

## 2004年度筑波大学オリエンテーリング愛好会 コーチング資料



作成：小泉成行（ときわ走林会・自然学類 98年入学）

### 目次

頁

2	はじめに
2	コーチングを始める前に
3	コーチングの基本的な方法
4	夏
5	秋
8	冬
13	おわりに
巻末	資料1～10

## はじめに

### コーチをした理由

私が卒業したあと、筑波の男子はインカレで入賞を2回はずしてきた。つくばに住んでいることからインカレの成績だけではなく、その過程も見えてきたつもりだが、正直なところ覇気が感じられなかった。これも時代の流れ・世代の違いであり、彼らなりに目指しているものがあるならそれでいいのだろうと思っていたが、今後のインカレで筑波大学が優勝しようとする姿を見られないこと、自分たちが母校の優勝を期待することができないことに寂しさを感じた。これまで優勝こそ逃してきたが、期待はさせてきた。先輩たちに満足いくものを見せてきたつもりだ。でも自分がその満足感を味わうことができないのは寂しいし、悔しい。だから自分がつくばにいる最後の年にインカレで優勝を目指すために必要なものを残しておきたいと思った。コーチをしようと思った理由はそういうものすごく私的な理由が始まりだった。

結果的に私のところにコーチの話が来て、その思い通りになったが、話が他の人に行ったとしても強引にしゃしゃり出て君たちに関わっただろう。自分の目標を達成するためなら手段さえ選ばない、そういうタイプなので(笑)。

## コーチングをはじめる前に

### コーチの立場の確立

自分が育ってきた愛好会だけに愛好会の活動についてはよく理解している。インカレだけが愛好会のすべてではないし、みんながみんな団体戦を走って優勝・入賞することを目標にしているわけではない。しかし何人かの会員は確実にそれを目標にしている。クラブの仲間であれば、目標は違えどそれぞれの目標に向かって努力していくうちに、お互いの成功を願い応援し、団結が生まれてくる。コーチはそれを助ける媒体みたいなものであったほうがいい。だからオリエンテーリング向上に関する部分にだけ口を出し、愛好会の先輩としての忠告はコーチという立場からはしないように自制した。

次に自分のスケジュールとの兼ね合いが問題であった。まず夏に遠征をする。さらにインカレロングでは東日本本大会に参加することが決定していたし、地区予選やクラブの合宿の日にNT合宿が重なることがあった。こういうのもなんだが、自分の望むものこそが一番大事だ。世界選手権に出て活躍することは、愛好会の育成以上に望むものであったから、無責任と言われてもそちらを優先することにした。その代わりに、コーチ補佐として佐々木、桜田、高野に協力してもらうことにした。彼らは愛好会にコーチがいた時代を知っているし、柱として活動してきた経験もある。私が出席できない行事に代わりに参加してもらうだけでなく、お互いの長所を活かしてコーチングをしてもらうようお願いした。

佐々木には、コースプランナーとしての経験から朝のプランニング練習を続けてもらった。また昨年のオフィシャル経験からレース前の事前チェックなどをしてもらった。さらに彼自身の怪我の経験からフィジカルケア担当として学生の相談に乗ったり、テーピング処置などを教えてもらったりした。桜田・高野には学生に一番身近な立場として学生の個人的な相談に乗ってもらった。高野は女子コーチとして女子特有の問題に対処してもらった。桜田には、私が参加できない行事にコーチ代表として参加してもらい、いわば副コーチ長として一番苦労してもらったかも。。。

次に学生とコーチとの間で約束事を決めた。それはお互いがコーチと学生という立場の違いがあることを明確にするためだ。そのほうがこちらとしては事を進めやすいし、彼らにとってもそうである。最初に彼らに対し私のスケジュール上すべての行事に参加できないこと、学生全体を見るのではなく競技に関して向上心のある学生のコーチをすることを確認してもらった。と同時にコーチングの対象となる人には、競技目標を持つこと、記録を残すこと、人が必要であれば自分たちで何とかすること(インカレやトレーニングに興味を持ってもらうこと、1年生の指導など)を約束してもらった。これらのことを「契約」という形で強調した。

その上で、コーチとしてできることとして、目標設定へのアドバイス、一般知識・専門知識の指導、トレーニングプランの指導、トレーニングでのアドバイス・直接指導、レース対策や反省への指導をすることを提示した。

## 戦力分析

コーチングを受けた時点で戦力、というよりは各会員の様子を把握した。春の段階で坂本・杉崎という飛びぬけた4年生エースがいた。しかし3、2年生は会員数が少なかった。

しかしながら坂本の評判は正直良くなかった。過去2回のインカレでの失敗から、積極的にチームを引っ張ることに消極的だった。一方で同期の多田野はチームをまとめることには積極的だったが、こちらは成績が伴わないことに彼自身が不安を感じていた。杉崎はチームの柱としての自覚はあったが、あまり自信はなさそうだった。全体的に人数が不足し、競争も少なく、そのうえ意思の疎通が図られていなかった。

しかし私には自信があった。それは伊賀インカレで男子が惨敗しゴールするときの光景を見たからだ。怪我で出られなかった坂本が、アンカーの多田野が帰ってくるのをずっと待っていた。ゴールすると同時に彼が多田野を抱きかかえる姿を見た。突然出走したりレーで失敗した宮川の悔しそうな顔もあった。そして、女子が僅差で優勝を逃したときの高野の想いを若い世代が間近で感じていた。そこには私たちが経験してきたインカレと何ら変わらない光景があった。だから私は「私たちのやってきたことはまだ彼らの中に生きているし、それを再び大きくすることはいくらでもできる」と感じていた。私が卒業してまだ2、3年しか経っていないのだからそれは当たり前なことである。しかし逆に言えばそんな最近までの愛好会とはまったく変わってしまったかのような、そんな雰囲気漂うなかでのスタートであった。

その伊賀インカレの成績を考えると、結果を出すのもかなり厳しい状況であった。11月のインカレロングに出るには6月のロングセレを通過しなくてはならない。それには時間がなさ過ぎたので、一部の選手を除き3月のミドル・リレーに向けて指導していくことをコーチ内で決定した。

## コーチングの基本的な方法

### コーチングのコンセプト

今後数年間に渡って私たちを満足させうるチームを作って来てもらいたい。それに必要なものをクラブに残さなければならない。それは「自信」と「頭」だ。

これまでの栄光の成績を畏れるだけではなく、自分たちだってやればできるんだという「自信」があれば、来年度以降戦力がどう変わろうとも這い上がって来るだろう。

もう一つは自分で考えることのできる「頭」。コーチが居続ければ、甲子園の常連校のように何年かには一度は華を咲かせることができる。しかし人の入れ替わりが激しいつくばにおいて、それはあまり望めない。人に言われたことをするだけではなく、そこから自分たちに必要なものを選び、より自分たちにあったものに改良していく解析力と創造力が必要だ。オリエンテーリングでは、というのは嘘で、すべてのスポーツにおいて、自分の頭で考え、創意工夫できる選手でなければ栄光は手にできない。どんなジャンルでも、自分で分析・解析・考察し、確立した理論を生み出した選手ほど大きく、そして長く活躍ができています。

### 基本的な方法

自信をつけるには「やった」「やれた」ことを覚えること、「上手くなっている」「速くなっている」と感じることで、そして結果を出すことが必要だ。私の経験上、うまくできたレースの後に飛躍的に活躍できているし、そういうレースのほうが実は記憶が鮮明に残っている。

レースの反省を行うといえば、ミスの解析からはじめるのが主流だったが、まずはうまくできたことから考えさせた。レース中も自分の苦手なことに注意して走るよりも、自分が得意なことを活かしながら走ってもらった。トレーニングをサボったことよりも、これまでに何か1つでもしてきたことに胸を張らせた。つまりは積極的思考で考えられるようにした。そのうえで偶然でも必然でも、なにか一つドカンとした成績があればそれが大きな自信となって、前へ前へと押し出してくれる。日光の成績を望むなら今年度中に結果が必要だが、将来を考えるなら日光インカレまでに成績が残せばいい。そういうつもりでいたから、時間的余裕はいくらでもあった。

自分で考える頭を身に付けるには「何故それをするのか」「何のためにそれをするのか」を考えなくてはならない。これまでやってきたから、みんなやっているから、ではなく、根拠を持って実行することが必要だ。それは「自信」にも繋がる。

そのためにすべての練習で目的・理由を与えた。最初はこれまでやってきたこと、あるいはコーチから言われたものを「やらされて」いてもよい。その目的と理由を意識することで、自分の行動の意味を明らかにしていく。自分がこなすべき優先課題を挙げ、用意されたものからもっとも重要で効果的だと思うものを選ぶ。さらに自分には必要ないと判断すればそれを変える、ときには捨てる決断も必要であることを覚える。そのためなぜオリエンテーリングをするのかを考えさせ、オリエンテーリング活動の意味を考えさせた。また、1年間のトレーニングプランや1つ1つのトレーニングにまで目的を伝え、参加する大会・レースの位置づけを考えさせた。

