

# 全日本ミドルオリエンテーリング大会2020



Photo by Takuo Mutohさん

11/21-22に長野県富士見高原で開催された**全日本オリエンテーリング大会**。初めて**ミドルディスタンス+ロングディスタンスの2日間大会**で実施された（昨年その予定だったが台風でミドルが中止）。ここ最近の目標は2021年5月に予定されていたワールドマスターズで、そのマイルストーンとして重要な位置づけの大会。マスターズはコロナのため延期となってしまうも僕にとっては年に1度の晴れ舞台、重要レースであることに変わりはない。

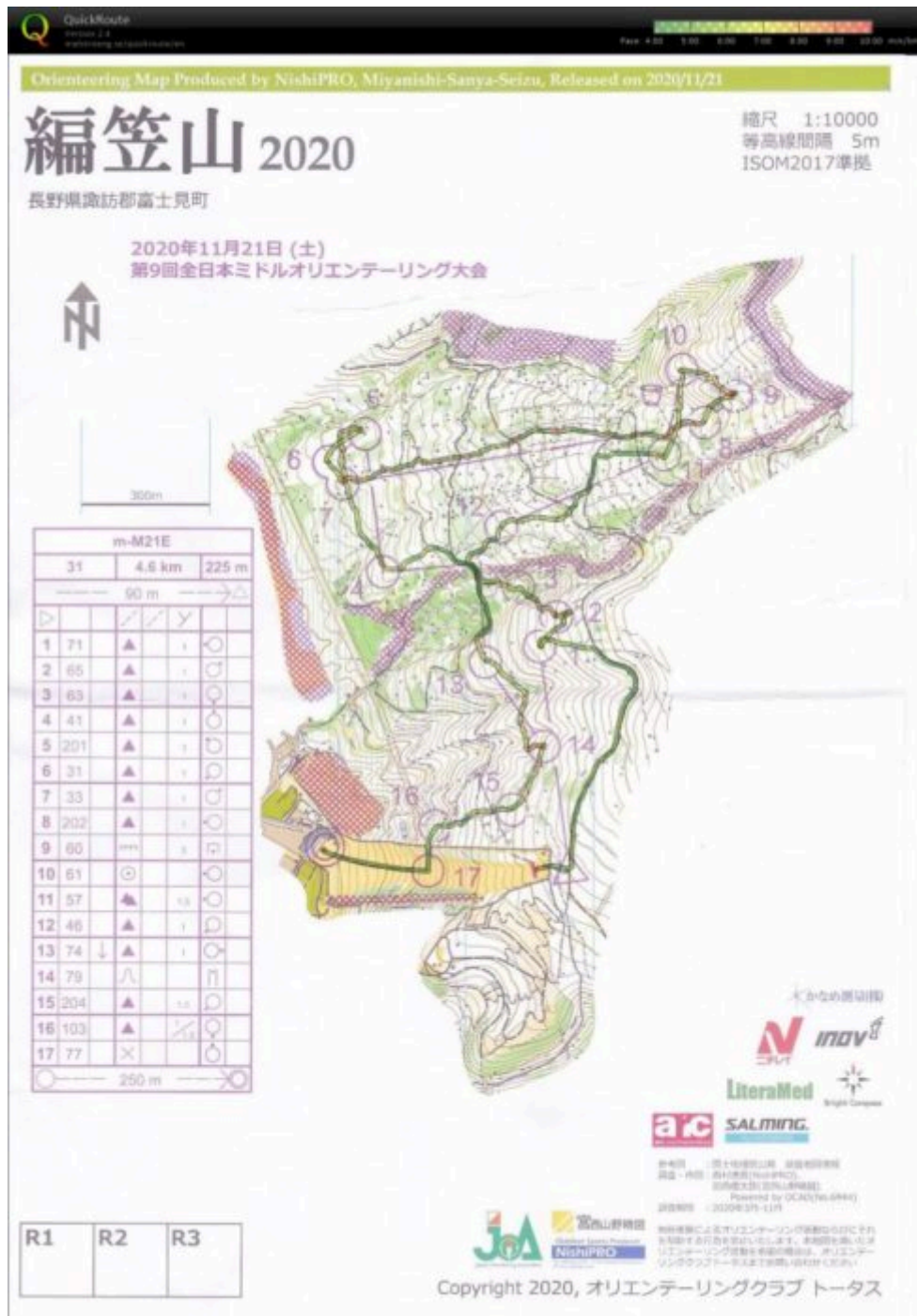
春以降、大会が中止になったり海外遠征できなったりとトレーニングプランの練り直しを何度も迫られたがそれはすべての選手に共通することだろう。繁忙期で直前にトレーニング時間を確保できないことも織り込み済み。少なくともフィジカル的なトレーニングは積めてきた自信はあった。不安と言えば体重を思ったレベルまで落とせず、やや重いのが不安要素だったろうか。

