

アジア選手権2010まで

きっかけ

第1回アジア選手権

2008年7月。チェコでの世界選手権へ向けた長い遠征を終え帰国した頃、韓国で第1回アジア選手権が開催された。APOCも併設されており、大会は盛り上がっていたようだが、チェコで燃え尽きる予定で、そして予定通り燃え尽きた僕にとっては近くて遠い海外の大会だった。そこに出場していた高橋善徳さんが個人戦3冠、初代アジアチャンピオンとなった。アジアチャンピオンという響きに憧れた。高橋さんは僕にとっては筑波時代の先輩。インカレも世界選手権もヨーロッパへの長期遠征も、彼がやってきたことを真似してずっと追いかけてきた。「やっぱ高橋さんはすごいなぁ。俺もいつかはアジアチャンピオンと呼ばれたい」そのときはまだそんな想いを抱いただけであった。

後日、第2回アジア選手権が日本の岐阜と愛知で開催されるということを知る。リレーは愛知で開催されるらしい。2005年愛知での世界選手権を目指してきた。代表メンバーにはなれたが、リレーメンバーには遠かった。あの暑い夏、会場を沸かせた日本チームの活躍は僕にとっては憧れの姿。アジア選手権でその夢の続きを見ることができればいいな、アジア選手権のリレーメンバーになれば優勝のチャンスは大いにある。さらに後日、世界選手権リレーが開催された場所でアジア選手権リレーも開催されることを知る。アジア選手権に出たいという気持ちが強くなった。

2009年度全日本選手権

そんな想いとは逆に、チェコで燃え尽きた僕はトレーニングをまったくしなくなってしまった。2008年秋の筑波大会。母校の大会で優勝するという大学卒業以来の目標を達成し、さらにその傾向が強まる。そしてときわ走林会大会の準備に没頭。調査だ、準備だ、とオリエンテーリングからは離れる気はまったくなかったが、競技活動に疲れたという気持ちがあったのが正直なところ。

2009年になり神奈川での全日本大会(3月)が近づく。「日本代表になる、筑波大会で優勝する、全日本大会で優勝する」という大学卒業時の三大目標の最後の1つがまだ達成できていない。「やっぱり全日本はがんばりたいな」と思い立ち、年明け後に急遽準備を始める。準備と言ってもこれまでのトレーニングに比べると質量ともに拙いものだった。しかし現状維持はできるレベルのものではあった。

おそらくはチェコまでに鍛えた貯金をなんとか維持していたのだろう、結果は3位銅メダル。大学以来のライバル加藤に先に優勝を持っていかれたのは悔しかったが、しかし思ったよりも僅差。久しぶりの全日本のメダルに満足している自分もいた。

全日本の会場で松澤さんに「コイちゃんは意外とロングが得意じゃない？」と言われる。04年度静岡で準優勝、05年度矢板3位、06年度北海道と07年度大阪は沈んだが今回も3位、そう言われればそんな気がしないでもない。しかし矢板や神奈川では終盤でふくらはぎが痙攣してしまい、しっかり走れないままゴールしている。それがなければ優勝の可能性もあったと思う一方、長く走れる身体ではないのだと長い距離への苦手意識の方が強かったから、そのときは「そんなことはないでしょう」と答えた記憶がある。

ワールドゲームズ 台湾

幸か不幸か09年4月の日本代表選考会でワールドゲームズ代表に選ばれる。代表にはなれない順位だったが、他の選手がハンガリーの世界選手権を重視して出場辞退が続いたことから繰上げ出場が決まる。ワールドゲームズにも憧れがあったので、「自分はその代表なんだ、オリンピックと同じくらい価値がある舞台に立てるんだ」と気持ちばかりは強かったが、大会への準備は順調ではなかった。

とにかく気持ちが続かない。仕事で疲れてトレーニングできなくても、「仕方がないや」と何もしない日が多かった。そんな代表が結果を残せるはずもなく、本大会ではビリ争いをするばかりかミドルではケガもあって途中棄権。「今のままではこんな場所に立つ資格はない。もっとトレーニングしないといけない。でもそんな気持ちになれない。もしかしたらこのまま過去の選手になっていくかもしれないな。」台湾から戻ってきて、暑い夏を過ごしながら、確実にそう思った時期があった。

ロゲイニング

これまでとは違う楽しみを見つけた。そう思うようになっていた。ときわ走林会のサマーキャンプ(東京OLCとの合同開催)内でミニロゲイン(というよりスコアO)があった。これが思ったよりも楽しかった。よく考えたらスコアOなんて大学の新款イベントでやった以来かも。オリエンテーリングに出会った頃のような楽しみを感じることができたのでロゲイニングに興味を持つ。

