

# スプリントオリエンテーリング資料

## 目次

- 1 A Proper Sprint
- 2 ジェイミー・ステーパーソンのお話



スプリントO研究所マスコットキャラクター

スオちゃん

(C) Mt

---

---

## A Proper Sprint

Libor Zridkavesely

「O-sport」2002年8号掲載

訳文 & 「\*」部註記：松澤俊行氏

I O Fの定義によると、スプリントとは「短く、いかなる時と場合においてもハイスピードランニングによって構成される個人種目」である。それでは、スプリントイベントはどうあるべきであろうか。第一に、いろいろな局面で高速度であることが強く求められるべきである。

### ・高速度の走行

15分という競技時間といった点では、スプリントは5000m走に似ている。ということは、長距離走的であり、運動生理的にはミドルやロングと特別に異なるものが求められるわけではない。違いは競技の継続時間にあるのであって、強度はロングに比べてそう高くなるわけではない。(せいぜい数パーセント高くなるぐらいである。)

### ・高速度の判断

コースは、競技者を完全にオリエンテーリングに集中させるように組まれるべきである。一瞬の気の緩みが、然るべきロスタイムとなって跳ね返って来るべきである。

### ・常なるオリエンテーリング技術の要求

競技者は短時間にあらゆる技術を動員することが求められる。ルートチョイスをし、進行方向を転換し、ショートレッグでもロングレッグでもコンスタントに高い速度を維持しなければならない。

### ・良質の競技エリア

競技エリアは細かな特徴物に富んでいることが求められる。そしてその細かな特徴物は、汎用性のある表現方法で適切に描かれていなければならない。「読み取れること」が何より重要だ。特に、通過可能な場所は、見てそうと分かるように記されるべきである。

### 【競技エリアの分類】



(C) WOC 2003

### ・市街地

道路、通り、路地が不規則に走っており、どこを通れるか(の判断)が、ルートチョイスを難しくするようになっていのが良い。最も良いのは、市街地と都市公園・城址・庭園が組み合わされており、競技者に局面ごとに異なる種類のル

ートチョイス技術の適用を強いるような場所である。街中では、線を辿ることが、公園では直進が求められる。また、柵・池・太い川・植え込みなど、通行を妨げる物を迂回しなければならぬこともあるだろう。最も適しているのは、歴史のある街の中心地であろう。ペニスやアッシーシといった、イタリアの景勝地などが筆頭に挙げられる。他、クロアチアのロビーニ、チェコのシェスキークルムロフなども格好のエリアである。

#### ・公園

公園は、オリエンテーリングが難しくなるよう、小道や植え込み、碑や岩などが多い場所であることが望ましい。こうした公園はアジアには多々見られる。中央ヨーロッパでは、公園は得てして広々見渡すことが出来過ぎるし、細かな特徴物が少な過ぎである。野外美術館などは良さそうだが、大概、オリエンテーリング競技エリアとしては狭過ぎる。他、良いのは森、特に細かな特徴物が豊富な森と、公園を組み合わせることである。城址や面白い市街地と近接していると、コースセッターが実に挑戦的なコースを用意できるので、なお良いだろう。

#### ・森

森は走りやすく、見通しがそれほど良くない所が良い。細かな特徴物が多いことが重要である。チェコの岩がちな森などは、この観点から最適と言えるだろうし、カルスト地質やスレート地質のエリアも考慮に値する。また、試みとしてごく普通の森を、細かな調査・作図によりスプリントに使用することもある。しかし、「ごく普通の」森であれば、ミドルやクラシックに適しているのだから、あくまでも試み程度だと考えておこう。



#### 【地図の縮尺】

2種類の縮尺が広く使用されている。5000分の1、または4000分の1である。もっと小縮尺(7500分の1や10000分の1)となると、ショートルッグが組めない。反面、もっと大縮尺(2500分の1以上の縮尺)となると、競技エリアが狭くなり過ぎるし、オリエンテーリングの際役に立たない特徴物まで地図上に表されることになる。そんな特徴物は、フルスピードで走っていたら誰も読み取れないし、現地でも見て取ることは出来ないだろう。(例えば、そうした

