

# 2023都民スポレク大会 at潮風公園 コース解説

コースプランナー 福室凜(早大OC 練馬OLC)

# テレインプロフィール

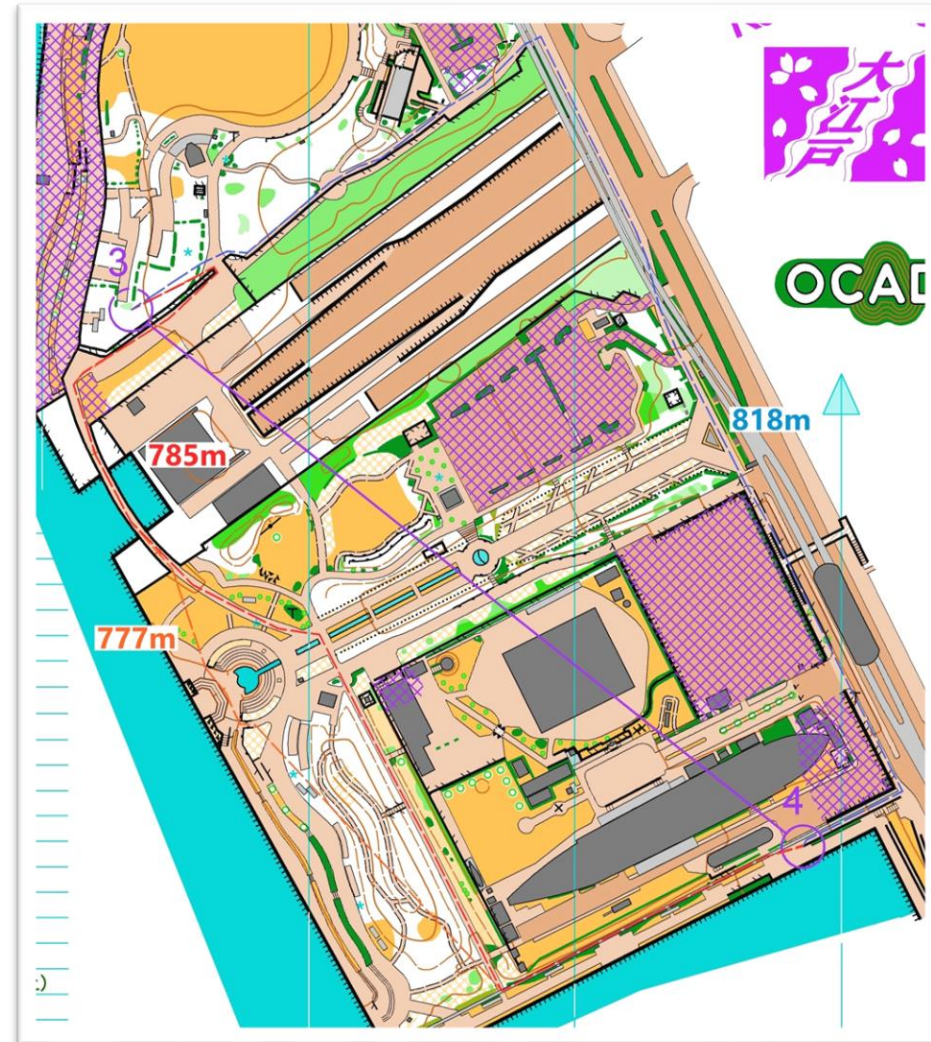
お台場に位置する潮風公園は、舗装された遊歩道や整備された松林や芝生が多く、海の風を感じながら爽快なナビゲーションを楽しむことができる。以前と違い、オリンピックに向け新たに整備された公園の北と南をつなぐ潮風橋により、さらに進化したテレインとなった。一見簡単そうに見えるが、細かなナビゲーションを求める箇所や、スピードを出し押す区間、ルートプランを求める区間などメリハリのあるコースを意識した。

