

つばめ会会報

"Slope"

第14号

目次

- | | |
|---------------|--------------|
| 1.新幹事長のことば | 円井基史氏(19期) |
| 2.幹事長の言葉 | 奥田健史氏(16期) |
| 3.部長の言葉 | 坪居大介氏(3年) |
| 4.コーチの言葉 | 菊澤恵三氏(22期)ほか |
| 5.つばめ会活動報告 | 編集部 |
| 6.つばめ会合宿報告 | 岡部健志氏(21期) |
| 7.インカレの感想 | 井ノ川智史氏(22期) |
| 8.世界選手権感想 | 円井基史氏(19期) |
| 16.OLT杯案内 | OLT杯実行委員会 |
| 17.会費納入のお願い | 円井基史氏(19期) |
| 18.名簿情報提供のお願い | 仁多見剛氏(20期) |
| 19.ML/Webについて | 川俣智(20期) |

つばめ会の前幹事長奥田さんから前幹事間の推薦による新幹事長の打診がありましたが、僕はその申し出を断りました。理由は学業（現在、博士課程2年生）と競技（現在、JOA強化選手）この2つに専念したいからというものでした。博士論文と日本代表、この2つはそれぞれ僕にとって当面の大きな課題であり、この2つを両立させることが当面の目標とも言えます。この目標を達成するためには、学業と競技以外の、負担となる多くの障害を取り除く必要が生じます。一流選手になればなるほど、人生に優先順位をつけなければいけません、要はそういうことです。よって僕は、新幹事長への推薦を、光栄には感じつつも、断ったのです。

ちょうど時期を同じくして、新幹事長就任を断った数日後、今度は多摩OLからジュニアチャンピオン大会の実行委員長をしてくれとの打診がありました。ここで僕の考えがぐらぐらと崩れるのを感じました。僕はこの先、学業と競技以外の、すべての依頼を断る、そんな器量の小さい人間になろうとしているのか？この部分は僕のポリシーを大きく揺さぶるものでした。

毎年OLTの4年生は3年時よりもOLの実力を落とす傾向にあります。修士に上がると、さらにOLと距離を取るようになります。理由の全てではないでしょうが、研究生生活の多忙さがそうさせている部分は大きいでしょう。現在の博士課程から見ると、当時はそれで精一杯だった修士論文も、ましてや卒業論文も、たいしたものではありません。このことは逆に、これからの人生のほうが、今よりよっぽど忙しいということを示すものでもあります。今、この瞬間、この現状で手一杯な人間であれば、そしてそれに甘んじているなら、そこで成長は止まってしまうでしょう。常に自分のキャパシティを広げる意識を持たなければ、これからの人生をとうてい乗り切ることにはできない、そういう考えが僕を捉えました。結局僕は、つばめ会の幹事長とジュニアチャンピオン大会の実行委員長、両方を引き受けました。仕事を頼まれるうちが花です。現状に甘んじることなく、前へ前へ進む、そういう選択です。そして、こういう姿勢こそが、学業と競技の成功へつながるものと信じています。

最後に、新幹事長として僕が動こうとしていることを以下に簡単に記します。

「つばめ会の主役は、つばめ会会員ひとり一人である」

というスタンスのもと、

「みな楽しくオリエンテーリングに取り組める」

そういった環境を作ること。

つばめ会には、会員ひとり一人の力が必要不可欠です。一緒につばめ会を楽しめるものとしていきましょう。では、今後ともよろしく願いいたします。

幹事長の言葉

奥田健史（16期）

つばめ会会員および東工大 OLT のみなさん、こんにちは。

ホームページの担当者・広報部長・幹事長と、6年間つばめ会の運営を務めてきましたが、今回のつばめ会総会で区切りを迎えることになりました。そこで、今までお世話になってきましたみなさんにメッセージをお贈りしたいと思います。

幹事会メンバーのみなさんへ

現メンバーのみなさんには、お忙しい中で多くの仕事をさせていただきましたので、大変感謝しております。受け身ではなく積極的に活動してくださり、非常に助かりました。つくづく、能力と情熱を兼ね備えたメンバーに恵まれていたと思います。これからも、つばめ会の活動のサポートを続けていただければ幸いです。

新メンバーのみなさんも、ベテランから若手までバラエティに富んでおり、幹事会メンバーの経験者も多いので、楽しみです。いろんなアイデアを実行していただくとともに、つばめ会の「ムードメーカー」としての役割を期待しています。

つばめ会会員のみなさんへ

私がつばめ会の活動に対してモチベーションを持ち続けることができたのは、会員のみなさんのご理解・ご協力のおかげです。建設的なご意見や会費の納入等、いろいろとありがとうございました。これからもつばめ会の活動を楽しんで頂くとともに、新しい幹事会メンバーに対するご支援をよろしくお願いいたします。

OLT 現役部員のみなさんへ

最近のみなさんのご活躍については、OB・OG 一同、大変嬉しく思っております。これからもつばめ会は OLT のみなさんの活動をサポートしていきますので、ご理解いただければ幸いです。そして、卒業後はつばめ会会員として会費納入等により、後輩の支援を行ってくだされば、と思います。

最後になりましたが、みなさんには大変お世話になり、本当にありがとうございました。つばめ会の活動の目的は「会員相互の親睦」と「OLT の活動への支援」ですが、自分なりの「きっかけづくり」はできたと感じています。もちろん、まだ課題はありますので、新しい幹事会メンバーを中心に、より良いつばめ会を目指して頂きたいと思います。

これからも1人のつばめ会会員として、「会員相互の親睦」を実践するとともに、「OLT の活動への支援」をサポートしていくつもりですので、よろしくお願いいたします。

以上

部長の言葉ということで、つばめ会会報に投稿させていただきます。しかし、何を書けばいいのか迷ってみた結果、妥当に？現在の部の様子について書くことにしてみました。

現在、1年生8人、2年生9人、3年生8人、4年生7人、総勢32人の部員と、コーチ・OBで活動しています。今年も去年と同じく、日曜日がひたすら練習会・大会・合宿などで埋まっています。特に秋はすさまじく、10月5日のプレセレに始まり、12月21日の対抗戦運営にいたるまで完全に日曜日が埋まっています。それでも、皆必死に金欠などなどと戦いながら参加してくれています。日曜以外にも、水曜練・テクニカルミーティングなども行っています。

