奈良合宿

1月の奈良合宿要項Ver.2.10です。(会内秘)

→「[要項ver2.10](#)」をダウンロード(PDF27p目)

1月

会内セレクション結果(会内秘)

男子選考結果

対トップ比110%以内該当者 大杉、青山、川添
ポイント合計4人目 神谷

男子筑波大代表:大杉、青山、川添
補欠:神谷

女子選考結果

対トップ比108%以内該当者 千葉、稲葉
ポイント合計3人目、4人目 豊田、白形

女子筑波大代表:千葉、稲葉、豊田(要:目標再確認)
補欠:白形

新春奈良合宿ミーティングまとめ(会内秘)

1月4日 鈴木康史都介野レクチャー

- ・エリアごとに雰囲気異なる。
- ・中央(吐山)は西・中央・東の3つのエリアに分けられる。西はごつくタフ。斜面上の細かな地形を使えば難しくなるが、基本的に地形は大味でヤブくあまり使えない。中央は南に山塊がドカンとあって、そこは北と南どっちを回るかくらいのコースしか組めない。北側のエリアを細かく繋ぐコースが定番。東側は会場南側など細かな場所においてゴチャゴチャしたオリエンテーリングをさせる。
- ・さらに旧大和高原の西側部分は尾根が広がりテクニカルな様相を呈している。課題が変わってくる。
- ・国道東側北部は深い沢が切れ込んでいて一度ミスするとダメージが大きい。国道東側南部も同様に深い沢のコンビネーションでくどい。
- ・このエリアは沢の侵食が激しく、急に切れ込んだガケのような斜面になっていることが多い。そのため間違った沢に入るとロスが大きくリカバリーが厳しい。また課題としては尾根辿りよりも沢切りを求めるレグが多い。
- ・トレイン内には急所となるポイントがあり(例:トレイン中央の小道)、それを事前の地図読みで予習して知識を溜めておくとよい。
- ・ヤブはいろいろなヤブが存在する。笹ヤブが多いが広葉樹のヤブも多い。
- ・タフなトレインだが所要所に特徴があるので、そんなに難しくはない。道も多い。
- ・地図上で沢が読みにくい。本来は直線状につながっている沢が、一個一個を描こうとしているため連続性がなく見える。
- ・差が付くトレインである。フィジカル、という面もあるが、基礎的な能力(コンパス、正置、予期)でも差が付く。ただできる、というのではなく早くできるかどうかが問われてくる。ミスしたわけではないのに遅いってときがある人は要注意、すばやくできる練習が必要。

1月4日 夜M

奈良トレインの印象

- ・ヤブそう
- ・斜面きつそう
- ・愛知みたい。地図どおりで特別ではないかも。関東とそこまで変わらないかも。
- ・尾根たどりはなさそう。道が多いのでうまく使いたい。特徴的なところが多く、手続きは丁寧にすれば難しくはなさそう。沢がきついので間違わないようにしたい。

コーチからの印象

- ・気持ちよくは走れないエリアが多い。方向維持のテクニックやヤブいところを避けるプランをとる。
- ・アタックポイントとか特徴物は決めやすい。その先の行動をしっかりとプランする。
- ・短いペースで手続きを求められる。手続きのスピードが必要。
- ・見通しが悪いが近づけば分かるだろうからそこまではしっかり行く。
- ・トレインをブロック別に分けてポイントを押さえておきたい。

翌日への課題

- ・ケガをしない
- ・APまでのチェックポイントをしっかりと決める。そのために地図読み。
- ・ヤブの中を方向維持するようガマンする
- ・歩測できるか、使い所を調べる
- ・見やすいものを確認する
- ・チェックするものの量を確認する
- ・CPの質の違いを把握する。確認のしやすさ。
- ・サーキット1本目、2本目で意識するものを少しずつ変える

1月4日 夜M

奈良を走ってみての印象

- ・歩測をしなくてもいけそう。使い場所を押さえればよい。
- ・ヤブの中がムズかしい。尾根上から次の尾根を確認して進む。
- ・CP間でどうしても確認が多くなってしまふ。CPの使いやすいことを押さえる。