準備において一番の痛手はその状態でのパフォーマンス確認含めたテストレースに出られなくなってしまったことで、結果的に自分の仕上がりが具合を十分に確認できずメンタル面で不安を生み失敗につながってしまった。コーチングや講習会では「周りを気にせず自分のできることをしっかりやればいいんだよ」と言うせに自分ではなかなかできない。今後のことも考えるとテストレースではなく違う方法で自分を落ち着かせる術を身につけなくてははいけないかも。

今後の課題が先になってしまったが、1日目のミドルはそんなこともあって重要なレースでもありロングに向けた最終調整の場でもあった。

当日は出張先の朝霧から会場入り。素晴らしい秋晴れのスキー場の会場で2週間前のOMMのような雰囲気を感じる。ミドルは待機時間も長いので会場で用品販売をさせてもらいながら時間を待つ。

ウォーミングアップも適度に行え、若手選手のスピードにどのくらい戦えるのか、あるいはまったく歯が立たないのか楽しみと不安を感じながらリフトに揺られ、スキーゲレンデ上部にあるスタートへ。まわりの選手も普段とはちょっと違う雰囲気。緊張感のある舞台に立てたことに喜びを感じた。



スタート。コースレイアウトが読みにくく慎重にコース回しを読み取る。コースを読み取ると中盤の一気に登りにニンン？と驚く。とにかく序盤でうまく滑り出したい。1番に集中。

### △→1

まっすぐ行くか、道をひっぱるか、途中で森に入るか。いきなりまっすぐはテレインの様子もまだ見えませんがにリスクで選択できず。林道を走りながら森は走りやすそうなので途中で入ろうかとも思うも最初は無難に道の曲がりまで引っ張り、斜面上から補足しながらアタック。ほぼイメージ通り。

### 1→2

短めの直進レッグ。難易度はそこまで高くないはずだが、脱出でハッチのヤブを巻いているうちに方向をずらしてしまったか、歩数を超えても

見つからず。斜面の角度からやや南にいることは把握し探すも目に入らず、林道がすぐそばに見える位置まで進んでしまい、そこで高さを把握。下り直して2へ。体感では30秒程度のミスだったが、結果を見ると相対値300%で1分近いロスを計上。

## 2→5

3、4と問題なく。微妙な尾根の形にもうまく対応でき、よく調査されている地図だと思う。

5は5直前のヤブが細くなっているあたりを狙って左にエイミングオフ、傾斜変換に当ててアタックのプラン。1つめの沢を超えたあと、道のようなものに乗る。地図に描かないレベルの切り開きだったのだろう。しかしレグ線右の切り開きに乗ってしまったかと慌てて少し左に軌道修正するも、さすがにそれはないはず。状況を把握して軌道を戻す。しかしそこで左にずれたのを修正しきれず7のすぐそばを通るルートを描いて傾斜変換へ。傾斜変換近くに小さな針葉樹の林があってそれに対応しようとして少し無駄な動き。とにかくピークを見つけろや、と周りを見て5にアプローチ。

## 5→8

6、7と無難にこなすも区間タイムはさほどよくない。地図読みや基本動作の鈍さ、瞬発力の差が顕著に表れているか。

そして一気に登りの8。道を回るかと思うも沢や尾根、切り開きを使っていけばすんなり行けるだろうとまっすぐルートを選択。ルート維持は難しくなかったがとにかく林道と林道の間がずいぶん長く感じた。体重のせいかなとがっかりする。