## 1年間のプラン

コーチをすることが決まる前に、今年度からインカレが秋にロング、春にミドル・リレーとなることから、学生にトレーニングの年間プラン案をアドバイスした(資料1)。コーチを受けることになってからも、このプランに沿って各トレーニングのプランを立案した。

## 夏

### 夏のトレーニング

多少なりともロングセレで結果を残してほしいこと、さらに筑波杯やインカレロングなどタフなレースが待っていることから夏までのトレーニングは距離の長いものを多く行った。また不整地を走る機会を増やし、オリエンテーリングに必要な基礎体力・筋力が付くようにした。

### 5月13日 ランニング講習会(初心者向け)

毎年のように走りすぎや怪我で痛みを訴える選手がいる。それはやはり体のケアへの意識の低さが原因であろう。また、それらの怪我はそれほど深刻なものでなくても、彼らに心理的なストレスを与える。「走らなくては遅くなる」という恐怖感に襲われるからだ。しかし時には休むこと、ケアに時間を使うことこそが重要なトレーニングになることもある。そこでまず、体の仕組みを理解するために何種類かの講習会を開催した。最初に行ったのがランニング講習会。

ウォーミングアップ、クールダウンの重要性、そこで行うジョギングやストレッチ1つ1つにも意味があることを教えた。またちょうどナショナルチーム(NT)で教わった体幹を使うということを彼らにも説明した。怪我の多い、足裏・かかと・アキレス腱・ひざ・腰について雑誌「ランナーズ」のバックナンバーを利用して学習させた。(講習会の詳しい資料は『明日のため』に貼ってあります)

### 5月19日 ミーティング(目標の確認)

実質的な最初のミーティングで各人の目標について1人1人面談した。これは各自の目標を明確にし、年間プランを立て、まず何からはじめるかを定めるために行った。これらの調査は1年生を除くすべての会員に実施した。当日参加していなかった会員にも順次行った。質問内容は以下のとおり。

オリエンテーリングをする理由

今年度の現実的目標      今年度の最大目標      今年度の最低目標

OLする理由についてはコーチングの参考として聞いた。目標について3つ聞いたのは、うまくいったとき・いかなかったときにモチベーションを高めるために聞いた。はじめの回答はお粗末なものもあったが、コーチとの面談を通して、現実的なもの、具体的なもの時限的なものに修正していった。またリレーの目標については秋に決定することとし、それまでに各自の考えをまとめておくこと、それに向かってなにが行動をはじめるとを伝えた。

### 5月26日 筋トレ講習会(初心者向け)

ランニング講習会に続く初心者講習会。筋トレが必要な理由として、速く・長く走るため、怪我を防ぐためと強調した。ランニング講習会で触れた怪我しやすい部位の補強のためには、その周辺の筋肉を含めた全身的な筋トレを行うことの必要性を説明した。また1回の筋トレで行う量、週の中の頻度を講義した。このころからすでに1年生の参加が見られていた。(講習会の詳しい資料は『明日のため』に貼ってあります)

## 5月29日 コーチミーティング

長期遠征が近づいたので、その間のことを3人のコーチにお任せした。やるべきこと、コンセプトを伝えた(資料2)。

## 6月9日 オリエンテーリング講習会(初心者向け)・ロングセレ対策

初心者向け講習会第3弾。杉山隆司さんが書かれた「オリエンテーリングテクニク」という昔の冊子をコピーして全員に配布した。この冊子は、ページは少ないものの、地図が多用されていることから村越さんの本より初心者に適していると思い選んだ。テキストに沿ってオリエンテーリングの基本を輪読し、正置・サムリーディングの実践を行った。

また間近に控えたロングセレに向けてプログラムから準備のヒントを得ること、過去のコースを見ることなど、大切なレースへ向けた準備の仕方を指導した。

## 6月16日 ミーティング(ロングセレ対策2・夏の過ごし方)

遠征直前にミーティングを行い、9月までの3ヶ月間の最終確認を行った。

まず直前のロングセレについて具体的な対策を行った。バタフライコースへの対処、プランニング練習について指導した。また反省のしかたとして、まずはなじみ深いミスの原因について解析することにした。本来ならばミスより先によかったことを挙げさせたかったが、とにかく自己解析することを覚えさせたく、またロングセレの日に渡欧することから慣れないことを中途半端にさせるくらいならばいつものようにすることにした。

次に夏の練習について指導した。夏にトレーニングしておくことは秋のレースに向けて重要であることを説明した。またロングセレの反省を踏まえて、夏の課題を考えるように指示した。彼らの当時のレベルを考慮すると、いきなり3月に向けた課題(トレーニングプラン)を考えさせるのは難しいと判断したからで、今やるべきことを挙げさせ、夏の間それだけは必ず成し遂げるよう伝えた。その直接的な成果だけではなく、やり通したということが秋以降の自信に繋がるからだ。また夏のレースの成績を参考にして、秋にリレーの目標を考えることを伝えた。

最後に学生から遠征に対して寄せ書きをもらえたのが嬉しかった。

## 6月20日 ロングセレ

佐々木、高野、小泉がユニバー遠征のため桜田と大保さんにチーム役員として帯同してもらった。通過者は坂本、杉崎の2人のみ。田村が不通過だったのは心配だった。

## 7月3・4日 新人合宿 in 神峰

渡欧中であつたが、メニューについてアドバイスした。基本を理解してもらおうメニューとした(資料3)。

## 8月7日 筑波杯

夏合宿の重要なレース。佐々木を中心にレースの解析をしてもらい、夏の成果を1つでも挙げてもらった。

## 秋

## 9月21日 ミーティング(3月に向けたプランニング)

スウェーデンから帰国した日の夕方、早速ミーティングをした。まず以下について個人レベルで話をした。

夏を振り返る 一番がんばったこと、そう思う理由・成果  
目標について 夏以降目標に対する自信は変化したか  
今後のプラン 自分にとってピークとなるレースは? それに対してどんなトレーニングをするのか?

このミーティングからコーチングのコンセプトに沿った方法で進めていくこととなった。まず自分に対する自信を持たせる、自信があれば欲を持たせる、そして自分にあったプランを自分で考えさせるようにした。

その後、リレーの話をした。

目標 何を求めるのか、それを満たす具体的な数値目標、それは現実的かどうか

計画 各人が何をしていけばいいのか、どんな3人が走ることにすればいいのか

この話し合いから、彼らがりレーに対して団結と成果を求めていることははっきりした。具体的な数値としては男子が6位入賞、女子が3位入賞を目指すのが一番「燃える」ということであったし、この時点では適切な目標であった。そのためにはどんなメンバーが選ばれ、どんな走りをすればいいのかについては後日に男女で話し合っておくことにした。

秋の段階で1年生はすっかり定着し、これらのミーティングにも出るようになっていた。

## 9月28日 関東学年別選手権反省ミーティング

関東新人戦に併設された学年別選手権を振り返り、レースでうまく行ったところを挙げさせた。

## 10月4日 ミーティング(リレー、ミドルセレに向けて)

9月21日のミーティングで未決定事項だったことを決定し、1ヶ月半後のミドルセレに向けてトレーニングプランを立ててもらった。

リレーについて。女子は速い3人が走ってほしいということで、冬にセレクションを実施し、その結果で選出することに決まりつつあった。男子は意見が分かれた。セレクションのみ、投票、コーチに一任という意見があり、まとまりそうになかったので再度話し合うことを促した。

ミドルセレ向け(資料4)。その前にインカレロングがあったが、6月の選考で幸か不幸か坂本と杉崎しか通過しなかったため、他の選手にはそれほどのモチベーションがなかった。そのためミドルセレに照準を合わせやすかった。一方、坂本・杉崎はミドルセレ免除であったので、2人はロングセレだけに合わせやすかった。田村は、ロングセレ不通過・ミドルセレ免除で(それを知ったのは少し遅れてだが)モチベーションの低下を心配したが、ロング併設優勝に向けて意欲があったのでロングに合わせた。まずそれぞれの本番までのスケジュールを確認し、各レースの意味合い(重要度)を考えさせた。またそれに向けたトレーニングメニューを用意し、各自に必要なものに参加するよう促した。学生の要望からミドルセレ直前に合宿をやることになった。

## 秋のトレーニング

ミドルセレまでのトレーニングはインカレロング・ミドルセレのそれぞれに照準を合わせたものを用意した(資料4)。また1学期に怪我する人が多かったため、トレーニング前に準備運動を全員でやり、またトレーニング後に鬼ごっこやボールゲームなどをして筋肉をほぐした。ストレッチなどは各自に任せていたが、これが後々痛い目を見ることになってしまった。

## 10月12日 筋トレ・ランニング講習会(中級者向け)

秋の講習会は強度の高いトレーニングをする人向けの講習を行った。

まずオリエンテーリングに必要な要素は体力面と技術面があり、さらその中でいくつもの要素に分かれていることを説明した。そのなかで体力(フィジカル)面の要素を鍛えるための方法について講義した。

