

世界選手権 2012 スイス大会 レポート

2012年8月2日

小泉 成行

オリンピックキャピタル・ローザンヌで開催されたオリエンテーリング世界選手権大会。僕の結果はロング予選 26 位、リレー（小泉-松澤-寺垣内）31 位である。昨年の結果がそれぞれ予選 27 位、30 位だったことからほぼ変化のない結果に見られる。退化はしていないが進歩もしていない、そんな印象を持つ人もいるかもしれない。

はじめに言い訳からさせてもらえば、今回の大会は日本選手がなかなか結果を残せないと言われる大陸系のフラットなトレインでの開催だった。それは絶対的なスピードが足りないからだと言われているが、決してスピードランナーとは言えない僕はこの理由から今年の大会をスキップすることも考えていた時期があった。出場に至った経緯についてはまた違う機会に触れるとして、もっと悪い結果になることも考えられた中では個人戦は現状では十分パフォーマンスを発揮できたレースだった。リレーは情けないミスをしてしまったが、順位自体を大きく変えることはできなかつたろう。

だからと言って満足して終える気はなく、これからに向けてこれまでやってきたことの評価と、これからやっていくべきことの整理を行いたい。

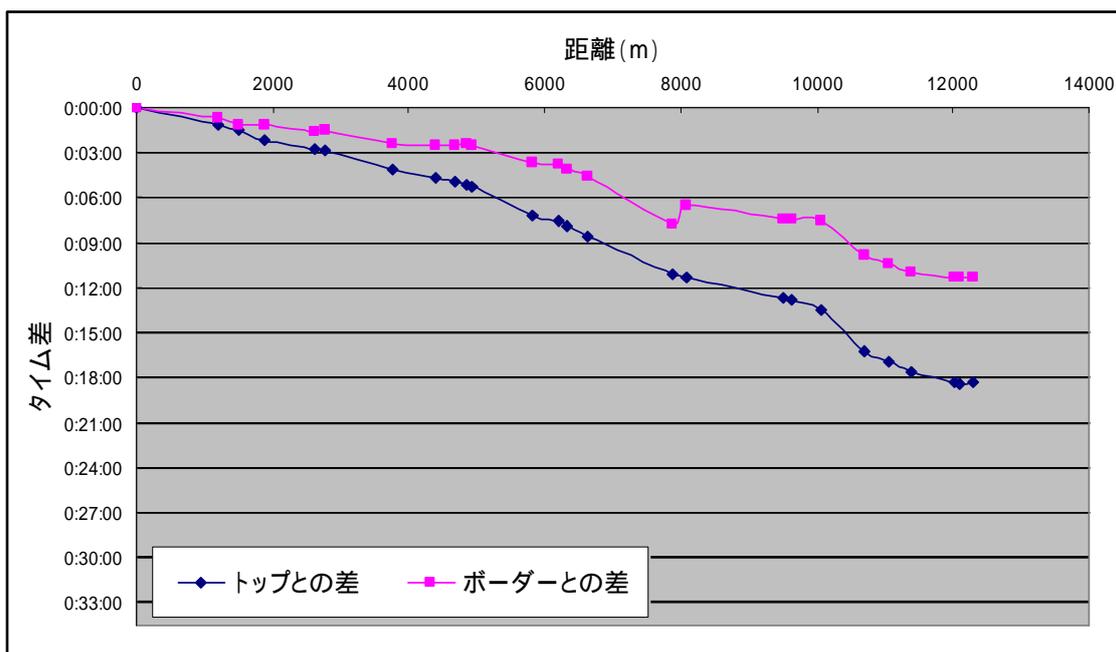
今大会に参加するにあたり、株式会社アクタ様からテーピングテープ「ニューハレ」のご提供をいただいたほか、現在選手登録している静岡県オリエンテーリング協会、母校である筑波大学オリエンテーリング愛好会 OBOG 会有志の皆さまからご支援をいただきました。これらのサポートのおかげもありしっかりと準備して大会に臨むことができました。ありがとうございました。

