



# 解説

2021年10月2日  
北東・関東地区スプリントセレクション実行委員会

# 関東ME△→1

コースセッターの谷野です。いかがでしたか？

コースはプログラムにも記載しましたが、スプリントに求められる以下の4つの能力を競技者に問うコースとなっています。

- ・スピード:自分にとって最速のランニングスピードを出力することができるか？
- ・ルートチョイス:最速でポストにたどりつくルートを選択することができるか？
- ・方向転換:常に求められる方向転換を素早くこなすことができるか？
- ・高い集中力:常に高い集中力を持って1つ1つのレッグをこなすことができるか？

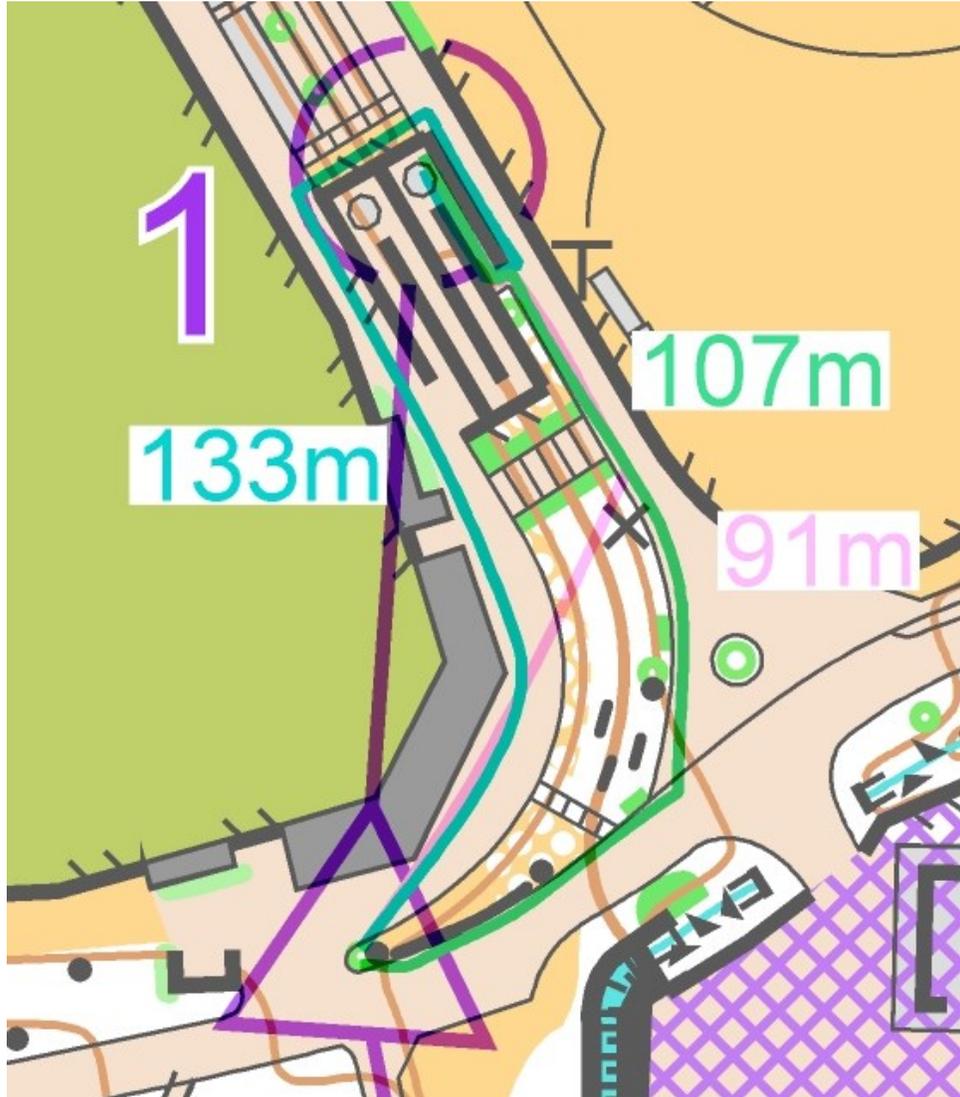
この文章を読んで、ピンと来た人はスプリントヲタクです。

実は、スプリントの教科書と呼ばれている以下の文章から引用しました。

この文章は、コースセットの教科書ではありますが、スプリントとは何か？というコースが望ましいかを明記した文章であり、ぜひご一読ください。

<>

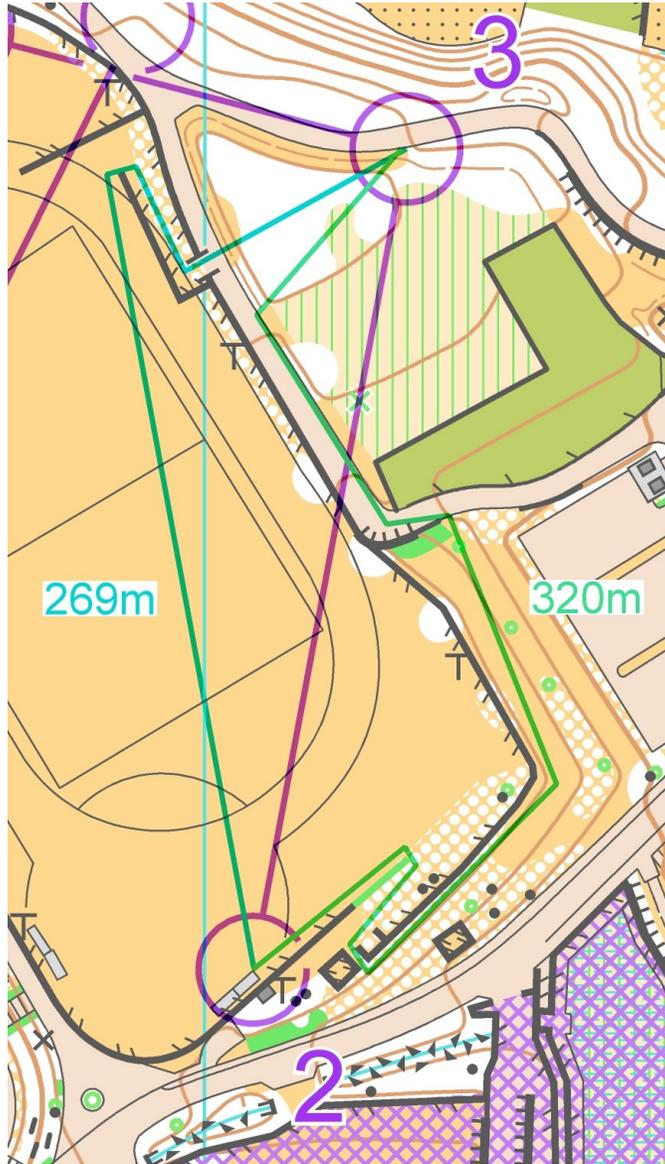
# 関東ME△→1



長いスタート誘導を抜けた後、細かい1ポ。  
スタート誘導までにしっかりと、  
地図を読み切れたかがポイントとなる。

