

# 2019 ロゲイニング世界選手権（スペイン・カタルーニャ）記録・アナリシス

TEAM 阿闍梨（村越真・田島利佳）

本記録は TEAM 阿闍梨のレースに基づく反省であるが、事前準備については主として村越についての記録と評価である。

## 1. 事前準備

### 4.1 トレーニング

6月の走行距離は自転車やウェイトなどの換算も含めて 220km 相当。十分とは言えないが、日数を減らしてもなるべく長い距離（それでも 80 分程度）は走ろうと計画し、ほぼ週 1 回ペースでその量のトレーニングを入れた。心肺機能を強化するためにスピード系のトレーニングも週 1 回程度入れた（軽いインターバルや登坂程度）。量的にも長い時間走り続けるトレーニングという点でも不十分だったが、鶴見ログなどで 5 時間支障なく走れたので、よしとした。

### 4.2 遠征持ち物リスト

オリエンテーリングで海外遠征をしていたころから、遠征持ち物リストは作成していた。近年はロゲイニングや OMM の遠征が中心になり、リストがそれにシフトしてきた。毎回更新しているので、あまり考えることもなくそれを利用（洗面用具等は割愛。食料は次項に）。大きな問題はなかったが、食料や衣類については、もう少し綿密に調整すべきだった。

■重要品：パスポート ・クレジットカード ・現金 ・国際免許 デジタルカメラ(TG 5 と GPS 搭載でないもの)、コンセントアダプタ、パソコン、紙類（航空券：E チケット）

■衣類；下着 3 靴下 3 Tシャツ短 2、長袖ウールアンダー 2 タイツ長 1、中 1、トリムオーバーパンツ、（速乾性 O-suit） 2

ハーフランパン 2 半ズボン／長ズボン 雨具（上下）・代え雨具（上） 1、薄手ウインブレ、帽子（暑い用）とビニー（寒い用）、OMM ダウンベスト

■競技・OL用品：コンパス（ハンディー＋プレート）、マグニファイア（無し！必要だった！） ・透明荷造りテープ（表面を保護用）、笛（ザックについている）、サングラス（度付き）、エマージェンシーブランケット。ウォーキングポール（主として田島が利用）、ザック（中・小：OMM と TNF：手持ち鞆と共用）。赤細マジック（ノック式）、電卓 ナイフ・はさみ、ブリテン等 シューズ 2（トレイルロック、ウルトラトレイル？）、ビニール袋（A4～A3 各 4 枚、ジップロック小 10）、テーピング 1・キネティックテープ等 ・消炎剤、・ハイドレーション 1、プラティパス 1、ヘッドライト、ハンドライト、予備電池

■居住用品

・テント（村越）・ガスコンロ（暖かいものが飲める）、コッヘル、シュラフ、SOL、（いずれも夜間の休息、雨天の作戦時に役立った）、マット

### 4.3 食料の調達

チベットやブラジル奥地に行く訳ではないので、食料は現地でも調達できる。しかし、普段食べ慣れているものが買えるとは限らない（スペインは初めてなので、何が雑貨屋、スーパーで入手できるか分からない）。山道具やも日本ほど食品の品揃えはない。当然日本のようなコンビニも（少）ない。多少荷物になっても、特にレース中とレース前後の慌ただしいかったり疲れたりしている時に食べられる食料（ $\alpha$ 米など）は全て調達していく。OMMと違って、レース中の食事がないので、おなかに貯まるもの系がやや不足

■行動食：（スティックタイプ8本、ジェリー2個、ドライフルーツ（塩トマトなかった）、塩味系（柿の種、半分でなくなり現地調達のスナック）、コンデンスミルク1、甘栗3パック、カレー飯2（事前事後用）、とり胸肉スティック（レースには持っていかず）、 $\alpha$ 米1（事前に消費）、スポーツドリンク粉末（スタート時のみ入れた）

## 2. モデル

ほとんど情報のないなかで出場するロゲイニングの世界選手権において、モデルイベントは、地図やグーグルアースなどからは分からないトレインの様子やCPの特徴を知る上で欠かせない。

見るべきポイントは、トレインの特徴、地図からは分かりにくい森の中、オープン、斜面の走りやすさや、地図にない道が存在する程度、地図の精度や表現、コントロールフラッグの置かれ方や見やすさ。

今回は光瀬・松元チームと一緒に出かけ、別行動で約90分ほど確認。

残念ながら森が全くなかったなので、その様子が把握できなかったが、傾斜の感じや地図の精度はだいたい検討がついた。モデルの地図は本番より印刷が悪く、精度もワンランク落ちる感じで、それはむしろ不安を増やすだけだった。