フィジカル面では柔軟性、スピード、スタミナ、筋力などの要素が大きなウェイトを占めること、それら要素がレース中どんな働きをし、どんなことをすればそれを鍛えることができるのか講義した。また夏前に怪我が多かったため、再度筋トレの重要性を説き、飽きないような様々なバリエーションを紹介した(講習会の詳しい資料は『明日のため』に貼ってあります)。

## 10月19日 オリエンテーリング講習会(中級者向け)

前回の講習会で紹介しなかった技術面についての講習。コンパス操作や歩測、地図読みなど技術と呼ばれる要素についての説明とアナリシスの書き方について(講習会の詳しい資料は『明日のため』に貼ってあります)。

## 11月2日 インカレロング対策ミーティング

ロング前にいろいろ確認。まず課題の設定、次にタイムテーブルづくり。

ロングでの課題について再度確認した。いつものレースでできること、それはいつ・どんな場面で行えるのかを各自で確認し、レース中にそれをするときは自信を持つように伝えた。逆にいつもできないことは何か、それはいつ・どんな場面で行えるのか、レース中にそれをするときは注意すること

も促した。いたって簡単な課題設定だが、各自の普段のレースの様子がわかっていないとできない。レース中の自分をイメージしやすいという点でも有効的だ。

最後にプログラムを読みタイムテーブルを作った。

### 11月6日 インカレロング直前ミーティング

インカレロングと同時に開催される東日本大会に参加するため、チーム役員として彼らに帯同することはできなかったが宿が一緒であったのでアドバイスをした。

一つは普段していることをする、いつもしないことはしない。レース中はもちろん、レースの前からもそう。つまりは自分のパフォーマンスを出すことに集中すること。もう一つは、レース後は結果が何であれ、一番できたことを評価することと伝えた。

### 11月7日 インカレロング

坂本が優勝。杉崎が7位で目標まであと少し。田村が併設で優勝し、宮川はややミスが多かった。佐藤はまだまだ力不足という印象を持っていたようだ。伊東はスピードに自信を持っていたが、奥野はかなりのミスをやらかした。1年生はみんな元気。

坂本がきちんと結果を出したことは好印象だった。男子を引っ張る立場になってきたように感じた。男子のリレーはやはり3人目で決まると覚悟した。杉崎も無念ながら、大きく崩れない安定感が他の女子に安心感を与えるだろう。女子はその貯金をどこまで残せるか。

### 11月8日 ミーティング(インカレロング反省、リレー選考方法の決定)

インカレロングについて各自でアナリシスを書いてもらった。そこから良くできたこと、できなかったことを自己分析してもらった。

リレーに関して選考方法を決定した。女子は選考会の成績で決定、男子は選考会の成績を元に投票で決定する。男子は私が知る限りでは、はじめての投票制だ。コーチとしては、選考方法は何でもよかった。長い議論の末に自分たちの「頭」で考えたその方法と、その方法で選ばれたメンバーに「自信」を持てるのが大事だからだ。選考会は1月から2月にかけて行い、前過ぎず直前過ぎない3週間前に決定することとした。例年本番メンバーを想定している関東リレーはあくまで練習として扱うことにした。しかし本番メンバーで一度は走らせたかったので2月末の埼玉県クラブ対抗リレーを利用することにした。

またミドルセレ後は筑波大大会の準備で忙しくなるというので、ミドルセレ後のプランについて説明した(資料6)。「ミドルセレに向けたそれと同じで、ピークのレースを決め、トレーニングのピークをそれに合わせること」、「3月インカレの前の選考会は、そこで本番と同じように準備して同じように走ることが目的であること」、「大きなレースではいつもどおりすること」、「新しいことにチャレンジするのは合宿や合間のレースでやり、自信をつけて本番に持ち込むこと」を伝えた。

### 11月13・14日 ミドルセレ直前合宿 in 勢子辻

この合宿は愛知での世界選手権公式トレーニングキャンプと重なっていたため私自身は参加せず櫻田たちと学生に任せた。メニューのアドバイスは行った(資料5)。

### 11月17日 ミドルセレ対策ミーティング

ミドルセレについて注意事項。タイムテーブルの作成、テレイン研究などを行った。

### 11月23日 ミドルセレ

坂本、田村、杉崎の免除者に加え、宮川、湯山(本選は辞退)、奥野、伊東、さらに1年生の青山、大杉が通過。1年生が通ったのは明るい話題だった。さらに繰り上がりで佐藤、学校枠で多田野、千葉が本選を走るようになった。

冬

## 冬のトレーニング

3月インカレはミドル2本、リレーというレースなので、スタミナよりはストレンクスが必要だと考え、LSDのような長距離トレーニングは行わず、インターバルやペース走を基本にした。1、2月はこれら高強度のトレーニングに慣らす期間として、量は軽めにした。1、2月は鍛錬期として、質量とも高めに設定した。2月下旬からはインカレを見据えて量を減らし、直前は質も落とし、軽めに調整を行い、疲れを抜くという計画を立てた(資料6)。また男女で量を調整し、また疲れのある人は別メニューを用意し、さらに無理をせず積極的に休む判断もさせるようにした。トレーニング中に痛みを感じた人は中断し、コーチに診てもらおうよう注意した。

### 12月21日 再開ミーティング

特に話し合うこともなかったが、筑波大会後に心機一転トレーニングを再開するためにミーティングを行った。ミドルセレの結果(推薦・学校枠の決定)を行った。

さらにアナリシスシートを導入した(資料7)。アナリシスシートでは、レースに関して各項目でできたかどうかを3段階で評価させた。3段階を色分けして分析させた(資料8)。これにより、レースの中盤のアタックが弱いとか、全般を通して正置が疎か、といった分析を視覚的に行える。

アナリシスシートの本当の目的は、レースの反省ではなく、オリエンテーリングのマニュアル化といったほうがよい。書かれている項目をチェックすることで、レース中にしなくてはいけないことを順番に覚えることができるからだ。一人一人の指導にはさすがに時間が割けられないというコーチの手抜きでもあるが、それに気づいてくれればオリエンテーリングは簡単だ。逆に言えば、オリエンテーリングは同じことの繰り返しに過ぎないという、楽しくない部分を強調することでもあるのだが。次のレースでは、前回青かった部分を赤くしてやる、全レッグを赤で埋めてやる、というゲーム的な楽しみ(?)もある。

さらに、2月に行う最終選考会の日程を決定した。

### 1月9日 全日本リレー

茨城県代表などで多くの会員がレースに出ることから、1走を希望するように伝えた。やはりリレーで一番特殊な状況は1走のスタートであるが、ひとまず多くの選手にその状況を経験しておいてもらいたかったから、そのように指示した。食わず嫌いはよくないということです。

### 1月16日 筑葉戦

選考会第1戦である筑葉戦。雨の中でのレースであったが、坂本・杉崎が飛び抜けた。多田野がこれまでより相対的によい結果だったのが明るい材料であったが、3年以下の伸び悩みが不安にさせた。

### 1月19日 筑葉戦反省&リレーミーティング

初めに2004年の世界選手権のDVDを見てもらった。将来の目標としてもらうこと、自分たちがやっているスポーツの最高峰の大会の様子を最低限の知識として知っておいてほしいこと、画面の中のチャンピオンのようにインカレのゴールレーンを颯爽と駆け抜ける自分の姿を想像してもらうため見てもらった。

その後、筑葉戦の反省をアナリシスシートで行ってもらった。それをコーチが見ている間に、全日本リレーを参考にリレーについて、3、4人のグループに分かれてディスカッションしてもらった。ディスカッションしてもらった内容は以下のとおり。

全日本リレーでの個人の反省、走っていて感じたこと、見ていて思ったことを何でもいいから挙げる。

その中でリレー特有のものだと思うものを抽出する。

で挙げたことを、本番で個人のレースのように対応するには、何をすれば(考えれば)いいか考える。



そのディスカッションの結果を発表してもらったところ、主に以下のものが挙げられた。

- ・集団に着いていけばいいという手抜きをしてしまう。少なくとも現在地の把握だけはする。
- ・集団から離れてしまうと焦る。集団も落ちてくると信じる。
- ・1走スタートで人が邪魔。遅れてしまう。地図を見ながらゆっくり走り出してもよい。後のための地図読みができると思う。
- ・近接コントロールに引っかかる。デフを見て、特徴物を把握していれば釣られない。
- ・スタートの応援が恥ずかしい。応援は力になると思う。
- ・後ろからスタートした人に抜かれると焦る。リレーは3人で争うものだから抜かれても次の人に任せる。3走はそうはいかない。

他に、選考会2戦目であるジュニアチャンピオン(JC)大会のプログラム確認や、関東リレーの走順希望調査を行った。

### 1月23日 JC大会

選考会第2戦のJC大会。男子は田村、宮川が坂本に迫るタイムで接戦に。坂本の調子が今ひとつではあったが、他大学の学生と比べても彼らのタイムが本番で出れば3位以内は硬いと確信する。女子も伊東、奥野が杉崎との差を縮めて一安心。