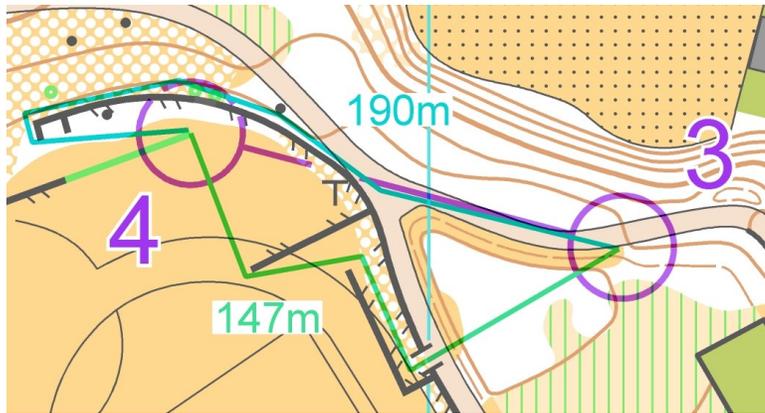
最短・最速はピンク。  
しっかりとA藪をきり、最短を選択できたでしょうか？

# 関東ME2→3



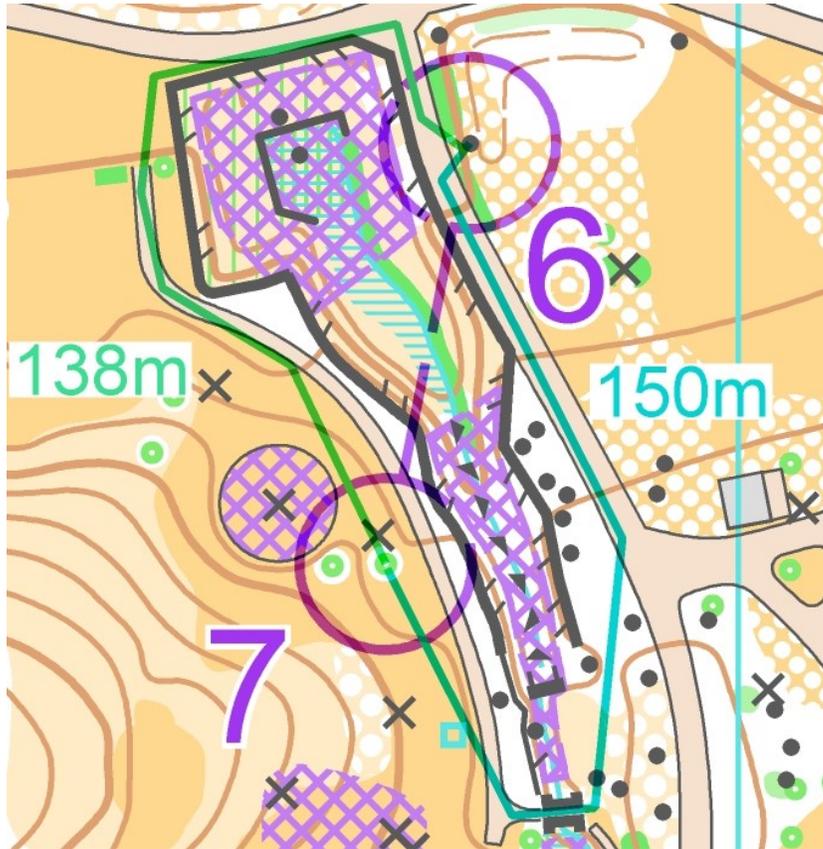
柵のギミックを活かしたレッグ。  
最短・最速は左回り。  
右回りは距離が長いかつ、無駄なアップを稼ぐこととなる。

# 関東ME3→4



2-3でベストレグを選択した選手には、  
大変申し訳ないが完全出戻りを  
生んでしまった。(大反省)  
試走上のベストルートはなぜか青ルート  
A藪地帯で思いのほか時間がかかるようだ