斜面も含めたトレインはそれほど走りにくくはないという印象。所々にある大きな岩がけはわかり易いが危険なので、接近する場合には注意が必要、といったことを確認。レースが終わって振り返れば、藪をモデルで経験できなかったことはレース中のルートプランに大きく影響した。

## 3. ルートプランニング

### 3.1 基本的な考え方

コンピューターでも容易に解けない巡回セールスマン問題である24時間ロゲイニングでは、プランニングに膨大な時間が掛かる。しかも24時間ロゲイニングでは装備や食料もプランも求められる。最初に参加したNZLの時には、3時間なんてもてあますと思ったが、実際にはやるべきことは沢山あり、時間は足りない。今回は最適ではないにしても満足いく

解の求め方を確立したので、雨の中でも比較的余裕を持ってスタート前の準備を終えることができた。

今回考慮した要素は、①全体得点・距離、②トレイン部分部分の特徴、③CPの配置、④過去の実績

①全体得点：86cpで508ptちょっと、距離は全てを取ったときの直線距離が103kmアップ9000mと発表されていた（ルート距離は130-140km程度と思われる）。過去のロゲイニングであれば、トップは120-140km、僕らが80-100km前後だから、登りが多い分スピードが落ちていると言える。

全体で5pt/1km、アップは大体10倍の距離に換算できるので、アップも入れれば約190km相当なので、約2.5pt/km。これがプランニングの一つの目安となる。

②トレイン各部の特徴：トレインは(i)スキーリゾートを取り囲む高原状のエリアと、(ii)その中腹から麓に広がる比較的斜面の森、また北側の尾根は幅広く、(iii)北に向かって比較的緩やかな尾根・谷が発達した地形が広がっている。天候や時間帯によってどの部分を走るのが効率的かを考える必要がある。

難しくて困るCPはロゲイニングにはあまりないが、夜は難度が上がる。そこでどのCPを夜通過すべきかは、重要な考慮要素。

③よいロゲイニング大会は、CPの配置に偏りがなく、様々なルートを計画する余地がある。今回もCP配置は概ね均等だが、やはり点数の高いエリアはある。具体的には3.2参照。

④過去の実績は80-100km走っているが、①より自分たちが走れるのは40kmくらいではないかと想定（後で、ブリテンに書いてあった109kmというのは直線であると判明。感覚的には30%増しで50km程度をカバーできると考えるべきだった）。ハッシュハウスにもどって来るとすれば、20km程度のループになることが想定された。

### 3.2 周り方の計画

ロゲイニングでは、効率よく得点を採れる周り方の優劣が勝敗を大きく左右する。どんなにナビゲーションがうまくても、周り方の計画がよくなければ、得点は伸びない。日本のロゲイニングではエリアで得点を算出し、それを周り方の計画に生かせるが、広範囲でポイントの多いロゲイニングでは、その方法では十分に効率のよいルートを探しきれない。そこで、今回は、3.1①と想定コースによる得点計算を周り方の計画に生かすことにした。このアイデアは、柳下選手がレース中にあるCPを「取る／取らない」を決める時の方法に近い。簡単に言えば、距離辺りの点数を計算し、それによって効率のよい周り方を評価する方法である。具体的には以下のようにした。

3.1②のi～iiiの特徴を持つ部分に、それぞれを中心とした直線20kmくらいのループを組む。その実走距離（だいたい1km単位の直線による分割距離）と登り、そのループの得点を把握する。登りは100mがだいたい1kmに相当するので、その換算距離によって1kmあたりの得点を算出する。それが大きいほど、効率の良いループ（エリア）といえる。

エリア	距離 km	登り m	換算 距離 k m	ポ イ ン ト pt	Pt/k m
i (スキーリゾートを取り囲むオープンランド) 25/38/69/89/52/92/70/72/103/42/81/27/41/78/31/91/47	24	1400	38	96	2.53
ii (中腹から麓に広がる西側の比較的斜面の厳しい森) 48/34/94/39/80/54/28/74/109/99/44/64/102/89/69/38/25	23	1600	39	99	2.54
iii (北側にある比較的緩やかな大きな尾根・谷が発達したエリア) 33/43/93/56/96/30/68/90/65/85/45/105/55/50/95/79/53/24	23	1200	35	109	3.11

