

金沢工業大学オリエンテーリング・トレイルランニングクラブ

日本学生オリエンテーリング選手権大会（インカレ） ミドル・ディスタンス、リレー競技部門

参加レポート（2014年3月）



期 日 2014年(平成26年) 3月6日(木)～9日(日)

・3月6日(木) モデルイベント
・3月7日(金) モデルイベント、開会式
・3月8日(土) ミドル・ディスタンス競技部門
・3月9日(日) リレー競技部門、閉会式

開催地 栃木県矢板市

競技会場 矢板中央高等学校サッカーグラウンド

主 催 日本学生オリエンテーリング連盟

主 管 2013年度日本学生オリエンテーリング選手権大会
ミドル・ディスタンス、リレー競技部門実行委員会

後 援 栃木県オリエンテーリング協会、
公益社団法人 日本オリエンテーリング協会、
矢板市、矢板市教育委員会、那須塩原市

協 賛 株式会社日本旅行

公式プログラム（要項3）より



大会公式マスコット
「つつじん」



本クラブの行程

6日（木）12時 金沢発、18時 宇都宮着・宿泊

7日（金）9-12時 モデルイベントで練習、12-14時 インカレスプリント実験大会観戦、
15-17時 開会式・テクニカルミーティング、塩原温泉に移動・宿泊

8日（土）ミドル・ディスタンス競技部門

9日（日）リレー競技部門、後夜祭（小畑、今、藤瀬）、17時 塩原温泉発、25時 金沢着

成績 (Lapcenter より)

◆ミドル・ディスタンス競技部門

男子 A 選手権

MEA - 3.9km ↑ 215m			
1	杉村 俊輔	0:32:00	東北大学3
2	松下 睦生	0:32:34	京都大学3
3	尾崎 弘和	0:32:37	早稲田大学3
4	宮西 優太郎	0:33:16	東北大学2
5	細川 知希	0:33:19	名古屋大学4
6	深田 恒	0:33:47	東京大学2

女子 A 選手権

WEA - 2.9km ↑ 170m			
1	宮川 早穂	0:31:50	立教大学2
2	高橋 美誉	0:32:09	岩手大学4
3	横山 理恵	0:34:17	金沢大学4
4	星 美沙	0:34:50	檀山女学園大学3
5	大河内 恵美	0:34:51	横浜市立大学4
6	松田 沙也加	0:36:53	岩手大学2

男子 B 選手権

MEB - 3.6km ↑ 205m			
1	近藤 康満	0:33:57	名古屋大学4
2	橋本 知明	0:35:09	東京大学1
3	倉本 竜太	0:35:52	京都大学4
4	野本 圭介	0:36:01	筑波大学3
5	糸井川 壮大	0:36:24	京都大学2
6	牧 宏優	0:36:27	名古屋大学3
68	今 正寛	1:00:50	金沢工業大学1

	巡航速度	ミス率	
今	146%	29%	(B 選手権)
小畑	115%	22%	
藤瀬	130%	31%	
中西	130%	35%	
北村	183%	29%	
芦崎	209%	49%	Lapcenter より

男子新人

MUF1 - 2.1km ↑ 110m			
1	滝川 真弘	0:15:07	東北大学1
2	菅野 柊斗	0:15:56	新潟大学1
3	葛野 力	0:16:56	京都大学1
4	橋本 正毅	0:17:14	東北大学1
5	半沢 守	0:17:15	東北大学1
6	田口 茂樹	0:17:23	岩手大学1
13	小畑 祐介	0:20:50	金沢工業大学1
64	北村 優志	0:34:46	金沢工業大学1

MUF2 - 2.1km ↑ 110m			
1	栗本 開	0:17:06	東京大学1
2	竹内 孝	0:17:29	京都大学1
3	野崎 信介	0:18:25	金沢大学1
4	段塚 裕貴	0:18:47	名古屋大学1
5	三上 剛弘	0:18:55	東京工業大学1
6	大川 拓哉	0:18:56	東北大学1
47	藤瀬 翔太	0:27:55	金沢工業大学1
49	中西 侑人	0:28:25	金沢工業大学1
67	芦崎 衛	0:57:24	金沢工業大学1

