

世界選手権 2008 チェコ大会 報告書

小泉 成行

内容

1. 結果の分析

1 - 1. 結果から見る課題 1 - 2. レース展開から見る課題

2. 準備への評価

3. 将来への提言

4. ご支援いただいた皆さん

1. 結果の分析

1 - 1. 結果から見る課題

表1の の示すとおり、今大会で走ったスプリント・ミドル・リレーはいずれもこれまでの世界選手権(またはそれに準じる大会)の中ではもっともよいパフォーマンス(青色の部分)を出すことができています。これは3年間かけて心技体を向上させ、この大会に臨んだ努力の成果であり、またその準備の過程を出し切ることができたという点で自信をもって評価したいし、満足とは言えないまでも納得のいくレースができたと言いたい。しかしながら順位やボーダーとの差という結果(黄色の部分)では、特に連続して出場しているスプリントにおいて、目標にしていた予選通過に近づくことはできていない。

表1の に示すとおりトラックでの5000mのトップ選手とのタイム比と、スプリント予選でのタイム比はほぼイコールに近づいている。実際のところ2004、05年の頃はミスが多くてまだ全てを出し切れていないという感覚であったが、現在は完全に走力の差で負けているという感覚であり、それはデータからも明確に示されている。技術的には飽和状態にあり、もはや打開策は走力の向上にしかない。

ではどの程度の走力が必要なのか。上述の のデータからボーダー選手のトラックタイムを推計したところ、今回のような街中の高速走行区間が多いコースでは15'30程度の走力が要ることになる。もう少しスピードの落ちるコースであれば16分前半。これは他の選手による分析・感覚ともほぼ一致している。

これらは数字遊びの部分もあり絶対的な指標にはならないかもしれないが、しかし特にスプリント予選を通過するためには5000mで15'30の走力が必要である、ということがここでも示されたということである。自分自身にとってはトラックであと1分の短縮が求められる。

表1 . WOC2008 予選タイム (過去の大会との比較とトラックタイムの推計)

Sprint		トップ	ボーダー	タイム	順位	ボーダー差	トップ比	巡航速度	ミス率
WOC2004	Sprint-Q	0:11:38	0:13:06	0:14:07	25	0:01:01	121.3	116.6	7.2
WOC2005	Sprint-Q	0:15:51	0:18:52	0:19:17	18	0:00:25	121.7	122.0	6.5
WOC2006	Sprint-Q	0:14:32	0:16:27	0:16:52	16	0:00:25	116.1	110.7	7.0
WOC2007	Sprint-Q	0:12:15	0:13:50	0:15:03	29	0:01:13	122.9	116.0	7.7
WOC2008	Sprint-Q	0:10:52	0:11:37	0:12:26	29	0:00:49	114.4	109.8	6.8

5000m Track	トップ	ボーダー	自己	
	推定(*1)	推定(*2)	タイム	トップ比
2004	0:14:30	0:16:20	0:17:20	119.5
2005	0:14:30	0:17:16	0:17:12	118.6
2006	0:14:30	0:16:25	0:17:00	117.2
2007	0:14:30	0:16:22	0:16:51	116.2
2008	0:14:30	0:15:30	0:16:42	115.2

*1: 13 分台で走る選手も現れるが、トップ選手はおおむね 5000m を 14:30 程度で走っている。インターネットからの調べ。

*2: スプリント予選のトップタイムとボーダータイムとの比率から、*1 のタイムより予選通過に必要な走力を推計。

Middle		トップ	ボーダー	タイム	順位	ボーダー差	トップ比	巡航速度	ミス率
WOC2007	Middle-Q	0:26:02	0:31:06	0:39:28	29	0:08:22	151.6	132.2	17.2
WOC2008	Middle-Q	0:27:57	0:32:07	0:35:57	24	0:03:50	128.6	125.1	8.7

Relay	トップ	チーム		トップ比	
		タイム	順位		
EOC2004	Relay-1	0:44:21	1:07:33	41	152.3
WCup2005	Relay-2	0:55:14	0:42:12	23	130.9
WOC2006	Relay-1	0:40:09	0:52:30	24	130.8
WOC2008	Relay-2	0:42:43	0:53:39	21	125.2