### 1月27日 ミーティング(関東リレー対策&JC大会反省)

まず春の段階で約束したコーチとの契約内容の確認をし、刺激を入れた。

次に関東リレーの走順発表をした。メンバーが決まっていらないが、彼らがインカレで走りたい走順希望を極力かなえた。それで、関東リレーで結果を出せば、絶対的な自信につながる。

そこでそのチーム内でリレーまでに話し合っておいてほしいことを伝えた。また、学連合宿後のレースなので、インカレと同じ連日のレースになる。そこで体のケアについて事前に考え準備するように指示した。これらには、インカレで万全の準備をするための練習としての目的があった。

リレーのチームで決めておくこと

- ・どういう展開があるか？そのときどうすればいいか？
- ・誰がどこでいつ準備をするのか？
- ・タッチのときに何かほしい情報はあるのか？
- ・もしビジュアルがあれば、前との差を知っておきたいか？
- ・レース後のサポートは？

連日レースに向けての準備

- ・ダウン・ストレッチをどれだけすればいいのか？
- ・アミノ酸やクエン酸を摂取すると翌日への効果は？
- ・入浴後のストレッチ・マッサージは？
- ・睡眠時間は？

リレーについて話し合った後、JC大会の反省として、「レースでできたこと」「できなかったこと」「選考会2戦目までにやってきた準備」「その効果」について各自でコーチに報告してもらった。これは、これまでのレースを分析する目的と、何か1つでも自信になる部分を見つけてもらう目的があった。各自のコメントを踏まえて、全体に以下のことをアドバイスした。

プランニングについて

レッグには何か1つ以上課題がある。まずそれは何か考える。次に、その課題をこなすために集中すべきポイントを見つける。最後にそのポイントで何をすればいいのか考える。以上の流れを読図練習時から考える。

プランに自信を持つ

なぜそのルートを選んだのか、その理由を考え根拠ある自信を持つ。もし競り合いの中でルートが分かれたときは、明確な理由があれば自分のプランを選べる。

## 2月1日 関東リレー対策ミーティング

前回のミーティングで指示した各チームの準備について発表してもらい、適宜アドバイスした。リレーへの全選手共通の意識として以下のものを挙げ、レース中どんな状況でも、この3つだけは必ず意識するよう指導した。

ペナしない。どんなコントロールでも番号確認を行う。これがこのスポーツの一番のルール。ルートチョイスで悩んだら、シンプルかつイージーなほうを選ぶ。そう判断して選択したルートだから自信を持てる。

ミスはするものだから自分がミスしても焦らない。いつもの“いいレース”でも必ずミスはしているし、他の選手もそう。ミスしてはいけないという脅迫観念に襲われがちだが、“いつもどおりのミス”は許容する。一番怖いのはそこで焦って“いつも以上”にミスすること。

## 2月6日 関東リレー

私は自分のレースもあり、学生だけを見ていられなかったが、男子が関東トップになった。メンバーをいろいろ入れ替えて計算すると学生トップの東北大にも勝てる。これは優勝さえも狙えるな、それに必要な力を備わっていると確信した。問題は3人がベストの走りをするところである。女子は、関東で入賞圏内ギリギリだった。インカレでは3位どころか6位も危ういと正直思った。杉崎以外の選手が伸びない。力があるのに出せていないと思っていたが、そうではないのか？とも思った。このリレーの後で女子コーチの高野に目標について相談したが、やはり目標を下げたほうが良いという意見で一致した。

## 2月9日 ミーティング(関東リレー反省&インカレまで一ヶ月を迎えて)

まず関東リレーの反省をした。一番褒めたのは、1年生まで含めて全員ペナなしでゴールしたこと。これは力量に関わらず誰にでもできる目標であり、それをクラブ全員で果たすことでより一層のまとまりが得られていると感じた。

次にリレーの展開の分析をした。男子は前述のタイム遊びから優勝もできる力はある、本番で3人のタイムが揃えられれば上位は確実、女子はベストの走りをして3位以内は厳しかったと伝えた。メンバーが決まっていない状態での目標変更は行わなかったが、彼らに現実を受け止めてもらいたかった。今思えば男子に対してはポジティブな上昇志向にできる内容だったが、女子に対しては下降思考のままにしてしまった気がする。そこでケアをして、再度上昇志向に乗せられるようにすればよかったと悔やまれる。

その後、各個人のレースをアナリシスシートで反省させた。また3つの共通の意識が守れたかどうか評価させた。次にチームごとに反省し、事前に準備していたことがちゃんとできたかどうか反省した。最後に走順ごとに反省し、普段のレースと違うと感じたことを挙げさせ、それを克服し普段どおりするにはどう考えればいいのか議論してもらった。

リレーの反省のあとは、インカレまで一ヶ月を切ったということで、最後の一ヶ月の過ごし方をレクチャーした。

- ・日光の地図は毎日読む。
- ・インカレまでの全てのレースで、「ペナしない」、「ルートチョイスで悩んだら・・・」、「ミスしたら・・・」の3つの共通の意識を持って臨む。
- ・体カトレーニングはメリハリつけて行う。ダラダラ走っても疲れてしまうだけで意味はない。
- ・時間があれば昼間に走る。レースも昼間に行われる。
- ・インカレの会場をイメージする。そこを走る自分をイメージする。
- ・うがい手洗いなど風邪予防をしっかりとる。
- ・必要なものの買い物などは早めに済ましておく。

最後に、春の段階で立てた個人の目標を再評価させた。現実的でないもの、十分達成可能であるものは修正させた。またより具体的な数値を挙げさせた。

この前後で伊東の骨折が判明し、ますます悪い方向になった。本人には骨折は直れば問題ないからと、回復させることを第一に考えさせたが、本心はやはり骨折そのものの痛みより精神的ダメージが大き過ぎると感じた。伊東だけでなく、奥野、千葉、坂岡からも痛みを訴えだした。この時期、女子はどのようにと絶望的になってしまった。

## 2月19・20日 ときわ富士合宿 in砂沢

ときわ走林会とタイアップして選考会最終戦を開催したが、予定していた19日は大雪で交通機関が混乱し、また車のトラブルも多く20日に詰め込んで行った。セレクションの結果、女子はポイントで杉崎・奥野・伊東に決まり、補欠は千葉になった。男子はポイントでは坂本・田村・青山・宮川・佐藤の順となった。最終戦で女子は杉崎と奥野しか完走できなかった。男子は坂本がペナしてしまい、癖になっているようで不安にさせた。宮川が筑葉戦に続き、雨のレースでミスしたため、コンタクトの着用を勧めた。

## 2月21日 全体会

愛好会の全体会（クラブ総会）で男子の投票が行われた。投票の結果、田村・坂本・宮川が選出された。補欠は佐藤。男子はその後軽くミーティングを行い、目標順位に合わせて走順を何パターンかの走順が考えられること、みんながどんな順位を目指すのか決めてほしいことを伝えた。

## 2月22日 リレーミーティング

メンバーが決定したのを踏まえて、翌週のクラブ対抗リレーに向けて本番向けの走順決定を行った。まずリレーの目標に関して、選手権の目標、併設・新人のチーム編成コンセプトと目標を決めてもらった。ここでは主に選手権についてまとめる。

男子は、ここ2年間はずしている入賞を何が何でも達成したい（してほしい）、それには冒険的な走順には賭けられないという意見にまとめ、経験・成績を踏まえて田村 宮川 坂本という走順で決定した。しかしこの走順でも十分上位が狙える。ここから先は、コーチではなく彼らがどこまでやれるかの領域になるので、坂本を中心にチームでのミーティングを増やした。しかしながら、上位を狙わず結果がほしいという彼らの気持ちにはハッとさせられた。この2年間、彼らはずっと悔しかったのだ。

女子には6位以内を目指したほうが戦略は立てやすいと伝えたが、彼女たちはどうしても3位以内という目標にこだわった。3位というのは、実際に得たいものではなく、モチベーションを高めるための目標だとも言った。しかし、怪我人が多く、本番でしっかり走れるかどうかもわからない状況で、この目標は非現実的すぎた。そもそもモチベーションを高める目標とは何ぞや。この点で、どうしても達成したい目標を持つ男子と、目標は何でもいいから頑張ればよい女子とで違いがあったように思う。それは、これまで結果を出し続けてきた飽食の女子と、その逆の貧困の男子という、置かれた立場の差だったのかもしれない。なにせよ、女子の目標に関しては、結局変更させることなく、彼女らが希望する伊東 奥野 杉崎で決まった。彼女らに、目標とは、それを得ることとは、と説くことができなかつことに強く後悔している。それは、この段階ではなくもっと早い段階でいうべきことだったのかもしれない。コーチとして甘さを出してしまった失敗の1つだ。

## 2月27日 クラブ対抗リレー

私はNT合宿のため参加しなかったが、学生は本番の走順で試走。学生間で各自反省を行い、リレーへのイメージを高めてた。

## 3月5・6日 インカレ直前合宿 in琴平山

インカレ直前ということで、体力的には軽めで、学生に自信を持ってもらえるようにメニューを組んだ（資料9）。直前的大雪で、特殊な状況の中での練習になってしまったが、モデルマップを使って適度なコースで練習をし、本番へのイメージも高めてもらった。また、オリエンテーリングだけではなく、トレイル外周をドライブし、本番トレイルへのイメージを高めてもらった。