地図では2本並んだ木が森として表記されることになるだろう。)私見では、2500分の1が競技に使用に堪えうる最大の縮尺であると思う。オリエンテーリングはオリエンテーリングであって、キノコ狩りではないのである。

#### 【コースの長さ】

規定ではどのクラスも15分となっている。適切な試走を行った上であれば、短くすることも長くすることも構わないだろう。ワールドクラスの競技者は、大きな障害のない、平らなトレインでは4分/kmほどのペースで駆け抜ける。

#### 【会場】

スプリントディスタンスは、パークワールドツアーの貴重な経験と、エリートランナーからのプレッシャーを受けてIOFフォーマットに加えられた。当初、IOFは独自の路線で都市型のオリエンテーリングを実施していたが、2001年世界選手権のスプリントは甚だお粗末なものだった。けれども、近い将来、いよいよPWTモデルが、IOFにとっても絶対的で、明快な手本となりそうな情勢である。スプリントレースは、一握りのオリエンテーリング関係者でない者にとっても、多く実際にオリエンテーリングをする者にとっても、魅力が高いものとなり、ティオミラ、ユッコラ、オーリンゲンといった巨大イベントに併催されるようになるであろう。

トレインの話はさておき、会場については、特にスタート地点についてよく考慮された場所が必要である。フィニッシュ後の選手とスタート前の選手が隔離されることは必定である。遅いスタートの選手でも競技中の選手を見ることがあってはならない。公平さが何より重要であり、主管者はそのエリアの地図(つまり、旧版の地図)全てを公表し、通行可能な場所、階段などといったトリッキーな場所を競技者が等しく知ることが出来るようにするべきである。遅くとも、プレスタート時点までに公表するべきだろう。

スタートとフィニッシュ用の舞台、コース上の通過情報の提供、よくテストされた計時ソフトが標準的に要求されるものである。個人的には、森のそばのオープンスペースではなく、街の中心部や、社会的に重要な場所が会場に使われるべきだと思う。さもないと、単に短めのミドルまたはショートルースになってしまいかねない。

#### 【コースセット上のガイドライン】

1. 頻繁な方向転換を迫ること。競技者は前もってどう方向を変えるかを考えることが求められる。
2. レッグの長さにバリエーションを持たせること。競技者は前もってスピードの切り替えを意識し、短いレッグでもスピードを維持することが求められる。

3. 少なくとも1レグはルートチョイスが重要なレグを織り込むこと。異なるルートを取ってもタイムは同じ、というものである必要はない。これでは、ベストルートを選んで何にもならない。( \* 唯一絶対の正解ルートを読み取れるか否かで差が付くレグを設けても良い、ということ)
4. クラスが異なるなら、レグも異なるようにすること。他クラスの選手との並走により有利になることがあってはならない。
5. コントロールははっきりとした特徴物に設定すること。5 mの差であっても、運不運を生むことになる。( \* 運不運を生みかねないはっきりしない場所に設定してはいけない、ということ)
6. コントロールは可能な限り、パンチ前の選手が容易にパンチ後の選手の脱出を見ることができない場所に設定すること。
7. コントロールは細かく、かつ地図の精度が良い場所に設定すること。地図はそうした箇所も読み取り可能なように描かれていること。
8. 仮に通行可能地点に関する手がかりがあるなら、全ての競技者がその手がかりを等しく見つけられるようにすること。繰り返すが、公平性が大事なのだ。
9. 地図の印刷が、良質のものであること。読み違いが適切にタイムにカウントされるように。( \* 印刷の質が悪いために地図が読みにくくなって、それがロスタイムに結びつくようであってはならないが、地図がキチンと描かれ印刷されていればそうしたものは排除され、純粹に読図力を測れるということ)
10. 自分自身がそのコースを走った時に、愉しく感じられるようにセットすること。