## 8→12

9は問題なし。10は沢の中の岩石地に入り込みかけてしまいややロスタイムあり。

11は脱出で慎重に方向を定め向かう。道を超えたあたりで目的地と思われる岩石群が目に入るも決めきれずに少し先を覗きに行ってしまう。少し出戻りアタック。ちょっとしたロスだが相対値は130%越え。そこまで差が付くようなロスには思えず一番不思議なレグであった。

12は下るレグ。12のすぐそばにも地図に載らない作業道跡のようなものがありややトリッキーだったか。相対的にはよいタイム。

## 12→14

13は道を走って崖の端からアタック。14はコンタリングしながら1つ目の沢を超え、尾根を越えたところで方向確認。しかし正面に見えた沢を誤認してしまいそっちに入ってしまう。14の沢はもっと浅い。こういうオリエンテーリングマップでしか分からないような地形への対応にはトレーニング不足を感じる。

## 14→◎

15、16と注意が必要な位置に置かれているが他のコースの選手も集まっておりコントロールに近づくともすぐ発見できる。スキー場を下ってフィニッシュ。

フィニッシュ直後は入賞圏内。今回の出来では入賞も厳しいかもなと思う。最後の方にスタートしたランキング上位の選手も続々とフィニッシュするなか大学の後輩である小牧がぶっちぎりのタイムで戻ってくるとアナウンス。そろそろかと思う間もなくフィニッシュに戻ってきて優勝を飾った。まさに圧倒する走り。

全日本で後輩に負けるのって10年以上なかったと思う（スプリントではすでに小牧に負けてるけど）。僕は先輩たちがトップで戦う姿に憧れ、今に続くキャリアをスタートさせた。その姿を継いでくれる選手が出てきてくれたと思うととても嬉しく、肩の荷がだいぶ下りた気もする。

そんな僕はぎりぎり6位入賞。今日の出来で6位なら明日はまだチャンスがあるだろうと思う一方、トップを狙うならかなりよいレースをしないと厳しいという現実も突きつけられる。（続く）



小牧君と一緒に。長年待った甲斐があったもんだという逸材

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | 投稿日: 2020-11-25 [<https://koi.o-support.net/2020/11/4253>] | 投稿者: KOI