以上より、概ね北の尾根に行くことが、効率のよい周り方だと分かった。地図を見た直感からも、北側エリアは傾斜も緩く CP も難しそうではない。暗くなってからナビゲーションに迷うような CP もない。極端なアップダウンを要求するレグもない。プランニング時点で、雷を伴う土砂降りだったことから、オープンエリアに最初に出て行く選択肢は考えられなかった（実際午後にオープンに出たチームは17時頃の夕立（ひょうも降っていた）でひどい目にあっただけ。これらのことから、北回りルートは最善なプランであると確信が持てた。

### 3.3 リスク管理と臨機応変な対応の可能性

ロゲイニングでは地図の精密さの問題から、オリエンテーリングよりも予期しない変動が大きい。そのようなリスクに備えたプランを用意することは重要だ。私たちの場合、ここ数回のロゲイニングでは、思ったほど距離の伸びないことが多かったため、このループを後半カットする危険性にも備える必要がある。もしそうになると、後半の距離の割に得点の多いエリアをカットすることになる。それはもったいないので、逆回りにすることにした。これで、途中でカットすることになっても相対的に高得点が望める。当然、より遠くまで行ける可能性もある。この北のルートでは、30 から、66/97/88/67->68 という付加的ループを付けることもできる。

逆回りにした状態で 105 から 75/63/107 と、外縁を回るルートにしても、88 で合流するまでの距離は同じくらいで得点は比較的高い。またこの周り方だと 85/65/90 の処理に悩む

斜面のレグも回避できる。メリットはあるが、そこまでループを拡大できないだろうということ、107は周囲の地図読みは十分でなかったことで実際以上に難しいと思ってしまったこと、105（または45）から75で200m以上登ることから、検討対象としなかった。体力的な条件や気象条件が整っており、1ループの可能性を検討できるなら、検討対象になったかもしれない。

このように、期待通りにレースが進まない時の対応を考えておくことは、その影響を最小限にするのに役立つ。

## 4. 周り方の計画から装備の計画へ

### 4.1 カロリー計算と水分

周り方の計画が決まることで、どの程度の装備を携帯すべきかが決まる。第一ループが12-14時間と想定できる。後半のループはおそらく10-8時間となる。消費カロリーは1時間当たり500Kcal以上であるから、その全てを行動食等で補給することはできない。経験的に、最初の12時間で1500Kcal程度摂取したいので、余裕を見て2000Kcal程度は携帯したい。

食べやすさ、好み、甘いもの／辛いもののバランスを考え、甘栗2袋(300Kcal)、バー2本(400Kcal)、コンデンスミルクチューブ(400Kcal)、柿の種+ピーナッツ(300Kcal)、塩キャラメル(20Kcal×15粒=600Kcal)、バーガーバンズにハムとチーズを挟んだもの二つで400Kcalで、合計2400Kcalを携帯。バーガーは1個は田島が食べたが相互に融通しているので、合計量はおそらく2400Kcal。このうち、残った量を考えると、前半で2000Kcalを消費。

後半はこれらの残りに、バーガー1個(200Kcal)、バー2個(400Kcal)、甘栗1袋(160Kcal)、スナック菓子200Kcal分を追加。ジェリー2つ(400kcal、ただし1個は田島に提供)。おそらく、うち、およそ600Kcalを消費。ハッシュハウスでのパスター皿等(おそらく600Kcal)で、合計3400Kcal程度を消費した。

この夏のヨーロッパは猛暑だったが、WP(ウォーターポイント)が17個もあることから、給水については心配はあまりしなかった。今後は浄水器の携帯を考えてもよい。宮西曰く、300grで無限に水を得られる。地図で具体的に配置が分かりルートも確定することで、最大6時間を超えることはなさそうだということがわかった。当日の天候(スタート時雨、その後も降水が予想される)から、大体1リットル、長い区間で1.5リットル持てばよいだろうという結論になった。水は運搬重量に大きく影響するので、WPが多いのは楽だった。

ハイドレーションに基本1~1.5リットル、予備に300mlボトル。スタート時に計1200ml、WP9で700ml、WP1で500ml、WP8(避難小屋兼用)で300mlに加えて提供されたスープとコーヒーで250ml。ハッシュハウスで200mlと給水500ml。最後に800mlあまっていたので、摂取量は約2900ml。24時間の行動と天候を考えれば適切な量(不足はしているが)だった。

#### 4.4 天候変化に対して

気温が安定し、降水がなければ、ウェア類はせいぜい軽いウィンドブレーカーで済むが、今回は、2000m を超えるオープンが含まれていることから、雨具（上）、上着の防寒着、ビニー、サバイバルシートが必携だった。競技時間のかなりの割合を雨天か曇りが占めるので、これに薄手ダウンのベストを持っていくことにした。スタート前に寒かったので、雨具の下にこれを来ていた。後から振り返ると、このベストのお陰で、雨具の下に着ているウェアが濡れることを防げた。これにより体幹を濡らさずに済んだことで、寒さを感じることなくスタート後 3 時間の雨をしのげた。

