

世界選手権 2006 テクニカルレポート

小泉成行

構成

- . 目標
- . 対策と結果への評価
 - 1) 現地でのトレーニング
 - 2) スプリント
 - 3) リレー
- . 各レースで浮かび上がった課題
 - 1) スプリント
 - 2) リレー
- . 提案・要望事項
 - 1) リレー選考
 - 2) フィジカル強化策
- . まとめ（外部報告書より）

. 目標

個人戦：決勝 40 位以内

リレー：20 位以内

個人戦の目標は決勝進出が大前提である。予選通過は、ここ数年の男子選手の成績を見ていれば当然可能なことであると判断できたし、私自身、昨年のワールドカップで（17 位まで予選通過とはいえ）決勝を走った。国内でのよいレース、くらいの感覚で予選通過は出来ると自信を持っていたため、その先の目標として決勝 40 位以内という目標を立てた。45 人しか走らない決勝で 40 位以内というのはあまり高くない目標ではあるが、今の力ではそれが限界であると感じている。たった 5 人を上回るのには相当いいレースをしなくてはいけない。それが決勝だ。

今回の個人戦の位置づけは、国内で行っているのと同じようにレースをする、必要以上に力を出そうとしない、リラックスした状態で全力を出し切ったと振り返られるレースをすることに重きを置いた。それには、これまでの流れを断ち切りたいという思いがあった。つまり、力を出し切れずに悔しい気持ちで終えるだけの大会を続けていても、今後もよい結果は得られないと思ったのだ。

リレーはチームの目標は 15 位以内という数値が合ったが、それについて現実的な対策などの話し合いがなされたわけではなく、なんとなく大会を迎えた。メンバーの決定からして個人戦の

結果を見てからということであったので、リレーの数値目標も個人戦次第という雰囲気であった。ただ、私自身は20位前後が今の實力ではないかと感じている。前回の17位に並べれば最高、20位以内なら素晴らしい結果だろうという実感でいた。

しかし、やはりこれではよい結果は得られないと思っている。リレーをどうやって走るか、どの国と競うか、どのメンバーならそれが実現可能か、もっと事前に話し合っておくべきことは多かった。初めての海外経験であるJWOCなどではいざ知らず、周りの實力はよく分かっており、過去の大会を何度も経験している現在のチームであればそれは机上の空論には終わらないはずである。

．対策と結果への評価

1) 現地でのトレーニング

現地入りするまでのトレーニングに関しては私のウェブサイトにて公開しているのでここでは割愛する。(<http://homepage2.nifty.com/controls/>)

地図や現地入りした選手の声からトレインへの対応には苦慮しないと判断し、レースの1週間前に現地入りして、現地でのスケジュールも余裕を持たせた。現地入り直後には森の中で走りオリエンテーリング勘を高めたが、直前にはスプリントに集中し、大縮尺のマップでのみ練習した。

リレーメンバー決定後は2回森に入った。対応には苦しまなかったので必要最低限のトレーニングに留めた。(表1)

2) スプリント

．フィジカル

2年前のデンマークでのヨーロッパ選手権スプリントではコテンパンにやられた。トップとの差は3分5秒、対トップ比122%、予選ボーダーまで25人。フラットなトレインでのスプリント勝負にはトラウマがあった。ここ2年間、スピードの強化に重点を置いてやってきた。スピードトレーニングを繰り返し、5000mのタイムを1分縮めた。それでもまだ17分前後のレベルではあるが、それでも自信になった。


04,05年のWOCスプリントでは可能性を見ることはできた。イタリアのWCupでは強豪選手を抑えて予選を通過できた。自信は高まったが、しかしそれでも恐れはあった。

レース中は他の選手と一緒にすることはほとんどなかった。これは他の選手とそこまで大きな差がないまま走り続けていたことを示している。1分後のリトアニアの強豪選手にも終盤まで追いつかれなかったのに自分で驚いた。

結果はトップと1分41秒、トップ比111.1%、予選通過まであと一人。スピードよりもテクニカルな面を要求するエリアがあったが、それを考慮しても2年前からはだいぶ伸展したと評価している。