◆リレー競技部門

女子選手権

WE - 2013年度日本学生オリエンテーリング選手権大会 リレー競技部門 - Results				
1	お茶の水女子大学	田中 千晶	小山 奈月	稲毛 日菜子
2:07:27	(56)	WEBY 0:47:40	1 WEAS 0:41:46	3 WECX 0:38:01
2	横浜市立大学	千明 瑞希	富家 遼子	大河内 恵美
2:15:00	(54)	WEEX 0:41:41	1 WECS 0:46:06	3 WEAY 0:47:13
3	檀山女学園大学	星 美沙	小島 優	守屋 舞香
2:18:37	(89)	WEAY 0:49:12	4 WEBS 0:35:06	1 WECX 0:54:19
4	金沢大学	五味 あずさ	池嶋 美佳	横山 理恵
2:26:12	(53)	WEEX 0:54:55	4 WEBS 0:47:38	2 WEAY 0:45:39
5	立教・東京医科歯科混成	高田 奈緒	松島 彩夏	宮川 早穂
2:34:52	(91)	WEEX 0:55:53	5 WEBS 0:53:11	4 WEAY 0:45:48
6	新潟大学	福井 莉子	不破 美沙	大関 幸織
2:41:21	(51)	WEAX 0:53:33	1 WECS 0:45:13	2 WEBY 1:02:35
7	東北大学	中村 聖美	鹿志村 美帆	堀口 菜保
2:49:24	(57)	WEEX 0:55:53	5 WEAS 0:51:15	6 WEBY 1:02:16

男子一般

MUR - 2013年度日本学生オリエンテーリング選手権大会 リレー競技部門 - Results				
1	東京大学MA	小島 拓也	深田 恒	福井 悠大
1:14:25	(156)	MC 0:26:49	10 MB 0:23:10	2 MA 0:24:26
2	東北大学MA	平野 弘幸	関 淳	菅野 敬雅
1:14:36	(105)	MC 0:26:52	11 MB 0:23:02	1 MA 0:24:42
3	東北大学MB	佐藤 雄太郎	西本 昌史	原田 龍馬
1:17:42	(106)	MA 0:26:14	6 MB 0:26:13	11 MC 0:25:15
4	金沢工業大学MA	藤瀬 翔太	北村 優志	芦崎 衛
DISQ	(144) 新人	MB 0:31:24	38 MC 0:31:24	46 MA 2:04:16