その楽しさをもう一度味わいたくて9月のクラブカップリレーの晩のナイトミニロゲインと翌日の3時間ロゲインにエントリーする。ナイトロゲは満天の星空を、3時間ロゲインはさわやかな高原の景色を楽しみながら走れた。そしてどちらも優勝。長く走るのは苦手だけど、こういう辛い感じ而走れるのはよいな、と新しい楽しみを覚えた。いずれもクラブの仲間とワイワイやっていたのも楽しさを増やした要因だった。

里山アドベンチャー

同じ時期に村越さんからアドベンチャーレースに誘われる。里山アドベンチャーというその大会ネーミングから気軽なレースだろう、また新しい楽しみが見つけれられるかもしれない、と軽い気持ちでOKする。しかしその期待は大きく裏切られる過酷なレースだった。その激闘の様子は[こちらの記事](#)を参照されたい。

なんとかかんとかゴールしたとき、競技時間は31時間に達していた。31時間も人は動き続けられるのか、そう思うとオリエンテーリングはずいぶん短いスポーツに思えてきた。しかもメンバーにも恵まれて優勝のおまけ付き。参加者や観客が多い大会ではなかったが、スポットライトのあたるステージの前でメダルをもらい称えられる。ふと世界選手権を目指し始めたときに見た2003年スイスでの世界選手権の華やかな舞台を思い出す。

日本のTOP3へ

ロゲイニングでフィールドを駆け回る楽しみを思い出し、里山アドベンチャーで身体の限界まで動いてしまい、そして勝つ喜びや華やかな舞台への憧れを思い出す。そんな要素が揃ったとき、もう一度「世界選手権の決勝へ」という気持ちが生まれてきた。

とはいえ散々やってきて立てなかった決勝。行けるのか？という疑問もあった。しかしまだまだやっていないこと、できてなかったもたくさんある。過去を越えることができれば可能性は見えてくるのでは？しかしまだ手がかかりはない。そもそも今はまったく走れていない。時間が必要だ。ノルウェーでは時間が足りない。さらにその先、2011年のフランスであれば何か形に出来るかもしれない。とすれば2010年アジア選手権でリレーメンバーに選ばれるまでには復活したい。つまりそれは日本のTOP3に入るということ。つまりアジア選手権個人戦は銅メダルが目標。強化指定選手にもエントリーしよう。そんなふうにして再び挑戦が始まる。

11月～3月トレーニング期

11月

いろいろ考える時期だった。世界選手権の結果を見るとスプリントの可能性は高いようにも思う。しかしスプリントで決勝に行くには過去の実感からキロ3分のペースで走れる身体が必要だ。3～4kmくらいの距離だからそれは可能なようにも思える。しかし悲しいことに僕は1kmをキロ3分で走れるかどうか。

一方ロングは実はキロ4分のペースで走っていれば可能性がぐっと近づく。いやいや、森の中をキロ4分で走ることがどれだけ難しいか。でも予選のタイムはだいたい10kmを50分台、ボーダーは60分前後。であれば巡航キロ5分台で走れば可能性はぐっと増える？

そして松澤さんが言っていた「ロングが得意なのは？」という言葉。ロゲインで見つけた走り回る楽しみ。アドベンチャーレースで31時間も動けたこと。実はロングの方が自分には合っているのかも知れない。最後は直感。

トレーニングプランとしては12月からトレーニング再開。3月までは距離に対するトレーニングを積んでみる。これまでクロストレーニングなどで時間を稼ぐことはできていたが、走る距離はせいぜい月間300kmくらいだった。走る競技なのに走る距離が少なすぎるのでは？300kmを超えるトレーニングをしてみようかと思ってみる。

かつスピードトレーニングではなく、レースペースで長い距離を走ることを重視した。これまでずっとスピードが大事だと思い、レースペース以上のペースで疾走距離1km以内のスピトレをがんばってきたが、スピードの劇的アップは見られなかった。実はこれまでのトレーニングが合っていなかったのではないかと考えてみた。とすると、キロ3分で走れる距離を1km、2kmと少しずつ増やしていくのと、10kmを走るペースをキロ4分、キロ3分50と少しずつ早くしていくのと、実は到達点は同じになるのではないかと。これまでと違うアプローチをしてみよう、という考えが頭に広がった。

さて、仕事の予定などを考慮すると3月まではオリエンテーリングの機会があまり取れない、5月のアジア選手権で代表になるには4月頃の選考会で結果を出さなくてはいけない。が、今はフランスを目指すのが真の目標。この目標を考えれば、今年の選考会はオリエンテーリングを調整する機会だと割り切るしかない。であれば選考会では結果を気にしない。アジア選手権代表に選ばなければ、メインターゲットであるロングかつ全日