---

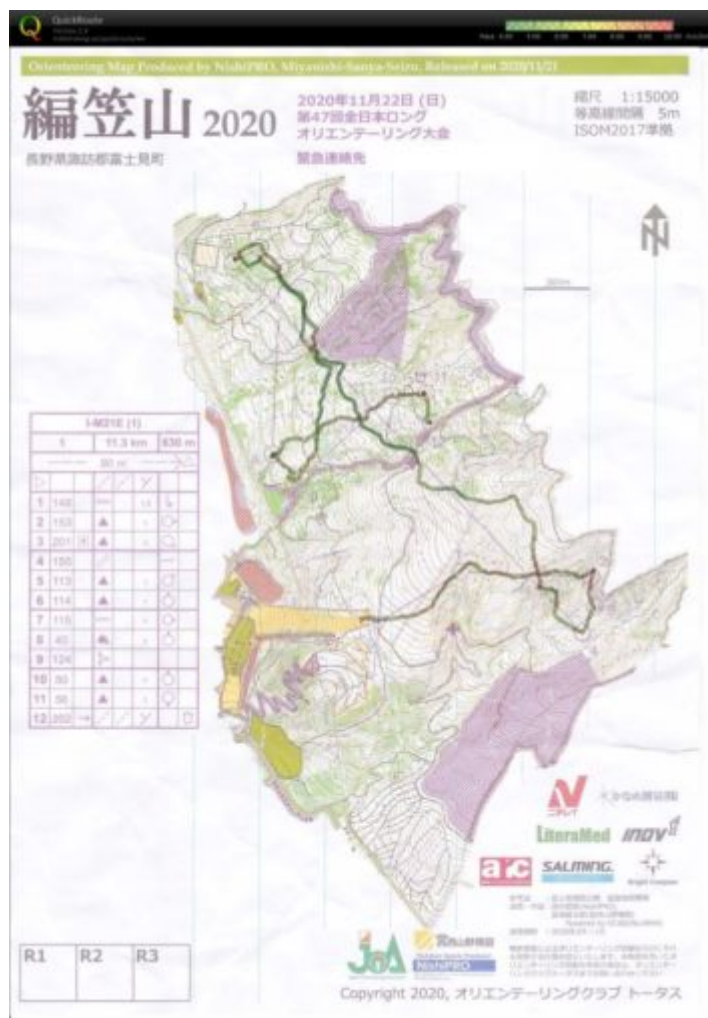
# 全日本オリエンテーリング大会2020



スタート前のひととき

前日のミドルに引き続き**全日本大会**。2日目はロングディスタンスの日本選手権。実は**前回王者**だが、このレースに出るときはいつも1番を目指しているので心境はいつもと同じ。1番を狙うには単純なスピード勝負ではかなわない、テクニカルでも距離を減らすルートで勝負しようなどと考えつつ、前夜を過ごす。

翌日も快晴。気温は前日よりやや高めか。ウェアをメッシュ生地のものに変更。この日は販売もせず競技に集中。ジェルを2つもち、ウォーミングアップまでしっかり行いスタートへ向かう。前日の疲れもなくよいコンディションで臨めることを嬉しく思う。



表裏両面の2マップ制。ざっと眺める。前半のロングレグと終盤のヤブエリアが目を引き。1番がテクニカルなためそのくらいの読みでレースに入る。

#### △→4

1番は右にエイミングオフ。急斜面の切り開きをアタックポイントに。やや右目に出過ぎたがほぼ予定通り。体の動きは固く緊張を感じる。

2番はコンタリングをして登りを削りつつ、ほぼまっすぐルート。レグ線真ん中の長い崖の端をCPIにし、2番下の大きな沢のヤブの角をアタックポイントに。アタックポイントまではほぼ予定通りも2番のあるれき地の境を見誤り北に50m弱行き過ぎてしまう。区間タイムが早い選手は最後の谷をコンタリングしてアップを避けている選手が多いので（フラッグも見つけやすい）、そのロスも含めて1分弱のミスタイムを計上。

3、4とショートレグ。ナビゲーション上の問題はなく、順調な滑り出しを感じる。先行してスタートした選手数人に追いつく。身体の緊張は解けてくる。



#### 4→5

前半の勝負を決めそうなロングレグ。上位選手は林道を左に大回りするルートだったが、レグ線中央の救護所からほぼ道走りのため、そこに出るまでをどうするか考え、山を越えるルートを選択。コンタリングで北東の沢に入る。まっすぐ救護所を目指そうかと思っていたが、微妙な凹凸や不整地の距離を避けるなら切り開き（上図赤矢印）を使うべきかやや上目を目指すもやっぱり上過ぎると軌道修正、結果ふらふら進路の定まらない中途半端なラインを通ってしまう。

救護所までは問題なく、救護所からは道走り。序盤で一緒になった選手とパックとなり道走りで先行される。きっとそのうち引き離せるだろうと気にしないようにする。大きな立入禁止エリアの先端あたりで道の乗り換え。レグ線にかかる道に乗りたかったがうまく見つけられず1本上（東）の乗ることに。結果的には全部道を使って行けることになったが、登る分ロスが多かったか。