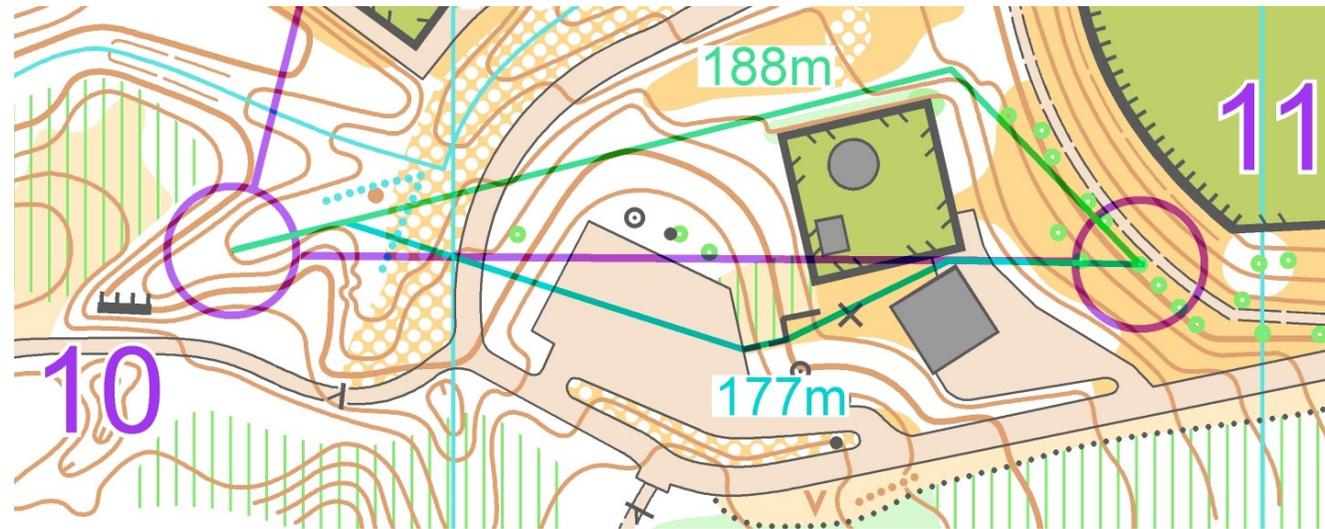
# 関東ME6→7



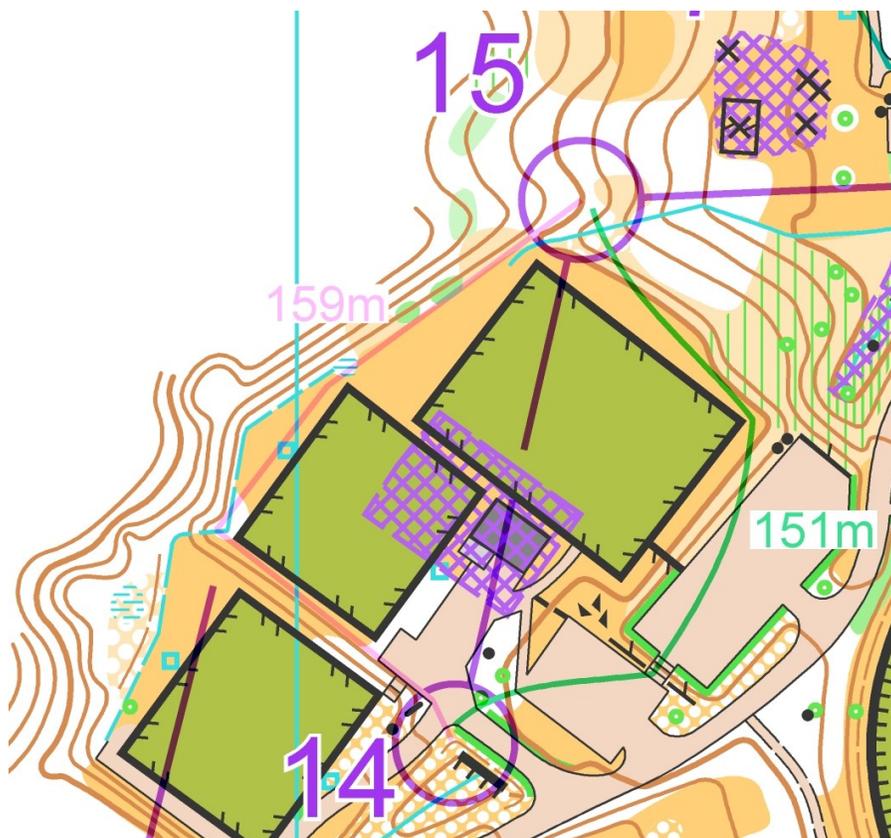
アタックの向きを考えると時計回りを選択したくなるが、  
反時計回りが最短・最速。  
レグ線方向に引っ張られないように注意