### 5. レース中の計画の調整

大味な自然の中を走る 24 時間ロゲイニングでは、想定通りに進まない方が多い。想定時間通りに行かない時の計画の調整はロゲイニングの中での重要な意志決定になる。

これまでの世界選手権では、想定以下のペースでしか進めないことが多かったので、どこを切り捨てていくかが重要だった。今回は、むしろ想定以上のペースで進めることが多く、どうやってルートを広げるかが重要な検討ポイントとなった。加えて、走りながら得られるトレインの情報（森の通りやすさ、獣道の利用しやすさ、等）による変更も重要な意志決定要素となる。

具体的には、まず 79->95 で、林道経由で高さを保ったまま 73 を採れることに気付く。距離の増加は 2km ほど。これで 7pt 採れるので、これはいくべきだという結論になった。加えて登りを 80m 押しえられることも評価材料である。

スピードの低下が予想される 85->65 のコンタリングレグを通過するあたりから、相当いいペースで進んでいることがわかり始めた。そのままでは 22 時ごろにハッシュハウスに戻ってしまいそうだ。そこで、68 から北辺に 67/88/97/6649/86 と膨らませ、30 はスキップして 96 で元のルートに復帰することを考えた。さらに 88 と WP1 を取った後 108 に行くのも効率はよい。108->97 は北辺の道が使えるのでペースも維持できる。

なるべく夜の休憩前に点数を上げたいのと、ハッシュハウスへの帰還時刻の兼ね合いを考え、最後に想定ルートの一つだった 48/25 を取って戻ることにする。これでも想定帰還時刻は 12:30~13:00。結果的に 25 に少してこずったため 13:15 にハッシュハウスに帰還したが、ほぼ予定通り。

休憩後のセカンドループの当初の計画は、24/94/39/80/54/(84)/28/74/109/89 へと展開。その後は時間によって想定が変わるので、未定のままとした。ナビゲーションの失敗はなかったものの、ルートファインディングのミスがたたって、スタート後 3 時間で 15 点しか採れない有様。計画の縮小を余儀なくされた。

39 から急斜面の藪でもがいて、なんとか林道に出た時に残り 4 時間。最悪ペースだと 2km/h だが、幸い少し上に上がれば、コンタリングの車道がフィニッシュに向かって伸び

ている。これなら歩いてでも 3km/h は維持できるはず。体調不良も影響したペースダウンによって田島も弱気になるが、計算を綿密にして、可能でリスクの少ないルートをその場その場で考え、提案していく。80 は外に膨らむが十分可能、54/84 はほぼ帰り道となる。

そこまで上がった時に十分余裕があれば 109 が狙える。そこからはフィニッシュに向かうことを基本にすべきだが、時間を見ながら 59 や 38 が拾える。さらに時間があれば 23 を拾うこともできる。109 から車道に戻った時に 2:50 の残りとなり、これで直帰すれば十分安全なことは分かる。またそこから 59 の下のスキー場までの車道歩行のスピードを測る (1.2km/18 分) を測ることで、3km/h 以上スピードが出ていることを確認し、安全圏内にいることを再確認した。

そこで 38 も行けるのでは？という田島の提案もあり、38 へのコンタリング道の入り口で 75 分あれば行こうと、限界タイムを設定するが、あっさりクリア (2:10 の残余)。38/23 と取っても 1 時間以上余ってしまう想定となる。

この時田島が、71 も行けるのではないかと提案、結果的に 38 の後、目指すが、尾根の麓でやはり時間が足りないということで、素直に戻って 23 を取って帰還することにする。ロスがなければ 47 を取ることができたので、最初から 71/47 を選択肢として比較し、ここは高度差を考えて安全な 47 にすべきだった。周り方の計画上の痛恨。