本選手権で一発狙っていい。このように(そしてこの先も)アジア選手権へのモチベーションには実は波があった。

12月～3月

12月からトレーニング再開。しかしすっかり走らない生活をしていたので、まずは走ること、トレーニング時間を確保するところから始めた。「仕事後は疲れちゃって」「夕方は暗いし寒いし」と言い訳をしていたので、疲れる前の昼休みに職場から皇居に走りに行くなどし、とにかく走る習慣づけをした。また筋トレやジャンピングのエクササイズをし、固まっている身体を目覚めさせる動作に時間を使った。12月は走行距離は少な目の200km。年末の愛知合宿で現フィジカルコーチの原田さんが「箱根ランナーは最低でも月間800kmは走る」と言っていた。800km走り込めば違う世界が見えてくるかもしれないと思う。

2010年。年明けすぐのときわ走林会ウインターキャンプから本格的なランニングトレーニングに取り組む。原田さんの話を聞いたこともあり、まず走る距離を確保しようとした。合宿や大会に出ても隙を見て走る時間を探した。平日もまず距離を重視。最初は10km走るのも辛かったが、だんだん慣れてくると15km、20kmと距離を伸ばせるようになる。さらにキロ4分というペースを1つの目安にしてみる。このペースを森の中で続けることができれば決勝に行ける。ペースとなるペースを身体に覚えさせる。さらにペースペースのアップは省時間対策にもなる。キロ4分なら10kmを40分で走れる。20kmなら80分。これがキロ5分だと50分と100分。時間がない中で距離を伸ばすためには基礎となるペースを速くするしかないのだ。

トレーニング期のサイクルは3週走りこんで1週休み。これは2003年に高橋善徳さんがフィンランドから持ち帰ったトレーニングペース。過去の経験からこのペースが一番組み立てやすいのでここは従来どおり採用。ちなみにレース感覚が短い時期には2週やって1週休み。レース期は思い切ってトレーニング量を減らす。詳しくはときわ走林会の[こちらの記事](#)を参照されたい。

1月は310km。2月は356km。2月に過去最高の月間走行距離を達成。しかし同時に2月後半から膝に痛みが発生。過去300km近く走ると、同じように膝に痛みが出てきた。だから走る距離を伸ばせず、クロストレーニングを取り入れて時間を稼いでごまかしてきた。しかしここで走るのをやめてしまったらこれまでと何も変わらない。これで壊れたらそこの選手だったということ。ちょうど痛みのピークが2月のレストウィークに来たのでその週は完全に休み、全力でケアして3月へ突入。

結果3月は459km。過去の僕には信じられないような距離を走れた。膝の痛みは3月1週目で消えていった。ただの疲労だったのか、それともそのツケはこれから来てしまうのかは分からないが、壁を1つ越えれた気がする。一方で月間800kmに達するにはこの倍を走らなくてはいけない。それは今の環境では難しいことを実感してしまう。

環境を変えることはできるだろうか？ チェコから帰って来てnonameの代理店業を引き継いだ。オリエンターリングで食べていけないかだろうか、そんな思いがあったからだが、当初は自信より不安の方が大きかった。しかしそれに加えてナビゲーション講習などの講師をやる機会に恵まれるようになっていた。オリエンターリング関係での収入が増えつつあった。僕がやっていることをより発展させれば、オリエンターリングで食べていける環境を作り、選手としての活動の幅も広げられるかもしれないと思えてきた。

そもそもなんでオリエンターリングで食べて生きたいのか？ それは日本から世界チャンピオンを、という僕の夢があるからだ。そのためには選手自身が、あるいはそれをサポートする人間のいずれかがオリエンターリングで食べていける人間でないと難しいと思っている。

まずはそんな道筋を示したい。そのために「アジアチャンピオン」「全日本チャンピオン」という称号、より現実的な言い方をすれば肩書き、を自分で使えるかどうかは生活を左右する重大な要素である。この時点で僕は誰よりもハングリーになった気がする。生活のために全日本選手権を目指そうという選手はそういないのだから。

アジア選手権のエントリー締め切りも近づく。スピードトレーニングをまったくしていないことから現状スプリントでは結果が望めない。かつ移動手段に不安定要素があったことから1日目のスプリントは回避して、2日目のミドルからエントリーする。メインは4、5日の愛知ステージ。

4月選考会～直前

3月最終週には激しい寒暖の差にやられて体調を大きく崩していた。翌週のロング選考会に不安を残すが、思いついて休むためにはプラスだった。ロング選考会、ナビゲーションの出来はよくなかったが、世界選手権代表内定をクリアするタイムでの2位であった。トップスピードが上がっているとは思えなかった。しかしみんながみんな調子が悪いとも思えない。もしかしたらキロ4分で走るというプランがはまっているのかもしれない。少なくともアジア選手権では優勝のチャンスもある、と感じる。