# 関東ME10→11

等高線を加味したルートチョイスが問われている。  
登りに自信のある選手は直登、スピードを出したい選手は上ルートを選択することが、  
望ましいと考えられる。

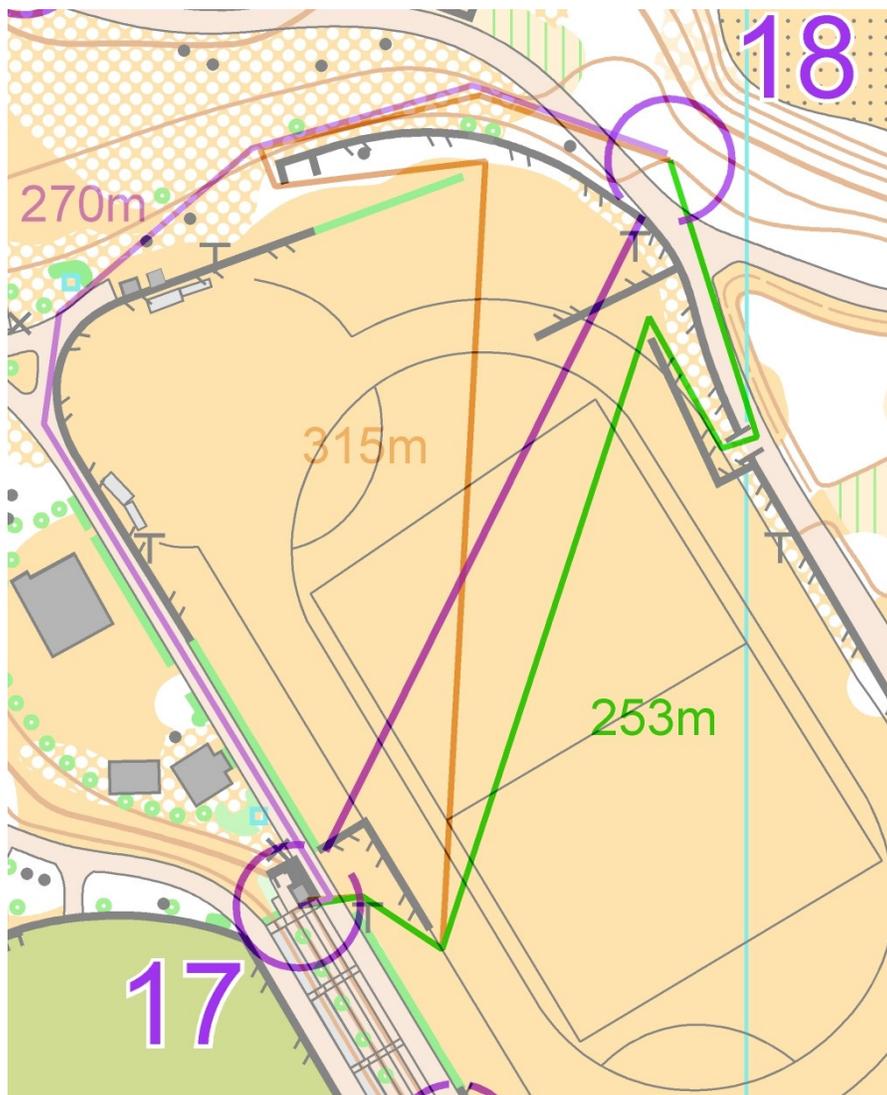


# 関東ME14→15



等高線を加味したルートチョイスが求められる。  
時計回りが最短ではあるが、  
方向転換の回数および、アップが多い