オリエンティアを楽しませるような難易度の高いコースを作り出せず、申し訳ない。コースプランナーの能力の限界であった。

## Lクラス 3-4

Lクラスの序盤で出てくる本コースで数少ないルートチョイスを問うロングレッグ。△-1-2-3までにルートを決めておきたい。新しくできた潮風橋を通る赤ルート(785m)がベストルートである。

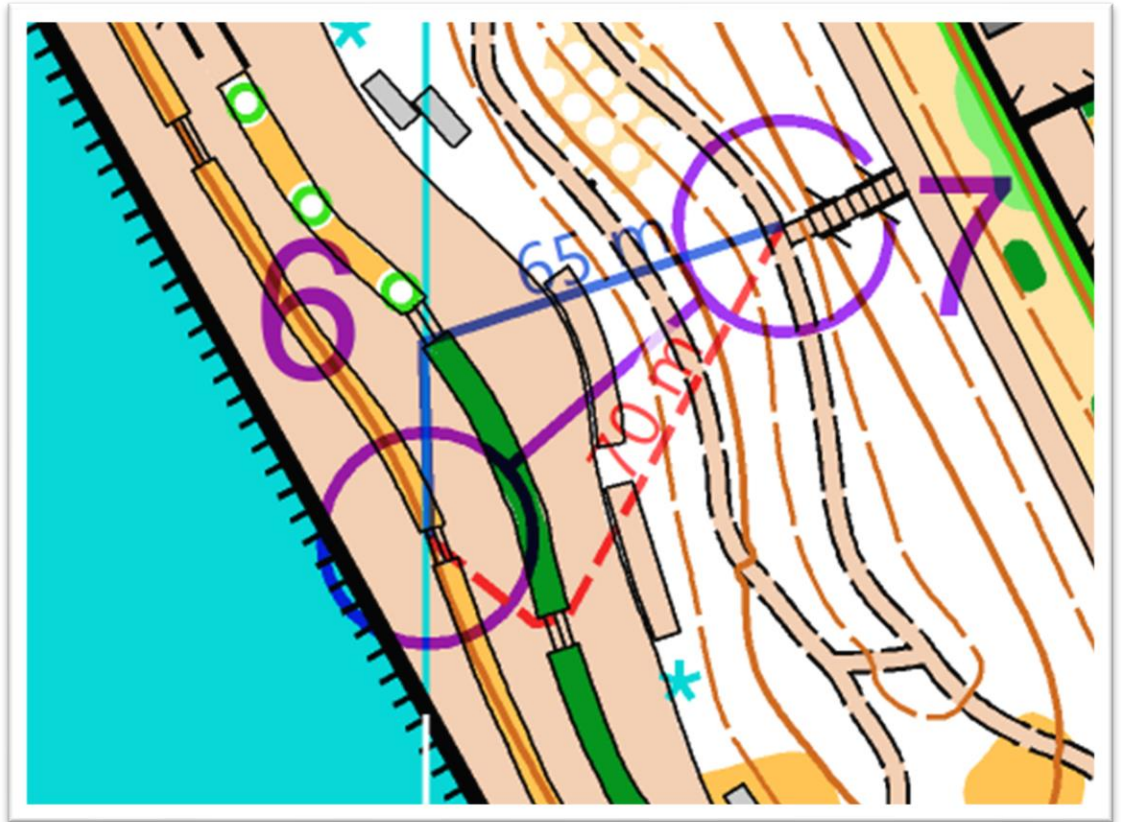
青ルート(818m)は30mほど伸びるが方向転換の回数が少なく、赤に比べて取りやすいルートなので悪くはないが、試走段階で赤の方が15秒ほど短いので赤を取りたい。橙ルート(777m)は距離は短いがアップダウンと不整地を走るエリアが多くお勧めはしない。負荷が足りない人は青ルートの途中にある歩道橋を無駄に登って降りてもなおさら良い。