さて、今年度は新たな試みとして、将来の東工大大会復活を見据え、9月14日に「東工大大会プレ練習会」(長ったらしい名前だ・・・)を群馬県渋川市「りんごの里」にて開催いたしました。広報の成果もあり、当日天気がよかったせいもあり、事前申込60+当日申込60人、合計120人強の人に参加していただきました。つばめ会の皆様も多数参加していただきました。この場を借りてお礼を申し上げます。当日は、Bクラスでデフの間違いによる不成立を出してしまったり、あまりの当日申込の多さに苦肉の30秒間隔スタートを強いられたり、と様々なトラブルを出してしまいましたが、将来のための運営の良い練習になったと思っています。数年後東工大大会が復活した暁には、ぜひ皆様いらしてください。

ここまで読むとオリエンテーリングしかしていないのか思うかもしれませんが、それ以外にも、普段から様々な活動をしています。大きいところでは、10月25・26日に行われた工大祭に、例年通り出店しました。今年も3店舗出店して、相当の利益を上げることができました。その他にも、普段の活動として、トレーニングをしたり、地図を読んでみたり、はたまた麻雀をしたりなどなど、部室を拠点にして活動しています。もはや部室は東工大OLTの主要な部分を占めているといっても過言ではないほどになっています。

昨年度東工大は団体戦MEで過去最高順位である4位になりましたが、今年は「勝って兜の緒を締めよ」の通り、初心に帰り、2年連続入賞を達成すべく活動しています。これから(10月31日現在)ICS・本セレ・OLT杯・インカレ(今年は関西です)と大きいレースが続きます。皆それぞれの目標に向かってトレーニングを積んでいます。1年の成果が試されるインカレのリレーの際には、ぜひ応援をよろしくお願いします。

それでは、あまり現在の部のことを紹介していない気もしますが、この辺でこの文を締めくくりたいと思います。最後までお読み頂き、誠にありがとうございました。

* 転載・他言禁止

コーチから

今年度コーチ一同

まず先にいい訳をさせてもらおうと、今年のコーチは(も?)忙しすぎてたいした言葉のべることもできませんが、御了承下さい。

またいきすぎた発言もあるかとおもいますがきっとコーチが疲れているからだろうと思って読み飛ばして頂ければ幸いです。

今年の OLT はどうか? という質問に対する率直な感想としては、

OLT の体質は依然として変わっていない、というものである。

彼らからはスポーツをやっているというプライドが感じられない。そもそもコーチをするべき対象ではないとすら思う。今はただ義務感のみで動いている。希望もある。自発的に動いてくれるひとがいる。速くなろうという気持ちがひしひしと伝わってくる人がある。

コーチにも至らない点はある。彼らとよく話し合いをすることもなく殆ど押しつけ的にコーチングすることは彼らのためにはならないだろう。

さてこんなところでしょうか。

2003 年度つばめ会活動報告

年月日	イベント名	摘要
2002.11.16	第 6 回つばめ会総会・懇親会	昨年度の活動報告・今年度の活動予定等
2002.12	アンケート実施	OB・OG：9 名、現役：18 名が回答
2003.1	蔵前ジャーナル寄稿	総会・懇親会の報告を寄稿、文責：奥田（16 期）
2003.2	関東インカレ団体戦	OB - CUP につばめ会が出場（平松・奥田・和田・山根）
2003.3	Slope 第 13 号改訂版発行	編集者：川俣
2003.3.8-9	愛知インカレ	大会プログラムに応援広告を掲載（1 ページ、¥30,000） 飲食物を差し入れ リレー表彰式で花束を贈呈（¥7,000） 大会報告書にお祝い広告を掲載（1/2 ページ、¥18,000）
2003.6.22	ショートセレ	飲食物を差し入れ
2003.8.3-9	世界選手権	日本代表の円井選手（19 期）に援助金を贈呈（¥30,000）
2003.9.13-14	つばめ会合宿	東工大大会プレ練習会とリンク、参加者 11 名
2003.10	つばめ会名簿発行	編集者：當銘氏（18 期）
2003.11	Slope 第 14 号発行	編集者：川俣氏（20 期）
2003.11.1	川合勝久さん結婚式	披露宴で祝電を贈呈
2003.11.8	第 7 回つばめ会総会・懇親会	幹事改選・昨年度の活動報告・今年度の活動予定等
（2003.11.16）	矢板インカレショート	大会プログラムに応援広告を掲載（1/2 ページ、¥5,000）

つばめ会合宿報告

岡部健志(21期)

期日： 2003年9月13, 14日

場所： 群馬県

参加者(敬称略)： 浅野(12期)、平松(14期)、齋藤(15期)、奥田(16期)、和田(16期)、石原(17期)、當銘(18期)、永井(18期)、村田(18期)、川俣(20期)、岡部(21期)

日程： 1日目 お遊びOL(赤城)、のち伊香保に宿泊

2日目 東工大大会プレ練習会(りんごの里(旧行幸田))に参加

運営者： 浅野、奥田、和田、菊沢(22期)

お遊びの内容：もじびったんOL

基本はスコアOL。各ポストに行くごとにひらがなひとつを手に入れ、最終的に出来るだけ文字をつくる。

去る9月13, 14日に群馬県渋川市にてつばめ会合宿が開催されました。私も去年に引き続いて参加してきました。

13日当日、自分は三郷駅で奥田さんの車に乗り、テラインでもある赤城自然園に向かいました。運営者の奥田さんは十数個あるポストを一人で設置(!)し、設置が終わるころには参加者全員ベースに到着しました。一日目は浅野さん考案のもじびったんOLです。着替える人もまばらでしたが、いざスタートすると始めこそゆっくりペースで走るものの最後のほうは自分も含めみなさん必死に走っていました。オリエンが久しぶりの人も多く、久しぶりのオリエンを堪能しました。

オリエン後は伊香保の宿に到着。夕飯も食べて途中参加の石原さんも合流して懇親会の始まりです。齋藤さんと石原さんと新婚の方が2人いたこともあって(?)大いに盛り上がりました。特に永井さん、村田さん、川俣さんは現役のころを思い出させるようなパワーを発揮していました。