ロング予選（コース：MEN A） 26 位 1:17:20

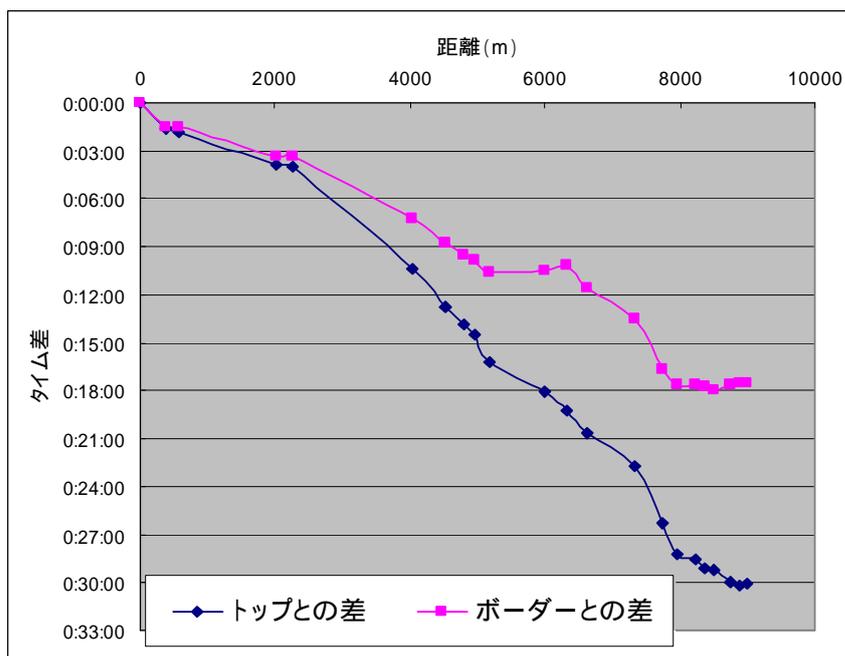
2 回目のロング挑戦だったが予選通過はまだ遠かった。レース中はよく集中できていたし、あまり悪いレースをしている印象はなかった。国内選手権であれば間違いなく優勝を争う走りだったろう。レース直後の感触は「前半少し慎重になりすぎた。後半は地図にも慣れてきてだいぶ調子よく走れたが大きなミスをしたレッグと、焦って無駄に走ってしまったレッグが1つずつあり、少し悔しい。ペースはほぼイーブンで、最後までしっかり走り切れた。」というものだった。

しかし実際は異なり、前半のほうがよい走りをしていて、後半になるにつれて予選通過ボーダーである 15 位との差は開いていった（グラフ 1）。

今回のレース全般を通じて言えることだが、ロングレッグで差がつく傾向がとても顕著だった。逆にショート～ミドルレッグでは差を維持したり巻き返したりすることができている。



グラフ1 2012年ロング予選 トップおよび15位(予選通過ボーダー)とのタイム差



グラフ2 2011年ロング予選 トップおよび15位(予選通過ボーダー)とのタイム差

テレインの特性が大きく異なるため単純には比較できないが、昨年(グラフ2)と比較すると、ミドルレッグでの差は改善され、ロングレッグでの差は相変わらず課題であると言える。ミドルレッグでの改善は基礎動作の練習を繰り返した成果と考えたい。ロングレッグでの課題は旧来言われている通りランニングスピードの差もあろうが、一方でルートチ