※チェンジオーバーゾーン以外でタッチ (チェンジオーバー) したため失格
北村は 40:35 相当

	巡航速度	ミス率	
藤瀬	128%	12%	
北村	139%	-	
芦崎	249%	58%	Lapcenter より

男子選手権

ME - 2013年度日本学生オリエンテーリング選手権大会 リレー競技部門 - Results									
1	東京大学	石野 夏幹	糸賀 翔大	真保 陽一					
	2:27:28	MECY 0:52:26	3 MEAX 0:49:03	2 MEBZ 0:45:59	1				
	(2)	4男 0:52:26	3 3男 1:41:29	1 4男 2:27:28	1				
2	名古屋大学	渡仲 祥太	前田 悠作	細川 知希					
	2:29:11	MEBX 0:49:02	1 MEAZ 0:55:14	2 MECY 0:44:55	1				
	(3)	4男 0:49:02	1 4男 1:44:16	3 4男 2:29:11	2				
3	早稲田大学	澤口 弘樹	尾崎 弘和	藤村 陸					
	2:34:10	MEAZ 0:52:00	1 MEBY 0:50:07	1 MECX 0:52:03	1				
	(8)	1男 0:52:00	2 3男 1:42:07	2 3男 2:34:10	3				
4	京都大学	倉本 竜太	五百倉 大輔	松下 睦生					
	2:35:12	MECY 0:52:27	4 MEBZ 0:57:30	2 MEAX 0:45:15	1				
	(5)	4男 0:52:27	4 2男 1:49:57	4 3男 2:35:12	4				
5	一橋大学	太田 晶久	衣川 浩輔	細淵 晃平					
	2:47:07	MEAX 0:53:41	3 MEBZ 1:04:51	3 MECY 0:48:35	2				
	(4)	3男 0:53:41	6 2男 1:58:32	6 4男 2:47:07	5				
6	東京工業大学	古林 琢	塚越 航	戸上 直哉					
	2:51:37	MEAY 0:52:41	1 MECZ 1:09:13	4 MEBX 0:49:43	2				
	(9)	3男 0:52:41	5 3男 2:01:54	8 2男 2:51:37	6				
7	金沢大学	高嶋 健伍	松澤 卓也	金 和也					
	2:56:41	MECX 0:54:30	2 MEAZ 1:00:16	4 MEBY 1:01:55	2				
	(7)	3男 0:54:30	8 3男 1:54:46	5 4男 2:56:41	7				
8	新潟大学	石井 伸明	村田 祐貴	山本 遼平					
	2:59:37	MEBX 1:08:23	7 MECZ 0:58:18	1 MEAY 0:52:56	2				
	(10)	4男 1:08:23	13 3男 2:06:41	11 3男 2:59:37	8				
9	大阪大学	福井 直樹	岡部 晋佑	堀 裕多					
	3:12:31	MEAY 0:53:43	3 MEBX 1:17:48	9 MECZ 1:01:00	3				
	(11)	4男 0:53:43	7 2男 2:11:31	12 4男 3:12:31	9				
10	北海道大学	松本 佳也	青木 洸則	昆野 郁					
	3:15:00	MEAZ 0:59:47	3 MECY 1:01:48	6 MEBX 1:13:25	8				
	(12)	3男 0:59:47	9 3男 2:01:35	7 3男 3:15:00	10				
11	千葉大学	後藤 建	吉江 一樹	根本 直人					
	3:15:07	MEAX 1:03:50	6 MECZ 0:59:46	2 MEBY 1:11:31	3				
	(14)	3男 1:03:50	10 4男 2:03:36	9 4男 3:15:07	11				
12	東北大学	藤橋 涼	宮西 優太郎	杉村 俊輔					
	3:21:59	MEBZ 1:21:22	5 MECY 0:58:56	5 MEAX 1:01:41	4				
	(1)	2男 1:21:22	18 2男 2:20:18	14 3男 3:21:59	12				
13	横浜国立大学	橋 孝祐	東 将央	犬山 諒洋					
	3:36:35	MEBY 1:13:37	4 MEAX 1:01:50	5 MECZ 1:21:08	5				
	(15)	1男 1:13:37	14 2男 2:15:27	13 3男 3:36:35	13				
14	岩手大学	藤原 大樹	小向 和希	金野 隼希					
	3:44:32	MECY 1:03:54	7 MEBX 0:59:48	3 MEAZ 1:40:50	7				
	(19)	2男 1:03:54	11 3男 2:03:42	10 2男 3:44:32	14				
15	横浜市立大学	飯島 隼人	松尾 遼	福田 元輝					
	4:13:06	MECX 1:39:29	7 MEBZ 1:05:03	4 MEAY 1:28:34	6				
	(6)	2男 1:39:29	21 3男 2:44:32	15 3男 4:13:06	15				
16	福島大学	三浦 孝之	佐藤 弘基	依田 健志					
	4:15:26	MECX 1:16:09	4 MEBY 1:36:49	7 MEAZ 1:22:28	6				
	(31)	2男 1:16:09	15 1男 2:52:58	16 4男 4:15:26	16				
17	東京農工大学	河村 裕太	藤井 邦俊	柄 晃裕					
	4:16:08	MEBY 1:20:15	5 MEAZ 1:43:49	8 MECX 1:12:04	3				
	(17)	2男 1:20:15	16 3男 3:04:04	19 4男 4:16:08	17				
18	慶應義塾大学	小泉 知貴	田中 悠	山口 敦貴					
	4:24:40	MEAZ 1:21:10	5 MECX 1:35:58	6 MEBY 1:27:32	6				
	(18)	1男 1:21:10	17 1男 2:57:08	17 1男 4:24:40	18				
19	茨城大学	三上 玲皇	長谷部 敬之	小栗 真哉					
	4:41:24	MEBZ 1:32:12	6 MEAY 1:27:07	4 MECX 1:42:05	8				
	(20)	3男 1:32:12	20 3男 2:59:19	18 3男 4:41:24	19				
20	駿河台大学	小山 達之	渡辺 登	弓削田 楓一					
	4:52:38	MEBX 1:05:00	5 MEAY 2:04:34	7 MECZ 1:43:04	7				
	(21)	4男 1:05:00	12 4男 3:09:34	20 3男 4:52:38	20				
	DISQ	MEBY 1:55:39	8 MECX 1:25:48	5 MEAZ DISQ					
	(33)	1女 1:55:39	22 2男 3:21:27	21 1男					
	DISQ	MECZ 2:53:14	8 MEBY 2:11:58	9 MEAX DISQ					
	(32)	1男 2:53:14	23 1男 5:05:12	22 1男					
	DISQ	MECX 1:24:42	6 MEAY DISQ	MEBX 1:04:57	4				
	(13)	1男 1:24:42	19 3男	2男					
	DISQ	MECZ DISQ	MEBX 1:06:56	6 MEAY 1:28:08	5				
	(16)	4男	4男	2男					