2日目は現役が主催する東工大大会プレ練習会です。これは来年以降東工大大会を開くにあたって現役が大会運営を予行するために行ったものです。大きな規模の運営ははじめてとあっていくらか不備な点もありましたが、全体的によく運営していました。この練習会には合宿には来ていなかったOBもたくさん参加しており、多くのOBが一堂に集まりました。

このつばめ会合宿では多くのなつかしいOBの方々と会い、たくさんのお話が聞けました。最後に運営者のみなさん、運営お疲れ様でした。

愛知インカレの感想

22期 井川智史

正直なところ、バイトや腰痛などにより満足の行くトレーニングができず、冬合宿が終わる頃までは自分がインカレ団体戦を走るとは夢にも思っていませんでした。実際、この頃まで出した成績はどう見ても他の OLT のメンバーに比べて見劣りしています。しかし、結果はなぜか“セレクション通過”でした。その後「本当に自分でいいのだろうか」と自問自答したりもしたのですが、いろいろ考えて、なんとか本番までに心の整理をつけることが出来ました。ここまで至るまでの過程にはいろいろなことがあったのですが、それはそれでいい経験になったし、本番への糧にもなったと思います。

そして団体戦のスタートラインには全く緊張することもなく立つことが出来ました。「俺おいしいな」などと思っていたくらいです。で、大声援の中スタート。2ポまでは普通にとったのですが、そこまでの道走りでかなりの大学においていかれました。でも自分のペースでは走れてたし、「やつらあとで絶対に抜く」と思って走りました。案の定、レース後半の尾根走りで体力が落ちてきた他大をどんどん抜いていけました。心と体のバランスがうまく取れていたんじゃないかと思っています。そしてレース終盤、びっくりしたことに筑波に追いついたりもしたのですが、その直後のアタックでミスリツボってしまいました。折角ここまで順調に来たのに、と思いながらなんとか現在地を確定し、つばめ会のインカレ広告に書いてあった「**現在地が分からなくなったら分かるところまで戻りませう**」を思い出しながら必死に走りました。その後は足がつったりもしたのですが、なんとかトップから7分後くらいでゴールをすることが出来ました。

自分がゴールをしてしまうと、あとはレースの行方をドキドキしながら見ているだけだったのですが、その後走ったメンバーのおかげで4位というありえないくらいの順位をとることができました。また入賞という目標を達成することが出来て、「こんなに嬉しいって思ったのはいつ以来だろう」というくらい喜びに浸ることが出来ました。

実際、走る前は結構ネガティブなことも考えたりしたのですが、団体戦メンバーに選ばれてからレースを走るまでの過程が面白かったし、みんなは応援してくれるし、レース中の山での静寂と張り詰めた緊張感はとても貴重なものでした。「インカレ団体戦のメンバーになる価値」は十分あったし、このような経験が出来て本当によかったと思っています。

最後に、今までいろいろご指導・ご声援いただいた方々にこの場を借りて感謝の意を表したいと思います。どうもありがとうございました。

はじめに

大学 3 年時、インカレリレーの学校代表として 1 走を走り 6 位で帰ってきた。会心のレースだった。OL 人生最高の速さだと思った。大学 4 年時、インカレクラシックで 13 位になった。奇跡に近い成績だった。これが本当に OL 人生の最高地点だろうと思った。その 3 年後、補欠選手として世界選手権の日本代表に選ばれた。インカレクラシック 13 位の選手が世界選手権代表になると予想できた人はいただろうか。もっと言えば、インカレショート of A-Final に残ったこともなく、JWOC、ユニバーともに代表経験はなく、海外遠征すら行ったことがない選手だったのだ。僕は、他の代表選手に比べ明らかに毛色が異なる。だが言い換えれば、エリート街道を歩まずとも代表になれる道筋を作ったとも言える。僕がこの報告書に記すべきは、その足跡だろう。

オリエンテーリングに対する姿勢・意識

オリエンテーリングを始めた動機の一つに「活躍したい」というものがあった。オリエンテーリング部に入部してすぐ新入生紹介ノートに「打倒東大」や「日本一」といった言葉を書いていた。4 年間に在籍した部を去った 081 年目、JWOC 代表にもなった後輩に「世界選手権を目指す」と語った。日々のトレーニングもオリエンテーリングそのものも、楽しむためではなく「勝つため」と割り切っているところがある。とにかく意識だけは高い人間である。

基礎データ (2003 年 8 月世界選手権当時)

年齢：25 歳
身長：170cm
体重：50kg
職業：大学院生 (博士課程 2 年生)

スポーツ歴

空手歴 3 年 (小学校)
サッカー歴 9 年 (小学校・高校)
OL 歴 7 年 (大学・現在)

インカレの成績

	ショート	クラシック	リレー
大学 1 年生		MF 10 位	部内セレ落選
大学 2 年生	地区セレ落選	地区セレ落選	部内セレ落選
大学 3 年生	予選落ち	ME 64 位	ME 8 位
大学 4 年生	予選落ち	ME 13 位	ME 7 位

平地走力

1500m：5 分 06 秒 (1992 年)
5000m：17 分 43 秒 (1999 年)
フルマラソン：3 時間 15 分 (2003 年)

山岳レース記録

富士登山競走：3 時間 24 分、51 位 (2001 年)
日本山岳耐久レース：13 時間 51 分、92 位 (2000 年)
10 時間 20 分、13 位 (2001 年)
9 時間 46 分、6 位 (2002 年)

走行距離履歴

1997 年度 (大学 2 年生) 802km
1998 年度 (大学 3 年生) 1150km
1999 年度 (大学 4 年生) 2103km
2000 年度 (修士 1 年生) 1942km
2001 年度 (修士 2 年生) 2284km
2002 年度 (博士 1 年生) 2816km

2002 年度トレーニング状況

走行距離 2816km (月平均 235km)

トレーニング時間 437 時間 (月平均 36 時間)

故障：右足腸脛靭帯炎 (2002 年 1? 4 月)

左足腸脛靭帯炎 (2002 年 6? 10 月)