- ・正置するときに体の向きをしっかりと確認する。止まらずできるように。
- ・サムリーディングですばやい手続きを可能にしたい。体力がいる。
- ・スタミナは必要。受け止めてくれるプランニングが必要。
- ・点ではなく地形を見る
- ・走りやすい靴があったほうがよい
- ・登坂力が必要
- ・シンプルにプランしすぎたのもっと意識するものを増やす。

1月定例ミーティング

1. 青山高原セレ反省

- ・ルートチョイス
簡単でも、短くても、最後でも、ルートチョイスを考える
- ・尾根通りのポイント
絶対分かるところまで突っ込む度胸
でもその分かるところは執念をもって確認する慎重さ
それを可能にするプランニング(大きな特徴物を使うシンプルなプラン)

2. ミドルの走り方(リレーの走り方)

- ・奈良合宿の印象
ヤブい
アップきつい
トレインは難しくない
基本が問われるトレイン
- ・ミドルレースの特徴
ミスが大きく響いてくる。1分のミスが致命的になる。
- ・上記2つから見えてくる課題
速く走るよりもミスしない、ミスを減らすことを重視。しかし「ミスを減らす」だけでは課題とはなりえない。もっと具体的な方法について意識を向ける。(以下 ~)
 -)アタック3原則 + 1を徹底的に確認する
アタックでどっちに(方向)、どこまで(距離)、どこへ(地形)を必ずチェックする。アタックでのミスは避ける。さらにアタックポイントまできちんとたどり着く。アタックポイントが正しいことを確認してから飛び込む。
 -)大胆なことがしたいときは歩測
大胆なこと、つまり考えずに思いっきり走るときは歩測をする。オープンラン・ショートのリスクを減らす。直進するということも、つまりは何も考えずコンパスが指す方向へ進む、ということなので歩測をする。
 -)簡単なレッグでも少しはチェックする
簡単なレッグでも何も考えずいかないでプランとかルートチョイスとかアタック3 + 1とかちょっとはチェックする。リズムを崩さない。リズムを崩すと次のレッグでミスをする。
 -)不安なら止まる
前に行かなきゃ、という強迫観念に駆られても止まれる勇気を。不安になったら振り返ってでも止まる。
 -)まとめ
結局これまで学んできたことの復習です。ちゃんとやってきたかどうか問われるわけです。すべての目的はミスをなくすため。徹底的にリスクを減らすナビゲーション。それを実現するためには、たまたま行けたを失くす努力が要ります。うまくいったところでも同じように反省する。悪いところを失くす対処療法では1つの傷口しか埋まりません。全体を理想的なイメージに近づける。1ヶ月前まではそういうことができる時期です。

3. リレーの走順の決め方

相手の戦力分析、自分たちの実力把握、走順適性の把握、その意味は？

自分たちのペースでレースを展開させるため。どういう走りをすれば目指すところへ行けるのか決める。周りのペースを窺うのではなく自分たちの展開へ持っていく。イニシアティブを握る。相手の土俵に上がらない。自分たちの勝ちパターンをしっかりと遂行する。与えられた役割を果たすことに集中する。他人を信頼する。

以上、同じことを言葉を変えて繰り返してみました。もうちょっと分かりやすく言うと、相手がよいタイムで帰ってきたから、次の俺がもっとがんばらなきゃと思うのではなく、相手がどんなタイムでも決めたとおりのタイム・ペースで走って来ること。流れて無理をするのではない。しかし無理を求められた人、例えばアンカー勝負を想定したときのアンカーは、無理をしてでも頑張るよいタイムを出す。それが与えられた役割ならば。

やり方としては、、、

・理想的な勝ちパターン(目標達成のためのレース展開)を想定する。できれば何通りかのパターン挙げ、その中でもっとも可能性の高いものを(ライバルとの実力差、自分たちの実力・安心感・性格を考慮して)選ぶ。
・そのパターンに合うようにメンバーを当てはめていく(経験、好み、シチュエーションへの適応性などを考慮する)