※今はリスタート。フィニッシュ
閉鎖時刻にかかり、途中リタイア。

共通コントロールの通過タイム			
	中西	小畑	今
7番	1:30:47	1:00:54	55:51
14番	2:27:39	1:52:37	1:45:49
ミス率			
	中西	小畑	今
	57%	40%	—
Lapcenter より			

インカレの感想 芦崎 衛 (1年生)

オリエンテーリングという競技の盛り上がりをここまで実感出来てよかったです。どこの大学も個性があり、競技だけでなく開会式やレースの応援もとても楽しめました。僕は、この大会でミドル、リレー共に初の全てのコントロールを回るという快挙を成し遂げました。←(自分の中での)モデルイベントでの練習



や、今と小畑さんからいろいろ教えていただいたおかげです。ありがとうございました。リレーでは、藤瀬の予想を上回るタイムでの帰還に気付かず、北村さんに情報を伝えられませんでした。タイムロスだけでなく失格になってしまって、本当に申し訳ないです。ミドルを50分以内に回れるように頑張ります。あと、ミドルの最中に猪に遭遇しました。一瞬、時間が止まりました。←(もちろん時間が止まるはずはないので、ここで大幅なタイムロス(°_°))。リレーでの、小畑さんのラストランはとてよかったです。来年の春インカレでは、今以上にタイムを縮められるように、技術・体力を鍛えていきたいです。

宇都宮レポート

宇都宮が餃子の街だったとは全く知りませんでした。香蘭の餃子本当に美味しかったです。北村さんも言っていました、揚げ餃子に塩を付けて食べるのは、反則でしたね(笑) また、食べに行きたいです。あと、次行くときはライス大を注文するのは止めておきます m(_ _)m



インカレの感想と今後について 北村優志 (2年生、学年登録1年目)

今回の大会では、OLが心底楽しいと思えました。今までは、うまくいかないことばかりで、正直OLがあまり楽しいと思えませんでした。ですが、2月の2度の特訓の成果がインカレでは感じられ、地図読みの精度が格段に上がりました。ルートプランを立てられるようになり、自分が今までいかに地図を適当に読んでいたのかがわかりました。ルートチョイスを



し、ポストに向かって駆け抜けることができるようになっただけで、このスポーツがとても楽しく感じました。ですが、OLの楽しさがわかった分、自分の結果をとて悔しく思いました。今回インカレに出場したことで自分の実力、自分の目指すべき相手選手たちが見えたので、まずはよく反省をしたいと思います。今後は、もっと部らしく活動できるよう

にしていきたいです。

モデルイベント

モデルイベントで山に入ったときは、尾根や山道がうまく認識できず、自分の現在位置を見失うことが多々ありました。アタックをかける場所をもっと工夫するべきでした。

陸上長距離と OL との違い

僕は、陸上競技ほど自分との戦いが求められるスポーツは無いと思っていました。が、OLの方が自分との戦いであると思いました。陸上長距離では、相手と同時にスタートし、相手と同じコースを走ります。相手が近くにいるため、相手のペースに合わせてたり、相手との競り合いで普段以上の力が出せたりします。相手と自分との距離がわかるため、あとどれだけ前に行けば自分は勝てるのかがわかります。一方、OLはスタート位置もルートも違ったりします。レースを引っ張ってくれる選手などいません。自分の速さの指標となるのは時間だけです。陸上長距離では、競技中は人との戦いになりますが、OLでは時間との戦いになる、という点が大きな違いであると思います。

ミドル B 選手権を走って **今 正寛 (1 年生)**

今回のインカレではミドルは B 選手権にリレーは選手権クラスに参加した。どちらもコースの難易度が高くインカレのむずかしさを感じた。特にミドル B 選手権では自分と他大学の選手との差をとっても感じた。今回のコースは小さいミス 2 つ、大きいミス 1 つと目標の 50 分には届かなかったが、自分なりに悪くないレースができたと思っている。ほとんどのレッグをプランニングした通りに回ることができ、ミスしたときも落ち着いてリカバリーできた。しかし、上位の選手とは 30 分近くの差ができてしまった。走る前は順位は気にせず走り切れれば良いと考えていたが、インカレでこんなに差がついてしまいと悔しく感じる。