トレーニング内容の変化

最後のインカレを終え大学院進学。キャンパスが変わり、それに伴いトレーニング環境が変化した。キャンパスから走って 5 分でトレイル (不整地) 15 分で O-Map 付きテレイン (ただし現在は遊歩道以外立入禁止) に行かれる。平日のトレーニングの大半は地図読み不整地走となった。オリエンテーリング選手にとってほぼ理想のトレーニング環境を得たと言える。修士 1 年の夏、先輩の真似をしてランニング登山に挑戦。下嶋溪 (本名下嶋浩、故東工大教授) 著の「ランニング登山」も読んだ。そしてその秋、昼夜を通して山道を 72km 走る日本山岳耐久レース (長谷川恒男カップ) に初挑戦。これ以降このレースが自分の中で全日本選手権に並ぶメインレースとなる。翌年さらなる成長の場を求め地域クラブの雄、多摩 OL に入会。長距離マラニックを数多くこなす機会に恵まれる。修士 2 年から博士 1 年にかけて (2002 年 1? 10 月) 競技人生で初めてとなる大きな故障、(両足の) 腸脛靭帯炎を患う。マフェトン理論により心拍数に基づいた負荷コントロールを学ぶ。心拍計を購入したのもこの時期。またアーサー・リディアード著の「ランニング・バイブル」に出会う。生理学的なトレーニング理論、トレーニングスケジュールなどの知識を得る。エアロバイク、筋トレなど、トレーニングのバリエーションが広がり、心肺機能と筋力を分離させたトレーニング概念を築く。最近ではクロストレーニングの割合が増え、トレーニングの評価指標は主に時間としている。

トレーニングの特徴

- ・ トレーニングはほぼ毎日行う (習慣化)
- ・ 不整地を選んで走る (すぐ近くに不整地がある)
- ・ トラックでのトレーニング (スピードトレーニングなど) は皆無
- ・ 平日のトレーニングにおいて負荷はかなり低い (心拍数で 120? 150 程度)
- ・ AT 値を越える高負荷のトレーニングはほぼ皆無 (合宿でたまにあるかないか)
- ・ トレーニングの評価指標は距離よりも時間を重視
- ・ 平日は筋トレや自転車の割合が多く、週末は長距離マラニックが多い
- ・ 筋トレは低負荷で数多くこなす
- ・ 机上での地図読みはあまり行わない (昼間走るときは読図走を行うことが多い)
- ・ 日常生活で階段を多用する

トレーニングスケジュール例

月 通学自転車 (20 分) 筋トレ (10 分) ジョグ (60 分)
火 通学自転車 (20 分) 筋トレ (15 分) シャープナー (30 分)
水 通学自転車 (20 分) 筋トレ (10 分) ファルトレク (30 分)
木 通学自転車 (20 分) 筋トレ (15 分) エアロバイク (50 分)
金 通学自転車 (20 分) 筋トレ (10 分) ジョグ (30 分)
土 ジョグ (30 分)
日 ジョグ (30 分) オリエンテーリング (60 分) またはマラニック (210 分)

筋トレメニュー例

- 1) 腹筋 A 50 回
- 2) 腹筋 B 50 回
- 3) 腕立て伏せ 30 回
- 4) 背筋 50 回
- 5) レッグエクステンション 50 回
- 6) レッグカール 30 回
- 7) レッグプレス 50 回
- 8) ベンチプレス 50 回
- 9) 腹筋 C 50 回

故障時のリハビリメニュー

- 1) ストレッチ
- 2) 筋トレ
- 3) エアロバイク (心拍数 150 前後) とスロージョグを合計で 1 時間程度
- 4) ストレッチ
- 5) アイシング

予備セレについて

2002 年夏、ネットで偶然「2003 年世界選手権日本代表選手予備セレ通過基準」なるものを発見した。日本ランキング指定レースで 3 位以内、3 月時点のランキング 15 位以内、そんな数字が並んでいた。これを見て僕は少し小躍りした。その当時僕はランキングで 30 位前後、ランキング指定レースの最高順位は 10 位くらいだった。今の實力では日本代表なんてどう逆立ちしたってなれるわけないけど、この予備セレならもしかしたら通過できるかも知れない、それに予備セレ通過へのアプローチは将来代表入りする際の大きな糧になるはずだ、そう思った。予備セレ通過を目指そう！このワクワクする気持ちは、大学 2 年生のとき部内リレー代表の予備セレに挑んだあのチャレンジ精神にとてもよく似ていた。世界選手権なんて無理と思っている若者を動かしただけでもこの予備セレは意味があったと思うし、現にこの僕にとって大きな転機になったことは確かだ。

予備セレ成績

京大大会 (3 位以内で通過) : 5 位、トップ比 114%、不通過
 筑波大大会 (3 位以内で通過) : 21 位、トップ比 119%、不通過
 東日本大会 (3 位以内で通過) : 32 位、トップ比 133%、不通過
 西日本大会 (3 位以内で通過) : 5 位、トップ比 112%、不通過
 千葉昭和の森大会 (3 位以内で通過) : 8 位、トップ比 115%、不通過
 森林公園ミドル大会 (3 位以内で通過) : 10 位、トップ比 108%、不通過
 早大大会 (3 位以内で通過) : 13 位、トップ比 115%、不通過
 全日本大会 (6 位以内で通過) : 4 位、トップ比 108%、通過
 全日本終了時のランキング (15 位以内で通過) : 11 位、通過

全日本選手権レース前の心境 (手記より抜粋)

- ・ 本セレ通過 (トップ比 103% 以内) は今の實力では到底不可能なのだから、これ以上予備セレにしがみつことは馬鹿らしい。
- ・ 上手くまとめる 0L よりも、もっと伸び伸び自分らしい (スピードを上げる) オリエンテーリングがしたい。
- ・ 魅力を感じるのは、全日本 6 位 (予備セレ通過基準) ではなく、全日本優勝。
- ・ 安全重視で行く選択肢を潰し、持てる最大限のスピードでレースに臨むことに決めた。
- ・ 大きなミスをして予備セレに落ちても良いという覚悟を決めた。
- ・ 速く走っても崩壊しない 0L を考えたところ、それはやはりスピードに耐えうるだけのプランを立てるべきだという結論に至った。しっかりしたプランを立ててからスピードを上げようと決めた。

本セレ成績

全日本大会 (優勝で通過) : 4 位、トップ比 108%
 第 1 戦 (トップ比 103% 以内で通過) : 予選落ち
 第 2 戦 (トップ比 103% 以内で通過) : 4 位、トップ比 107%