具体的には、男子はトップ比115%程度で全員が走れば入賞が見えてくる。それを可能にする走順は？というタイム・ペースで帰ってこればよいか。走るときの気持ちは？頑張って前に追いつくこと、先頭を走ること意識するのか、あるいはいつものレース、できればそれよりはほんのちょっといいレース(みんなの場合は大崩れしない程度)を意識して走ればよいか？

女子はライバルの日本女子とどういう差があれば勝てるのか。3走時点で何分差あれば絶対勝てる？もし5分差とすると、前の2人で平均2分半差を付けられる？あるいは3走ガチンコ勝負で勝てるなら1,2走はちょっとは余裕が出てくる？真っ向勝負で勝つのが難しそうなら、相手がこけることを祈っていつでも捕らえられる位置につけていく？

ところでどんな作戦でいくにしても、1走の序盤で大きく出遅れると焦りしか生まれません。1走スタートはゆっくり行く。これがミソ。スタートフラッグまでは最後尾で行き地図をよく読む。予期をする準備。最初のチェックポイントでみんなが止まる場所をスムーズに進む。それで気づいたらトップ集団にいる。それで安心して余裕を持ってレースに入れる。

さて一番重要な目標。それは**完走する**ということ。完走するためには？コントロールを飛ばさない、間違わない。地図を取り違えない。立禁に入らない。誘導をちゃんと辿る。タッチをしっかりとる。筑波大学だけが唯一持っている男女連続完走記録は何が何でも守る。これは目標ではなく約束。

4. 事例紹介

具体例があったほうが分かりやすいと思ったのでいくつか事例を紹介します。

例1)2000年愛知インカレ(4人制) 男子 目標:優勝

エース不在で、2人のエースを抱える優勝候補早稲田とは絶対的な実力差があった。しかし相手がこければ可能性もあった。そのために最低限でも2位集団をキープ。欲を言えば早稲田4走(紺野)が出るまでは早稲田の前にいたい。

1走に佐々木、2走にセトップの小泉をおき、そこまででトップに出る。3走は4番手の野口を置き崩れない走りですんばる。4走まではトップを維持。アンカー勝負は増田に託し、あとは相手がこけるのを祈る。

→想定どおりの走りで3走まで京大とトップ争い。結局4走で早稲田に大逆転を許し、2位を争った京大と僅差の3位。

例2)2000年愛知インカレ 女子 目標:優勝

優勝を争う東北大とは実力はほぼ互角。3人目の戦績で東北大有利との下馬評。エース2人をどこで使うかがキーポイントになった。

1走にセトップの塩田、2走に経験豊富な上松を配置。3走時点で10分差近くつけてトップに立つ。その差があれば3走3番手の二俣が東北大エースの小林の追撃を逃げ切れる。

→想定どおりの走りで優勝。3走二俣の談「前の2人がちゃんと差をつけてくれたので私も逃げ切れると自信をもって走れた」

例3)2002年愛知インカレ 女子 目標:優勝

ライバルの京大とは3番手の実力でやや劣勢との戦前評価。2000年同様、タイムを計算できる2人をどこに配置するかがキーになった。

2000年とはまったく逆の走順、1走に3番手河野、2走に2番手高野、3走にエース黒河の追い上げ型走順で配置。1走でトップと10分以内であれば2走でトップ下にはつける。3走で勝負。

→想定どおりの走りで優勝。3走時点でトップ京大との差が予想よりもあったが相手のミスを誘いゴールレーンで逆転。河野談「後ろの2人がやってくれると信じていたので楽しく走って来られた」