## 6. ナヴィゲーションとルートファインディング

この部分は、24 時間ロゲイニングに挑戦する人にとって、もっともチャレンジな部分であるので、一般論も含めて、今回の取組についてまとめた。

### 6.1 ルートチョイス・ルートプランと森の中の走り方

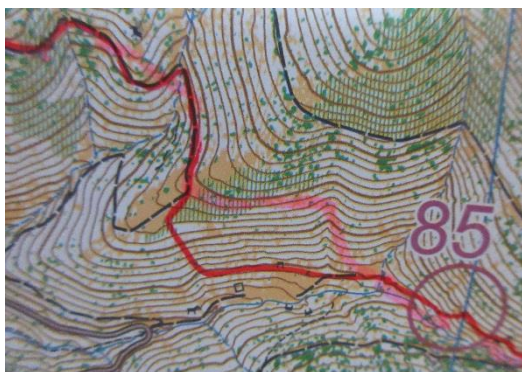
オリエンテーリングのように地図の精度と精密さが期待できないロゲイニングでは、アタックでのリスクを下げることに、地図から読み取るのが難しい藪や斜面による通行可能度の低下をどう回避するかというルートチョイス・ルートチョイスが重要だ。特に夜間のナビゲーションでは、これがクリティカルになるが、ここでは昼間も共有した問題を扱う。ルートチョイスに悩んだレッグとして 45->85->65->90 がある。いずれも高さにあまり違いがなく、コンタリングが最短になるが、斜面の状況によってはタイムが遅くなるし、85 では CP そばでロストした時のダメージが大きい。

ここまでの経験から、森の中の通行可能度の低下はさほど大きくないし、獣道のコンタリング道が意外と使えることに気付いたので、とりあえずはコンタリングを選択した。

もちろん、森に入るときの地点を正確に確定すること (アタックポイントの設定) とそこからの正確なナビゲーションは不可欠だ。85 では、主沢と南からの沢の合流を確実に捉え、そこから高さを維持する (コンタリング)、中間で崖二つが確認でき、その先も自信を持って進めた。歩測もすることで、CP フラッグは見えなくても、それらしき沢を捉えることができ、他のチームの動きなども勘案して、ほぼロスなく 85 をゲット。65 は、下の沢

に下って確実に 65 に近づき、最後の登りは観念して頑張るか、それとも途中までコンタリングして、上の林道に出るか。いずれも斜面の藪表記が気になる。85 脱出でうまくコンタリング道に乗れたので、スムーズにそのまま高さを維持できると考え、進んだ。コンタリングの高さで曖昧な沢筋であり斜面の方向変化がある場所を捉え、上に出ると、ずばりオープンの中程だった。

65 の後もコンタリング斜面は藪とオープンのコンビネーションで、通行可能度が悪い危険性がある。上の林道に逃げるには 120m くらい直登しなければならない。悩んだ末、近くของทีมの動きも見て、コンタリングした。黄色の小さなオープンを目指し進む。斜面が緩くなり、方向が変わるあたりに明るい場所が見えるので、そこに登ってみると、なんと林道が 90 の方に延びている。地図をよーく見返すと、その場所に黄色の帯が描かれている。これでスムーズに 90 に近づくことができた。



85→90

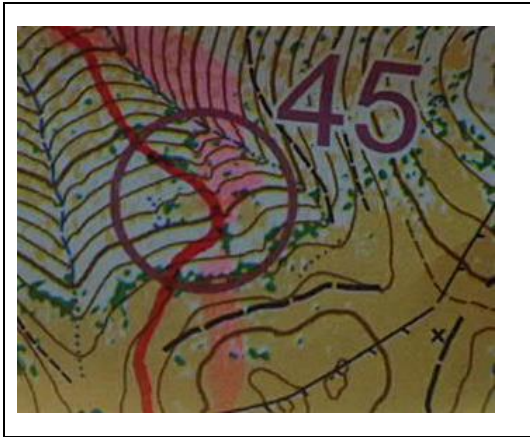


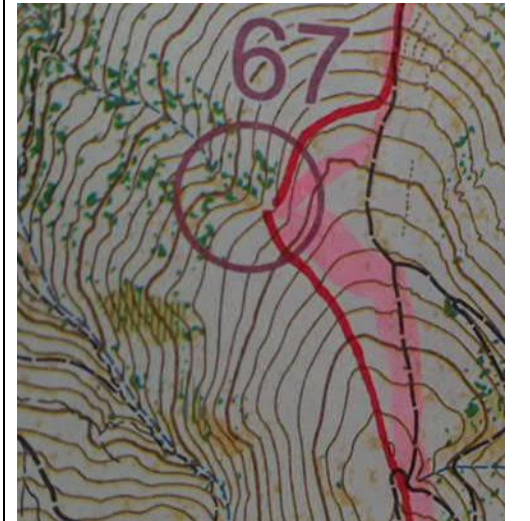
## 6.2 森の中の走り方



海外のロゲイニングでは森の中のナビゲーションが問われる。特にアタックでは確実に森の中のナビゲーションが要求される。これらを如何にうまくやりぬくかが海外のロゲイニングの成績を決める。