本セレ第 2 戦レース前の心境 (日記より抜粋)

まず第一に、十分にプランすること。
 第二に、登りも平地も下りも全力で追い込むこと。
 血反吐を吐き続ける。
 いいか、追い込むことを躊躇した時点でジ・エンドだ。
 お前の挑む勝負はそういう世界なんだ。

本セレ第 2 戦レース直後の心境 (日記より抜粋)

落選が決まった。
 この事実はある意味で僕を安心させた。
 まだ全然追いついちゃいないのさ。

選考結果

補欠（正選手 5 名に対し補欠 1 名）として選出される。

後日、村越コーチから選考理由を聞く。主に、以下の 2 点。

- ・ ロングの成績
- ・ 将来性（年齢が若い）

補欠選出後の心境

1) 選考基準の 103% に満たない自分が世界に行っても到底通用しないことは明白である

2) 補欠ということで本レースを走ることはない

3) 博士課程に在籍する自分にとって数週間、数十万円は多大な犠牲となる

以上の理由により代表を辞退することを考えていたが、諸先輩方の意見、アドバイスを参考にし、最終的に「2005 年そしてそれ以降においても、世界と互角に戦うための経験として」渡欧することを決断。

不調 - オーバートレーニング

代表になることは毛頭考えていなかったため、本セレを走る前から次のターゲットを日本山岳耐久レースに絞っており、主にフィジカル面の強化に特化したトレーニングのスケジュールを既に組んでいた。本セレ第 2 戦翌週以降には、以下のように 11 日間でマラニックを 3 回、強豪陸上クラブの合宿に出稽古などと、負荷の高いトレーニングを集中させた。

4/24 マラニック 23km

4/26 マラニック 28km

4/29 マラニック 35km

5/3 陸上クラブ合宿 17km

5/4 陸上クラブ合宿 27km

おそらくこの時期のオーバートレーニングが原因であろう。疲れが抜けきれないまま MTB-Q、6 時間ロゲイン、ランニングクリニック、マウンテン Q、強化合宿と、負荷の高い週末が連続し、さらに平日は研究（博士論文）で睡眠時間が削られ、精神的にも追いつめられる時期が続いた。そしてかつて経験したことのない異変が僕を襲った。5 月中旬頃から自覚症状が出始め、改善が見られるようになった 6 月末頃までの約 1 月半、以下のような症状に苦しむ。

- ・ 日常生活において疲労を感じる
- ・ レース成績が良くない
- ・ スタミナが持続しない
- ・ マラニックが気持ちよく走れない
- ・ トレーニングをする気が起きない
- ・ ジョグやサイクリングでさえかなり努力が要る
- ・ 頭痛やめまい、腰痛、下痢に悩まされる

特に強化合宿などはひどく、合宿 2 日目のメニューはまともにこなすことができず、帰宅した晩に腹を下し、腰痛によりうまく眠ることができず、翌日以降もしばらく腰痛や頭痛、軽いめまいに襲われ、ジョグすらできないほど疲弊していたときもあった。スポーツ医科学センターにて専門医に診てもらっても原因が分からず、トレーニング負荷を半分以下に落とし、騙しだまし日々を過ごした。不安を残しつつスイスへ渡ったが、現地で十分な睡眠とストレスのない生活を与えられると、この不調は完全に払拭された。

補欠としてのスケジュール

補欠という立場は少なからず僕を苦しめたことは確かだ。さらに僕にとって今回は初の代表チーム、初海外遠征である。トレーニングキャンプが何であるかも想像できないし、まして補欠の果たす役割もうまく理解できない。ロングに欠員ができれば自分が代わりに走る。これは明快だ。ミドル、スプリントの場合はケースバイケース。リレーについては走る可能性はほぼゼロだ。いったい僕は現地で何をやれば良いのだろうか？当初は併設大会に出ることなど思いもつかず、毎日会場で応援して一日を終えるものと思っていた。結局、併設大会に出られるなら出た方が良いとのアドバイスもあり、併設レース出走を視野に入れ、以下のスケジュールを組んだ。

8/3 [ロングエントリー締切]

- ・ ロング選手に問題がない場合 併設レース出走
- ・ ロング選手に欠員ができた場合 オフ（ロング選手として調整）

8/4 [ロング予選][スプリントエントリー締切]

- ・ ロング選手およびスプリント正選手に問題がない場合 併設レース出走
- ・ ロング正選手に欠員ができた場合 ロング予選出走

- ・ スプリント選手に欠員ができ、円井が走るようになった場合 オフ（スプリント選手として調整）

8/5 [開会式、スプリント]

- ・ スプリント選手に問題がない場合 併設レース出走
- ・ スプリント選手に欠員ができ、円井が走るようになった場合 スプリント出走

8/6 [ロング決勝]

- ・ 円井がロング予選を走り、かつ予選を通過した場合 ロング決勝出走
- ・ 上記以外の場合 オフ

8/7 [ミドルエントリー締切]

- ・ ミドル正選手に問題がない場合 併設レース出走
- ・ ミドル正選手に欠員ができ、円井が走るようになった場合 オフ（ミドル選手として調整）

8/8 [ミドル予選、決勝]

- ・ ミドル正選手に問題がない場合 併設レース出走
- ・ ミドル正選手に欠員ができ、円井が走るようになった場合 ミドル出走

8/9 [リレー、閉会式]

併設レース出走

スイスでの行程

- 7/24 成田発（タイ航空 105000 円）
- 7/25 チューリヒ着、クールへ移動、OL 練習、サンモリッツへ移動
- 7/26 サンモリッツにてハイキング&マラニック&観光
- 7/27 サンモリッツにて海外初レース、ラッパースヴィルへ移動
- 7/28 OL 練習
- 7/29 オフ、ライン滝へ観光
- 7/30 OL 練習
- 7/31 OL 練習
- 8/1 OL 練習
- 8/2 オフ、ダヴォスにてハイキング
- 8/3 併設レース
- 8/4 併設レース、ロング予選観戦
- 8/5 併設レース、ジョイントランチ、開会式、スプリント観戦
- 8/6 オフ、買い物、ロング決勝観戦、バンケット
- 8/7 併設レース
- 8/8 併設レース、ミドル決勝観戦
- 8/9 併設レース、リレー観戦、閉会式、湖上祭
- 8/10 ルッツェルン、インターラーケン、ベルンヘドライブ&観光
- 8/11 チューリヒ発
- 8/12 成田着