表1 現地でのトレーニングスケジュール

日	午前	午後
25	移動日	現地入り
26	レスト	ジョグ(80分 地図読み)
27	レスト	ショートコース(2.5km) スプリント(1.2km 2本)
28	散歩	ジョグ(60分 本番テレイン見学)
29	ミドル予選観戦	レスト
30	スプリントモデル(50分)	散歩
31	隣接テレイン(1.3km) スプリントモデル(31分)	レスト
1	スプリント予選	決勝観戦
2	リレーモデル(46分)	レスト
3	リレートレ(1.2km3本)	レスト
4	散歩	レスト
5	レスト	リレー

色は負荷の程度 低  高

・テクニカル

スプリントではプランニングが重要になる。大前提は必ずプランしてから動くこと。次にプランニングの指針を明確にしておく。それによりレース中の判断が迅速になる。今回は以下の2点を指針として掲げていた。

- ・(森はスピードが低下するので)道を回れるときは道
- ・コントロールが遠くから視認できる方向からアタックする

事前に配られる全コントロール位置説明から注意が必要なコントロールを見ておく。植え込みの曲がりの内側か、外側か、など。それをしておくことによりレース直前に配られるデフを落ち着いて確認できる。

コースは雰囲気異なるエリアをつなぐトリッキーなコースであったがルートチョイスやコンパス操作などの要求度は低かった。慎重かつ冷静に地図を読みさえすれば、それ以外に大きな差を生む要素はなかったように思う。日本でもスプリントマップは多く作られているし、レースも多くこなしているからレースのイメージや対策は十分に立てられた。その点では心配することはないだろう。

・メンタル

一瞬の判断がすべてを決めるスプリントの緊張感は特有のもので、これまで2回経験しているが、それでも前日はものすごく緊張した。冷や汗が止まらなかったのも、水を飲みまくった。足

が震えはじめた。心臓もバクバクと動悸した。人と話すことも嫌になりかけ、人前にいたくなかった。ここまで緊張したのは今までにない。

これではいかんと、昨年から取り組んでいた腹式呼吸法のリラクゼーションを利用して心を静めた。その甲斐あって、就寝前には落ち着きを取り戻し、寝つきはよかった。

翌朝も過度な緊張感はなく、リラックスした状態であった。それでも会場に行けば緊張を余儀なくされる。なにかいい方法はないかと探して、楽しい思い出を振り返った。そうすることで自然と力が抜け、顔も緩み、リラックスできた。国内の大会でレース前に古い友人に会ったときのような気の抜け方。新しい弛緩方法を覚えた気がする。

レースが始まってしまえば、緊張はなくなる。目の前のことにただひたすら集中するしかないからだ。余計な雑念を除くため、心拍計をはずし、計時もしないまま走り、レース中はあらかじめ決めた指針に従ってナビゲーションだけに集中できた。

