



# SPORT for Life



～スポーツで人生を謳歌する～

いくつになっても心身ともに健康な生活を送りたいものです。年齢を気にすることなく生涯スポーツに取り組むことで、体調の維持だけでなく、新たな交友関係を築くことができるなど様々な喜びや楽しみがあります。スポーツをこよなく愛し、「人生を豊かに過ごしている」人物をご紹介します。

あだち さとし  
**安達 智** さん 42歳

第3回  
2015.11.22

## 未知の山野を駆ける冒険レース 奥深い魅力にはまる研究者

兵庫県神戸市の再度公園・森の広場で開催された「第4回全日本ミドルディスタンスオリエンテーリング大会/関西マスターズスポーツフェスティバル2015/JOA公認(カテゴリA)再度山オリエンテーリング大会兼日本オリエンテーリング選手権」に参加した安達さんに競技の魅力を知った。

### コンパス片手に、未知の冒険

「年齢制限なし経験の少ない男子」が対象のMBクラス。コンパス、そして5mの等高線間隔が入る縮尺七千五百分の一のコース地図を握りしめ、安達さんがスタートを切った。舞台はアカマツ林やスギが見守る紅葉の再度山。化学メーカーで医薬品の開発者として多忙な日々を送る42歳は、滑りやすい斜面が特徴の全長1.9km、高低差130m、そして「12のコントロール」を回る「冒険レース」に挑んだ。競技を始めて1年半。走ることは好きだったが、社会人になってから運動とは疎遠になっていった。運動意欲がわいた時、オリエンテーリングに偶然出会った。「山の中を走るなんて、楽しそう...」。今では月1度の大会出場が、心身を癒やす貴重な時間として、生活のリズムになっている。

年齢に応じたコース攻略  
けが防止のため長袖長ズボンが推奨されている以外は、必要な用具はシューズと時計のみ。コンパスは大会主催者から借りられるが、「相棒」を持参する選手も多い。「経験豊富な上級クラスではこ

わりも強いでしょうが、私にはこれで十分ですよ」と、シンプルな愛用コンパスを見せてくれた。一般的に参加費も低額。経済的負担も少なく、月1度の大会出場も長く続けられる。大自然での走り、コントロールまでの最短ルート、高低差の攻略を満喫するなど楽しみ方は人それぞれ。

26分09秒でゴールし2位入賞。表彰台で授与された銀メダルを手に、「あのコースを選択するべきだった、次に出場する時はこう攻略しよう、と考えることが楽しいですね。経験を積み、次の大会で良い結果が出るのが最大の喜びです」と笑顔を浮かべた。スポーツの世界では年齢の衰えが成績ダウンを招くことが一般的だが、オリエンテーリングは経験が勝敗に大きく影響する。小学生から最高齢85歳の選手が参加した今大会、安達さんは「年齢に応じた戦略がある生涯スポーツで、続けられる限りは挑みます」と充実の表情を見せた。

### 安達さんに聞く

—オリエンテーリングの魅力は？

安達 自然の中を走ることが気持ちが良い、上級者になると道がないようなところも走ります。経験者の方からお話を聞くことも貴重です。地図から、フィニッシュまでの最短ルートを想像することも魅力のひとつです。

—当面の目標は？

安達 色々な技術がありますので、少しでも多く技術を磨いて、ワンランク上で通用するように挑戦していきたいです。大会に出場することで経験を積むことができます。関西圏の大会を中心に参加しています。

—関西ワールドマスターズゲームズ2021について一言

安達 オリエンテーリングが競技種目に入っていることは知っています。今は中級クラスですが、これからも色々な大会に出場して経験を積み、上級クラスを目指します。同世代にも凄い選手が揃っており、楽しみです。