### 1 ジェイミーへの質問の中で

- Question : Sprint のための特別なトレーニングはしてる？
- J amie : 特にしていない。
- Q : でも森の中の普通のオリエンテーリングと高速の sprint だと違うところもあるでしょ？
- J : 大きな違いはないよ。ただ sprint だとチェックの回数が多くなる。5 秒に一回とか 5 0 メートル進むごとに地図や方向をチェックしないといけなかったりするからね。普通のオリエンテーリングだとその間隔がもっと長いけど sprint だと回数が頻繁になる。その代わりに sprint ではそれを simple にしないといけない。”右”、”左”、”向こう”といった具合にね。
- Q : トラックでスピードトレーニングはしてる？
- J : ほとんどしてない。たまにはすることもあるけど。
- Q : じゃあ速いスピードのオリエンテーリングのトレーニングはどうしてるの？
- J : 大学の構内や町の中、公園で地図を使って走ったりはしてる。普段のトレーニングはなるべく森の中を走るようにしてるから(多いときは週に5日も森に入る!)。とにかく sprint では simple に走る。方向やチェックの動作ひとつひとつを simple にすることだね。

余談ですがミニレースのルートチョイスの話をしていたときに、彼は急峻な地形でルートチョイスするときには up 10m が 50m のランニングに相当すると考えてプランするそうです。つまり余分に等高線 6 本 (= 3 0 m) 登るルートなら 1 5 0 m 余分に走るルートと同じと考えてルートを選ぶそうです。

---



---

## ジェイミー・スティーブソンの話

2003 年 11 月に日本を訪れたイギリスチーム . その中にはその年の世界選手権スイス大会でスプリント王者となったジェイミー・スティーブソンもいました . 彼らへのインタビューや質問をした際の回答からスプリントに関するものを掲載します .

協力 : 情報の共有化 (円井基文氏)

<http://www.geocities.co.jp/Athlete-Olympia/1614/>

### 2 ジェイミーたちからのアドバイスの中で

スプリントとは集中力のレベルが違う競技。常時高いレベルの集中力を維持しなければならない。シンプルなルート選択 . . . つまり簡単に走る。決めたらしっかり走る。ルート選択では一度走ったところと同じルートが選べるなら同じルートを選ぶ。(どんなトレーニングしてるの? という質問に対して) スプリントに関しては街の地図でトレーニングができる。コントロール無しで、地図に線を引いてそれをたどるライン・O コントロールをたくさん置いてアタックしまくる練習。

#### <クラシックとスプリントの違い>

- ・シンプルに、シンプルに、それが重要
- ・シンプルなルートを取ることはクラシックにも共通する
- ・シンプルなルートは方向を変える回数が少なく、その分口スが少ない

#### <スプリントに向けたトレーニング方法>

- ・短い距離でのオリエンテーリングをよく行う
- ・街なかでコントロールをたくさん置いたコースを走る
- ・ライン-Oを行う

#### <スプリントに適している選手>

- ・走るのが速い選手（持久力はあまり必要ない）
- ・判断力、判断のスピードに優れている選手
- ・ロングもモデルも勝つ選手はみな共通して強い選手だが、今後スプリントでは、スプリント専門の選手が出てくる可能性がある
- ・距離が短いから高い集中力を維持する必要がある

#### <3000mのタイム、陸上トレーニング>

山ばかり走っているから、普段トラックでタイムを計ることはない。最近になってトラックで3000mのタイムを計った。（ジェイミー：9'09 / ジョン：8'47）

昔は陸上のトレーニングもしていたが、今では山ばかり走っているから、トラックのタイムは遅くなった。だが、山でのスピードは上がっている。トラックでタイムが出ないのは、筋肉がついて重くなったこともある。もっともっと山で走るべき。もし小さな林や公園しかないのなら、そこをぐるぐる走ればよい。その狭い範囲でインターバルトレーニングをすればよい。夜しか走れないなら、ヘッドランプを使ってでも走るべき。

#### <素早い意志決定、判断力のためのトレーニング>

- ・数多くOLをすること、経験によるところが大きい
- ・地図を使ったゲームをする（2秒間地図を読む 走る お絵かき（作図））
- ・O-Sportなどの雑誌に載っている地図を活用して地図読みする
- ・数多く地図読みすれば、OLのレース中、判断が速くなる