1 - 2 . レース展開から見る課題

次にレース内容から求められる課題について見てみる。図1はスプリント予選におけるトップとボーダーとのタイム差を示している。

スプリント予選では最初の 500m 手前まではトップ選手より早いタイムで走れている。さらにコースの半分以上にあたる 1500m までは 15 位の選手とほぼ同様のタイムで走れている。これは過去の世界選手権では起こり得なかったことであり、これまでの成果の結果であると自信を持ちたい。しかし後半の失速はひどい。

前半はショートレグの多いややテクニカルな部分であり、コンピ区間ではリードを広げることにも成功している。これは前節で述べたとおり技術的には十分世界で通用するということの証拠でもある。後半は公園や団地内を走る簡単な区間で、柵を乗り越えるべきところを迂回するなど多少のミスでロスしている点を除いても、スピードの低下という点で勝負になっていないことは明白である。

これはトラックでの計測の時にも露呈する私自身の弱点でもある。入りのラップは 5000m なら 15 分台で走れるタイムで走っているのに、後半は 10%以上ラップタイムが落ちていくことさえある。スピードを持続する持久力がない、ここを強化できなかったことが決定的な敗因である。しかし逆に言えば、30 代になってからでは身に付かないと言われるスピード自体は備わっていると考えれば、これからトラックのタイムを伸ばしていくことへの唯一の希望なのかもしれない。

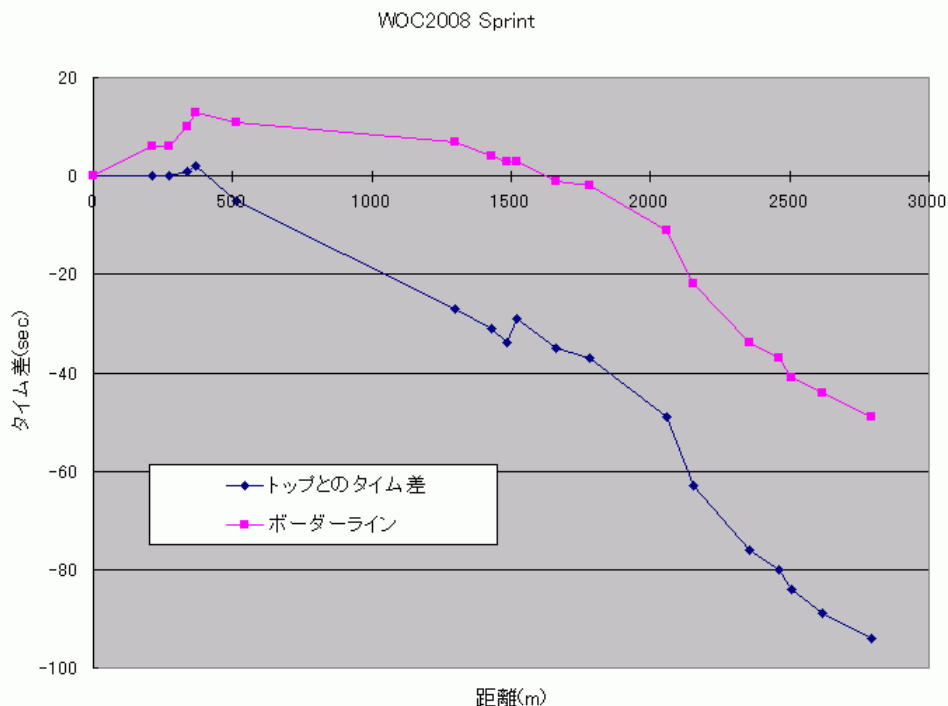


図1 スプリント予選 トップとボーダーからのタイム差

図2はミドル予選におけるトップとボーダーとのタイム差を示している。

こちらは全体的にパフォーマンスが足りていないということが分かる。最初の3レグは走りやすい森の中を進む高速区間。4から終盤まではヤブの中を進むテクニカルなレグである。前半の高速走行区間で既に2分近く差を付けられている。トップとの差はそのまま開く一方である。15位の選手を見れば、その後お互い何度かのミスをし、そこで多少差が詰まることもあるが、全体的には徐々に差を広げられている。テクニカルな区間ではなんとか戦っているという感触があることだけが唯一救われる部分であろう。