区間トップから3分近く差をつけられるタイムに沈む。

#### 5→8

5、6はそれほど難しくないショートレグで無難にこなしたほうだろう。

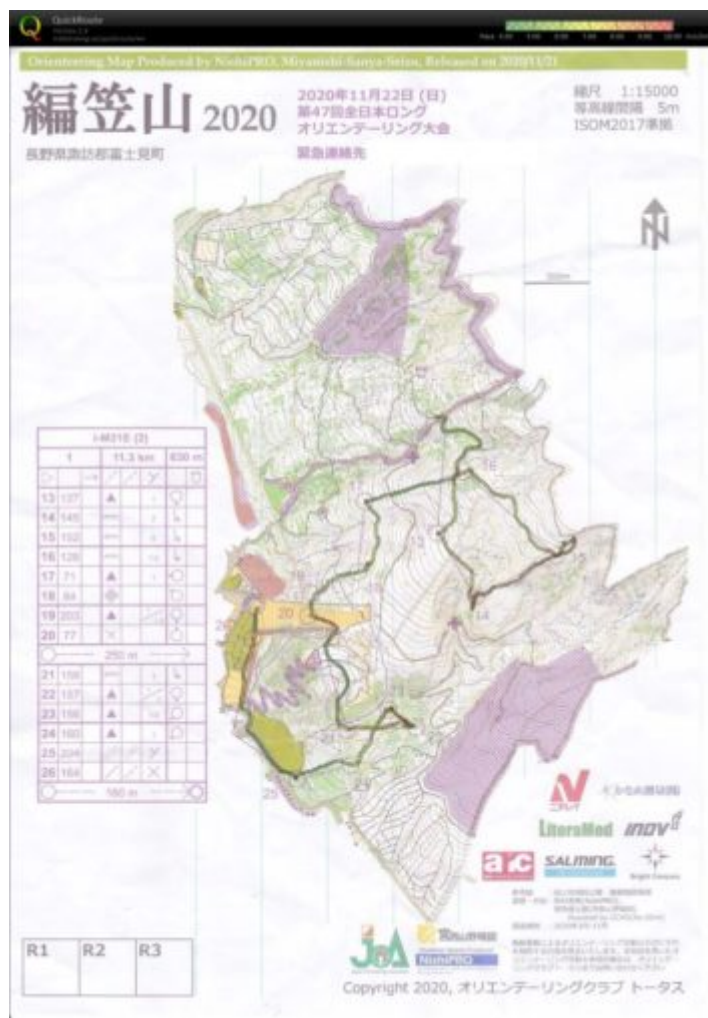
8はまっすぐ行くか道を使うかでその中間の切り開きを使うかでルートを検討。結果、アタックも沢を下るだけの林道ルート。8の岩石群を少しスルーしてしまい後ろを振り返ったところでボブの姿を捉える。4分後のスタートで追いつかれた。このとき4-5はそこまで大きなロスをしているとは気づいておらず、またこの時点でも序盤で一緒になった選手を引き離せておらず自分の調子が良くないんじゃないかと思ってしまう（実際にはルートチョイスミスが大きく響いているだけで調子は悪くない）。それでも気持ちは保てていて、ここからの逆転もありうる、がんばろうと奮い立たせる。

#### 8→12

9は尾根に当てるだけの簡単なレグに見えたがヤブが濃くて難しかった。周りの選手の目も使って対応。

10はレグ線にほぼ平行に走る切り開きに乗りたかったが林道に出る所で北に出たまま戻ろうか考えたところで昨日のミドル7-8と同じラインに乗れることに気づきそこを使うことに。昨日と同様登りが遠く感じるが先行されたはずのボブに追いつけ気を取り直す。

11、12とボブが見えたり見えなかったり。12の給水で補給している間にボブは見えなくなる。やっぱり調子が良くないな、体重が重いせいかしらと戦うメンタルを削られる。さらに給水補給に夢中になり危うく12をパンチし損ねるところだった。地図は裏面2枚目へ突入。



## 12→14

そんなわけで今回唯一区間トップを取れた12-13だが、給水タイムを11-12に計上しているところも大きいだろう。道を走って道の先からアタック。大きく浅い谷の中の岩。谷の上側をコンタリングして13東のクリアリングをターゲットにして13に寄せていく。

14は谷底の中のヤブ付き尾根の谷分岐までまっすぐ。そこからコンタリングして斜面の角度が変わる位置にある崖を目指そうとするも切り開きに惑わされて現在地が把握できなくなる。最終的には一番奥の切り開きまで行ってしまいそこでようやくリロケートしアタック。