もし、小さくて特徴的な尾根／谷があるなら、それらの線状特徴物を最大限に活用することで、コントロールの拡大化を図る（例：53/73/95/108/66/93/39/59/38）

そうでない場合には、できるだけ正確に真っ直ぐ進む。それによって地図の表現の不正確さや不完全さがあっても、確実に CP に到達することができる。もちろん地形は最大限に利用する。



	<p>幅広い斜面の中のオープンなので、アタックポイントの設定とそこからのプレートを使ったコンパスワークを重視。アタックポイントは、オープンが北側に広がっている部分の角。</p>
	<p>車道の曲がりからラフコンパスで高いところを目指す。斜面が終わり平になったら、南東方向を維持すると同時に、北に下る谷斜面を見るような尾根の縁を意識して進むことで沢の奥のCPに到達</p>
	<p>黄色と緑のまだらなので視界が悪いことや方向を維持しにくいことを懸念し、アタックポイントを確実に設定。この場合、ルート線が折れている位置(オープンの計曲線の尾根が張り出し、沢の源頭部)。CPは大局的には尾根だが、ラインはみにくい尾根だろうから、それは手がかりとして利用しない。アタックでは幸い道の終わりも見えたのでアタックポイントは確実にになった。そこからプレートを使った直進。</p>
	<p>この尾根は全体に通行可能度も見通しも悪くなかったので、楽しみも込めて、南の遠い林道の曲がりからアタック。まず歩測して傾斜が変わりはじめるまで尾根線をたどる(計曲線の凸)そこから沢の源頭部に向かって歩測をしながら、方向を少し変えてプレートを使った直進。最後は斜面が凹状になること、左の尾根が張り出すところを見て、沢に入る。</p>

	<p>林道の曲がりから、プレートを使ったコンパスワーク。斜面で歩測が効かないので、尾根ラインであり、その辺りから左右に広がり始めるところという地形もイメージ。途中。左手 40m くらいのところに藪があること、溝を通過することで、直進を確信。最後は岩がけの背後にあるやぶを意識して接近</p>
	<p>54 を南から取り囲むような谷は見えるだろう。明るい時間のオープンなので、車道から入り、高さのある程度稼いだところからコンタリング気味に沢地形を探しながら進み、数字4の右下に張り出す尾根も確認でき一段上ったところでオープンと沢地形を確認し、その沢の奥の方に進む。</p>

(具体例) 45/50/68/67/49/84/54)

### 6.3 夜間のナビゲーション

中緯度帯でのロゲイニングでは、8時間程度の暗い時間がある。満月の夜なら、オープンではかなりの視野が得られるが、最近の世界選手権は月齢に無頓着に行われ、今回も逆三日月だった。星はきれいだが、明かりは当てにならない。休憩を2時間取るとしても、最低6時間はナイトナビゲーションをしなければならない。夜は易しいCPのみと割り切ることもできるが、それでは点数の伸びが期待できない。今回の私たちでもヘッドライトを必要とする時間に40ptを取っている。これは決して小さな割合ではない。

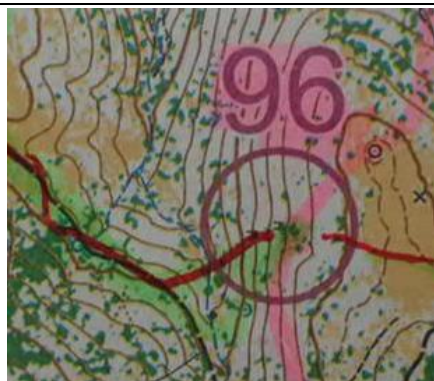
夜のナビゲーションは決して特殊なものではないが、非常にチャレンジングである。ナビゲーションの中核的課題である現在地の把握、ルート維持ともに、地図と風景の対応が欠かせない。強力なヘッドライトを使っても森の中ではせいぜい100m程度先が見えるに過ぎない(これは1:25000の地図上ではたったの4mmに過ぎない)。ちょっと藪が掛かれば、視界はさらに短くなる。つまり風景から、かなり限られた情報しか得られない。それを意識した地図読みが必要となる。昼のナビゲーションの時から、「地図からどのような情報を読み取れば、それを風景と対応できるか」を明確にしておくことが、夜のナビゲーションをうまくやる秘けつである。何が風景と対応できるかは、昼と同様経験的につかんでいくしかない。そのような中でも、尾根・谷といった地形、傾斜も緩急、斜面の方向は比較的に読み取れる。ただしそれらはたかだか100m程度の範囲に限られることは、肝に銘じるべ