夜のミーティングで、リレーチームの走順最終確認を全チームに行った。並行して、プログラムを読み合わせ、タイムテーブルを作成してもらった。また、最後の1週間で準備することとして以下のことを教えた。

- ・服装用意（最大3レース分の用意、雪・寒さ対策）
- ・体調調整（就寝・起床時間をインカレに合わせる。予選の時間に合わせて軽く走る）
- ・テーピングやサプリメントなどの用意
- ・タイムテーブルの確定
- ・最終のリレーチームミーティング（情報伝達の仕方、内容などの打ち合わせ）

### 3月9日 最終ミーティング

インカレに向けた最終確認を行った。事前にオフィシャルのタイムテーブルを組み、トラブル時に誰に連絡を取ればいいのかなどを学生に伝えた(資料10)。宿へのチェックインや弁当の受け取りなど、普段は学生がやっていることもオフィシャルで担当し、彼らが競技に集中できる環境を用意した。

1999年度の日光インカレのビデオを見てもらい、会場となる自然の家の様子を知ってもらった。またリレーのスタート時の様子もビデオで見てもらい、いいスタート、悪いスタートを説明しながら見せた。

最後の、オフィシャル陣から含蓄あるお言葉をいただいた。これは普段はインカレ前夜などに行うが、無用な緊張を生じさせないため、事前に行った。

### 3月11~13日 日光インカレ

タイムテーブルどおりに動くだけであったが、テクニカルミーティングや配布物の確認、バスの移動など細かいところまで目を配らなければならず大変だった。かつて鈴木康史さんが「自分で走ったほうが楽」と言っていたことが思い出される。

個人戦は坂本が準優勝であった。悔しさを感情に出すタイプだが、彼なりにかなり堪えて次の日に備えようとしていた。ずいぶん成長したなと感心する。女子は杉崎が大きくミスしてしまった。個人戦とリレーは別と思ってほしいと思ったが、3年生の男子が全員Aファイナルに残ったのが将来に向けては好材料だ。あと少し飛び出せば入賞圏内。その殻を破るために必要な知識は与えた。あとはそれがどこまで彼らに届いていたかだろう。

リレー。男子1走は田村だったが、実力的には十分トップ圏内で帰ってこられる。高橋雄哉に無理してついて行ったりしない限りは大丈夫だろう。予想通り、雄哉が1番で帰ってきたが、さらに予想通りに次のグループでちゃんと田村が帰ってきた。しかも東北大と一緒にというおまけ付き。2走の宮川は、東北大にどこまで食らいつけるかだ。宮川のゴールで、トップとの差は少し開いたが、入賞は余裕、優勝までどこまで近づけるかというタイム差で坂本にタッチ。坂本はペナしないかどうかだけが不安要素だったが、あれだけ言ったから大丈夫だろう。中間で一気に差を縮めた。期待が膨らむ。これこそが私が求めていたワクワク感だ。ゾクゾクと鳥肌が立った。結果は僅差での2位であったが、春の段階ではここまで行けると彼らは思っていなかったに違いない。でもそれができた。この成果は絶対的な自信につながる。なにより、3人がきっちり走ることがリレーの秘訣だと知ったはずだ。

女子は伊東からスタート。2走終了時点で6位と10分以内ならなんとか入賞圏内には入れるかもしれない。5分差なら杉崎なら十分すぎるほどだ。それ以上の成績は、上位に波乱がない限りは厳しい。そういう展開を考えていた。1走で既に遅れが出た。2走の奥野が大きく遅れた。絶望的なタイム差の中、アンカーの杉崎がスタートする。いつかのインカレを思い出した。こういうときでもしっかりタイムを出す選手がエースだ。杉崎は歴代の選手に劣らない立派なエースだった。この結果は、いつ決まったのだろう。けが人が出たとき?彼女らが目標を決めたとき?最初のミーティング?おそらく最後の答えが正解だろう。女子へのコーチング方針をやや甘めに設定しすぎていた。女子ならばなんとでもなるだろう、これまでやれてきたのだからという考えであった。女子の伝統的な強さに酔っていたのは、他でもなくこの私自身であった。

男子の準優勝が決まったとき、先輩たちが嬉しそうに祝福のメッセージをくれた。やはり筑波は強くなっちゃ楽しくない。そう強く感じた。内心は、あと数分縮めさせたかったという悔しさも大きかったけれど。インカレの3日間はあっという間だった。インカレが終わった直後の達成感と寂しさは、私が学生のときに味わったそれとまったく同じものであった。これで終わったんだな。リレーで一年生が大活躍したのはすごく嬉しいご褒美みたいなものだ。

### 3月20日 全日本大会

春の段階で、インカレだけではなく、全日本大会を目標とした選手もいた。彼らのうち、最後まで全日本に合わせられたのは坂本だけだったが。私自身も大事なレースだったので、ほとんど面倒は見られなかったが、厳しいレースだったようだ。でも学生の中では一番よい成績だった。それは、地味なようで実は意外と大事なポジションなのだ。まずはそこに続けられること、そしてそれができていれば少しずつ上にいたりするのだ。

## おわりに

結果だけを見ると男子の成功と女子の失敗ということになる。

コーチとして見ていると、はじめ男子はバラバラだったが、時間が経つにつれまとまっているように感じた。そのまとまりとは仲良くいつも一緒に行動するとか、何でも気軽に話し合うとかそういうものではなく、やらなければならないそれぞれの役割をお互いがしっかり果たしていくことで得られるまとまりだ。それはセレクションの方法がなかなか決まらず、議論を重ねている頃から感じられるようになったのを覚えている。おそらくはその過程でどういう人間がインカレの団体戦を走ればいいのかを確認し合えたことが、お互いの役割を明確にしたのあろう。議論を重ねる、そしてそこから得られた何かを実行することでクラブはまとまっていくのだろう。

では女子にそれがなかったのか？というところではない。女子には端からそれがあった。強い女子の伝統が脈々と残っていたので、人数が少なく経験も浅い選手が多い中でもまったく安心して見ていた。リレーの話をするといえば、事前に話し合ってきたし、その内容もさすがというものであった。ただ一つの不幸は怪我があったことだ。伊東の骨折と奥野の怪我、それから1年生の怪我也相次いだ。そして一番の失敗はこの苦難をバネに、さらなるまとまりをみせることができなかったことだ。2月に入りトラブルが相次ぐようになってから、各自がバラバラになったように感じる。過去の話を知ると、こういうときにはこれからどうすればいいかをお互いに確認しあっていたという。クラブの中での役割を確認し、何をすればいいのか明確にしたということだ。それが今年最後の最後で切れてしまった。そういう指導を十分にできなかったのが原因だし、ひょっとしたらコーチが主体になりすぎたのかもしれない。

結果的に女子の連続入賞記録と日光での連続優勝記録は続かなかった。優勝はともかく、入賞を目指していた彼女たちにとって、入賞できなかったことは悔しいだろう。でもどんなにいい走りをして入賞できるかどうかはわからない。これらの記録は、あくまで相対的な結果でしかなく、自分たちではどうしようもないものだ。来年度以降プレッシャーをかける意味で、男女での入賞記録は続いたと言ったが、しかし入賞を目指したところで入賞できるかどうかは終わってみないとわからない。

それよりも重要な記録がある。第1回大会からの団体戦男女完走記録。たった一人のミス、欠員が出ただけで途絶えるこの記録は、しかし自分たちで作ることができる記録である。ペナしないように注意すること、会員を継続的に入会させること、インカレに参加する人を増やすこと、これらはクラブ員一人一人の活動の結果だ。主体性のある目標、つまり誰が、どこで、何を、どうやってすればいいのか明確な目標を持つことが成功への秘訣だと感じた。「優勝」とか「楽しむ」とか目標を言葉にすることは簡単だが、本当に重要なことはそれに対して自分たちでなんとかできることを探し、それをこなすということだ。毎年の、毎日の、コツコツとした活動を積み重ねていくことこそが本当の目標なのであって、終わった後の結果や感情はおまけの目標にすぎない。いいクラブというのは活動を通してみんながそういうことを（認識しないまでも）わかっているクラブであり、そういうところが高いところに立っているんだろうな。