例4)2004年日光インカレ 男子 目標:入賞

エース1人。2,3番手はタイムが安定せず入賞ラインが想定しづらい状況。まず3人が大崩れしない走りをするのが求められた。

1走、2走に田村、宮川を配置。トップに出るのではなく、いつも通りの走り(よいとこもミスもある走り)で崩れずつなぐことを課題にする。3走坂本で追い上げられるところまで行く。2走までに入賞ラインとタイム差が5分程度なら入賞ラインまで追い上げられる想定。

→1走が予想以上の走りでトップ集団でゴール。2走は事前の打ち合わせどおりの走りで無理に仕掛けずいつもどおりのタイム。入賞ライン直下で3走に渡り、最終的には2位まで追い上げる。

例5)2006・2007年クラブカップ ときわ走林会 目標:優勝

優勝にはちょっと実力的に劣勢。06年と言えば、3走までトップ集団を維持し、4・5走は崩れないよう踏ん張る、6・7走で行けるところまで行く想定。07年は、5走までに入賞ライン内をキープ。6・7走でトップを窺う想定。1,6,7走にプレッシャーを掛ける役割を与え、不調あるいはリレー慣れしていない他のランナーには安心して走れる区間を任せ、かつよいタイムも求めないことを事前に確認。

→いずれも劣勢を巻き返し優勝争いを繰り広げつつ2位、3位。

5. 次回予告

まず今後の予定について。関東リレーは男女とも2チーム出し、メンバーを分ける。理由は本番のためにいくつかのパターンを想定したいため。1走と2走は同じチームで本番の練習。3走は競り合いの中で走ってみるなら1走を。追いかけるパターンで走りたいなら2走を(そのために1走者にちょっと工夫をしよう)。あるいは1走候補を絞れないなら2人は試せる。走順決定は関東リレー後に行く。裏の理由はジnkス回避。ときには空気を変えてみることも真面目に議論してよいはず。

なおクラブ対抗リレーは山のリレーとは雰囲気がかたなるのでリレー対策としては重視していない。ただ準備の練習にはなる(走者の連絡、フォローの仕方)。

JC大会反省

件名のミーティングをぜひ開催してください。

きっと小泉はJC大会の結果からまた学生TOP比を出してリレーの可能性について何か言い出す、って思ったでしょう?でもそれはしません。なぜならば個人戦とリレーはまったく別物だからです。個人的には予備セレだったリレーのつもりで走った人もいますが、でも違うんですよ、やっぱり。君たちもそうだけど、他の大学の選手もそう。一見早いタイム出してる人がリレーでころっといっちゃう。だからタイムとか順位を気にするよりも、中身を気にする反省をしてください。アタック3原則はできたけどアタックポイントちゃんと確認しなかったとか、脱出適当だったのは危ない、ちゃんとしなきゃ、とか。

これは本番のときにも言えます。ミドルは個人戦としてはとても大切なレースです。よい結果を目指して頑張ってる、結果がどうでもか。でも、よかったとしても、悪かったとしても、次の日のレースとはまったく別物です。レースのあとにやるべきことは明日への準備です。ダウンする、ストレッチする、着替えて温かくする、マッサージする、筋肉を固めない。だから浮かれてる暇も落ち込んでいる暇もありません。

今もそうです。慌てずインカレへの準備をしましょう。とっとと反省して、次のトレーニングまでに課題を洗い出し、それを修正する。そしてこれまでどおりの課題もこなし続ける。インカレまでの週末は残り7回です。インカレ除けば6回です。

関東リレー走順について

男女代表の関東リレーの走順が決まりました。

男子

青山→川添→3走

1走→神谷→大杉

下嶋か石松が走りたい走順に入ってもらおう

女子

稲葉 - 坂岡 - 千葉

豊田 - 板東 - 山本

板東、山本は入れ替わりあり

それぞれの想定される展開については個別にメールをしました。関東リレー前ミーティング(2月4日の週)でも少し話をします。とりあえずリレーの心構えについて、現在のトレーニング指針について8人に送ったメールを転載します。

リレーのレース中はどんな展開でも常に冷静に。
周りの動きに惑わされない。
マニュアルを追いかけるようにやるべきことを追いかける。
自分を徹底的にコントロールする。
レースを支配する。