きである。

一方で、プレートコンパスによる直進は、地面の条件や植生が許せば、10%の誤差には十分押さえることができる。この事は 500m 程度直進しても、地面より上にある特徴物は十分把握可能だということになる。

視界が制限されることから、リロケートが非常に難しい。従ってミスは許されない。昼のうちから正確なナビゲーションができることが、結局は夜をうまくやる秘けつである。

もちろん、ミスを絶対にしないために、夜だからやることはある。できるだけ森の中の移動を少なくする、チェックポイントを事前に設定しリスク回避をする、多少遠回りになっても確実なアタックポイントを設定し、安全なルートを選ぶ、歩測をする、昼間ならしないようなエイミングオフをする。夜は、こうしたナビゲーション上の総合的技術を使いこなす最高の舞台とも言える。

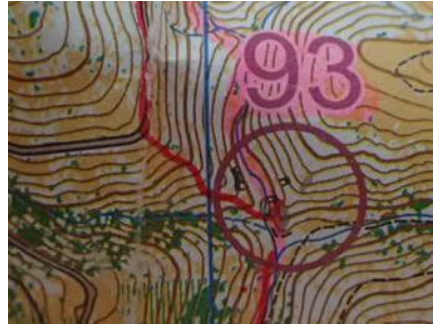



暗くなって初めての CP。アタックポイントは普通なら林道が谷を緩く横切るところだが、暗いので斜面に斜めのアタックは避け、できるだけ真っ直ぐ入る。そのために谷を横切るところから歩測 (150m) で、一応林道の右にある藪らしきものも確認して、プレート直進。一応地形 (崖の南西にへこみあり、CP を超えると緩斜面になる) は頭に入れる。近くに他のチームがいることが分かっていたので、できるだけ彼らの動きが見えるように距離を保つ。幸いに右から左に斜面と平行に動くチーム、手前の崖によったらしいチームの動きも分かったので、いちおう、彼らが居た崖にフラッグがないことを確認して、直登。



CP のほぼ東の林道の曲がりよりプレートによる直進。後から思うと、少し上流にエイミングオフをしても良かった。



	<p>車道から急斜面をおりる。尾根を真っ直ぐおりてもよいが、歩きやすい南斜面側をくだる。どうせ南斜面に出るなら、きちんと東に流れる水系を捉え、そのまま本流との合流部を捉えて、そこから上流の尾根、と考えて位置を特定する。</p>
	<p>夜間最大の後悔レグ。位置説明で「東の廃屋」と読んでいたが、細かくてCPのある廃屋に着くまでなぜ東なのかわからなかった。位置説明の間違い（誤解？）かとも考えていた。小径を南に進み始める時、歩測をし、水系を横切るところには水系はなく、距離もややショートであるので、一つ手前の沢の上流を横切っていると思い進んだが、再びオープンに出たことで、「行きすぎ」を疑ったので、さっきの水系まで戻ることにした。水系が近づいた時、小径より上流（すなわち西）にも沢が伸びていることを確認し、やはり（水系はないものの）手前最後の沢であることを確信し、アタック。ここでは安易に考え（東は急斜面であり、テラス状の場所のふちを探せば見つかる）、コンパスワークはせず。その性で東の急斜面と崖を見て、やや上流方向にそらせ、西の廃屋らしき穴を見つけたが、当然なく、穴の周囲の石積みをもしかしてこれ？と東にたどることで、他のチームもいたために発見できた。</p>

## 7. 評価と反省

それぞれの項目に評価を書いたので、ここではサマリーと反省。

### 7.1 食料・水分

食料は、量的には問題なかったが、内容には問題があった。固形物の量が乏しく、後半エネルギー切れの不安があった。塩分のある食料の用意は明らかに少なかった。バーと言えども硬いと食べにくくなることをもっと真剣に考慮すべきだった。コンデンスミルクもけちらず2本持っていき、後半は交換すればよかった。また、中盤から後半用にα米を半殺しにした棒状のおにぎりを作ればよかった。

水分は適量だったが、後半も薄いスポーツドリンクにしてもよかった。

## 7.2 装備

ウェアについては、休憩での交換を含めて適切な準備だった。ただし雨を想定するなら、サバイバルシートを使ったベストと腰たけのパンツを作って、体幹が濡れるのを防ぐ工夫をしてもよかった。OMM ベストのお陰で上半身は濡れなくて、寒い思いをせずに済んだが、下半身は冷やしてしまった。耐えられないほどではないが、反省材料。