さて、コーチングの話に少し戻す。前述したが、終盤になって怪我・障害が続出した。今回のコーチングで明らかに失敗だったのはケアの大切さをまったく浸透できなかったことだ。怪我を甘く見ていたわけではない。ケアの大切さを知らなかったわけでもない。むしろ一番重要なことだと捉えていた。それはコーチになって一番初めにランニング・筋トレ講習会を開き、それらの重要性を説いたことから分かってもらえるだろう。しかし、それは浸透しなかった。ミドルが終わってさありレーだというときに、会場でケアをしないまま座り込むみんなを見て、「なぜこんなになるまで気が付かなかったのだ」と苛立ち、声を荒げて「ケアしろ」と怒鳴った。しかし私も、今でこそ、その大切さを知ってはいるが、数年前はみんなと同じだった。トレーニングの度に毎回言えばいいという認識が甘かった。トレーニングの後にケアは各自に任せて自分のトレーニングに行ってしまったのが失敗だった。そういえば、かつては先輩といっしょにストレッチをするのが当たり前だった。けして彼らが私たちの体の面倒まで見てくれたわけではないが、一緒にすることで半ば強引にその行為が自然と体に馴染んでいったのだ。今年の実省を生かすのであれば、トレーニングやレースの前には今年やった準備運動をし、終わった後はみんなですトレッチをし、痛みがあれば相談するというのをしっかりやってほしい。怪我の痛みはみんなが一番良く知っているのだから。

ここまでいろいろと書いてきたが、私の目標である、「みんなに『自信』と『頭』を持たせること」はできたのだろうか。日光での結果やみんなの表情や気持ちは、一見すればすべてうまく行ったように感じられる。しかしそれは私たちが与えたものなのか、自分たちで得たものなのか。。。

みんなにはインカレには充分すぎるほどの知識を与え、機会を与えた。それを自分たちで選択し、自分のモノにしてきたのだから、自信を持ってほしい。そしてこれからは自分たちに必要なものを選び、あるいは必要なものに直してさらに自分のものにしてほしい。まずは頭を使う。今年と同じことをやっても、来年の役には立たないのだから。私の目標が達成できたかどうかは、あと数年経ってからわかることだろう。

最後に、みなさんの幸運は「今年の私」にコーチを頼んだことでしょう。もし「去年の私」にコーチを頼んでも、ろくなものにならなかった自信があります。昨年春にNTにイーキスというコーチが付いてから、私自身いろいろなものを学びました。そしてみなさんには彼から得られたものを大いに活かしてコーチしました。

何より学生みんなに感謝します。上級生の男子のみんなはなかなか表情に本音を出さないですが、でもインカレが近づくにつれ表情が変わっているのを感じられたのが私の励みにもなりました。女子のみんなは、コツコツとした努力ができる人たちなので、実はさぼりがちな私にプレッシャーを与えてくれました。一年生には一番助けられた気がします。おそらくはオリエンテーリングのことをまだほとんど理解してもらえていませんが、わかっていなくても元気いっぱいぶつかっていくその勢いが今年のクラブの雰囲気をも明るくしていったのは間違いないでしょう。少なくともみんなが卒業するまでは私たちをワクワクさせてください。

数年後、みんなと日本代表として遠征したり、クラブカップで優勝目指したり、そんな楽しいときを再び過ごせることを楽しみにしております。

## 資料 1 . 年間トレーニングプラン

月	予定	トレーニング	目安	トレーニング内容
4		基礎鍛錬期	90 (km)	筋トレなどでトレーニングに耐えられる体づくり . 走る量は少なくてよい . むしろ新歓がんばる .
5		鍛錬期	140	走り込み . ただし急激な増加は故障に繋がるので様子を見ながら増やす . 不整地を走る .
6	ロングセレ	レース準備期 レース期	120	ロングセレにむけて東大会・筑東北戦で調整 . その後 , 日々のトレーニングを減らしていき疲れ抜き .
7	夏休み	基礎鍛錬期	140	普段は筋トレ中心で再び体づくり . ぽっかりカップ・海外遠征などでOLも多くする . ミスしてもいいので速く走るOLを試みる .
8	夏休み	鍛錬期	170	走り込み . 暑い中走る . 脱水症状に注意して水分を多く取る . 夏場所・五日練・他大の夏合宿・海外遠征でとにかくOLと反省 .
9		鍛錬期	200	走り込み . 涼しくなってくるので量を増やす . OLは夏の反省を踏まえて , 少しずつ改善してみる .
10		レース準備期	180	9月までのレース反省をし , 何が悪いのかしっかり把握しておく . 10月のレース・合宿でそれを直す . トレーニング量は少し減らす .
11	ロング ミドルセレ	レース準備期 レース期	130	レースには自信をもてるように自分の長所を把握しておく . ロングに向けてトレーニング量を減らす .
12	筑波大会	鍛錬期	150	ロングの後もトレーニング量は増やさずミドルセレに向けて調整する . 大会準備期間は休息してよいが , 後半からは鍛錬期 .
1		鍛錬期	220	走り込み . 12月後半から2月前半までは最後の走りこみ期 . 秋のレース期で分かった自分の長所・短所をもう一度確認する .
2		鍛錬期 レース準備期	200	前半走り込み , 後半から量を減らす . レース・合宿で自分のOLを確認し , それを改善していく .
3	ミドル・リレー	レース期	50	インカレに向けてトレーニング量を減らす . 地図読みなどは徹底的に行なう .

表中のトレーニング欄はその月のトレーニングの目的 . 基礎鍛錬期はトレーニングに耐えられる体づくりをする期間 . 鍛錬期は走りこんでレースに耐えられる体づくりをする期間 . レース準備期はレースに向けてオリエンテーリングを改善していく期間 . レース期は大事なレースに向けて疲れを抜き , 調整していく期間 .

目安の欄は今年 (2003 年度) の走行距離が月平均 100km だった人がこなすべきトレーニング量 . 少し増やし , 少し減らし , また少し増やし , と繰り返して最大で 220km まで到達すればまずまず . もし今年月平均 150km 走ったのであれば各値に+50km , 月平均 50km であれば -50km にすればよい . 1年間をメリハリをつけて過ごすことが大事 .

## 資料 2 . 愛好会コーチ内部資料

2004.5.31

### 6月から9月までの流れ

日付	行事（コーチチーフ）	指導方針
6/9	初心者 OL 講習会（小泉）	杉山テキストの配布・輪読，正置走
6/16	夏のすごし方ミーティング （小泉）	杉山テキストの配布・輪読，一年間のトレーニング計画・夏のトレーニングの重要性を説明，記録の付け方の説明．
～6/20	個人目標の確認，決定（小泉）	随時個人面談で確認．各コーチへ資料報告．
6/20	ロングセレ （桜田）	レース前：選手へのサポート，簡単なアドバイス． レース後：学生内で1週間以内に反省をするように指示．その際に，ルートの反省よりも，今年目標に対して何が今一番足りないのか考えさせ（例：スタミナ，登坂力，スピード，各種技術，メンタルタフネス），それを得るために夏の間何をすべきかを「夏の過ごし方ミーティング」の内容を基にして考えるように指示．その内容について新人合宿後にコーチとディスカッションすることを告げる． 結果が出なかった人にはミドルセレ・3月インカレで挽回するように促す．
6/20-27	学生内でロングセレの反省	上記の内容に沿って行う．また杉山テキストに沿ってレース中のミスの要因について考える．
7/3・4	新人合宿 （桜田 or 高野）	一年生への指導を最優先するように促す．一年生へは昼に地形の案内・正置を，夜にプランの立て方を杉山テキストに沿って指導する．
7/4-11	トレーニング方針の決定 （桜田 or 高野）	ロングセレ反省で話し合った自分の弱点，夏に何をするのかを聞き，アドバイス．男子にはかなり厳しい要求をしてもよい．トレーニング記録を見る．
7/4～8/31	夏休み	トレーニングについては学生個人に任せる．抜き打ちでトレーニング記録を見せてもらう．あまりにもだらけている人には注意をする．
8/7	筑波杯 （佐々木）	杉山テキストに沿って反省する．夏のトレーニング成果が少しでも出ている点を見させる．
9月初旬	学生内でリレーの目標を話し合う	小泉帰国前に学生内でリレーについて話しておき，各個人の意向を確認しておく．
～9月末	夏の報告，リレー目標の決定 （小泉）	小泉帰国後，夏のトレーニングでしたこと，その目的，成果について報告してもらう．リレーの目標を決定する．秋のトレーニング方針を決定する．

- ・すべての指導は小泉の指示の基で行われているということを学生に知らせた上で進行する．
- ・コーチが数人出席する場合は，その場のチーフを決めておく．コーチ側の混乱を学生に見せない．
- ・とにかく一年間の目標を常に意識させる．上手くいったときでも，いかなかったときでも，目標とそのため何をするべきか聞いてモチベーションを持続させる．特に2，3年生．



### 資料3．新人合宿メニュー

日時：2004年7月3 4日

場所：茨城県日立市ほか

ねらい：一年生にオリエンテーリングの基礎を知ってもらう。具体的には正置とサムリーディング，地図と地形の読み方，ルートプランの行い方，ディスクリプションの見方について。それぞれのメニューに合わせた運動強度で行い，常に課題をしっかりと行うことを意識する。