## Lクラス 6-7

※Ocadのルート解析機能を使用

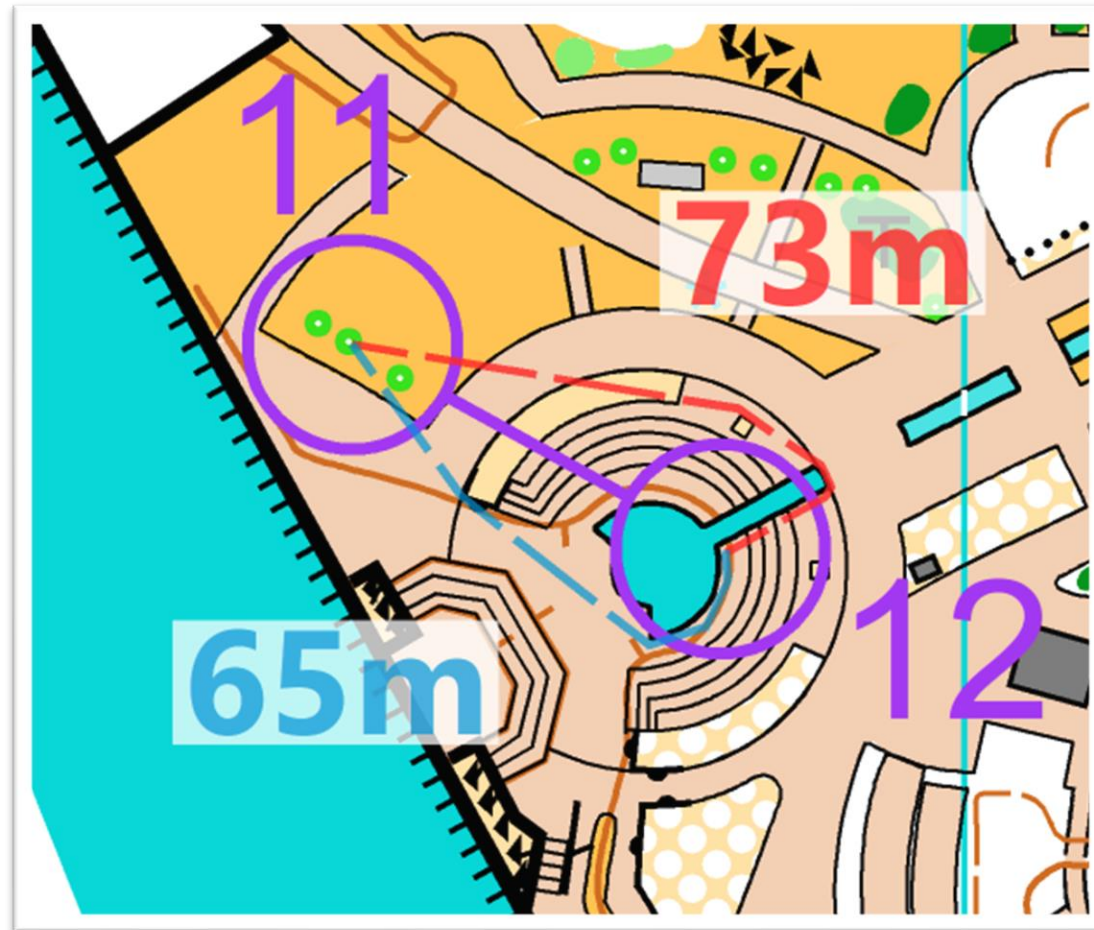
ベストルートは青ルート(65m)である。感覚的にも青ルートの方が少し短いことがわかる上に脱出を考えると、5-6-7と減速せずに走り抜けることができる。赤ルート(70m)を取ってしまったとしてもそこまで差がつかないが、小さな差が積み重なり最終的に大きな差になるので、こういうレグでも無駄をなくしたい。