・過去のレースとの比較

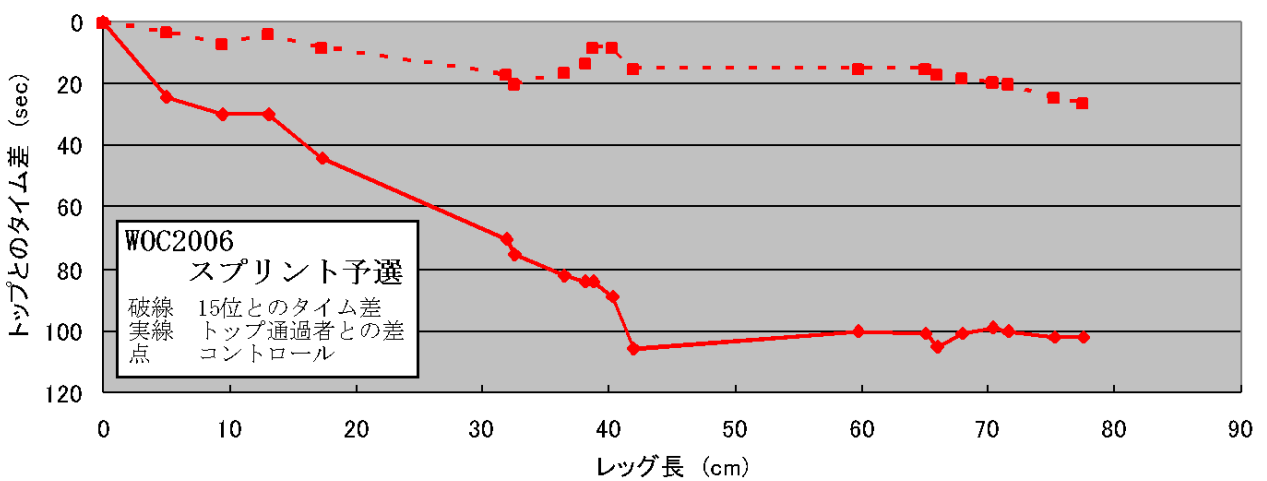
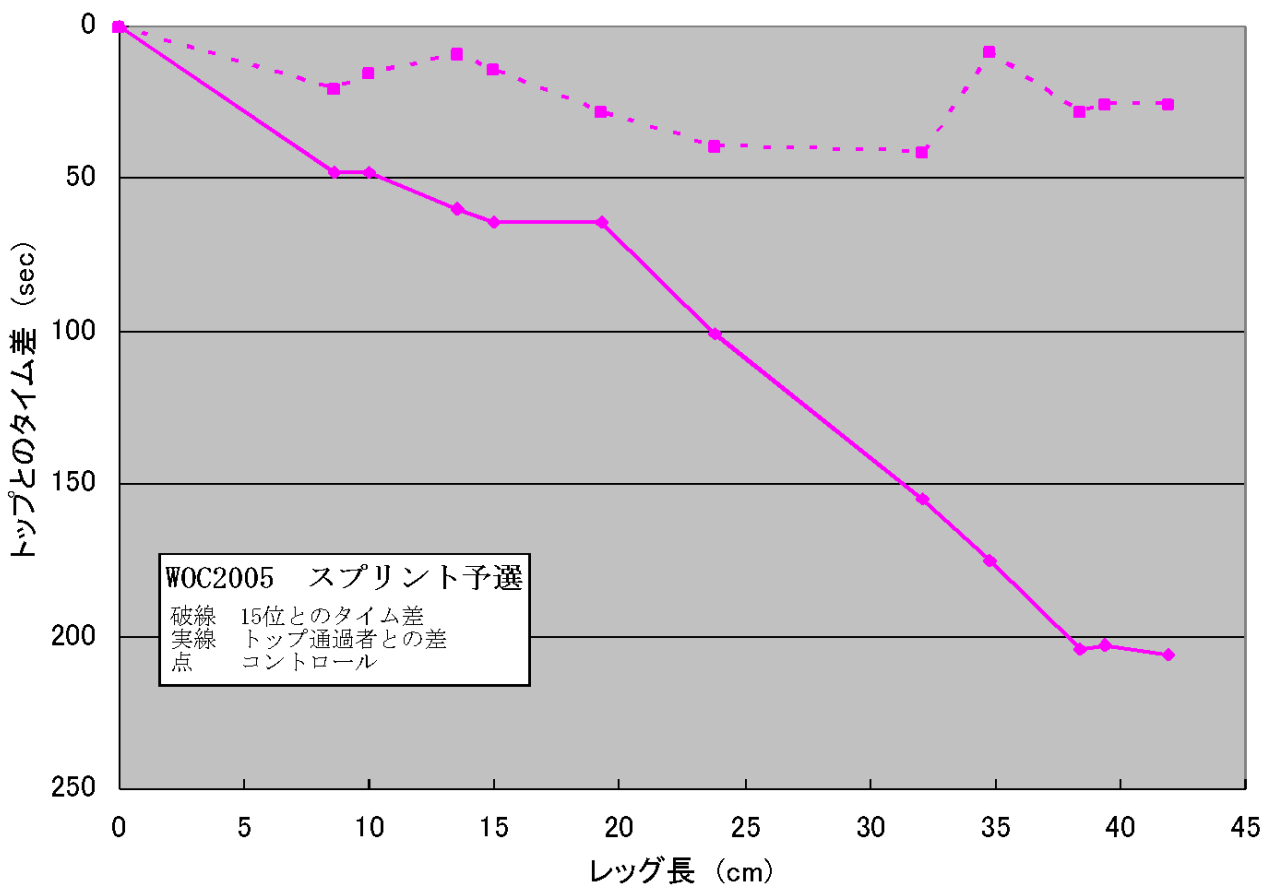
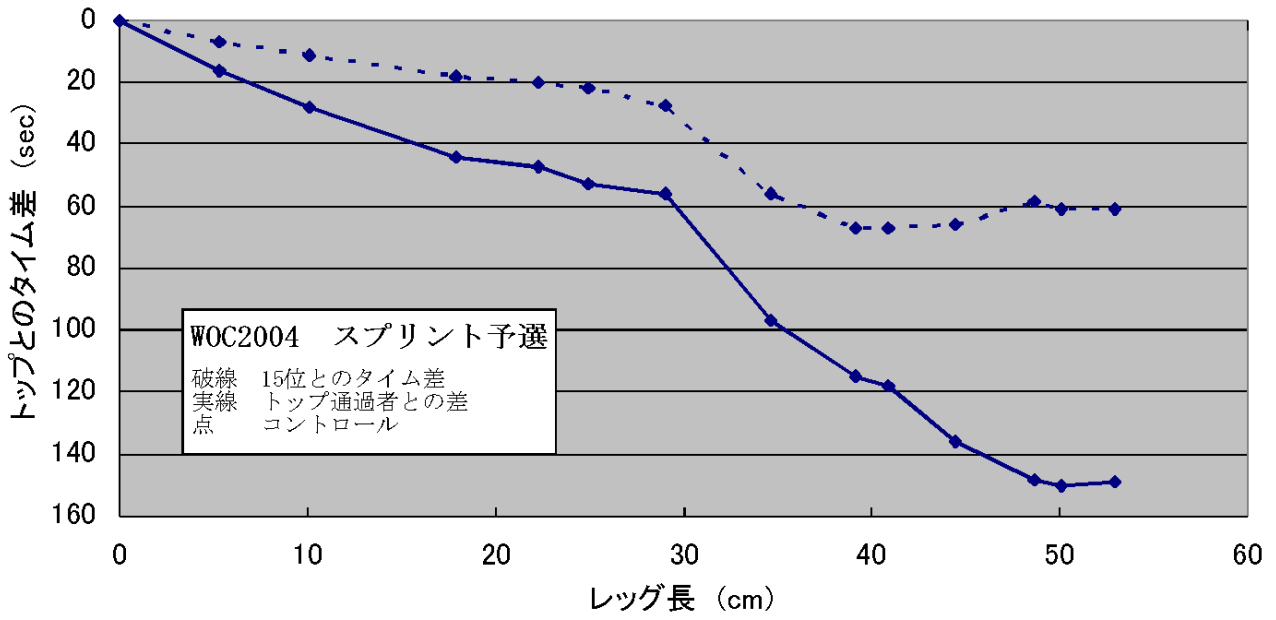
WOC スプリントへの出場も3回目となり、過去の成績と比較する材料は揃っている。これまでの強化の評価とこれからの強化の方針を明確にするために、過去3レースの結果を振り返る。