自分のいまの実力では大きくタイムを縮めることは難しいが、今回のことをバネにして来年に向けて頑張りたいと思う。今後は体力づくりはもちろん、特に地図読みを早く、正確にできるように力を入れて取り組みたいと思っている。

選手権リレー1走を走って

中西侑人（2年生、学年登録1年目）

今回、リレーの1走を走らせてもらった。チームが制限時間内の完走を目指すには、1人100分以内で走らなくてはならなかった。とはいえ、100分もあれば完走できるだろうとスタート前は高



をくくっていた。しかし、その考えは初めのポストに着く前に崩れた。初めからツボってしまった。その焦りがさらにミスを誘発した。2、3、4で60分が過ぎた。何度アタックしても見つからない苛立ち、焦りから完全にパニックになってしまい、冷静な判断ができていなかった。その後もミスを連発しながらも、なんとか後半に入った。気が付けば目標の100分はとっくに過ぎ、入山してから2時間が経過していた。2走、3走の選手に次々と抜かれていった。女子選手にも何人も抜かれた。悔しかった。しかしどれだけ悔しく思っても、焦りを生むだけであった。最終的に約3時間を要してゴールした。ゴールした時、すでに男女共に入賞チームが決定していた。2走の小畑さんに渡すとき顔を見ることができなかった。何より今に最後まで走らせてあげられなかったことが本当に申し訳なかった。せつかくの機会であったのに十分な経験を積ませてあげられなかった。



木村佳司さん撮影

今回のインカレを通して、私がこの数か月で身に付けたつもりになっていた力が、いかに小さいものであったか。いかに経験を積んでいなかったか。他大学がどれほど素晴らしいレースをしているのかを痛感した。そして久しぶりにこんなに悔しい思いをした。スタートラインにすら、立たせてもらえなかったように感じた。陸上の様に根性ではどうにもならない歯がゆさを感じた。また、レース中に全体力を消費できないこともとても悔しかった。ゴールで倒れる選手が羨ましかった。我慢する大切さを改めて感じた。

表彰式の光景が鮮明に残っている。表彰台があるわけではない。ただ場のものすごい歓声と雰囲気を作り出したステージである。そこに立つ入賞者のコメントは選手を互いに尊敬し称えあい、また胸を打つものがあった。輝かしく見えた。自分の中でオリエンテーリングに対する向き合い方が変わった。

僕もあそこに立ちたい。

この半年間の取組みの振り返り 小畑祐介（4年生、学年登録1年目）

9月

岩手大学のオリエンテーリング体験会に参加

ミスばかりし、上手く回ることができなかった。（地図をよく見ず走ってしまい、オーバーランして 2→1,3→4 など順番通り回ることができなかった。だが、走りながらキャンパス内の様々な景色を見れたり、宝探しをしている感じが楽しかった。大人がこれだけ自然を感じながら周りの目を気にせずにはしゃげる競技はないと思い、自然とスポーツが好きな私は金沢でもやりたいと思い始めた。）もっと上手く回れるようになりたい。速く走れるようになりたい。そのような気持ちを持つようになった。

10月

金沢に帰り、オリエンテーリングをできる環境が近くにないかと探していると、偶然今年から工大でオリエンテーリングを内々に活動していることをネットで知った。

気持ちが変わらない内に円井先生に連絡。その後予定を合わせてすぐに会う。

整置、サムリーディング等オリエンテーリングを行う上での基礎を習う。

翌日今君に会う。

次の日、昨日教えてもらったサイトなどを見た時の分からない単語や服装やシューズ等質問しに先生のところを訪れる。

その週の末14日に健民の森にて初めて山でのオリエンテーリングをした。スコアオリエンテーリングであった。道沿いにおいてあるポストはきちんと見つけることはできた。山に入ったところも地図記号が脇に入っていたので初心者の私でも時間はかかったが見つけれられた。すべて取ることはできなかったが、とても楽しくて、またやりたいなと思った。