ヨイスの差、つまりナビゲーションでも大きな差があることがルート分析をしていくことで見えて来る。

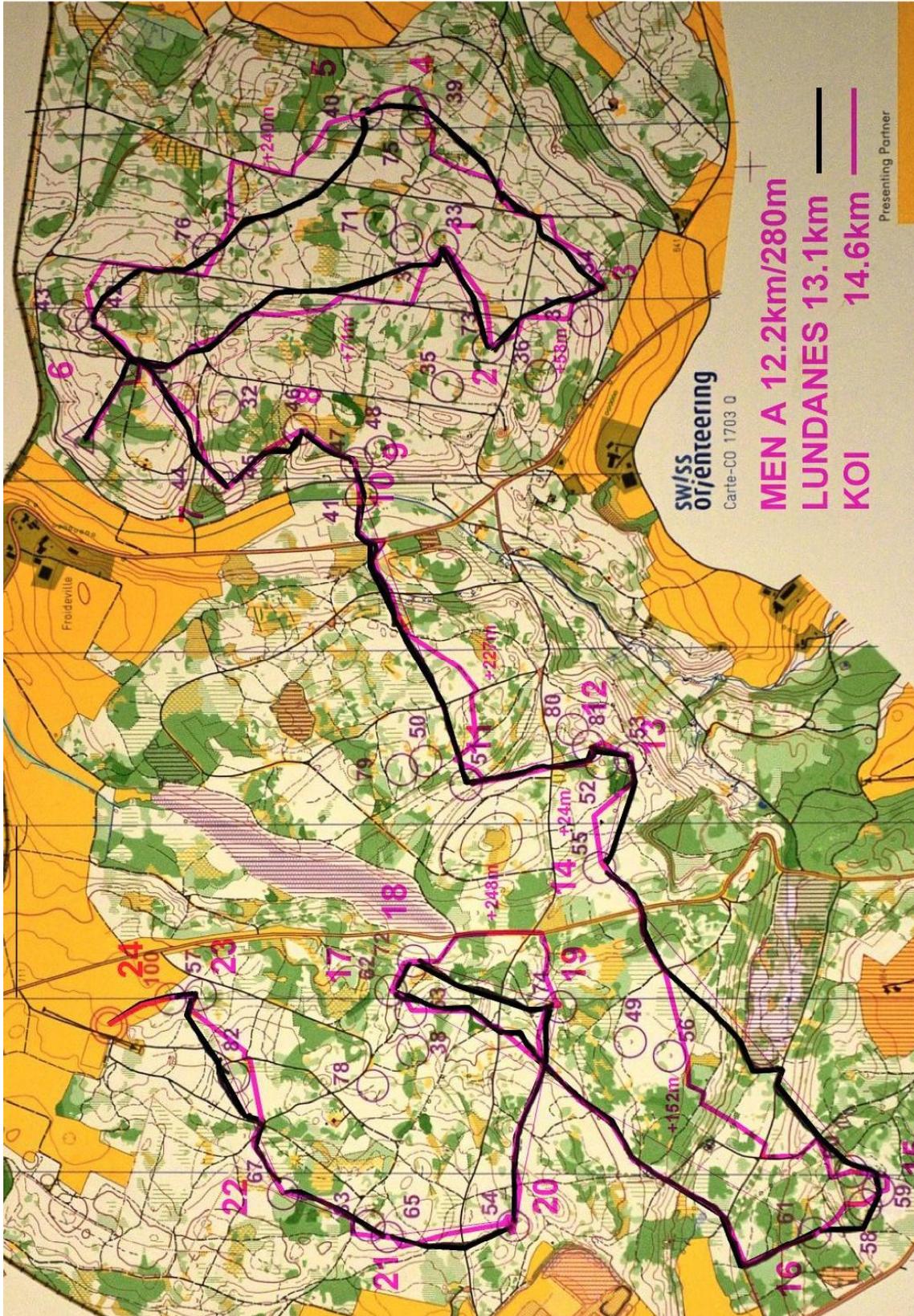
「難しい部分は彼らも迂回をしたりして安全策を取っています。しかしすべてがすべて難しいわけではありません。簡単なところやミスのカバーしやすいところでは積極的なルートをとっています。」これは昨年の大会で僕自身が書いたレポートに残した言葉であるが、残念なことにまったく同じ反省を今年もしなくてはならない。ルート図1は予選同組をトップ通過し世界チャンピオンになったノルウェーのオラフ・ルンダネス (Olav Lundanes) と僕のルートの比較である。ロングレッグのルートでは僕がカクカクとした動きなのに対し、彼はレッグ線からあまり外れず直線的にルートを取っている。全体のルート距離は彼より僕のほうが1.5キロ以上も多く走っており、キロ5分程度の巡航速度で走っているならばそれだけで7分半の差がつくことになる。

例えば3番や6番、11番のアタックポイントまでがそれにあたる。3番はアタックポイントとなる道の分岐にぴったり当たらなくても(左右どちらにずれても)拾ってもらえる線状特徴物があるのでエイミングオフをする必要はない。しかし僕の場合は混乱を避けたくて右にエイミングオフをしてしまっている。これは技術に自信がないというよりはテレインや地図への慣れの問題で慎重になっている点大きい。現地でのトレーニング機会を増やすことが解決策の1つである。