次ページのグラフは過去3レースの私のスプリントタイムと、トップ通過者および累積タイムで15位の選手のタイムとの比較である。X軸はレッグ距離(直線)に比例している。

WOC2006が過去のレースと明らかに異なるのは、トップ通過者とのタイム差が大きく縮まったことである。今回は過去3レースで一番トリッキーなコースであったことが要因の1つとして考えられる。実際、ショートレッグの続く場面ではタイム差の傾きが小さくなっている(場所によっては縮めている)ことから、ナビゲーションへの評価は自信をもってよい。もう1つ、特筆すべきなのは、中盤のロングレッグでタイム差が広がっていないことである。これは15位との差を見ても同じで、過去のレースにあったロングレッグで差が付けられてしまうという傾向を覆し、スピードの維持という課題の成果が見られたと評価しても良いであろう。全体で見てもトップとの差同様、15位との差も傾きが小さくなっており、フィジカルの強化が少しずつではあるが成果を出している。

ただ、今回はフィジカルが強化されたにも関わらず、序盤部分でタイム差を一気に付けられてしまったのが敗因になったと言って良い。これはルートチョイスミスが大きい。レース中は完璧と思っていたルートチョイスであったが、前半のロングレッグ(5番)まではミス・リーディングであることが後の反省でわかった。いきなりトリッキーな部分から入って、それを的確にこなすには、もう少し冷静な判断が必要となる。これはPWTなどで経験をより多く積むことが解決への道であろう。また、過去のどのレースでも終盤で差をギリギリと付けられている。2005年で急にタイムが縮まっているのは、トーレ・サンドビックに追走できたことによる。今回はほとんど一人で走ってこの結果を得られたことは評価したいが、まだまだ終盤までキレを維持できていない。最後の力強さがなければ「あと一人」という場面を乗り切ることができない。