スイスでのトレーニング内容、疲労度、その他

内容	走行距離	負荷	疲労度（絶好調 0? 5 疲弊）	睡眠時間
7/25 OL 練習	9km	中 26 分、弱 100 分	2	飛行機内
7/26 ハイキング、マラニック	22km	弱 270 分	2	9.5 時間
7/27 OL レース、ジョグ	11km	強 66 分、弱 23 分	3	8.5 時間
7/28 OL 練習	7km	弱 100 分	2	8 時間
7/29 ジョグ	6km	中 12 分、弱 27 分	1	8 時間
7/30 OL 練習、卓球、水泳	8km	強 74 分、弱 30 分	2	9 時間
7/31 OL 練習、ジョグ、水泳	9.5km	中 63 分、弱 5 分	2	9 時間
8/1 OL 練習、水泳、筋トレ	5km	弱 81 分	1	9 時間

8/2	ハイキング	9km	弱 90 分	1	8 時間
8/3	OL レース、ジョグ、水泳	14km	強 53 分、弱 45 分	2	9 時間
8/4	OL レース、ジョグ、水泳、筋トレ	11km	強 61 分、弱 39 分	2	8 時間
8/5	OL レース、ジョグ、水泳、筋トレ	11km	強 47 分、弱 45 分	3	9 時間
8/6	オフ	0km		2	7.5 時間
8/7	OL レース、ジョグ、水泳、筋トレ	14km	強 63 分、弱 43 分	3 (腰痛、疲労性下痢)	
8/8	OL レース、ジョグ	4km	強 38 分	3	8.5 時間
8/9	OL レース、ジョグ	8km	強 46 分、弱 25 分	3	

スイスでのレース結果

世界選手権の本レースを走ることはなく、併設大会全 6 レース (全て当日参加の最上位クラス) を走った。これに 7/27 のレースを加え、スイスで走った全 7 レースの結果について以下に記す。

日時	タイム	トップ	比	推定ミス率	ミスなし比	備考
7/27	65'44	54'20	121%	3.0%	117%	村越 62'32 (村越比 105%)
8/3	53'22	42'24	126%	6.9%	117%	トップは Mattias Karlsson (スウェーデン代表)
8/4	60'55	46'40	131%	12.3%	114%	トップは Gabor Forrai (ハンガリー代表)
8/5	46'45	35'35	131%	3.6%	127%	トップは Mattias Karlsson (スウェーデン代表)
8/7	63'49	51'07	125%	7.8%	115%	2 位は Fabrice Erdinger (O1WOC フランス代表)
8/8	38'08	29'59	127%	5.2%	121%	トップは Daniel Giger (99WOC スイス代表)
8/9	45'37	39'31	115%	4.2%	111%	紺野 41'50 (紺野比 109%)

海外初レース - 圧倒的な巡航速度

海外初レースはとても新鮮な体験だった。緩やかな登りの道走り。後ろから足音が迫ってくる、それも複数人。サーフボードに乗る僕は後ろから迫り来る大波に飲まれた。海原へ放り出される。波にもまれる。水面に上がった僕は必死でその波を追った。なんだ、この波の速さは、この巡航速度は。道走りの登りで太刀打ちできない。こんな大波、日本では経験できない。これが本場というものか。僕は幾人かの選手と併走し、そのスピードを、そのテクニックを、そのオリエンテーリングを楽しんだ。

世界レベル

全てのレースにおいて、いくらこちらがノーマスで回ったとしても到底出せないタイムが続出した。こちらがほぼノーマスで回っても、むこうはいつも 10 分先にいた。トップとのタイム比は連日 130%。6 日間連続で 16 歳の少年に負けた。女性と併走し、抜けない。彼女と同じ巡航速度なのだ。これでも代表なのか？ちゃんちゃらおかしい。今すぐこのジャパントリムを脱ぎ捨てた方が良い。国の恥だ。日本ではトップレベルでも、こちらでは高校生以下のレベルなのだ。速いやつはごまんという。女性と競ってちょうど良いくらいだ。とっととケツをまくって帰国した方が良い。それでも僕は連日ジャパントリムを着て走り続けた。

ラップ解析 - マティアス・カールソンとの比較

今回男子リレーで優勝したスウェーデンチームの 2 走を走ったマティアス・カールソン (Mattias Karlsson) が、併設大会の 1 日目、3 日目、僕と同じコースを走っていた。

1 日目は村越さんも同じコースを走っており、円井、村越、マティアス、3 人のラップを比較することができる。1 番は平坦な道走り 500m と道の分岐から 50m、等高線 4 本の斜面を登ってアタック。技術的に B クラスのレッグといって良い。ここでの差は道走りのスピードと斜面を登るスピードだ。円井 3'18、村越 3'41、これに対しマティアスは 2'38。この単純なレッグで 125% の差がついている。4 番は 500m の平らな台地を長い直進し、最後 100m で等高線 6 本下り、岩崖にアタック。スピードの緩急と点状特徴物へのアタック。A クラスのレッグだ。円井 3'28、村越 3'19 に対し、マティアスは 2'49。村越で 118% の差である。最終的に、この道走り主体のコースのトータルタイムとして、126% の差がついた。

3 日目、円井には連戦の疲れが見えたが、道走り主体の簡単なコースな上、体感的なミス率が 3% 台と、かなり完璧に近いレース。しかしふたを開けてみればマティアス比 131%。ラップを見ると、単純な道走りで 120? 140% の差がついている。とりあえずランニングスピードで 120% 以上の差があっては話にならないだろう。

チームへの提言について

ここからはチームへの提言を記したい。まずはじめに僕は今回が初の日本代表 (ジュニアやユニバーを含めても) という立場であり、またオリエンテーリングにおいては初の海外遠征であった。そのためいくつか非常識であったり的外れであったりする部分が見られると思うが、それと同時にフィルターを通していない純粋な考え方、ものの見方も抽出してもらえるのではと期待する。あらかじめ断っておくと、個人的な書き方の癖で、極端な発想や誇張した表現、または