この大会で以下の3つの課題が挙げた。

①体力をつける事

②オリエンテーリングの知識を身に付ける事

③競技をする上で必要な整置、コンパス直進があやふやなものだったと感じた

そのため、

①とにかく毎日放課後に体育館でのランニングとスポーツ工房での基礎筋力の向上

②ネットを調べあさり、OLの知識が書いてあるHPを見つけて読みまくった。

③円井先生、今君に覚えるまで聞いて習得するよう努力した。

100km 歩行（豚汁までの10kmが長かった。最後は意地で乗り切る。）

オリエンテーリングの練習会・トレイルランニング（トレランの過酷さを知った。）



顔合わせ会（先生の食べる量にびっくりした。1年生はキャラが濃いと感じた。藤瀬はいじられキャラだと判断。2年生は2人ともむっちゃ速そうと思った。）

11月

ミドル3連戦

畝林さん・井上さん・今君と一緒に3日間ともに過ごす。

→ルート検討会や大会の反省会を行った。

→ハンガーノックを経験、体力のなさに愕然、悔しさがうまれ、知識の習得に再度着手

→失格にはなったが、自力で全部まわり切ったことの達成感が生まれる。

→オリエンテーリングの楽しさを再確認した。



大乗寺でのオリエンテーリング練習会

→走り込んできたためか、少し走れるようになっていた。体力がついたことを実感。

→地図読みの甘さやコンパス直進の制度の甘さを確認できた。

北信越ミドルセレ千葉大東工大大会 in 矢板

→ひたすらムズい、馬鹿にされる。

→知識を身に付ける努力をする。

→金大さんとルート反省会

学連合宿

→整置などの基礎の確立。宿で一人反復練習

関西ミドルセレ in 四季のさと

→時間外であるが、自力完走達成。



12月

クラブ7人リレー

→ツボる。リレーで足手まといにならないことを誓う。

北信越ミドルセレ in 日光所野

→必死のリロケートで全ポストをまわる。リロケート能力の向上が課題に。

森の練習会 畝林さんと

→ポストを置くという練習。雪の中だったが、斬新な練習方法で、地図をよく見る習慣と設置者の考えなどを学ぶ。

海岸でミニレースと検討会+地図読みの練習 畝林さんと

→覚醒！！

→シンプルに考えることの重要性を自ら発見できた。

1月

実家での走り込みと地図読み+オリエンテーリングの座学

→体力の維持、オリエンテーリングの地図読みの精度のアップ

帰宅時歩き or ランニング (少しでも体力を維持するため、自転車は基本禁止)

2月

研究室と家での地図読み

→オリエンテーリングの地図読みの精度のアップ

帰宅時歩き or ランニング (少しでも体力を維持するため、自転車は基本禁止)

山+微地形の練習

→微地形の沢・尾根にあるポストの発見の難しさを知る。ピーク沿いの走りを自然にこなせていたのは自信になった。

金大さんとの合同練習+交流会

→念願の合同練習会を開くことができうれしかった。

→金大さんと焼肉・飲み会を通じて仲良くなることができた。

→卒研発表後ということもあり、体力の低下を露呈。両腿の痙攣を起こすまで限界まで走った。

→金大さんのトップ選手の速さを感じることができ、いい経験になった。

山+微地形の練習

→微地形において、地図に載らない地形があることを確認。

→インカレコースを拡大図・途中でストップという条件ではあるが、走れたのは大きかった。



3月

筋トレ

→走り込み、ジャンプ→瞬発力の向上?

→長い距離を走れるようになっていたのは自信となった。

地図読み+知識を身に付ける+プログラムを1通り見直し

→過去のインカレの地図読み、スケジュールなどの確認

モデルイベント

→本番テレインの参考となった。

→藪が濃いところでのコンパス直進にずれが生じるなど精彩を欠いた。

インカレ

インカレ反省会



オリエンテーリングが速くなるために行ったこと

・この競技を好きになること

好奇心や興味などの競技に対するポジティブな考えは速くなるためには1番必要なことだと思います。まずはこの競技の魅力や楽しさ、面白さを多く感じてほしいと思います。そのためには、練習をしっかりと基礎や体力をつける事です。また、地図読みの勉強も必要となります。最初の内はすべきことが多くあると思います。しかし、最初に覚えてしまえばあとは試合を通して感じた成果や課題をクリアしていくことでおのずと結果が出てくると思います。とりあえず最初の内は、できるようになったことを素直に受け入れると楽しさを感じることができると思います。たとえば、「前まで時間内に完走できなかったものが時間はかかったが完走できるようになった。」など、できるようになったことを素直に受け入れることです。それが自信になり、モチベーションのアップや競技が好きになるきっかけになったり、楽しさだったりにつながると思います。その反面、お金が多くかかったり、遠征の計画づくりや事務作業が必要であったりするのも事実です。それらも考慮に入れたりしたトータルでこの競技を好きになってくれることを期待しています。(個人差があるため、強要はしません。)