ヤブや岩、湿地が多く存在する森を走る力がないと言わざるを得ない。これは現地でのトレーニング、あるいは北欧などより高度なトレインでのトレーニングを積まなくては克服する術はないように思う。またこちらは平地での単純な走力だけではなく、筋力や瞬発力などあらゆるフィジカル要素も求められる。どこから鍛えればいいのか、想像することは難しい。あえて違う言い方をすれば、どれか1つでも得意なものを身に付ければ、そこから次へ進む道筋が見えるかもしれない。

しかし個人戦ではなく、リレーであれば多少はこれを克服することができる。マスタートートであれば周りの選手が使える。日本の少し前を走る選手たちには付いていける。単独でスピードを維持することができないのであれば、徹底的に周りを利用すればよい。そういう意味では個人戦でも後続の選手を利用する機会に恵まれたなら、それは存分に利用したくなる。

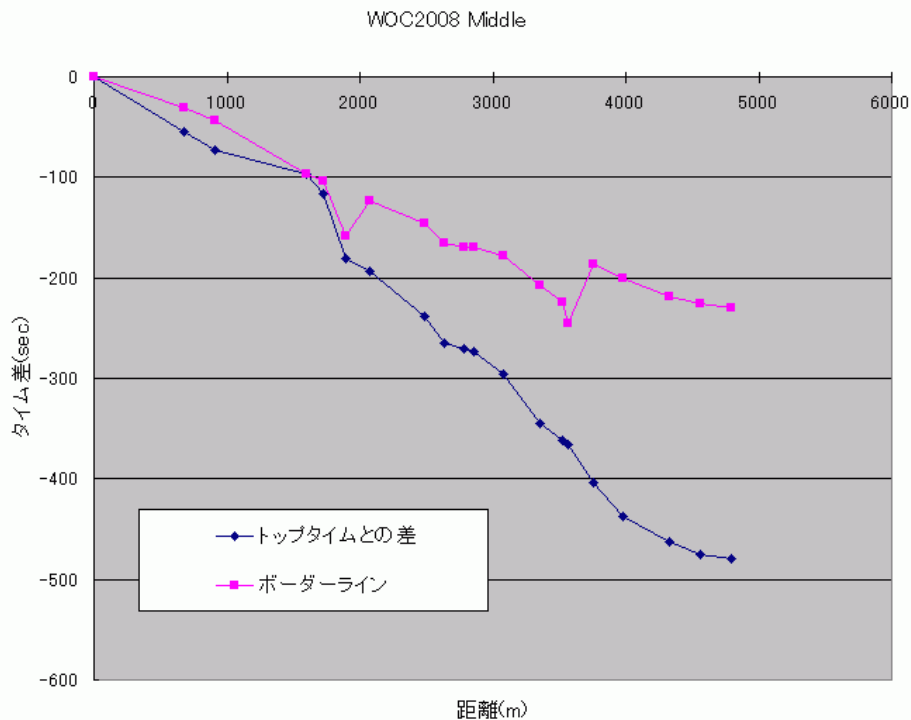


図2 ミドル予選 トップとボーダーからのタイム差

2. 準備への評価

2 - 1 . 3年間の準備

2005年の愛知での世界選手権が終わってから、今年のチェコの大会に次の目標を置いた。2008年がオリエンテーリングを始めて10年目であること、2004年チェコのユニバーシアードで負傷してしまいリベンジをしたい気持ちがあることから、2005年で達成できなかった世界選手権での予選通過を絶対目標とした。

3年間の強化方針として、走力の向上(5000mを15分台、10000mを32分台)を掲げ、それを達成するために次の3つを柱にトレーニングに取り組んできた。

トレーニング量の増加(400時間から600時間へ)