## Lクラス 11-12

ヤシの木から池に向かうレッグである。通行不可な池なので避けなければならない。青ルート(65m)がベストルートである。階段をよけながらも脱出方向にそのまま走り抜けられる。気を抜きレッグ線上に向かうと目の前は通行不可の池、絶望してしまう。赤ルート(73m)は次のレッグに向かう際に階段を切り返す必要があり、かつ少し青の方が短いので青をなるべく選びたい。ささいなことでも慎重に。

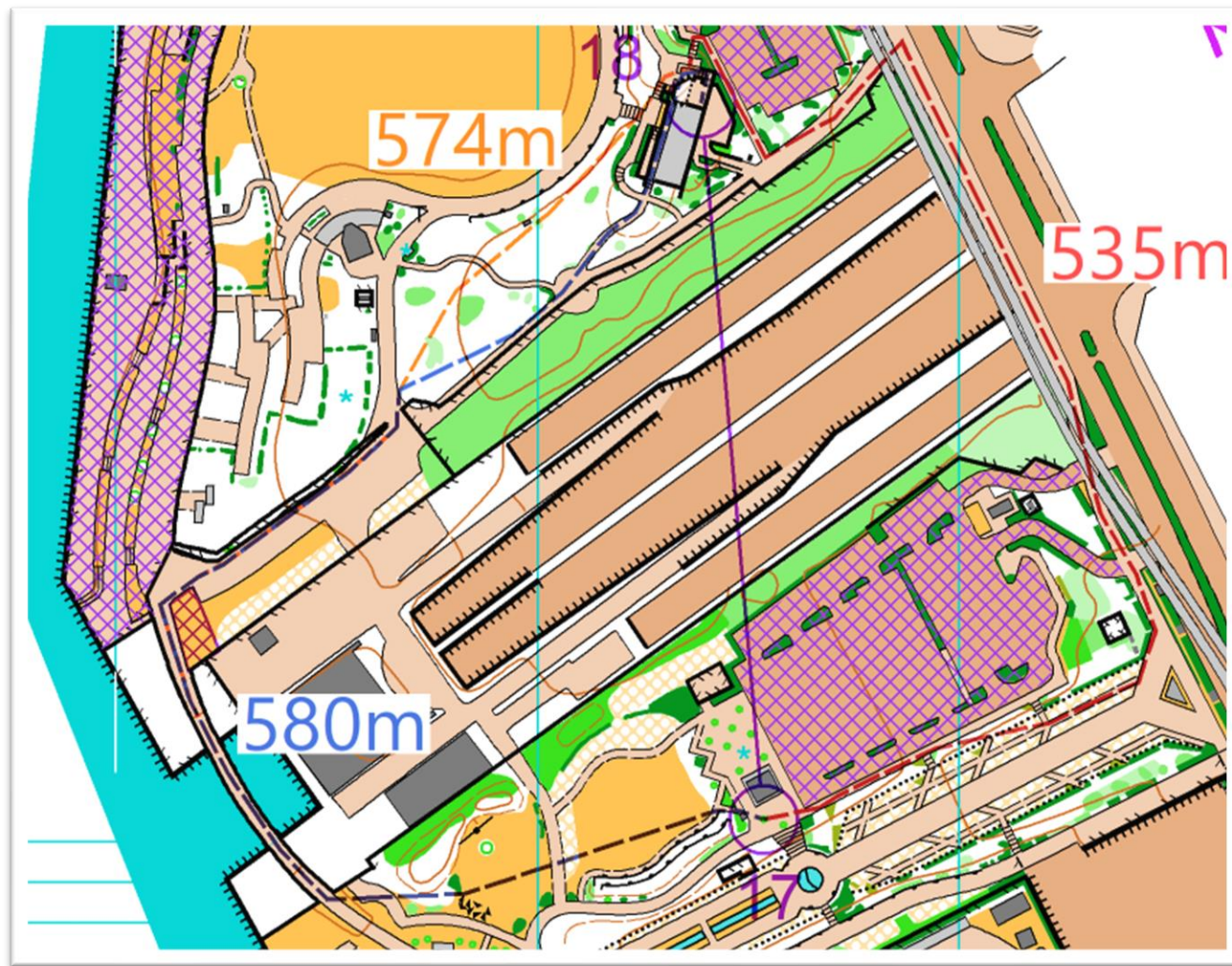


## Lクラス17-18

Lクラスの中盤で出てくる本コースで数少ないルートチョイスを問うロングレグ。想定ルートは赤ルート(535m)である。赤ルートは距離が短いものの、最後のポストへのアタックの仕方が入り組んでいて難しい。序盤で先読みをなるべくしておきたいレグである。