強化の方向性は間違っていない。あとはどこまでできるか(やるか)の問題でしかない。



3) リレー

・フィジカル

スタートの飛び出し、ロードのスピードには恐れはなかった。スプリントのスピードよりは遅いことは確実であるからである。ただ唯一不安があるとすれば、どこまで持つか、という不安であった。しかし、もうどうすることもできないので、これまでトレーニングしてきた自分を信じるしかない。過去のトレーニングデータやがんばって走ったトレーニング、レースを思い出して、やれるという思考を持てるようにした。

実際には2/3程度のところでかなり辛い状態になった。それもあって、ミスを連発することになってしまった。悔しいが、しかしこれが今の限界である。再び2年前のヨーロッパ選手権との比較になるが、当時は1/3でバテ、ミスを連発し大きなミスにつなげてしまった。今回はその距離が伸び、ミスを最小限には食い止めることが出来た。単純な比較にはならないが、しかし少しずつフィジカルが向上していることは評価している。

・テクニカル

ナビゲーションに関しては、とくにミクロな面に関しては我々が不安も持つことはない。集団で走るということに関しても問題はないだろう。付くべきとき、離れるべきときの判断は出来るし、身体をコントロールすることも出来る。テクニカルな面に関してはさほど対策を立てたことはなかった。

レースでは終盤にミスをした。ヤブを抜けた後の大きな斜面の中にある小さな地形へのアタックと、緩やかなカーブの道から離れてその先の林にアタックしていく2つのコントロールで特に大きいミスをした。前者はヤブの中で方向をずらしてしまい、後者では道はずれるべき点が少しずれていた。いずれもイージーなミスであり、気をつけてさえいれば簡単にこなせる課題である。気をつけられなかったところは身体面での疲労や精神面での焦りが大きいと考えている。

・メンタル

不安や緊張はスプリントの前より少ない。強国が相手であれば、勝てなくても今は仕様が無い。負けてはいけない国には勝つ自信がある。1走だけ速い国には後ろの2人に任せばいい。そういう心境だから、あまり荷が重くないと思えるのだ。その意味では3走がやはり一番荷が重いレッグだ。また、スプリントの緊張感を味わうと、選手としての器が大きくなると言ってよいかもしれない。

レース中も慌てることはさほどなかったように思う。しかし、思わぬ強国、たとえばフランスやブルガリアなど、に出会ったときの余計なぬか喜びに集中を削がれてしまった。さらに、彼らがさほどリズムよく走っていなかったので、「前に出よう」と思ってミスをしてしまった。人より速く、遅くということよりも、自分のナビゲーションに集中するべきである。が、人をうまく使うこともテクニックではある。この駆け引き、バランスをうまくコントロールするほどにはまだ至っていない。

．各レースで浮かび上がった課題

1) スプリント

．コース情報のヨミ

今回のコースは森なのか公園なのかまったくベールに包まれていたが、どこまで対応できるのか、不安で堪らなかった。それがメンタルの面での緊張を生みもした。

結局は森の中をほとんど走らないパークOで、ランニングシューズのほうがよいトレインであった。渡辺円香さんに言われて気づいたことだが、事前に服装・靴に関する情報がないということは、何で走っても良い、というヨミができなかった。

．フィジカル

ひたすら精進するのみしかない。目標は5000m、15分台。昨年の山口選手のコメントからこのタイムを出せるようになれば“今はまだ”予選通過は十分可能なレベルであり、決勝30位程度までは見据えることが出来る。5000m15分台は超人の域では全くない。今からでも到達できると思っている。過去の結果との比較からも、身体面の強化の方向性は間違っていない。あとは方法の問題だ。一人で鍛え続けるには限界に来ている。新しい方法を模索し、提案していくことも求められる。

．パンチング

技術的な課題を挙げるならばパンチングである。普段あまり利用しないS Iであったため、レース中、2, 3度パンチングをミスして足が止まった。時間にすれば1秒程度であるが、一度止まった足を再度加速させるパワーロスの中盤以降に響いてくる。

コントロールはさまざまな場所に設置され、アタックする方向も異なる。同じ状況には2度とは会えないが、それでもパンチングの反復練習はするべきだろう。コントロールが18個もあればパンチングだけで10秒挽回することは可能である。

実はS Iであることを考慮して、その練習機会を持つ予定でいたモデルイベントでS Iステーションが設置されていなかったため、機会を失った。そこで妥協してしまったのが失敗だった。