ただし長く走ることが必ずしも悪い結果を導くとは限らない。5番や19番のような迂回ルートを取ったレッグでもタイムが相対的によい場合もある。この判断ができるようになったのはこの1年、ナショナルチームで取り組んできたトレーニングプログラムの成果であろう。シンプルなアタックができるアタックポイントを設定する。これによりルートチョイスの判断が早く的確にできるようになった。前述の3,6番や次で触れる15番もアタックには問題はない。実際は少し迂回をしているように見えるところもあるが、早さ・確実さの両面から見ればよい判断をしていると今でも思う。日本でも準備できることはある。

11番のアタック、14番、21番では大きなミスをしそうになっている。大きなミスにしなかったのはこれまでの成果ではあるが、走らなくてもよい距離を無駄に走るようになってしまった。これは技術力の問題であろう。より正確なコンパスワークができるようになる必要がある。これは国内での地道な反復練習でも解決できる部分ではないだろうか。

大きなミスとして実感したのは15番に向かう途中(56番コントロールの先、そばに道があるのにやぶの斜面を下ってしまったところ)と20番でコントロールそばの植生に惑わされ1分強うろついたところである。この2つのミスは落ち着きに欠けるなどメンタル面にも原因があった。落ち着いてやれば技術的には防げたはずである。この種のミスをなくすことができなければ予選通過はいつまでも遠いままだが、それをなくすことは可能なのか。このくらいの走りをすればこういう結果が出る、といった多少の経験が必要なのではないか。そのためにもWOC前に国際レースを何回か経験しておくことが重要になるのではないかと思う(あるいは経験がないがゆえに恐れなく突っ込める勇氣)。



ルート図1 2012年ロング予選 トップと小泉のルート

今回のトレイン・コースで予選を通過するためにはあと 10 分短縮しなくてはならない。その半分は事前の準備、トレイン研究やプランニング対策をすることで埋めることができるはずである。今回の大会は冒頭の理由から事前準備が不十分なまま来てしまった。次回はトレーニングキャンプやそこでのレースの経験を積むことができる。妥協せず準備していききたい。

残りの半分は実力を上げるしかない。つまりあと 5 分。今回のペースにするとキロあたり約 23 秒。5 キロ走って 2 分弱。ちなみに選抜合宿の 5 キロのクロカン走で僕は 18 分程度だった。16 分で走れる人は、今の僕程度のナビゲーションスキルを身につけ、事前対策もしっかり積みばミスを含めても予選通過の可能性が見えてくるはずである。今年のクロカンではそのタイムを出す選手はいなかったがそれに近い選手は何人かいるのでチームメンバーにも期待が持てる。

しかし今の僕にとってそれは当然の努力目標ではあるが、一方で残された時間の中では現実的ではない面もある。やはりそこはナビゲーションの技術を高めることでも克服したい。まずは無駄に走る距離を減らすこと。そして途中の動作や読図時間を短縮すること。実際、今の段階ではチェックポイントでかなりの時間をかけて各動作・プランニングを行っている。もっと短くできるという感触はある。

今の環境であればより実践的なランニング練習も技術の反復練習もしやすい。目標のペースまで高めていくことは可能なように感じる。

今年の決勝は、超ロングレグや微地形がなかったからかもしれないが、走りきれないな、という印象を持つことはなかった。決勝を走る準備は出来つつあると信じている。

リレー（1走） 区間 31 位 0:49:43

チームの目標としては「できるだけ集団のなかに残り、リレーらしいレースをする」「アメリカに勝つ」の 2 点だった。結果から言えば前者は 1 走の序盤までしか果たせず、後者も 3 分 20 秒差で果たすことはできなかった。

僕は昨年に続いて 1 走をやらせてもらった。自身の作戦としては、走り出しは昨年同様トップ集団についていくことにした。先頭の集団にいるほうが複数人の目でナビゲーションができるし、多少遅れてしまっても後続のランナーを利用して復帰することができるからだ。しかし今回はかなりのスピードも予想されるため、振り切られる可能性もあった。そういう場合はトップ集団の後ろ第 2・第 3 集団の中での争いに切り替えることにした。また昨年の反省を活かし、1 人になったときは一度頭をリセットし、「アタックポイントから先はゆっくり、まずミスをしない」という個人戦のときと同じイメージで走るように心がけた。