# 関東ME17→18



後半の勝負レッグ

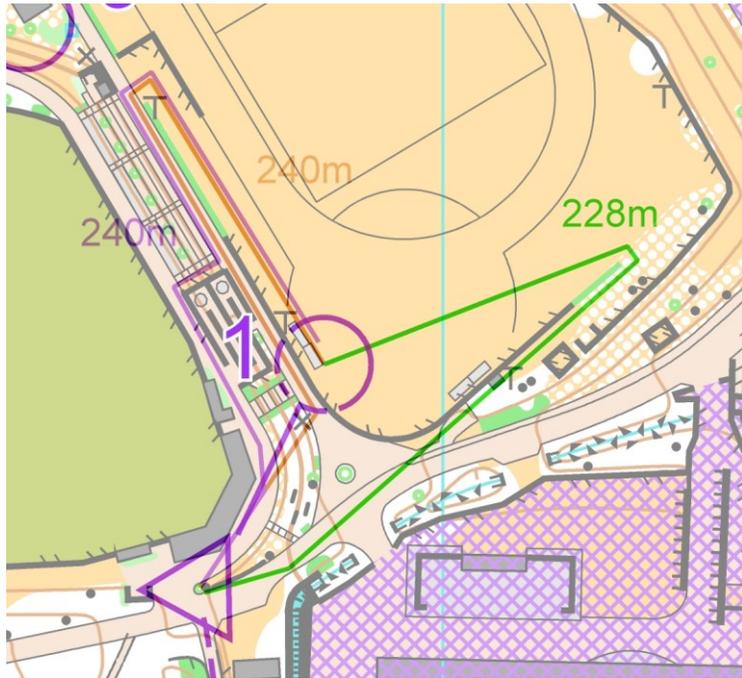
主に緑レッグとピンクレッグが候補となる。

緑レッグは、最短であるがジグザグに進むことが難点

ピンクレッグは、力強く走ることが求められる。

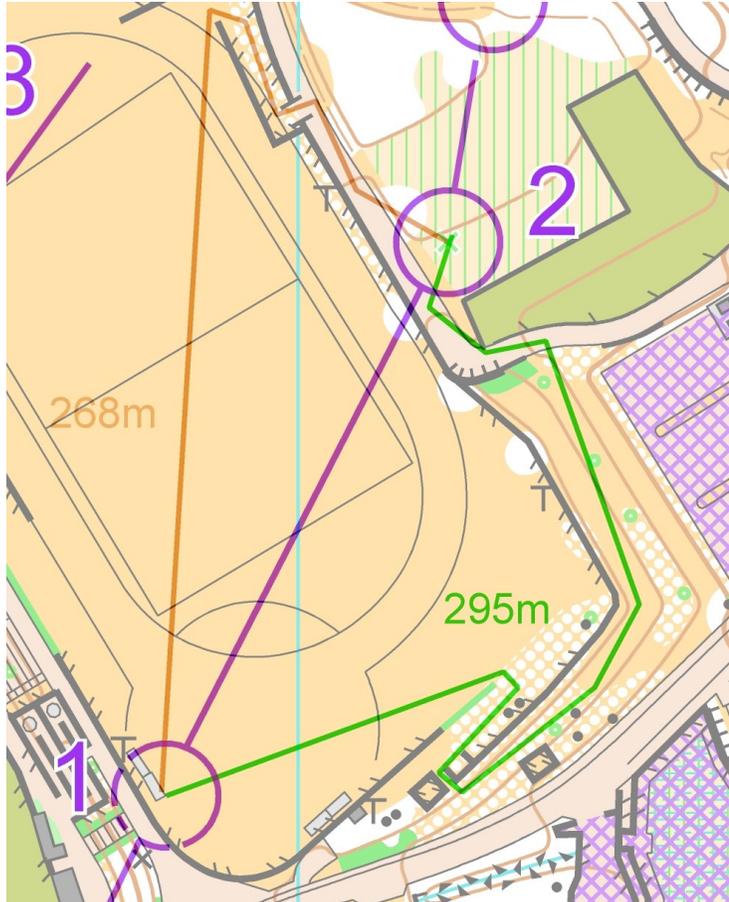
柵の意識が強いとピンクルートが検討に入らなくなる  
ので、ぜひ気を付けてほしい