## 14-15

プランとしては2番で使った長い崖をたどり、その先端からアタック。

途中で序盤から一緒だった選手に遭遇。14のミスで抜かれていたことに気づき、結果に対する諦めに近い感覚を覚え、集中力が削がれる。

そんな状態で崖の先端だと思っていたところは既に2つ目の崖の先端で15はすぐ目の前、のはずなのにまだ先だと思って行き過ぎてしまう。そして目に入った林道下の崖に吸い寄せられてフラッグがないことに気づき大きなミスをしたことに気づく。リロケートに手間取り、傾斜変換上に出たところで林道の近くであることを把握し再アタック。伊藤樹ら何人かが脱出していくのを横目にパンチ。

## 15-16

樹君はだいぶ後ろのスタートだった気がする（後で聞くと彼は僕に追いつかれたと思ったらしいが）。彼は優勝できるかもしれないな、同じ静岡県チームのメンバー、がんばれと思いつつプラン。

5までのロングレグで使ったラインに近いのでコンタリングで大きな谷まで抜けて防火帯の先端をターゲットに藪の右側に回り込んでアタックしていくプラン。

脱出直後には姿が見えなかった彼らの姿が近づいてくる。近くには有力選手の佐藤遼平もいると気づく。どちらが先行しているかは分からないがアタックで彼らの背中を追える位置まで近づける。ようやく体にエンジンかかったか。戦う気持ちが持ち直す。

## 16-20

17は下りレグ。彼らのスピードについていけないかもと心配していたが意外にも下りで一気に追いつく。フォロワーとしてのアドバンテージもあつただろうが17は先に取ったような気がする。

脱出で遼平君にあっさり先行される。地図読みスピードが遅い。18までは基本コンタリングでやぶの近くまでアプローチするのは容易。が彼らとの競り合いに夢中になりコントロール位置の読みが甘く、岩だと思いこんでしまっていて明らかに違う隣接コントロールまで覗き込みに行ってしまう。みんなも似たような状況だったかうろウロしていて、佐藤やや先行、伊藤、小泉の順で次々にパンチ。

19は昨日と同じ。ここで樹くんが先行し、僕がすぐ後ろについてそのままの隊列で20へ。

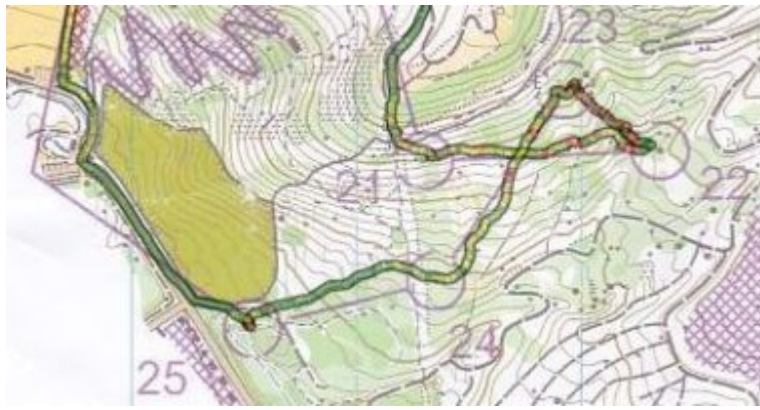
## 20-23

ここからスキー場一気登り。あっさり引き離されるだろうと思っていたが2人も辛そうであり差がつかず。誘導途中の給水はコップが袋に入ったまま、ひねっても水が出ないという状況で2人は水を諦め先に行ってしまう。僕はなんとしてでも補給せねば最後が登れないと思い水を飲もうとするも机は倒れるは水は出ないは散々。自分の関わる大会でも無人給水はよく使うがこれは再考せねばならんとぶつぶつ言いながら数滴垂れた水でジェルを押し込み机を直してリスタート。せっかく見えていた2人の背中はまだ消えてしまう。

誘導終わりからきれいな公園の中を進み、見晴らしよさそうな場所からトレイルに入る。柵を超えたところで21にアタック。

22まではレグ線やや南の白いエリアを進み22手前の大きな谷に入ればアタックは容易。その通り進むと遼平君の背中が見えてくる。追いつけた！

23は登り。右手の谷に沿って登りコントロール円のかかった岩を捉えてから確実にアタックのプラン。どうやらその岩につられてミスった樹君の姿を見つけ追うようにアタック。またも3人一緒となる。