これからは徹底的にシミュレーション、こういう場面ではこう行動する、というマニュアル作りです。全てを想定
の範囲内に置く準備です。想像力の勝負です。あらゆる経験を活かしてください。

東大に抜かれたらどうする？本女に追いついてしまったら？想定外の大学と並走したら？アタック方向に人影
があったら？コンプリートロストしたら？競り合ってる男子(女子)を見かけたら？あるいはミスってる男子(女
子)を見てしまったら？同じ場面でも1走と3走で対応は異なる？

前に進みたい誘惑に負けず、やるべきことをやる。もうこうなったら自分との勝負ですな。相手は関係ない。

とにかく自分たちの展開に持っていければ勝ちってことを心に刻みましょう。みんなはこの作戦に賭けたので
す。これで負けたら、相手をもっとすごかったってだけ。

でも関東リレーはまだ本番ではないので修正することはできます。

この時期はフィジカル的にはキレを増して行く時期です。スピードトレーニングをして行きましょう。1年生練習
会くらいまでは強度の高いトレーニングを週1~2回、LSDよりも短いペース走のほうがよいです。

2月

関東リレー対策議事録

日時:2008年2月7日(木) 20:00~

関東リレー走順確認

ME-A:青山-川添-石松

ME-B:下嶋-神谷-大杉

MA :日暮-岡田-稲葉

WE-A:稲葉-坂岡-千葉

WE-B:豊田-坂東-山本

今後の予定

2月09,10日 学連合宿(11日まで)、関東リレー

2月16,17日 一年練習会、クラブ対抗リレー

2月 23 日 筑葉戦

2月24,25日 インカレ直前合宿(24日:日和田山ミドル、25日:宇根峠リレー)

2月 24 日 インカレ最終全体ミーティング(合宿にて、スケジュール確認・併設リレーチーム編成)

3月 01 日 インカレ直前調整会(七国峠)

3月 07 日~ インカレ(奈良入りする日程を決める)

プログラム読み合わせ

プログラムの確認

マニュアル作成・確認

[リレーマニュアル](#)をダウンロード(PDF30p目)。

リレーマニュアルを確認し、ブランクを埋めていった。不要なものは消す、必要なものを足すなど自分用にアレンジする。

マニュアル作成の意図は、とにかく自分たちをコントロールすること。当日の天気や気温や食事のうまいまじりはコントロールすることはできない。しかし、着るものや食事時間・量はコントロールすることができる。できることは全てやる。人事を尽くして天命を待つ、である。リレーで自分たちの展開にもっていくために、モデルイベントでの感触やミドルでの結果に左右されないために、考えられるすべての行動を管理して、それを遂行することに集中する。そうしていると、緊張する暇もなければ、感情に流されることもない。

スタート時間から逆算して、アップの時間・内容、着替えの時間、会場到着時間、宿出発時間、朝食時間、起床時間、就寝時間、前日の夕食時間、風呂の時間を決めていく。本番に向けては1週間くらい前の行動から管理する、くらいの気持ちが必要である。そのためにも早いうちに交通手段・到着時間・宿の確保をする(→宿題)。

今回はその練習。前日夜の行動から管理していく。

宿題

奈良への出発日、到着日・時間、交通手段を参加者全員分決定する(22日まで)



関リレM議事録

日時: 2008年2月17日 19:00 ~ 20:30

リレー反省

--「戦力分析」(PDF32p目)をダウンロード

男子は入賞ライン直下の位置までには付けられるようになった。おそらく京大はもっと上げてくるだろう。ターゲットは早稲田・名古屋。3人のタイムのばらつきをもっと抑えることができれば目標は近い。リレーの流れの中でそのパフォーマンスを可能とするための準備が求められる。

女子は日本女子がライバルであることには変わらない。井手の復調次第ではあるが、合わせてくると見てよい。OG並みのペースで走ってくるとやや厳しいが、筑波のパフォーマンスもまだ上げられるので接戦での戦いを想定して準備をする。(昨年や今回のOG対抗のような展開)