筋力アップ、ランニングフォームの改良

スピードトレーニングを重視

に関して550時間まで増加させることはできたが、600時間を達成することはできなかった。職場での理解は大きく、物理的に無理だったかということそういうことはなく、努力不足であったことは否定しない。 に関してはジムへ通い、今まで弱かった上半身から腰周りの筋力を鍛え、上体のぶれないランニングフォームを目指した。2006年ころから力みのない走りへ方針を転換した。 に関連して ではスピードトレーニングを重視することとしたが途中で方針がころころ変わり、スピトレをまったくしない時期もあった。結果的にはトラックのタイムは5000mで約30秒、10000mで1分20秒の向上を果たすことができたが、目標であった5000m15分台へは40秒以上、10000m32分台へは2分の差がある。トレーニング内容や量、組み立てが正しかったかどうか疑問が残る結果となった。

(なおトレーニング内容については私のウェブサイトにて公開しているので参照いただきたい。 <http://homepage2.nifty.com/controls/>)

2 - 2 . テレインへの準備

チェコ対策として前年秋のトレーニングキャンプに参加。チェコでの課題を徹底的に洗い出した。それを基に日本でもラインを意識しないアタックやスピードのメリハリをつけたオリエンテーリングを心がけた。この意識は現地への対応を容易にしてくれた。日本であつても現地を意識したトレーニングはある程度は可能である。ただしそれには現地を十分知っていること、世界選手権の経験があること、といった条件がいる。

また秋のトレキャンに合わせてスイスのワールドカップに参加、5月からヨーロッパ選手権~フィンランド遠征からチェコ入りするなど国際レースを何度か経験し、昨年の世界選手権で不安の要因となった目標指標の不足を感じることはなかった。逆に言えば、直前になつても目標に届いていないと自覚しなくてはいけない場面があつたことは大変辛いことでもあつた。

なお長い海外遠征生活であつたが、早めのチェコ入りとその後のバイオリズムに注意を

払ったため、パフォーマンスの低下を感じることはなかった。

2 - 3 . 昨年の反省より

昨年の世界選手権後に次のような課題を掲げた。

量ではなく質の伴ったトレーニングを重視

ストレングスよりスピードの向上を。レースにおけるトップスピードを上げる！

トレーニングでのオリエンテーリングの比率を高め、心技体をトップオリエンティアへ近づける

現地を意識したトレーニングを取り入れる。

仲間をつくる

継続は力なり

はトレーニング時期・内容といった目的を常に意識し、無駄なトレーニングをした覚えはない。は判断が難しい。またミドルなど森の中を走るレースではストレングス（筋力）の強化も必要であるように感じるため、この方針自体が正しかったかも正直わからない。

、スプリントトレーニングや毎週末の大会・合宿参加、フィンランド遠征などでオリエンテーリングに費やした時間はこの1年で全体の30%となり、過去3年間では最高となった。その時間の積み重ねが技術面での自信を高めてくれたことは間違いない。は前節で触れたとおり、適切なイメージを持って日本でのトレーニングに取り組むことができた。

は地元のランニングクラブの練習に参加しようとしたが結局2回しか参加しなかった。トレイルランの練習などには仲間と行動することでモチベーションを維持することはできた。、継続は力なり。今でもそう思う。努力は絶対に裏切らない。やった分だけ必ず返ってくる。

3. 将来への提言

3 - 1 . リレーはまず 20 位以内を目標に

今回のリレーは、予選の結果などから負けてはいけない国には勝つことができた。これ以上の順位、つまり 20 位以内を目指すのであれば、上位国と同等の実力を身につけるしかない。世界選手権のアナウンスでも「TOP20」とステータスをもって紹介され、日本が強い国として認められるために必要なポジションである。今年の結果からみると 1 人あたり 3 分程度のパフォーマンスアップが必要となる。あるいはトップレベルで走れる選手が一人でもいれば可能である。まず破るべき壁はここであろう。それを破ることができれば TOP10 の壁まで既に半分。(2008 年は 20 位まで約 11 分、10 位まで約 25 分)