# 関東/北東WE・北東ME $\triangle \rightarrow 1$



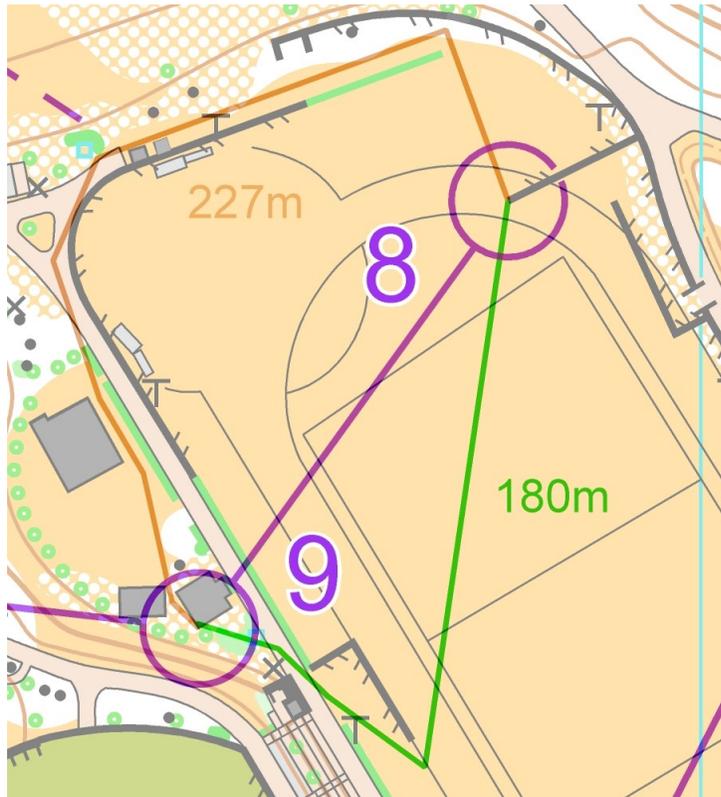
レッグ線方向に体が向いていると、  
緑ルートを見失ってしまう。  
誘導区間でどれだけ、地図を読めたかが  
勝負の鍵となる。

# 関東/北東WE1→2



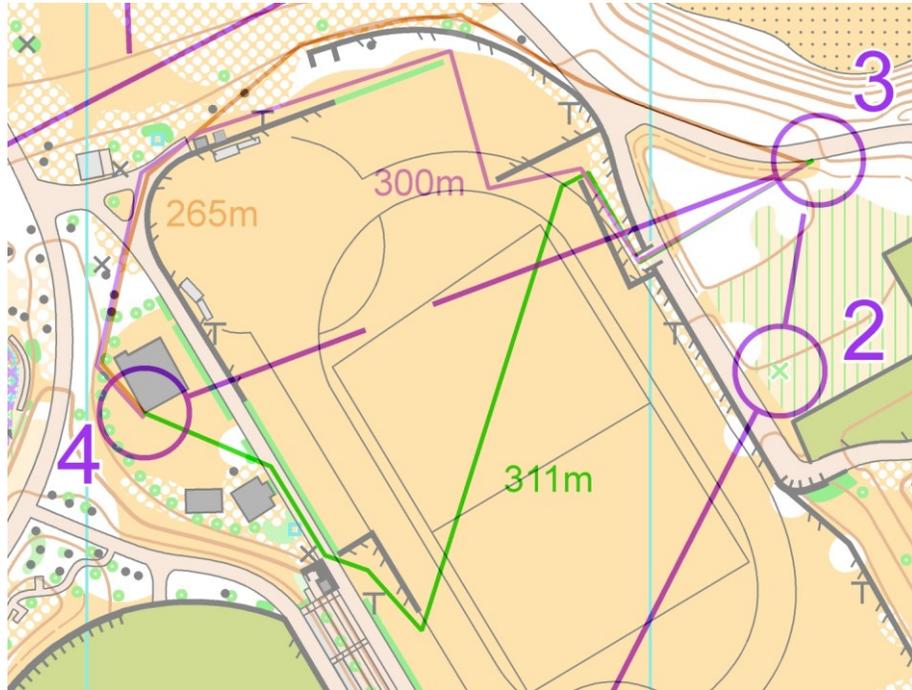
こうなりました。  
緑色ルートは距離・アップともに増えるので、  
えらばないように

# 関東/北東WE8→9



人口柵を忠実にたどるほうが最速

# 北東ME3→4



前半の勝負レッグ。  
人口柵をジグザグにまがる緑色ルートが最遅  
実は遠回りに見える黄色が最速ルート  
これもレッグ線方向に体が引っ張られると  
見えないルート

# 北東ME3→4



北東男子のためだけの、  
デザートレグ。  
下りでスピードに乗りながら以下に最短最速を取ることができるかがポイント。  
最短は黄色であるが、  
アップを考慮すると緑色が最速であると考えられる。  
ナビゲーション負荷も減らすことができる。