1日目（設置・撤収はなし） 11:30 現地集合（食事，着替え，準備運動を済ます）

12:30-16:00 メニュー

夜 ナイトメニュー 2時間

2日目 09:00 現地着，設置開始

10:00-11:30 メニュー，昼食

12:00-13:30 レース，撤収開始

14:30 撤収終了，解散

#### メニューのねらい

1日目	運動強度	練習方法	課題
メニュー 地形案内	弱 歩きながら	全体で行う。一年生は白地図を持って，上級生は案内図を持って先導者についていき，案内された地形が白地図にどう描かれているかを現地でゆっくり確認する。	正置 サムリーディング 周りを見回す
メニュー 正置練習 サムリーディング練習	中 ジョグのペースで	上級生と一年生のペアで行う。一年生は白地図を上級生はルート図を持って行く。上級生がルート図に描かれたライン通りに先導し，一年生は後ろから白地図を持ってついて行く。そのとき正置，サムリーディングをしながらついて行くこと。	正置 サムリーディング
メニュー ライン0	中 ジョグのペースで	と同じペアで行う。一年生，上級生ともルート図を持って行く。一年生が先導し，地図に描かれたライン通りに進む。迷子になりそうなら上級生がアドバイス。時間あったらもう一度回ってみる。	正置 サムリーディング
ナイトメニュー デフの見方	- (桜田)	ディスクリプション(デフ)の説明を行う。	デフ記号の理解
ナイトメニュー ルートチョイス	- (桜田)	テキスト「オリエンテーリングテクニック」の基本的技術，ルートチョイスの章を輪読し，テキストの図について理解する。	OI技術の理解。 ルートチョイスの理解。
2日目	運動強度	練習方法	課題
メニュー-0 設置	低 ゆっくり	一年生と上級生のペアで行う。設置マップをもって行く。ゆっくりと地図と地形を照合しながら設置する。	正置、サムリーディング、設置の仕方の理解
メニュー ポイント0	中 ジョグのペースで	一年生と上級生のペアで行う。一年生，上級生ともコース図を持って行く。一年生が先導し，後ろから上級生がついて行く。迷子になりそうなら上級生がアドバイス。まずルートプランを考えてから動き出す。動き出したなら正置，サムリーディングを常に行う。時間が余ったらもう一度。	正置、サムリーディング、ルートプランをしっかりと立てる
レース まどめのレース	高 好きなペースで	一年生と上級生のペアで行う。一年生，上級生ともコース図を持って行く。一年生が先導し，オリエンテーリングをして回ってくる。自信がある人は1人でやってもよい。正置，サムリーディングはしっかりと行うこと。	正置、サムリーディング、ルートプランをしっかりと立てる
メニュー 撤収	低 好きなペースで	上級生で行うが，余力のある一年生を連れて行ってもよい。	正置、サムリーディング、撤収の仕方の理解

## 資料4 . ミドルセレまでのトレーニングプラン

今年度の最大限目標:

今年度の現実的目標:

今年度の最低目標:

月	日	大会・ミーティング	重要度	その他	トレーニング計画	トレーニング目的
10	4					トレーニング慣らし
	5				12分間走測定+ (高負荷)	
	6					
	7				不整地60分間走(中負荷)	
	8					
	9			学園祭		
	10	西日本大会		学園祭		
	11			学園祭		
	12				筋トレ・ランニング講習会(低~中負荷)	
	13					
	14				5000m走測定(高負荷)	
	15					
	16					
	17					
	18					
	19				OL講習会(低~中負荷)	
	20					
	21				不整地30分間走(高負荷)	
	22					
	23	渋谷大会				
	24	体力トレ的練習会				
	25	ICロングM				
	26				不整地90分間走(低~中負荷)	
	27					
	28				不整地60分間走(中~高負荷)	
	29					
	30					
	31	いばらき大会				インカレロング前調整(低負荷)
11	1					
	2				南行きジョグ60分間(低負荷)	
	3	ICロング直前M				
	4				ダッシュ数本だけ(流し)	
	5					
	6	PWT・併設				
	7	インカレロング				
	8	ロング反省・ミドルセレM				ミドルセレ前調整(中負荷)
	9				不整地60分間走(低負荷)	
	10					
	11				インターバル走(高負荷)	
	12					
	13	技術的合宿				
	14	技術的合宿				ミドルセレ前休息(低負荷)
	15					
	16	ミドルセレM			南行きジョグ30分	
	17					
	18				ダッシュ数本だけ(流し)	
	19					
	20	自主モデルイベント				
	21	ミドルセレ				

## 資料5 . 1 1月合宿メニュー

文責：小泉成行

合宿の目的：翌週のみドルセレに向けて自信を持つこと。

合宿の対象：みドルセレ出場者。(みドルセレ運営者は下級生の面倒を見ることを第一に)

### メニュー表(カッコ内は担当者)

13日

午前 昼のメニューの説明(桜田)

目的：メニューの目的を確認し、課題を明確にする。

課題の確認(桜田)

目的：合宿での各自の課題の確認。これまでのレースで把握している自分の長所・短所を思い出す。それが現れやすい場所を思い出し、メニュー中にどうすればいいか考える。上級生・下級生が混じった3人くらいのグループになってお互いの課題について発表しあう。課題が不明瞭な人はOB・上級生からアドバイスをもらう。

ラインO

目的：地図に描かれている線状特徴物を現地を確認し、それをたどれるようにする。地図を正置しながら走る練習。

運動ペース：ゆっくり確実に

方法：1・2年生と3・4年生(OB含める)がペアになり、下級生が地図に描かれたラインを正確にたどる。不安なときやミスをしたときは上級生がアドバイスする。

昼食

午後 みドルレース1本

目的：みドルセレの模擬レース。準備からレースまで本番を意識する。

運動ペース：レースペースで

方法：昼食後1時間くらいでスタート。それまでにウォームアップやテーピングなどの準備を本番どおりに行いレースを行う。レースは1人で行う。ペースもレースを意識して走る。

ナイトメニュー

みドルレース反省(多田野)

目的：自分の長所、短所をより明確に把握する。

方法：昼に行ったレースをアナリシスシートをもとに記入する。それぞれの項目について3段階で採点し、得意分野やミスの傾向について解析する。分からない単語、要素について杉山テキストで確認する。

前年、前々年ショートセレレビュー(多田野?)

目的：みドルセレのレベルを知る。

方法：ここ数年のショートセレコースを見てレベルを把握する。時間があればルート検討も行う。資料があればトップからボーダーまでの時間差などを知っておく。

## 翌日のメニューの説明（桜田）

目的：翌日のメニューの目的を確認し，課題を明確にする．

14日

### 午前 前日のミドルセレの反省

運動ペース：ゆっくり

目的：ミスした部分がどうすれば防げたか考える．

方法：前日と同じコースを回り，ミスしたところで何をすれば防げたか考えやり直す．1年生はOB・ミドルセレ運営者とペアを組み，上級生と話し合いながら行う．

### サーキット

目的：課題の反復練習

運動ペース：各自の課題に合わせて

方法：1～2km くらいのコースを3本用意してあるので各自の課題を練習し，できるという自信を身につける．体調に合わせて本数を決める．昼食をはさみながら午後も行ふ．

### 昼食

### 午後 サーキットの続き

### ショートレース

目的：合宿で練習した課題をレースの中で行い，本番でもできるという自信をもつ．

運動ペース：レースペース

方法：短いコースを1人で走る．レースペースでこの合宿で身につけた課題を繰り返す．

常に目指すのは、「できること」「得意なこと」を意識できるようになること．  
「できないこと」「苦手なこと」をどうすれば克服できるか考えること．それを自分の頭で組み立てられるようになること．

資料6 . インカレまでのトレーニングプラン

月	日	大会・ミーティング	重要度	その他予定	火・木トレーニングの記録	トレーニング目的
12	13					トレーニング慣らし
	14				100-400m run + 200m rest *3-5 or Jog	
	15					
	16				600-1000m run +200m rest *5	
	17					
	18	千葉スプリント				
	19	千葉大大会				
	20					
	21	再開ミーティング			200-300m run + 100m rest *2-3	
	22					
	23				3min run + 1min rest *5	トレーニング慣らし
	24					
	25			冬休み始		
	26					
	27	日光合宿				
	28	日光合宿				
	29	日光合宿				
	30					
	31					
1	1				初日の出筑波山登り	
	2					
	3					
	4				1000m run + 400m rest *3	
	5					
	6				300m run + 100m rest * 3-5	
	7					
	8					
	9	全日本リレー				
	10	全日本トレイル・埼玉大会		冬休み終		
	11				4000-6000m pace run	鍛錬期
	12					
	13				100-200m random interval run	
	14					
	15					
	16	筑葉戦				
	17					
	18				6000m pace run or Jog	
	19	筑葉戦反省&リレーM				
	20				200-300m run + 100m rest *10	
	21					
	22					
	23	ジュニアチャンピオン大会				
	24			愛好会全体会		
	25				6000-8000m pace run	
	26	JC反省&関東リレーM				
	27				600-1000m run + 400m rest *5	
	28					
	29	一年生練習会				
	30					
	31					
2	1	関東リレーM			2000-3000m *2 pace run	20分程度の高負荷トレを2回行うトレを取り入れる。
	2					