・とにかく試合や学連合宿等の練習会に参加する

試合で学ぶことはとにかく多かったです。試合前のスケジュール作りから始まり、試合前の動き方、レース前の準備、スタートまでのルーティーン、試合と試合後の反省などなど、1つの大会でこれだけ学ぶことが多くあります。しっかり準備して臨めば多くのことを得て帰れると思います。それ以上に大切なことはしっかりレースを反省して課題を設けるなど、次に生かす作業を面倒ですが行うことです。(これも競技が好きになればできることだと思う。)必ずしなければ上達はあり得ないです。必ず反省し、それを細かくなくてもいいのでノートやワードにメモし、記録することを徹底していくと結果が出てくると思います。

そして、学連合宿に参加する事です。最初は参加した方がいいと思います。トップレベルの人たちの基礎的な動作や技術を、いい緊張感の中で直々に教えてもらう機会はめったにありません。こんなチャンスは逃さない手はないはずです。多くのことを見て感じたりしてきましょう。さらに、頼めば一緒に練習してくれるはずです。お金と時間をかけているため、多くのことを少ない時間で学びたくありませんか？積極的に声をかけましょう。そして友達を作りましょう。そうすることで、大会に参加しても、緊張することなく臨めたり、様々な情報を共有できるなど、メリットは多くあるはずです。

・基礎となる整置・現在地の把握・コンパス直進の徹底。

きちんとした整置なくしてオリエンテーリングの上達はありません。とにかく今自分が

どこにいてどう進みたいかを上手い人から学び、身に付けるまで練習・イメトレを繰り返してください。現在地の把握はなかなか重要なスキルの1つだと思います。

・地図読みの練習

オリエンテーリングの上達にプランニング能力があります。プランニングとは自分が目的地までどう進みたいかを考えることです。この能力を身に付けることで、与えられたコースを回れるようになります。最初は道や特徴的な分かりやすいところを目印として行きましょう。慣れてきたら次は、最短・最速・なるべく登らずに行けるかを考えて実践していきましょう。最後は、プランニングにかかる時間を次のポストを取る前から考えるようにし、プランニングにかかる時間を少なくして行きましょう。

・自分から行動する事

上達のためには、人よりも進んで学ぼうとする気持ちや意欲が必要だと思います。地図記号の意味や技術を調べて読んで学ぶことはもちろんのこと、大会で実践し、そこでできなかったところ等、上手い人に積極的に声をかけてアドバイスをもらうことが必要になってくると思います。緊張せず、分からないから聞くのだ。と割り切り、素直になることで話しかけやすくなると思います。自分の成長のために聞くことを恐れしないでください。馬鹿にされたり恥ずかしい気持ちになったりすることがあるかもしれませんがその時はその時です。

・毎試合ごとその日のうちにレースの反省を行う。

内容が被りますが、どこのログでどのくらいの実タイムが出たのか。その原因は何だったのかを忘れないうちにできるだけ鮮明に書き残すことです。そして次に同じようなミスをしないうちに課題を見つけたり、何度も見返す作業をしましょう。分からないことがあれば、上手い人に聞きましょう。



・体力の向上

インカレの選手権を経験し、上位になるためには走力が必要になってきます。上りでいかに走れるか。道でいかにスピードを維持できるか。下りで恐怖心を捨てられるかなど、走力といってもトレーニング方法は様々だと思います。そのトレーニングができる方法はトレランではないでしょうか。私たちにはトレラン好きな先生が身近にいますので、いっしょにトレーニングするのもありだと思います。また、考える体力も必要です。プランニングし続けられるだけの集中力を地図読みなどを日ごろから行うことで身に付けましょう。