トップスピードが上がっていないことは翌週で明らかになる。三島の市街地で開催されたスプリント選考会は案の定遅かった。がその翌日、富士山麓でのミドル選考会は、内容の割には結果がよかった。トップスピードは上がっていないが巡航速度が上がっている、そう確信した。アジア選手権リレーメンバーに選ばれたときは嬉しかった。

さらに翌週の愛知での直前合宿。やはりレース形式のトレーニングでは結果が上位になる。しかしリレートレーニングでは速いペースに置いていかれる。一方でトレーニング終盤までペースは変わらず、最終的には引っ張る役になっている。スタミナが確実に付いている。ロングは確実に狙える、と実感した。ただし調整期間が短かったせいかオリエンテーリングにボロが出やすい。それをどれだけカバーできるかが勝負の分かれ目。

残り2週は地図読み中心の調整。地図自体は12月から眺めていたが、コースを組んだのはこの2週間。

過去の大会では1、2週間前はかなり神経質になっていた。アルコールや油モノはとらないようにしていたが、今回は選考会も含めてあまり気にしなかった。ビールも飲み、揚げ物も食べた。寝る時間だけは確保するよう努力した。また過去の大会の反省からスポーツドリンクを1週間前から意識して飲んだ。いつもロングレース終盤に襲ってくる痙攣対策のため、さらにレース時にはふくらはぎにキネシオテープを貼ることにした。少なくとも選考会ではこの2つの対策で痙攣は起きなかった。本番は果たして？

5月大会

当初の予定通りスプリント当日に現地入り。翌日のミドルに備える。スプリントの会場で日の丸が掲げられ、君が代が流れる光景を見て、嬉しくなると同時に悔しくなる。その悔しさがミドルで欲を出してしまう。レースは序盤からまずまずのペースで入れた。中盤に入る頃「今日はイケる」と思った。そう思えるほどよい調子だったのだが、その瞬間にボロが出た。斜面の方向を見誤り、マップアウトをするという恥ずかしいミスをしてしまう。その後も立て直せず、しかしそれでもなんとか5位に残る。ミスさえしなければ、勝てるはず。集中のしどころを捉えるのだ、と反省する。

ミドルの晩には同宿の木酔会の面々と宴会。レストデーには下呂温泉で疲れを癒す。終始リラックスして愛知入り。ロングのスタート時間は強豪選手が固まっている。追いついたとき、追いつかれたときの精神状態の保ち方をいろいろ考える。

ロングスタート直後。ややテクニカルなミドルレグが多いコース。終盤約1kmの道走りまでが勝負。という意気込みがまた空回りして序盤で1分くらいのミス。が、これで集中が高まった。「もうミスはできない。でもミスしなければまだチャンスがある。」その後はまずまずのレース。半分を過ぎたところまで2分後の加藤の背中を見る。お互い調子がよいのか悪いのかわからない。しかしミドルのときのように「イケるかも」という思いは出てこない。目の前の課題に集中していた。そういうときの結果がよいものであることは知っている。果たしてその通りであった。念願の全日本優勝、アジアチャンピオン。いつも頭を悩ませていた終盤のふくらはぎの痙攣もなかった。長年苦楽を共にしてきた佐々木と喜べたことも嬉しかった。

ロングの翌日のリレー。寺垣内の怪我で急遽1走をすることになった。前夜はどこまで回復するか不安があったが、朝起きるとそこまで疲れはなかった。耐性がついていると感じる。1走をするのは久しぶりだったが、リレーはどこでも走れるという自信がある。リレーはタイムではなくて流れ。勢いのある小林や意外と足のあったカザフスタンの選手をうまく使い、自分のペースでレースを展開できた。思えばこのトレインは初めてインカレ団体戦を走った場所。そして2005年の愛知。いろんな思いを感じながら松澤さんにタッチ。磐石のメンバーでそのまま1位を譲らずゴール。日本で日の丸を持ってウイニングランを見せることができた。少しは恩返しになっただろうか。(当初予定していた小林-加藤-小泉でのリレーも楽しみだったし、勝てる気でいたので少し残念でもあった)

この原稿を書いているのは5月17日の夜半。アジア選手権の興奮から2週間が立とうとしている。多くの方から祝福をいただいた。会場では多くの仲間に、大会が終わってからは職場の人たち、古い友人、家族。職場を辞めた人からも祝福をもらったのは嬉しかった。これまで出会った人に本当に感謝。

とはいえアジアチャンピオンになったからといって生活が大きく変わるわけではない。それでも大会後すでに地図講習会に講師として2回立っているが、「アジアチャンピオンです」と紹介されると受講生の視線が少し変わる。この名前を活かせるうちに、次のステップへ進む足がかりを作りたい。また僕の性格的な問題もあり常に王者らしい結果を残すことはできないだろう。しかしここの一番での強さには自分でも自信があるし、そういう強さにこだわりたい。フランスで再び強さを発揮できるようただただ積み重ねていく。

