



## レースの品質

先日、ある人から「練習会なのにタイムトライアルしかやらないのですか？」という疑問を投げかけられ、ハタと立ち止まってしまいました。彼曰く、「タイムトライアルは日ごろの練習の成果を発表の場であって、練習ではないのでは？」と言うのです。更に、「練習会だったら、たとえば、どうしたら速いターンを身に付けられるかを教えて欲しい。」「発表するほど練習もしてないので・・・。」と言うのです。もし、そう思われて、タイムトライアルを敬遠する人があったとすれば、もったいない。もったいない。

そこで、少し脱線しますが(本筋ははずしていませんのでお付き合い下さい。)、面白半分ですらロームの段級位をつけてみました。ぜひみなさん、タイムトライアルの目標にしてください。

- カヌースラローム 5級** 不通過ゼロを目標に、基本技術が流れの中で使える。  
**カヌースラローム 4級** ペナルティーゼロを目標に、セーフティなラインを描ける。  
**カヌースラローム 3級** 無理をせず、3本共5ポイント以内。

例ノ一本目 95"33  
 二本目 102"85  
 三本目 97"02

- カヌースラローム 2級** 2本目に4ポイント以上UP。3本目は1本目より速い。

例ノ一本目 95"33  
 二本目 91"50  
 三本目 95"02

- カヌースラローム 1級** 3本とも2ポイント以内。2本目が最速。3本目は1本目より速い。

例ノ一本目 82"33  
 二本目 80"50  
 三本目 81"39

ここから先はおまけ。

- カヌースラローム 初段 日本選手権決勝進出  
 カヌースラローム 二段 日本選手権三位入賞  
 カヌースラローム 三段 ナショナルチーム入り  
 カヌースラローム 名人 日本選手権優勝  
 カヌースラローム 永世名人 日本選手権三回以上優勝

最近の練習会やレースを見て感じることは、みなさん徐々に力をつけてきて、ずいぶん2級の人が増えてきたということです。そして、スラロームは2級くらいから面白くて止められなくなるものだと勝手ながら思い込んでいます。

改めて前置きしたいのですが、今回のようなタイムトライアル形式の練習会は、あくまで本番公式レースのためのシミュレーション練習と位置づけて欲しいと思っています。部分的に、「段位を持った人たちと同じ技術を使えた。同じラインを通れた。」と言って一喜一憂するのもスラロームレースの楽しみ方としてはアリですし、お酒のつまみとしてタイムトライアルに出させていただくのも大いに結構です。しかし、スラローム競技の大本は、練習した技を披露する競技ではなく、タイムを競うことです。技術を磨く練習はひとまず横に置いておいて、レースで実力を発揮するためにはどうしたら良いかを考えてみて下さい。

普段の練習では自分の方が実力は上だと思っている人に、レースになるといつも負けてしまう。そんな人いませんか。いくらターンが上手くても、スピードが速くても、レースになると格下だと思っている人に負けてしまう。その秘密はレースのノウハウにあります。ノウハウと言うと難しいしいですが、簡単に言えば、「戦い方」と言ってもよいでしょう。部分的な技術を習得するなら反復練習が効率的ですし、スピードアップを図るならフィジカルトレーニングが有効です。対して、シミュレーション練習は、他のプレイヤーと自分のプレイを相対的に比べることで、自分の技術的・体力的な性能を確かめ、課題を探ると同時に、スラロームレースならではのノウハウ(戦い方)を身に付けるのに、良い練習方法だと思っております。

くどくなりましたが、この冬はノウハウの向上を課題に、練習会タイムトライアルに参加しませんか。



## レースの品質

---

今日は、戦い方のヒントとして、「レースの品質」という概念を提案したいと思います。

レースでは、実力以上のもの出そうとしてもいけませんし、実力を十分に発揮できなくても困ります。その丁度良い塩梅が「レースの品質」です。特に2級の人たちは、自分の「レースの品質」を過大評価する傾向があると思います。練習ならできる難易度だから、レースでもできると考えるのは大きな誤りです。たいがい失敗するときは、「できる」と思っていたことを失敗するものです。これでは自分の「レースの品質」を把握していない。と言わざるを得ません。

自分の「レースの品質」を見極めるためには、得意技や、弱点、巡航スピード、トップスピード、アイデア力、技術、体力、ノウハウ、精神面、経験など、プレイの全てに関わる点において自分を客観的に見る訓練をする必要がありますので、日ごろの練習意識から変えなければなりません。その上で、タイムトライアルのようなシミュレーション練習では、自分の「今の品質」に見合ったライン取りや作戦を「自分で考える」ことが大切です。「自分で考える」ということは、ライバルや上級者のプレイを見るな、ということではありません。他人のプレイは参考にしたり、分析材料にしなければなりませんが、まずは、いきなり段位の人と張り合おうとしたりせずに、「今の品質」でやってみることが、自分の「レースの品質」を客観的に把握することにつながります。

自分の「レースの品質」を把握すると、容易にレースの作戦が立てやすくなります。

ここに、全日本選手権の予選1本目で決勝進出が微妙な順位にある選手がいるとします。彼が予選2本目で、上位の選手を意識する必要があるでしょうか。答えはNOです。上位選手のプレイを意識するがあまり、自滅してしまうことは容易に想像できます。ここでは、「目先にいる数人に勝つための作戦」と言うものが必ず必要になってきます。そして、「今の品質」をきっちり把握している人なら、その作戦が立てられるのです。

段位を持つ人たちは、いずれも「自分のプレイスタイル」を持っていて、更に「勝てるプレイスタイル」を模索して練習に取り組んでいます。「レースの品質」は、「自分のプレイスタイル」を確立させるためには、なくてはならない重要な概念であり、はじめに紹介した段級位は、「レースの品質」をつかむための一つのアイデアと捉えていただければ幸いです。

2010.1.9 小田弘美