### 23-◎

24は最後のテクニカルなレッグ。みんな方向はばらばらだったかな。樹君は右方向、遼平君は左方向、僕はほぼまっすぐ。到達するのほぼ一緒。途中、だいぶ疲弊したボブを抜き返し、順位を1つ戻せるチャンスと気力が湧く（結果的には巻き返せなかった）。

25は伊藤、小泉は白と緑の境界線上の道を使い、佐藤はレッグ線南の道へ。北組は僕が先行。しかし私有地内に建設中だった建物に気を取られている間に道路まで出てしまいヤブを切って戻る。その隙に2人に先行される。

あとは道を走って最後の登り。望みある2人は最後の力を絞っての力走。じりじり離される。だけど思ったより離されない。この2人に対してこれくらいの差で済むなら意外とまだまだ走れているじゃんね、と思いながら淡々とフィニッシュ。



Photo by noraneko2020さん

姿を見ることのできなかつた小牧君は既にフィニッシュしておりその時点でほぼ優勝確定。後輩に2日続けて敗北し、その彼が2日続けて優勝してくれた。年代が違うというよりは時代が違うというくらい歳の離れた先輩としては自分の結果など放っておいて嬉しい気持ち。

そして帰ってきた僕を静岡オリエンタリングクラブの仲間が出迎えてくれて、レースはどうだったとか、コースを見せてとか、いつもの全日本大会とはちょっと違う雰囲気を感じた。周りをよく見ると天気よさも手伝ってだろうが、いつもより多くの人々がエリート選手のフィニッシュを応援してくれている。プロデューサーの西村君も言っていたが、表彰式にも例年より多くの人が残ってくれていた。コロナ禍でオンラインミーティングなどが増えて、クラブの仲間やトップ選手に親近感が生まれたからだろうか。何年も続けてきた全日本改革の成果の表れだろうか。いずれにしても大会の位置づけが変化しつつあるのを感じられる光景だった。プロデューサー2年間お疲れ様でした。

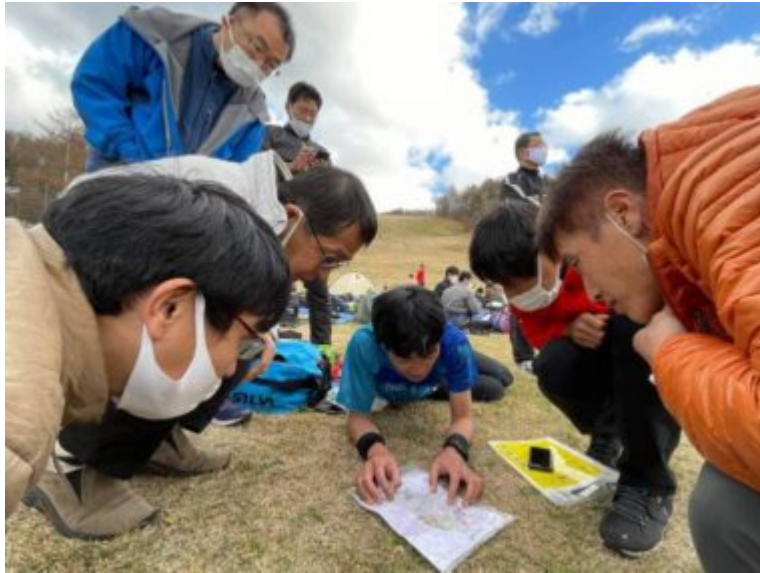


Photo by mabuchiさん

結果は10位。タイムを細かく見てみると、もう少し自分をうまくコントロールしていればもっとよい勝負をできたのという悔しさもある。しかし当面目標となるレースもなく悔しさを晴らす場もない。しばらくは自分と向き合う時間にしようかと思う20回目の全日本M21Eとなった。

何はともあれこの大会に出られ、自分だけに集中できる贅沢な時間をいただけたことに感謝。

コメント(0) | カテゴリー: 2.レースレポート | 投稿日: 2020-11-26 [<https://koi.o-support.net/2020/11/4267>] | 投稿者: KOI

---