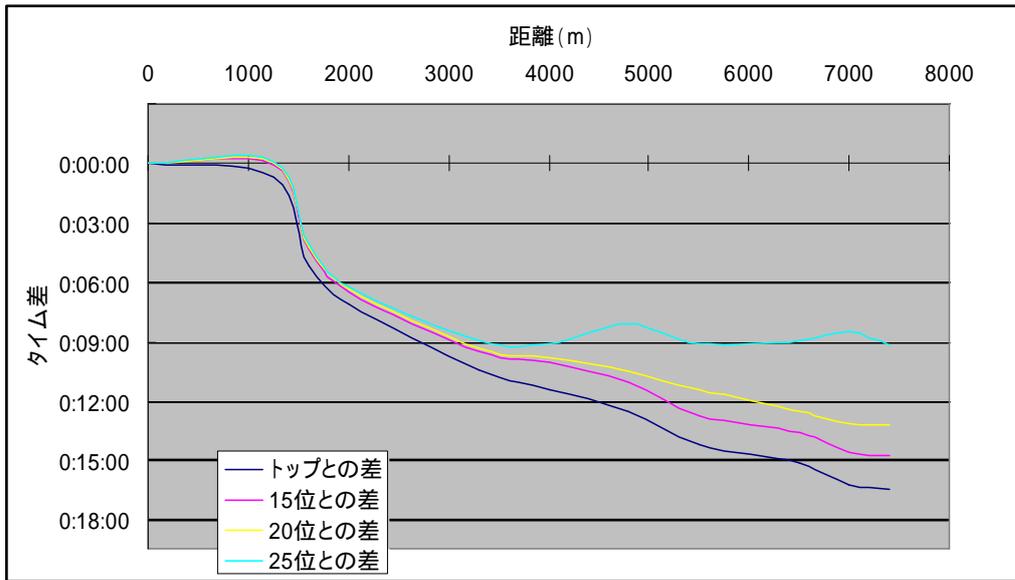
まずはレースの様子を記録に残しておきたい。スタート直後のペースではついて行けないと判断し、集団の後ろについて追いかけた。1 番は道から少し外れただけの簡単なコン

トロールで、集団の後ろから入り、きれいにアタックできた。先に入った選手は多少左右にばらけており、集団の中に戻れた。2番は少シヤブの中を走るショートレグ。しかしさほど難しくはなく、ルートを確認して走りだす余裕はあった。進む途中で北欧など強豪国のランナーと一緒に走っていた。ランナーが集まってくるのもわかった。「あれ？早いのは最初だけか。意外といけるんじゃないか？そして次は全員共通のコントロールだろう。」と思ったのを覚えている。それはほんのわずかな時間だったが、一瞬ナビゲーションのことを忘れていた。2番と思われるコントロールが見えてきた。地図通り“水系の角”である。SIをチェックした。実際は正しいコントロールに辿りついている。一応コントロール番号を確認した。「あれ？違う？」そう思ってあたりを見回す。コントロールのすぐそばに林道があり、そこを走る選手が見えた（これはおそらく小さなトレイルをそう見間違えた）。地図を見直しそんなふうな場所を見つけ、「あ、下のほうにずれちゃったか」と思う。そこで上流へ進んだ。が何も無い。「しまった。全然違うところに連れてこられた。」と自分のミスを悔いた。しかし実際はそうではなかったのでリロケートがなかなかできない。ええい、と大きな林道まで戻り、アタックし直した。このときもまだ同じコントロールにアタックしたことに気づかなかった（気づくのはゴールしてから）。そのミスは経験的に差を取り戻せない時間を要したとわかっていた。もう1人でやるレースだと気持ちを切り替えはしたが、数分間は気持ちが落ち着かず立て続けにミスを繰り返した。5番コントロールまでの10分弱その時間が続き、その後ようやく1人のレースができた。中国選手が近くにいたことがわかり、せめて彼よりは早く戻ろうと思ったが、コースパターンの差もあってなかなか引き離せず焦った。しかし後半はその焦りにも勝ち、決して悪くないレースをして2走の松澤選手にタッチをした。これが今回のリレーで僕がやったことである。