2) リレー

．集団に付く技術

純粹に集団で走るマススタート、ファシュタ形式のテクニックに関しては、我々は十分通用するものを持っている。つまり、どこで人を使い、どこでしっかりナビゲーションするかのバランスは取れている。ここで言うのは、どの選手に付けばよいか、どういう走りをするか、という点である。

今回は、スタート直後に集団が縦列になってしまい、森に入ったときにはすでに先頭集団が見

えなかったため中堅国との争いになった。名前と顔がいまいち一致しないので、基本は自分の走りで、状況に応じてうまく使うという走りになった。しかし、あまり速くない選手とくっついたら積極的に前に出るとか、あるいはその逆といった駆け引きも、リレーではやはり出来るようになったほうが、うまくいくと考えている。

・フィジカル

結局、この点だけである。これを言うのは自分でも心苦しい。しかしやはり避けては通れない。

どの日本選手も言うことであるが、Top of Tops を除けば上位選手のスピードは驚くほど速くない。しかし、彼らはタフさが違う。どんな局面でもそれ以下にはスピードが落ちない。ここに差が出る。筋力や持久力などあらゆる側面で少しずつ足りていない。

そのスピードの中でナビゲーションするテクニックに関してはダウンヒルトレーニングなどを通して慣れがあり、我々には何の問題もない。むしろ他の選手が下手に感じるくらいである。

しかし例えばダウンヒルトレーニングは、重力を利用して、いわば擬似的にスピードに慣れさせる。自力でそのスピードを出すトレーニングではない。

感じたのは我々のトレーニングはまだまだ甘いということである。合宿などでリレートレーニングをするが、だいたい6km くらい、これを超えると体力も切れ、ナビもミスし、怪我もするというので、量より質を取る方針であり、私もそれは歓迎していた。

しかしWOCではトレーニングより長い距離を走らなくてはならない。欧州の選手はユッコラなどでより長い距離のリレーをこなし、当然それに合わせたトレーニングもしている。我々は実はまったく練習をしていなかったと言ってもよいくらいである。

・提案・要望事項

1) リレー選考

現地でのリレー選考は非常に苦痛だ。以前から述べていることであるが、国内でリレーメンバーを選考してから出国したい。私が苦痛に感じた理由は以下の2つ。

- ・ 個人戦の成績を考慮するということがあったため、個人戦に余計なプレッシャーがかかる。リレーに賭ける想いが強い選手ほど、余計な雑念が頭を過ぎるのではないか。
- ・ 現地で非常に重い雰囲気ของทีม内ミーティングを強いられる。重い雰囲気は時には必要なことであるが、それを直前に現地で行うことにメリットはあるだろうか。ただでさえストレスのかかる海外での共同生活で、余計なストレスは失くしたい。

以上の理由から、私は事前選考を行ってほしい。国内で選考を行うために十分な判断基準、理由は以下のようにある。

- ・ テレインへの対応

多くの選手が JWOC、ユニバー、WOC、WCup、個人遠征などを通して海外テレインを

経験している。日本でもバリエーション豊かなマップが用意されるようになった。スカンジナビアなど一部を除けば、海外テレインへの対応はどの選手もスムーズに行えるはずである。とくにそのことを憂慮する必要はないだろう。

- ・ 走順適性

すべての選手が希望走順を示し、それにターゲットを絞って練習をしている。どの選手がどの走順に適しているかの判断は、事前に行える。

- ・ 体調

現地での調子を見るということであったが、実力が拮抗している選手ならば、現地でのパフォーマンスも、よほどの怪我などがない限り拮抗したままである。それならば事前に決めたほうが、大会最終日までのスケジュールをフィックスして調整できるし、その方がよりよいパフォーマンスを発揮することに集中できる。

- ・ リレーへのイメージ作り

どういう選手と競うことになるのか、どういう場面でタッチを受けるのか？このようなイメージは早い段階から持つべきである。もちろん長い準備期間で、各選手はそのイメージ作りも行っているが、実際走ることになってからと、それ以前のイメージは緊張感や興奮の度合いなどで異なる部分も大きい。個人戦が終わってからメンバーを決める場合、リレーまでの 1、2 日で最後の仕上げを行わなければならない。ただでさえ実力で劣る我々が、よりよい成績を求めるならば、その準備は的確だろうか。私はもっと早くに決めて、個人戦が始まる前の段階からその準備をしたほうがよい結果が得られると断言できる。