- ・プランニング能力の向上

先ほど述べたので省略しますが大事なことです。

- ・モチベーションの維持

大会に出たり練習会をなるべく行ったり、オリエンテーリングに関わりましょう。離れて見えることも多くあると思いますが、モチベーション維持の1つが大会出場と練習だと思います。1年間維持するのは大変ですが、勝つためには必要な能力だと思います。計画し、コツコツ少しずつ行っていきましょう。

- ・自分の知識を人に教える。

知っていることを分からない人に教えることはとても難しいことですが、自分の知識が定着しているか確認できるいい機会でもあります。また、部内で情報共有をすることで、部としても強くなることができると思います。失敗してもいいんです。最初は失敗の連続ばかりです。間違えたら間違えたで次に生かせばいいんです。今には1年生も入ってくるので頑張ってもらいたいです。

- ・上手い人と一緒に練習する。

たくさん学べることがあると思います。積極的にかかわりましょう。

- ・わからないことは恥ずかしながら質問する。

前に述べたので省略します。

- ・ライバルを作る。

「あいつに勝ちたい。」と思える人を作ると、頑張れると思います。互いに切磋琢磨し合える友人を作りましょう。

- ・部内や他大学と積極的にコミュニケーションを多く取ること。

これも述べたので省略します。

- ・部員を増やす。(別の話かもしれませんが・・・)

人の多さは力になると思います。多くいるだけ楽しくなるし、あいつのために頑張るなんて感情が力になることだってあると思います。(もちろんそうでない場面も出てくるかと思いますが。) 今回の失格も人が多くいれば防ぐことが出来たかもしれませんし。そういった意味でも部員がたくさんいるような部活になることを期待しています。

後輩へのメッセージ

まず短い間ありがとうございました。インカレで先生含めたメンバーでモデルイベントを含め 3 日間競技を行うことができて本当にうれしく思います。とても楽しいインカレでしたし、本当に楽しい半年でした。感謝します。

とにかくこの競技を好きになってほしいと思います。私は自然が好きで体を動かすことが好きでスポーツをすることが好きですので、すんなり入り込むことができました。また、この競技は必ずミスをするため、ミスが減ったりしたりした時などすごい充実感が生まれました。また、自力で全コース回れたり、速くなるために努力してきたことができた時は、この競技に魅力や楽しさを垣間見ました。できなかったことができるようになるということはすごく楽しいことだと思います。(馬鹿にされなくなかったし、見返したいという気持ちもありました。後生涯スポーツってところも魅力かと。)

ただ楽しいことばかりではないのも事実です。金大さんのように大会を運営するようになったりすれば苦労は増えると思います。また、今後学生が主体となって自分たちで行っていくことになるかもしれません。そうなると、円井先生にしていたことを私たち自身で行っていかなければなりません。私も円井先生がそういったいわゆる面倒な作業をしていただけのため、楽しさだけを感じることで魅力を感じることができたところがあります。そういった大変な時期に助けることができないのは大変残念ですが、円井先生にアドバイスをもらいゆくゆくは学生主体の部として立派に行っていくことを期待しています。もちろん円井先生はこれからもオリエンテーリングを続けていくと思いますので、円井先生を含めた話し合いの機会やミーティングを、月一でもいいので行っていただきたいと思います。学生目線とはまた違う視点からの意見をもらったり、ルートチョイスのどの地図読みなどの知識面での充実が見込めると思います。

今後そのような場面に出くわしたとしても、1%でもネガティブな要素よりポジティブな気持ちが多くあれば楽しく続けることができる？と思います。皆さんがそう思ってくれることを期待していますし、そういった人が増え、練習内容を充実させ、試合で結果を残してくれることを期待しています。何かありましたら連絡もらえればできる限り時間の許す限り協力したいと思います。苦労や大変さの中にそれ以上の楽しさを見つけ、みなさんが今後活躍してくれることを期待するとともに、遠くからではありますが応援しています。短い間ではありましたが本当に楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

最後に円井先生にはオリエンテーリングの技術だけでなく、楽しさなど多くのことを教えてもらいました。また、渉外関係の連絡から、ユニフォーム作成まで多くの負担となる作業をしていただきました。本当にありがとうございました。そういった円井先生の人柄から学ぶことも多くありました。そこから学んだことを社会で生かすため取り入れていこうと思います。4年間の学生生活の中、半年に満たない少ない時間ではありましたが、先生と一緒に多くのことを行えてホントに良かったです。心より感謝します。



インカレを終えて（2014年3月9日）

編集 円井基史
発行 2014年3月