男子も女子も目標とする順位が見えてきている点では楽観視している。あとは本番で思ったとおりのレースを展開させることに集中する。パフォーマンスはあるのだから、それを最大限引き出す準備をしていく。

--チームとしての反省(チームとして取り組んだことについて)

・走順は適切だったか

普段より悪いタイムになった人はそれがリレーという形式によってもたらされたものか否かを把握する。例えば人との競り合いの中で判断をミスした、など。それを失くすための対策はあるか。

・1→2走、2→3走へのタッチの仕方

競り合いのとき前にでるべきだったか、後ろにいるべきだったか。情報伝達は適切だったか。

・1→3走への情報伝達は適切だったか

コースレイアウトをイメージできたか。ルートチョイスの判断について適切に伝えられたか。

--レース反省(個人のレースについて)

基本の反省は必ずすること

・アタック3原則 + 1はちゃんとできたか?

・ルートプランは適切だったか? 迷ったときはシンプルで簡単なプランを!

・番号はしっかり確認したか!!

いつもの反省とは別にリレーレースとしての反省をする。

・競り合いの中でちゃんとプランしたか?

・人と違うルートになったときどう判断したか?

決めたとおりのプランを選んだのか、相手に合わせたのか。そして結果としてどうだったか。タイムよりも気持ちを重視。つまりどちらを選んだほうが不安なく自信をもって走れるか。どちらのほうが自分のレース全体、ひいてはチームの全体により結果をもたらすか?

走順最終決定

上記反省を踏まえて、本番の走順を決定。

男子：青山、川添、大杉
女子：豊田、稲葉、千葉

万一人メンバーに故障などが発生した場合は男子は1, 2走に詰めて3走を神谷。女子は2走に白形を配し、走順が早かったほうを1走、遅かったほうを3走へ置く。万が一がないように準備すること。

本番への詰め

レース中に適切な判断を行うため事前に判断基準を持てるよう決めておく。そしてそれをチーム全体で共有すること。一番重要なことは本番で決めたとおりに行うこと。先に決まっていれば、判断がコンマ何秒～数秒早くなる。自分の判断ではなくみんなで決めたことなので不安が軽く感じられる。それが自信につながっていく。揺ぎないオリエンテーリングをする。

例1) ルートチョイスの選択基準

- ・まずは自分でプラン
- ・2つ以上のルートが見えたとき
 - 遠くてもシンプルで簡単でミスしなそうな方を
 - (トレイン特性を踏まえて) アップのないルートを選ぶ
 - あるいは道を使えるルートを選ぶ(急所を掴む)
- ・人がいた、相手は違うルートだった
 - 自分が捨てたルートを相手がとったらどうする？
 - 自分が見てなかった方向へ脱出したときはどうする？
- ・人がいた、相手は同じルートだった
 - 前が出る？前に行かせる？
 - 悩んだルートに変更し勝負をかけることは必要？(自分の走順(役割)にもよる)
- ・1→3走への情報伝達の中で伝えられた判断をどう利用するか
 - 1走の意見を信じて迷わず判断する
 - 自分の判断で変更する
(ただし3走だけコースまわしが違う、ということもあるので注意)
- ・タッチ時に前に出ておくか、先に行かせるか
 - 3走は前に入るしかない！1, 2走は？
- ・想定外の大学と遭遇した場合(特に男子)
 - いるはずのない東北大が前にいたとき、上記の判断はどうする？
 - いるはずのない格下校がいたとき、上記の判断はどうする？

例2) 様々なシチュエーション毎に判断基準を用意しておく

相手が特定されているライバル校に対してどんな走順で来られてもよいように例1の判断基準を複数用意し、出方に応じてリレー前夜に最終決定する。相手がA, B, Cの三人が予想されるとき