	3		愛好会全体会	200m run *5 (流し)	セクション前は少し軽めに。 各自の体調で内容は調整する。
	4				
	5	学連合宿			
	6	関東リレー			
	7				
	8			20min run *2	
	9	関東リレー反省M			
	10			100+200+300+400m Random Interval	
	11	地図調査講習会			
	12	地図調査講習会			
	13	早大OC大会			
	14				
	15			小ループ run *2	
	16				
	17			200m run *5 (流し)	
	18				
	19	ときわ富士合宿			
	20	ときわ富士合宿			
	21		愛好会全体会		
	22	リレーM		Endless Relay	
	23				
	24			200m run *5 (流し)	
	25		入試休み		
	26		入試		
	27	クラブ対抗リレー			
	28				
3	1			4000-6000m 追い抜き走	インカレ前調整期 疲れを抜きつつ刺激も入れる。
	2	リレーチームM			
	3			200-300m *5 (流し)	
	4				
	5	インカレ直前合宿			
	6	インカレ直前合宿			
	7				
	8			40 min Jog (特大ループ)	インカレ前 休息 体調調整
	9				
	10		春休み始	200-300m (流し) in Morning	
	11	日光インカレ			
	12	日光インカレ・ミドル			
	13	日光インカレ・リレー			

準備

レース全体を通しての感想など

各レグの評価	評価	0 出来なかった					1	良も悪くもない出来た					2 完璧に出来た	該当なし					レース全体			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20
各レグの評価	トップラップ																					
	自己ラップ																					
体力	疲れを感じず走れたか?																					
	登りはしっかり登れたか?																					
	不整地でしっかり走れたか?																					
プラン	ルートチョイスは行ったか?																					
	2つ以上見つけ1つに絞ったか?																					
	最適であったか?																					
脱出	始めのCPIは最適であったか?																					
	始めのCPまでの方向・距離・地形の情報は明確だったか?																					
	脱出のとき正置はしていたか?																					
手続き	CPの取りかたは最適であったか?																					
	CPまでの方向・距離・地形の特徴は明確だったか?																					
	方向が変わるとき正置は出来たか?																					
	CP間での歩測は行ったか?																					
アタック	APは最適であったか?																					
	APが正しいと確認したか?																					
	アタックのイメージ(方向・距離・地形の特徴)は明確だったか?																					
	アタックのとき正置はしていたか?																					
	APから歩測はしていたか?																					
メンタル	人に惑わされずプラン・正置などに集中したか?																					
	事前のミスに落胆せず、上記の手続きに集中できたか?																					
レグ全体での評価																						
備考																						

資料8 . アナリシスシート記入例

各レグ の評価	評価	0 出来なかった					1 良くも悪くもない,出来た					2 完璧に出来た				該当なし	レース全体	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
各レグ の評価	トップラップ																	
	自己ラップ																	
体力	疲れを感じず走れたか?																	スタミナには自信 登りが弱い
	登りはしっかり登れたか?																	
	不整地でしっかり走れたか?																	
プラン	ルートチョイスは行ったか?																	ルートチョイスはまずまず
	2つ以上見つけ1つに絞ったか?																	
	最適であったか?																	
脱出	始めのCPは最適であったか?																	脱出時の正置に粗あり
	始めのCPまでの方向・距離・地形の情報は明確だったか?																	
	脱出のとき正置はしていたか?																	
手続き	CPの取りかたは最適であったか?																	CP間はまずまず。
	CPまでの方向・距離・地形の特徴は明確だったか?																	
	方向が変わるとき正置は出来たか?																	
	CP間での歩測は行ったか?																	
アタック	APは最適であったか?																	アタックの手続きが乱れがち。要対策。アタック時の歩測(をしていないこと)がミスの要因ともなっている。ペナ対策は完璧。
	APが正しいと確認したか?																	
	アタックのイメージ(方向・距離・地形の特徴)は明確だったか?																	
	アタックのとき正置はしていたか?																	
	APから歩測はしていたか?																	
メンタル	人に惑わされずプラン・正置などに集中したか?																	人を気にしてしまいがち。
	事前のミスに落胆せず,上記の手続きに集中できたか?																	
レグ全体での評価																		

序盤に地図の読み込みができておらずミスが目立つ。  
 序盤を過ぎれば良くなっている。序盤からリズムが作れるようになっていく。  
 一度のミスがその後のミスを誘発する要因になっている。それに伴い体力的にもダメージがある。  
 終盤、コースが簡単なこともあったが、集中して立て直している。登りで疲れを感じている。



## 資料9．直前合宿メニュー

### 日程

3月5日(土)

- 09:00 集合，設置開始(全員で)
- 10:30 トレーニングメニュー開始
- 12:30 ミドルレーススタート
- 13:30 撤収(全員で)
- 14:30 ドライブ出発(トレイン外周，宿，コンビニ，バス停などの確認)
- 16:00 宿チェックイン・ナイトメニュー

3月6日(日)

- 09:30 リレースタート
- 11:00 トレーニングメニュー
- 13:00 撤収
- 14:00 解散

### 合宿の目的

日光インカレを前に，日光地区のトレインの様子を確認すると共に，自分のオリエンテーションの最終確認を行う．そのため体力的な面よりも技術的な面を重視する．自信を持って本番に望めるように．

### メニューの目的

- ・ 5日トレーニングメニュー コントロールピッキング(約2km\*3)  
公民館よりジョギングでトレイン内のベースに移動．その後，メニューを開始．コントロール周りの動きの確認を行う。
- ・ 5日ミドルレース  
ミドル予選を意識したコースを用意．女子2.3km，男子2.8kmを予定．EMIT使用．
- ・ 5日ドライブ  
本番トレインの様子を許される範囲で偵察．他に宿の場所，コンビニなど買い物のできる場所，バスストップまでの距離などを確認し，タイムテーブルを作成しやすくする．
- ・ 5日ナイトメニュー  
まずはインカレプログラムの読み合わせをし，タイムテーブルを作成する．
- ・ 6日リレー  
本番に近い状況でスタートする．走順はリレー本番と同じ．集団の中で走ることを確認．ただし2走まで．3走で予定の人は3走の人たちでチームを組んで走る．EMIT使用．
- ・ 6日トレーニングメニュー  
モデルマップのコントロールを利用していくつかのサーキットコースを用意する．ここまでやってきて自信がない部分を練習したり，他の選手やコーチと集団走やランオブをしたりと各自でアレンジ可能．

資料 10 . インカレコーチタイムテーブル

金	小泉	佐々木	桜田	高野
13:00	開会式会場着			
	公式掲示板チェック 配布物受け取り (宿泊券を桜田へ)			
14:00-14:30	開会式			
14:30-14:50	テクミ			
	質問紙提出			
15:00-16:00	シード紹介			
16:15-16:45	代表者ミーティング		宿へ	
	宿へ		部屋割りし, 学生へ指示(コーチ部屋作る)	
18:00-20:00	夕食			
20:00-21:00	ミーティング			
	予選・併設BL, 予選・Bファイナルゼッケン, ネームタグ配布,			

土	小泉	桜田	高野	佐々木
6:00	朝食			
6:30	宿発			
6:45	バス乗車			
7:15	会場着			
8:15				バス乗車
8:30	スタートへ			
9:00	スタート確認		スタートへ	
10:00	会場へ	スタートで受け取った荷物を 荷物置き場へ運ぶ. 目印を置いておく. 回収は高野.		
10:30				弁当受け取り
11:00	予選結果確認			
11:11	決勝用BL配布	小澤スタート後会場へ		
11:30	A選手に準備指示			B決勝スタートへ
11:47	決勝スタートリスト確認		11:48 スタート	スタート終了後 荷物を 荷物置き場へ運ぶ
12:05	A決勝バス乗車			
12:20	スタート待機所着			
12:30	A決勝スタートへ	スタート待機所で指示	ゴール後会場へ	会場へ
13:00			リレーオーダー 確認作業	
14:30	会場へのバスに乗車			
15:00	会場着			
	リレーオーダー表確定作業			
16:00	オーダー提出			
16:00-16:15	代表者ミーティング		宿へ	代表者ミーティング
	宿へ			宿へ
18:00-19:30	夕食			
19:30-20:30	リレーミーティング			
	リレーBL・ゼッケン配布			

日	小泉	桜田	高野	佐々木
6:00	朝食			
6:30	バス乗車			
7:00	会場着			
8:00				会場着
8:30			会場着	
9:00	デモンストレーション			
競技中	選手権サポート	一般サポート	女子タイムキーパー	男子タイムキーパー
10:30	弁当受け取り			
13:00	地図受け取り			

ゴール目安				
	ME	WE	MU	WU・WS
9:30	スタート			
9:45		スタート		
9:55			スタート	
10:05				スタート
10:20	1走トップゴール			
10:30			1走トップゴール	
10:35		1走トップゴール		
10:40				1走トップゴール
11:10	2走トップゴール		2走トップゴール	2走トップゴール
11:25		2走トップゴール		
11:45			3走トップゴール	3走トップゴール
12:00	3走トップゴール			
12:15		3走トップゴール		
12:50	リスタート			
13:00			リスタート	