批判的な思想を好んで用いることが多いが、この部分で気分を害された場合はご容赦願いたい。

惨敗 - 意識改革へ

今回選手として世界選手権本戦のレースを走ることはなく、いわば第三者として日本チームの走りを見て、日本の結果を『惨敗』だと僕は受け止めた。予選通過ゼロ、リレー26位(男子)失礼だが、世界と日本との差は、僕の目にはセリエAと草サッカーとの差のように映った。

日本チームはこれまでの世界選手権の結果をどう評価してきたのか？今回の世界選手権をどう評価しているのか？そして2年後の2005年世界選手権に対してどう進んでいくのか？

おそらく今回『も』日本は惨敗し、そしてこのままでは2年後も『確実に』惨敗するだろう。それを選手は、コーチは、チームは肌で感じているのだろうか？より深いレベルでの意識改革が必要ではなからうか。

組織体制の見直し - 新しい風を

チームの現状は上向きなのか、下向きなのか？日本は強くなりつつあるのか？常に弱いままなのか？現状を良しとするのか、しないのか。

現状を良しとしないなら、現状の組織体制の見直しが必要となるだろう。チーム体制、コーチング体制、もろもろの見直し。例えばコーチ更迭だって一つの手かも知れない。とにかく何らかの手でマンネリ化したチームに風穴を開ける必要がある。新しい風がチームを変えるだろう。

2005年の目標設定

2005年の目標は明確になっているのか？その目標に対する課題はブレイクダウンされているのか？中間目標は？短期目標は？目標の修正はいつ行うのか？それを選手は、コーチは、チームは明確に意識しているのか？今日何をすればよいのか理解しているのか？リレー6位を目指すのと、予選通過を目指すのでは、全くアプローチが異なるはずだ。アプローチが明確でなければ、次の1歩が踏み出せない。

トレーニング量

2002年末の合宿でデンマークナショナルチームヘッドコーチのイーキスは北欧のトップ選手のトレーニングについてこう語っている。

「北欧のトップ選手のトレーニング時間は年間500? 800時間」

「北欧のトップ選手は年間500時間以上のトレーニングを5年間以上継続している」

今回2002年度日本ランキング上位10名のトレーニング時間を集計したところ、日本人選手は300? 550時間程度であった。

イーキスは日本人に対するアドバイスとしてこうも言っている。

「日本人のレベルは日本人と同等の時間だけトレーニングをこなしている北欧人と同じレベルであることが分かり安心した(つまりトレーニングの質に違いはない)」

「トレーニング時間を年20%増加させる(例えば2002年400時間、2003年480時間、2004年570時間、・・・)」

「仕事をもちながら世界のトップレベルにいる日本人マラソンランナーの時間の使い方を見習うべきだ」

常に世界を意識する

今回併設レースを数多く走り、得た感覚として、彼らはアップ(登距離)が5、6%あろうとも、コンスタントにキロ6、7程度のタイムを叩き出すということ、そして僕がいくらベストレースをしようとも彼らは常にその120%先にいるということだ。例えば先のクラブカップ7走のコースは、距離5300m、登距離310mのアップ約6%、日本人トップが38分であった。この場合、5.3km×キロ6分=31.8分、38分÷1.2=31.7分、このように概算で世界トップなら32分弱で走らうと推測ができる。日本人トップに満足することなく、日本にいても常に世界のレベルを意識することは可能だし、それがさらなる強化につながるだろう。

人生相談室

今回僕はわずか3週間研究室を休んだだけだが、それでもその選択は大きさが人生を賭けるに似た心情を生んだ。そして世界との圧倒的な差を痛感したとき、この差を埋めようとするならば、ひとつの人生が必要だろうと感じた。彼らはプロか、セミプロか、それでもなくても北欧を居住の場所を選んで。それぞれオリエンテーリングとは別の、社会的責任のある立場にいる日本人選手が、彼らに勝負を挑もうとしている時点でそれは結果の見えた勝負でしかない。まさしくプロとアマの差なのだ。では僕ら日本人も己の人生を賭けられるか。今の日本にはオリエンテーリング競技人生のその後を拾ってくれるシステムは存在しないだろう。結局自分の選んだ人生は自分で責任を取らなければならない。誰も面倒を見てくれない。選手は人生の選択に躊躇し、また選択した選手もまた多くの悩みを持つことだろう。

この実情に対し日本オリエンテーリング界は、またはそれに類する組織は、何らかの受け皿を作る、もしくは受け皿の

斡旋、またその選択に対するアドバイス、サポートを行うことができないだろうか。進路相談室、人生相談室、そういった類のケア、サポートシステムの体制化が望まれる。

スタッフの方々への支援

今回現地に来てくださったスタッフの方々には大変お世話になった。ここにお礼申し上げたい。ただし気になったことがあるので、ここに述べたい。スタッフの方々の遠征費用に対し何らかの補助が出ているのだろうか。もし全額自腹で来ているとしたら、それはとても心苦しく思う。選手は大会に出場するために遠くヨーロッパまで来ている。自腹だろうが時間を犠牲にしようがそれは自分の欲求を満たしている代償だと思えば我慢できる。しかしスタッフの方々はレースを走るわけでもなく、裏方として選手のサポートに回る。貴重な時間を犠牲にして、仕事を無理して休んでまで来て頂いていることを思うと、頭が下がる思いである。賛助金などを優先してスタッフの方々へ回してほしいと思う。

おわりに

ミドルの会場で日本人誰一人予選を通過していないリザルトを見ながら、僕はフラッシュバックに襲われていた。僕が思い出したのは、僕にとって初めてのインカレ、部員全員が予選敗退した大学3年時のインカレショートであった。彼らは舞台の上で輝き、僕らは舞台にすら立てていない。唇を噛みしめる。抜本的な改革が必要だ。惨敗を喫し帰還した僕は、部の改革に乗り出した。部員の意識改革を図った。あの熱い闘志が僕の中で再び燃え出している。

数年前、見上げると、日本代表は雲の上の存在だった。彼らには1レグはおるか、10mさえ併走することができなかった。だが僕は追いついた。雲上の世界へ到達した。そして今、見上げると、そこには世界がある。何だ、同じことの繰り返しじゃないか。再びあの雲を目指すだけの話だ。