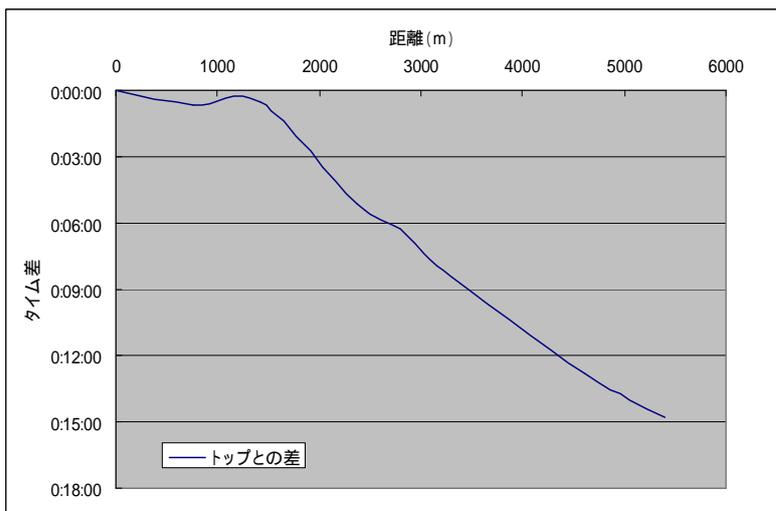
まず後半の出来について先に見ておくと、グラフ3のとおり個人戦とさほど変わらないペースである。集団で走っている分、20位あたりとの差はやや大きい。25位あたりはコースの半分くらいで集団からこぼれ、1人または2人くらいの小集団で走っている。このあたりの選手とは実力はほとんど変わらない。個人戦の結果を見ても妥当な評価である。それを考えるともっと集団で走りたかったという悔いが残る。トップ集団にいた距離が昨年と変わっていないのもまた悔しい（グラフ3と4との比較）。

1人になってからの課題は個人戦のそれとほとんど変わらないだろう。違う言い方をすれば、多少遅れてもきちんと走っていれば実力の近いランナーとの差は広がらないということである。

しかし1人にならないように走るのがリレーの戦い方でもある。リレーの走り方はもっと改善しなくてはいけない。その1つがペース感覚への慣れだ。今回はその感覚に惑わされてミスへとつなげてしまった。