2) フィジカル強化策

「 . 各レースで浮かび上がった課題」でも述べたが、NTでのフィジカル強化はターゲットがあいまいになっている。そして基本的にはフィジカルの強化は個人に任せ、主にナビゲーションのトレーニングが基本になっている。

ナビゲーションに関しては、大いに評価してよい。我々のナビゲーションテクニックは世界的に見てもトップレベルで、国内外に大いに宣伝すれば商売にもなるであろう。

しかし多くの選手から同様の意見が出ているのだから、今後はNTでもフィジカルの強化に重点を置くべきではなからうか。たしかに個人で強化できればそれに越したことはないが、個人での強化には限界がある。確かにNT合宿でトラックトレーニングなど行うことに意味があるかは議論せねばならないが、年末などの長期間にランニングトレーニングだけの合宿を行ってもよいのではないだろうか。そうでなければフィジカル強化を重視する選手は、個人で練習、あるいは外部団体の合宿へ参加したほうがよい。そうなればNT合宿の位置づけをもう一度問い直されることになる。

また、最近は富士や愛知での合宿が多かったが、これらのテレインはかなりタフだ。グラウンドはソフトで、倒木なども多く、たしかに6kmのリレートレーニングをやるのが精一杯な点も

ある。

質と量の両方を高めるにはトレインの選定から考えるべきではないだろうか。合宿をもっと走りやすいトレインで行えばよい。関東であれば、蓮沼・山武、水戸や武蔵丘陵の森林公園、越生、草花丘陵、滝山城址などであろうか。

ナビゲーションの要求度は高くないが、最低限のナビゲーションができればよい。実際、リレーコースは個人戦に比較して簡単なコースであるし、そもそもの問題として、我々はナビゲーションでは優位なので、それを鍛える意味は今のところない。合計して10km、15kmのスピードを要求するトレーニングをこなすことが目的なのである。トレインやコースの特性はあまり気にならない。

マップ精度にやや問題がある面もあるが、クラブや地元の方の協力を得て、地図の修正や更新をしていただく、あるいはNTでそれを行ってもよいだろう。マップのメンテナンスを促すという意味ではクラブには決して悪い話ではないし、このような活動もNTの広報の一環としてあるべき姿ではないだろうか。WOC2005以前にはそのような活動も多く見られたが、この一年で少し逆戻りしてしまったようにも思う。

最後にこの点から見たタレントの発掘、育成も忘れてはいけない。他国では新しい選手が続々とトップチーム入りしている。オランダやベルギーなどのチームからさえ、予選上位通過選手が出ている。これについては具体的な提案は今は思いつかないが、積極的に解決すべき問題であろう。



まとめ(外部報告書より)

スプリント	
評価すべき点	<ul style="list-style-type: none"> ・成績の向上 EOC04 トップ差+3'05 トップ比122% WOC06 トップ差+1'41 トップ比111% ・ナビゲーション技術の自信(スプリント技術の蓄積) ルートプラン指針に従って落ち着いてプランできた <ol style="list-style-type: none"> 1)道を回れるときは道 2)コントロールを遠くから見るようにアタック ・過度の緊張から脱出し落ち着いてレースに臨めた
反省すべき点	<ul style="list-style-type: none"> ・コースのヨミを失敗 服装やシューズに関する情報がない 何でも良い ・フィジカルをもっと強く 5000m15分台で決勝30位台は見据えられる ・パンチング パンチングで止まると再加速によるパワーロスが大きい
リレー	
評価すべき点	<ul style="list-style-type: none"> ・ナビゲーション技術への自信を高めた ・リレーの走り(集団で走る)への自信を高めた ・大きな緊張もなく迎えられた
反省すべき点	<ul style="list-style-type: none"> ・リレーの走り(集団に付く)技術の水準が低い どの選手がどのように走り、それにどう対応して走るか ・フィジカル強化 国内の基準ではなく、WOCやユッコラなど世界基準の距離に対応したトレーニングの不足
チーム全体	
評価すべき点	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の舞台に慣れており、臆することはなかった。 ・現地では各自のペースを尊重して調整・生活できた ・さまざまなトレーニングによるナビゲーション技術の向上 特に速いスピードの中でのナビゲーションに対応できる
反省すべき点	<ul style="list-style-type: none"> ・リレー選考をもっと早い段階で行えないのか よりよい準備を行う準備時間が多くとれる ・フィジカル強化 選手の声をもっと極端に国内の強化策に反映するべき

応援・ご支援ありがとうございました。