「今回は補欠としての参加ですが、それでもこれが初めての国際舞台であり、ここに来てようやく世界へ挑戦するスタートが切れるのではないかと期待しています」

今回の世界選手権へ旅立つ直前に書いた文句だ。初の世界選手権を終えた今、僕はまさしく『世界へ挑戦するスタート』を切ることができたように思う。

OLT 杯へのお誘い

第 15 回 OLT 杯実行委員会

今年は 12/7 に茨城県の「木葉下 2000」(2000 年筑波大学オリエンテーリング愛好会作成) にて行われます。今回は東京駅付近から会場までの大会専用直通バスの運行等運営者一同気合いを入れて皆様の誤参加をお待ち致しております。ってというか駐車場狭いし電車できて会場までの交通手段ないしで専用バスで来てくれないと困るんだけど。なんてことはないと思いますが、よく御確認のほどをお願いします。それでは筆者多忙のためこの辺で。 に OLT 杯の HP アドレスをのせておきます。

<http://titolt.at.infoseek.co.jp/oltcup/>

会費納入のお願い

会計 円井基史（19期）

つばめ会会費は、インカレプログラム応援広告、現役への飲食物差し入れ、OLT杯賞品、会員の結婚式祝電、海外遠征援助金などに使われています。

今後ともつばめ会としてより充実した活動を行っていくために、未納入の会員の皆様、ぜひとも会費納入のご協力のほどお願いいたします。（つばめ会の会員は、OLT卒業生全員です。現時点だと、22期以上となります。）

なお、今年度の納入は総会当日までとなっております。（来年度は今年の総会から来年の総会までとなります。）

皆様のご理解とご協力をお願いします。

会費

社会人：3000円
学生：1500円

納入方法

- (1) 郵便局に振込 記号10020 番号70858191
- (2) みずほ銀行に振込 店番号145 口座番号1760811
- (3) 会計担当（今年度：円井、来年度：山田）に直接支払う

名簿情報提供のお願い

仁多見 剛(20期、新名簿局長)

つばめ会では、会のイベントや同期会などOB・OG間の親睦を深める諸活動の際に活用できるよう、会員の住所や電話番号、メールアドレスなどの連絡先をつばめ会会員名簿として管理しております。

そこで皆さんにお願いがあります。名簿を最新のものに維持しておくため、引越などにより連絡先が変更になりましたら、新しい連絡先情報を名簿局長まで連絡をお願いいたします。また、名簿に掲載している情報に誤りがあった場合も、お手数ですが連絡をお願いいたします。

名簿情報に関する連絡先

仁多見 剛 tnitami@rock.sannet.ne.jp 048-988-8978 (留守番電話)

名簿情報の項目 (以下の情報をご連絡下さい)

- (1)名前
- (2)期
- (3)郵便番号
- (4)住所
- (5)電話番号
- (6)メールアドレス
- (7)勤務先会社名

上記の項目のうち、掲載したくない項目は省いても構いませんが、総会のお知らせや会報を確実にお届けするため、住所もしくはメールアドレスは必須とさせていただきます。

教えて頂いた連絡先情報は、2年に一度会員に配布されるつばめ会会員名簿に掲載されます。なお、つばめ会会員名簿は個人情報ですので、会員間の連絡以外の用途には一切利用しません。会員の皆様も他の会員の迷惑となるような用途に使用しないよう、ご協力をお願いいたします。

また「 期の 様の連絡先を教えて欲しい」など、名簿に関する問い合わせ等も上記連絡先までご連絡下さい。

最後に繰り返しになりますが、会員間の連絡や会報の送付などを実際に行うためにも、連絡先が変わりましたらご連絡下さい。ご協力よろしくお願い致します。

ML・ホームページについて

つばめ会会員間の連絡手段の1つとしてつばめ会 ML(メーリングリスト)を立ち上げています。大会情報・観戦記、同期会・飲み会の連絡、近況報告など、お気軽に使ってください。メールアドレスは tsubame@egroups.co.jp です。ご不明な点がありましたら、管理者の當銘直告氏(toume@milk.freemail.ne.jp)までご連絡ください。この ML に関するホームページ(登録メンバーのみ) <http://www.egroups.co.jp/list/tsubame> にもぜひアクセスしてください。

また、つばめ会およびつばめ会湘南支部のホームページが稼動中です。ぜひご覧ください。

つばめ会のホームページ(作成者:岡部健志氏(21期))

<http://www.geocities.co.jp/Athlete/4476/>

Forest Green(つばめ会湘南支部のホームページ)(作成者:佐々木順氏(13期))

<http://www3.plala.or.jp/junkun/>

東工大 OLT のホームページもリニューアルしました。ぜひアクセスしてください。

東工大 OLT のホームページ(作成者:岡英樹氏(25期))

<http://www.geocities.co.jp/CollegeLife-Labo/3247/>

久しぶりに O L の大会へ参加してみたい方は、つばめ会 M L または川俣(catopy1018@yahoo.co.jp)までお問合わせください。また、以下のホームページをおすすめします。

Orienteering.com

<http://www.orienteeing.com/index-j.htm>

森を走ろう!

<http://www02.so-net.ne.jp/~forest/>

編集後記

大変お待たせいたしました。前回の 13 号からほとんど一年ぶりの発行となります。間に改訂版やらインカレ速報版などはありましたが。これだけ空いた理由は編集者の怠慢以外のなにものでもありません。申し訳ありませんでした。

今回の発行に際し、まずご協力いただいた執筆者の方にお礼申し上げます。みなさん、きっちり私が一方的に設定した締め切りを守ってくださいました。そもそも原稿の依頼自体が一方的という話すらありますが・・・で、一名だけ間に合わなかったのですが、そのかたも「遅れます」というメールを事前にごいただきました。この「OLTらしくない」感じは今後も続くといいですね。

さて、私が編集する会報もこれが最後になります。お読みいただいた方々、そしてなによりも執筆者の方々に感謝致しまして結びの言葉とさせていただきます。ありがとうございました。

次の広報部長は“名編集長”岡部君です。がんばってください!

東工大オリエンテーリング部 OB/OG 会「つばめ会」会報

Slope 14 号(通巻第 2 巻第 3 号)

発行責任者 奥田 健史 編集責任者 川俣 智(catopy1018@yahoo.co.jp)