普段6時間を超える運動をしない私にとって、靴の選択は難しい。オーストラリアの時に使った Inov8 のウルトラトレイルを使った。この靴は硬めなので、長距離のオフトレイルの移動には安心感があるが、くるぶしの横が当たって痛い（耐えられないほどではない）。また踵は傷パワーパッドを張っていたが、両足とも真ん中に穴が空いていたパッドがなかったら豆で大変だったかもしれない。休憩時に張り替え。足の爪が伸びていたので、右足の親指は後半かなり厳しいことになってしまった。

## 7.3 フィジカルレベル

時間が取れない現在、フィジカルレベルを評価することは、あまり意味がない。24 時間動き続けるため、全体にペースを抑えめにし、前半からちょっとした登りはすぐに歩くようにしたことや、田島のペースに合わせたことで、足が苦痛を感じるほど痛くなることはなかった。日頃の筋トレも功を奏しているかもしれない。膝と背中にニューハレを V 字に切って張った。これも膝の持ちに影響したと思われる。

## 7.4 ルートプランニング

モデルルートによる距離当たりの得点計算は、効率的なルート設定を可能にした。レース中の臨機応変な対応もかなりうまく機能した。同時に、体力的な不安から距離が伸ばせなければ、いいオプションから見放されることも分かった。プランニングの時間的余裕があるので、副次的ルートをもっと検討してもよかった。やや淡泊すぎた。

## 7.5 ナヴィゲーション

NHK の筋トレ番組じゃないが、「コンパス直進は裏切らない」。ラトビアの反省を元にして、アタックポイントの明確化とそこからの丁寧な直進をすることで、ナビゲーションの問題はほぼなかった。

一方ロゲイニングで要求されるルートファインディングについては、特に夜の対応が今ひとつ強引で、それが結果として大きなロスにつながっている。ここは、田島ともっとコミュニケーションを取って、確実なルート取りを心がけるべきだった。

## おまけ

ロゲイニング世界選手権の宿で朝食を摂っている時、隣のテーブルに見覚えのある年配の男性がいることに気付いた。一瞬目があつたが、向こうが無反応なので、似ている他人だろうと判断した。あの手の顔はヨーロッパ人によくあるからね。しばらくして、向こうから

「Shin!？」と問いかけてきた。その声は間違いなく、ディーター・ウルフ！スイスオリエンテーリング界のレジェンド、1970年代後半から1980年代前半にスイスのナショナルチームメンバーとして活躍し、1972年世界選手権にはリレーで銀メダルを獲得している。

僕が初めて欧州遠征した当時、まだオリエンティアの海外遠征は珍しかった。海外から入ってくる情報も限られていた。海外、特にオリエンテーリング先進国である北欧やスイスの地図を皆がほしがったものだ。遠征する時には、日本の地図を持って行って、「Exchange」という張り紙を貼って、海外のオリエンティアと地図を交換したものだ。世界選手権ではヨーロッパ外の新興国の選手たちも僕ら同様、地図を欲しがったが、上位を競う北欧やスイスの選手で地図交換にやってくる選手はいなかった。唯一の例外がディーターだった。1981年の世界選手権遠征時に地図を交換して以来、彼とは大会で顔を合わせると、声を交わす仲となった。

彼との関係が深まったのは、フランスで世界選手権が開かれた1987年だった。選手権の1月ほど前に北欧の大会に出場して経験を積んでいた僕たちは、偶々あったディーターに、世界選手権の前にスイスでトレーニングのチャンスがないかを聞いてみた。彼はその年ニュージーランドチームのコーチをしており、そのトレーニングキャンプがちょうどその時期に彼の街のそばで行うから、それに参加してはどうかと提案してきた。今のように海外で使えるスマホもメールもなかった。\*月\*日に、スイスの\*\*という駅に来れば、トレーニングに参加できるよと教えてくれた。こんな大事なことがいとも簡単に決まってしまうことに、驚きを感じた。提供してくれた情報のシンプルさにも感動した。

1週間のキャンプを締めくくる最後の夜、彼は自宅の夕食にニュージーランドチームと僕たち3人を招いてくれた。今では日本でも珍しくないラクレットを初めて食べたのもこの時だった。他国の選手と一緒にトレーニングすることで、確かに自分たちは世界選手権の一員なのだと自覚できた。その扉を開いてくれたのが、ディーターだった。

彼は2年後に日本で開催されるオリエンテーリングのマスターズ世界選手権にも参加する予定だ、という。ちょうど持っていったマスターズのプロモーション用のオリエンテーリング・ウェアを彼に送った。彼は嬉しそうにそのウェアを着て、「これで俺は日本のマスターズにいかなくちゃいけないってことだな」とにやにやした。



旧友、ディターと。