3 - 2 . 長期目標を持って選手を育成する

ここ数年日本代表として活躍している男子選手はほとんどが 2005 年の愛知に向けて強化された選手である。それに続く若い選手もまったくいないわけではないが、国内においても愛知世代がまだまだ優勢である。これは世代交代が進んでいないと悲観することもできるが、逆に言えば愛知に向けた選手強化の成果である、とすることもできるだろう。私自身は 2003 年から強化選手になり、コーチ付きでワールドカップ・世界選手権・ユニバーのほか海外でのトレキャンや陸上競技など他分野の有識者による合宿・講義に参加させていただいた。そこで得た経験・知識は今でもレースやトレーニングに大いに役に立っている。

同じことで、今後の世界選手権あるいはワールドゲームズやワールドカップ・アジア選手権など、何でもよいので日本チームとして“大活躍”を目指す大会・種目を数年先に設定し、それに向けて選手を育成するという方針が必要ではないだろうか。それまでのレースが捨てレースかということそういうわけではなく、目標となる大会に向けた重要なレースとして位置づけておくことで結果的にも内容的にも意義を見出すことはできるはずだ。

正直なところ、ここ 3 年間は行き当たりばったりという感があり、世界選手権で結果を求める体制にすらないように思う。

3 - 3 . 予選通過を目指すのか、世界チャンピオンを目指すのか

世界選手権に何度も出ていると、すっかり予選通過を目指すことが目標になってしまっている。それが日本チームの目指すべき課題であると教えられるし、実際のところ予選通過さえ難しい。そしてそのために 5000m を 15'30 で走れるようにがんばる。その結果、予選通過が惜しかったという選手がたくさん出来上がる。

しかし日本チームの方針として果たしてそれが正しいのだろうか。世界チャンピオンになれる選手を育てる、という発想が出ないのはなぜだろうか。5000m を 14'30 で走ろうと思う選手が生まれないのはなぜだろう。全員がそうなることは難しい。しかし 1 人だけで

もそういう選手を生むことができれば、必ず予選通過してくれるし、リレーでもいいところまでいけ、日本チームとしての目標は達成することができる。全員を平等に、ある意味では公平だがそれで数年間やっていてこの状況を打開することはできていない。

いい例がブルガリアやリトアニア。リレーでは2走まで日本の前後にしながら、最終的には10分以上の差でトップ20以内を獲得している。そしてトップ選手が生まれれば波及効果で他の選手も伸びる。典型的な例がフランス。ジョルジュが出てきたことで、ゴノンとダミアンもすっかりトップ選手となりリレーでも個人でも優勝を争う選手になった。

トップ選手を生むためにはどうすればいいのか。候補となる選手を北欧に長期で行かせ、コーチをつける、あるいは種目を絞る、いくらでもアイデアはあるだろう。それが成功するかどうかは分からないが、しかしそういう方法をやっていないのだから一度はやってみる価値はある。

極端な話だが、北欧で代表にはなれそうもないけどエリートで活躍している選手を日本に移籍させる、“日本人”的な感覚では誹謗中傷の的になろうこんな方法でさえ、今の日本の環境・選手層を考えれば一番近道に思えてしまう。実際、ロシアからイタリアにミーシャが移籍したことでイタリアは日本が太刀打ちできない国になってしまった。

いずれにしてもそのくらい発想を転換しなくては、このままずっと日本チームの状況は変わらないという気がする。

4. ご支援いただいた皆さん

団体

茨城県オリエンテーリング協会

筑波大学オリエンテーリング愛好会OB・OG会

ときわ走林会

ときわ走林会壮行会(2008/6/7)にご参加いただいたみなさん

日本代表チームにご支援いただいたみなさん

個人

畑中 稔さん, 石井しおりさん, 宮本幸治さん・知江子さん, 武藤拓王さん,

多田宗弘さん, 山口尚宏さん, 賀口大輔さん, 佐藤健太さん, 立川 洋さん

ありがとうございました