1走 A A B B C C
2走 B C A C A B
3走 C B C A B A

の6パターンがありゆる。さらにそれぞれに「追いついたとき」「ずっと一緒のとき」「追いつかれたとき」のシチュエーションを用意する。そしてそれぞれについて「1走でAとずっと競り合っているときは違うルートになったら同じ方向に変更する」「3走でBに追いついての争いになったら自分の判断で勝負をかけるが、相手がCだったら同じにする」など事前に決めておく。

例3) ゴール直前での争いに備えて、ラスポのユニットを確認し、どちらが押しやすいか、前に出やすいか決めておく(ラスポが見えなければ1→3走への伝達でも可能)

！注意！ チョイスを一緒にする、しないといってもコントロールの位置が同じかは分からない。あくまで自分のプランがあって、それを相手によって・状況によってどう変化させるか、です。相手についていだけ、というのは決してあってはならない。言うまでもないことです。

インカレまでの準備

- ・うがい・手洗いは基本
- ・睡眠・栄養はしっかりとる
- ・交通手段を決めておく(22日まで)
- ・併設リレーチームのメンバー・走順を決めておく(22日まで)
- ・LSDは不要。週1回スピトレを8割くらいの力で行う。長く走る必要はない。
- ・2週間前からは1年間の疲れを抜くことがトレーニング！(ストレッチ・マッサージ・風呂)
- ・プログラムを読む
- ・過去地図を叩き込む
- ・レース用具・応援グッズ・シード選手紹介の用意は早めに

・リレーチーム・走順確認

男子代表：青山-川添-大杉
女子代表：豊田-稲葉-千葉
MA：下嶋-並木-神谷
MB：赤塚,小倉,石松(走順未定)
WA：常住-坂岡-白形
XA：日笠-坂東-稲葉
XB：岡田,日暮,山本(走順未定)

走順が決まっていないチームは3月1日までに決めて小泉または多田野まで知らせてください。

・プログラム確認【要確認】

プログラムは各自で確認のこと。

チームでの決まりごと：

- ・実行委員会からの配布物、要求は全てコーチ(オフィシャル)を通して行うこと。
- ・各自必ず時計を持参のこと(どんなものでもよい)
- ・開会式出席者は7日12:40までに開会式会場へ。遅れる場合は必ずコーチへ直接連絡のこと。(小泉携帯：090-XXXX-XXXX)
- ・直接宿へ向かう人はチェックイン担当の白形が開会式から戻ってくるまでチェックインしないこと。
- ・公式掲示板は必ず自分の目で確認すること。
- ・開場時間・ゴール閉鎖などの時間は必ず遵守する。ルールを守る。
- ・携帯電話は使用禁止
(ルール上は禁止されていないが疑いをもたれることを避けるため禁止とします)
- ・Eカード・ナンバーカードを配布後は管理をしっかりとる。しまう場所を決める。会場を出るとき、宿を出るとき、バスに乗るとき、スタートへ向かうとき、必ず確認する。
- ・リレー走順・チーム変更は8日15時までに小泉へ連絡。
- ・リレー選手権は地図置き場にてOBの目でもチェックを入れる。
- ・ベナしない！順位よりも完走！！

役割分担：

- ・大会受付はオフィシャルが行う。
- ・開会式後多田野車で戻る人(小泉、坂岡、千葉、豊田。常住はバスで宿へ)
- ・7日開会式後のチーム宿舎へのチェックインは白形が担当
- ・予選・併設スタートには小泉・多田野が行く
- ・弁当受け取りはオフィシャルが行い、陣地で配布
- ・Aファイナル受付はオフィシャルが行い、陣地で配布
- ・決勝スタートへは多田野が行く
- ・Eカード回収はオフィシャルが行う
- ・弁当ガラ返却は手の空いた学生が行う

プログラムで決まっていないスケジュールの確認：

- ・7日、8日とも夕食は18時、夜ミーティングは19:30を予定
- ・朝食時間・選手村からのバス乗車時間は各自で決める(前夜のミーティングで確認)
- ・オフィシャルの乗車バスは前夜の状況を見て決める(少なくとも1人は最初のバス)