グラフ3 2012年 リレー コントロール距離毎のタイム差



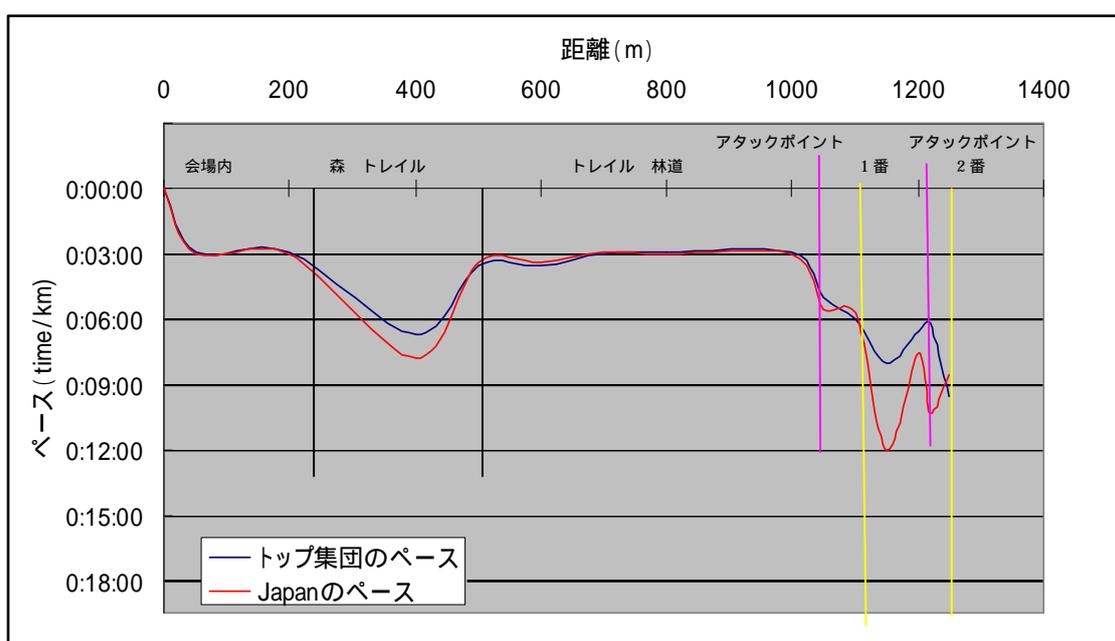
グラフ4 2011年 リレー コントロール距離毎のタイム差

昨年は難コースだった。走り出しこそちょっと早かったが、そのあとは他の選手もじっくり地図を読みながらのレースだったので、ペースの切り替えの差が大きいレース展開だった。中位集団には比較的長くついていたが、普段のレースペースとは頭から違うものだったので、ペースの違いにあまり気づくことはなかったのかもしれない。

しかし今回はちょっと違った。走り出しはとても速かったが、コントロールまわりでは遅くないか？と思うほどにペースを落としてきた。

データを見直すとこの感覚は正しいことがわかった。グラフ5がそのイメージ。GPSのログから僕のペースと僕の周りにいた選手とのペースの差を比較したものである。

初めはガツンとペースが上がるが、やがて落ち着く。さらにこちらは追いかけるので、差を広げることなく走れる。より走力のある選手であれば追いつけるかもしれない。注目
はアタックポイントから先のペースである。彼らはペースをどんどん落としていく。こ
ちらはアタックのルートを読み切るとペースを維持してコントロールへ向かっていく。こ
こでペースが逆転する（ピンクと黄色の線の間）。時間としては僅かだが、これで追いつけて
しまうのだ。このとき「あれ？」とか「いける」といった感覚を覚える。しかし脱出でこ
ちらはもたつく。彼らはペースを回復する。そしてまたアタックポイント以降でペースを
落とし、追い付けそうになる。



グラフ5 2012年 リレー 2番コントロールまでのペース

トップ集団はJapanの周囲にいた3チームを抽出し平均した。ペースは約20秒ごとに計測。GPSログから作成。

「アタックは赤信号区間」という意識をもって日本代表チームはこの1年しっかり取り組んできたが、彼らはそれをもっと意識していた。次のレグのことも考えているのかもしれない。彼らのペースを真似るならばもっとペースを落としてもよいということである。特に走力に秀でた選手はその意識をもっておいてほしい。

また、リレーならではのプランニング、例えばマスタープランを少し省略し、ワーキングプランや集団の力でなんとか対応をする、といったスタイルで減速時間を短縮するのも選択肢としてはありえる。

ただしいずれの場合も、ワールドクラスのリレーを戦える機会がWOC本番のたった1回である限りは、リレーで結果を残すのは難しいのではないかと思う。リレーの結果を重視するのであれば他国とのリレー練習機会をもっと増やしていく必要がある。優先度は短

期的あるいは中長期的な目標をどこに置くのかというJ O Aの方針によって変わってくるので、ここではここまでにしておきたい。

僕個人が来年に向けて現実的に考えるならば、走りに劣るためその強化は当然である。集団か個人かの差はあるにしても「きつい登り」「ゆるい下り」での差が大きい(表1)。これらは今の環境ではよいトレーニングができるのでなんとか埋めていきたい。技術面ではアタックで追いつけるという今のスタイルは決して悪いことではない。特にフィンランドにおいてはよりメリットとなるだろう。ただし今のままでは脱出でもたつので、この短縮をどうするかが課題だ。反復練習や事前読図によるタイムの短縮といった個人戦と同様の鍛錬が必要だと今は考えている。自分が走ればこういう展開、光景が見えてくるといイメージは出来上がったので、それが起こったときにどう対処するべきかを1年の間に考えておきたい。

表1 2012年 リレー 場面別ペース差

time/km	きつい登り	ゆるい登り	急な下り (ナビ不要)	ゆるい下り (ナビ必要)	ヤブの中	後半会場内 (平坦)	終盤 トレイル
トップ集団	0:10:00	0:09:35	0:04:00	0:05:00	0:11:00	0:03:15	0:04:55
Japan 単独	0:12:30	0:11:00	0:05:00	0:06:50	0:12:20	0:03:25	0:05:50
差	+0:02:30	+0:01:25	+0:01:00	+0:01:50	+0:01:20	+0:00:10	+0:00:55

トップ集団は上位3チームの平均。ペースは各区間を約20秒ごとに計測。GPSログをもとに作成。