・インカレまでの準備

- ・うがい、手洗い、睡眠確保は基本
- ・トレーニングは軽くする。疲れを抜くことがトレーニング
- ・上記確認事項を参加者全員へ伝達する
- ・各リレーチームで最終ミーティング
- ・代表選手から愛好会員へ一言メッセージを出してほしい
- ・タイムテーブルを各自アレンジして作っておく
「[タイムテーブル雛形](#)」(PDF33p目)をダウンロード

3月

インカレ直前リレー練習会 in 七国峠

日時：2008年3月1日(土)

目的:

インカレのリレーを意識したレース形式の練習です。リレーチーム内のスケジュール・役割確認を行います。追い込んで走る必要はありません。オリエンテーリングの技術、リズムを確認するためにトレーニング機会です。本番に自信を持って望めるように最終仕上げをしましょう。

スケジュール・内容:

- 09:00 設置隊集合
- 11:00 1走スタート(それに合わせて集合・準備のこと)
- 13:00 リレーゴール閉鎖
- 14:00 撤収開始
- 15:00 現地解散(現地で少しミーティングをします)

リレーをゴールしたチームから順次サーキットを開始することができます。あくまでトレーニングなので全員のゴールを待つ必要はありません。サーキットも全部こなすとそれなりに消耗します。たくさんする必要のない人は無理せず抑えて下さい。コントロール数が多いので撤収も多くの人にお願いします。

コース:

- リレー1 3.7km程度
- リレー2 3km程度
- リレー3 2.5km程度

インカレで走るクラスに合わせてコースを割り振ります。男子でも女子と同じコースを走る場合があります。またコースパターンがあります。

インカレリレーらしく基本に忠実な技術を要求するコースです。メリハリ、集中のしどころをしっかりと把握しながら走ってください。後半にパブリックコントロールがあります。

コントロールはすべて吊り下げ式です。ポスト番号はつけていますので番号確認をして、しっかりとタッチしてください。ただしスタート枠に入る前のEMIT確認・アクティベート確認などは嘘でもやりましょう。

- サーキット1 850m
- サーキット2 1760m

サーキットはコンピ中心のC1とミドルレグ中心のC2があります。同じ地図に丸描きしています。どちらもヤブの中でのナビゲーションをコースです。ヤブに苦手意識のある人は利用してください。ヤブはいいや、という人はチーム内の他の人の地図を利用してリレーコースを走ることもできます。

リレーチーム・走順:

- 青山 川添 大杉
- 下嶋 神谷 石松
- 坂本 高橋 小泉
- 豊田 稲葉 千葉
- 常住 坂岡 白形
- 板東 山本 日暮

注意:

気温が下がる可能性もあるので、風邪をひかないように防寒具・着替えを用意すること。できれば女子テントも持ってきてください。地図ピンを各自で用意してください。



いざ

ついに今週となりましたね。

5月に流山に何人かが訪ねに来てくれたときは、どこまでできるかな〜?ととても不安でしたが、なんと早いものであつという間にインカレとなりました。

この10ヶ月間、私としてはやりたいことをやらせてもらったし、言いたいことを言わせてもらいました。全力を尽くしています。Hit All The Contorls!! 悔いはきつくないと思います。

正確にいうと、悔いのない結果はありません。たとえ勝利を得たとしてもです。あそこでこうしておけばもっとよかったかも、という妄想は必ず生まれるのですが、それを繰り返すことが人生です。

だから自分がしてきたことに自信をもつことが大切なのです。前にも言いましたが、やれなかったことを後悔して臨むのではなく、1つでもやったことに自信をもって臨みましょう。みんなは合宿・練習会に参加してきたし、ミーティングに参加してきた、トレーニングを1回でも積み重ねて来たのです。

何もしなかった人は1人もいません。何もしなかったあなたの結果より、少しだけでもよい結果を得る権利が

今のあなたにはあります。
よいインカレになりますように。