青ルート(580m)と橙ルート(574m)もスピードがだせ、アタックも赤より簡単なので悪くはない。

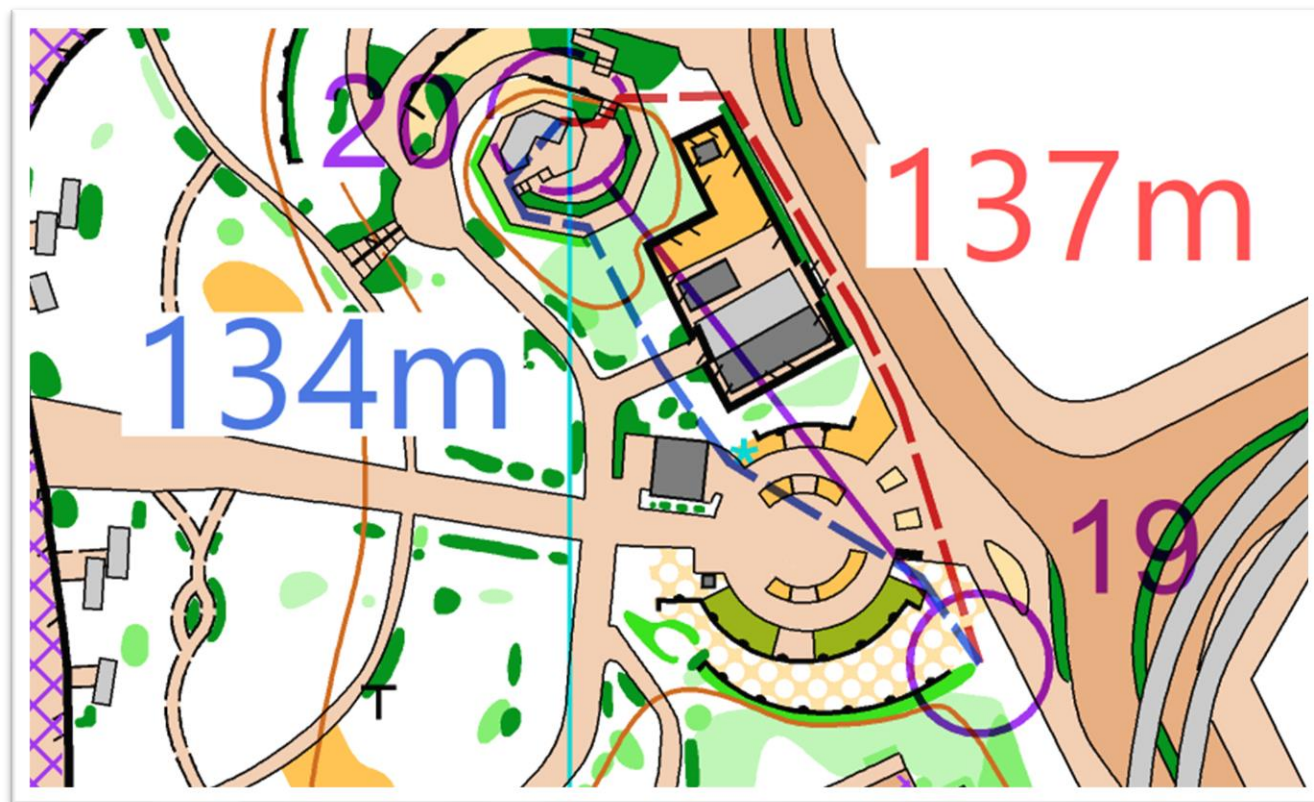
ちょっとした立体交差に置いてあるようなポスト位置で戸惑った人も多いだろう。





## Lクラス 19-20

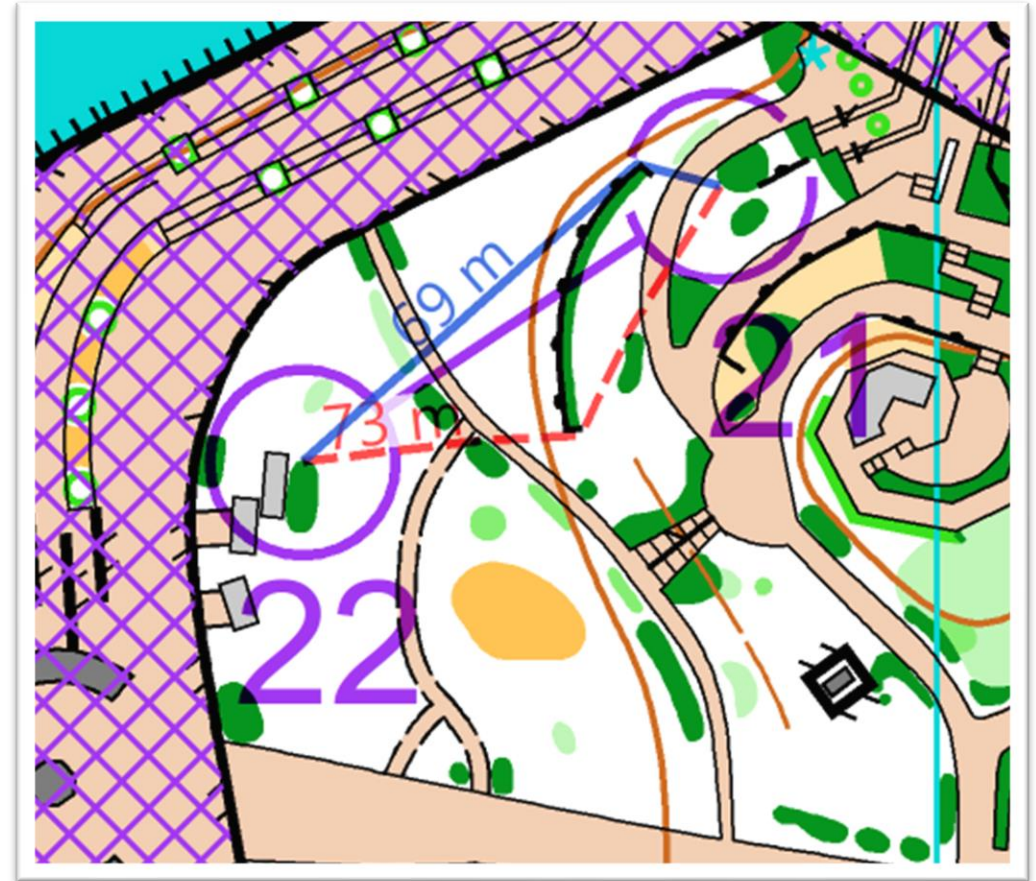
終盤に登場するプチルートチョイス  
レグ。ベストルートは赤ルート  
(137m)である。レグ線上に進むこ  
とを意識しすぎると青ルート(134m)  
を選ぶであろうが、途中の藪切りと、  
ポスト手前の花壇を避けることを考  
えると微妙なルートである。赤ル  
ートは舗装道でスピードをだせ、方  
向転換が少ないのでこのルートを選  
びたい。赤ルートの最後で通行可能  
な壁から登ってアタックしてもよい。



## Lクラス 21-22

※Ocadのコース解析機能を使用  
ベストルートは青ルート(69m)  
である。

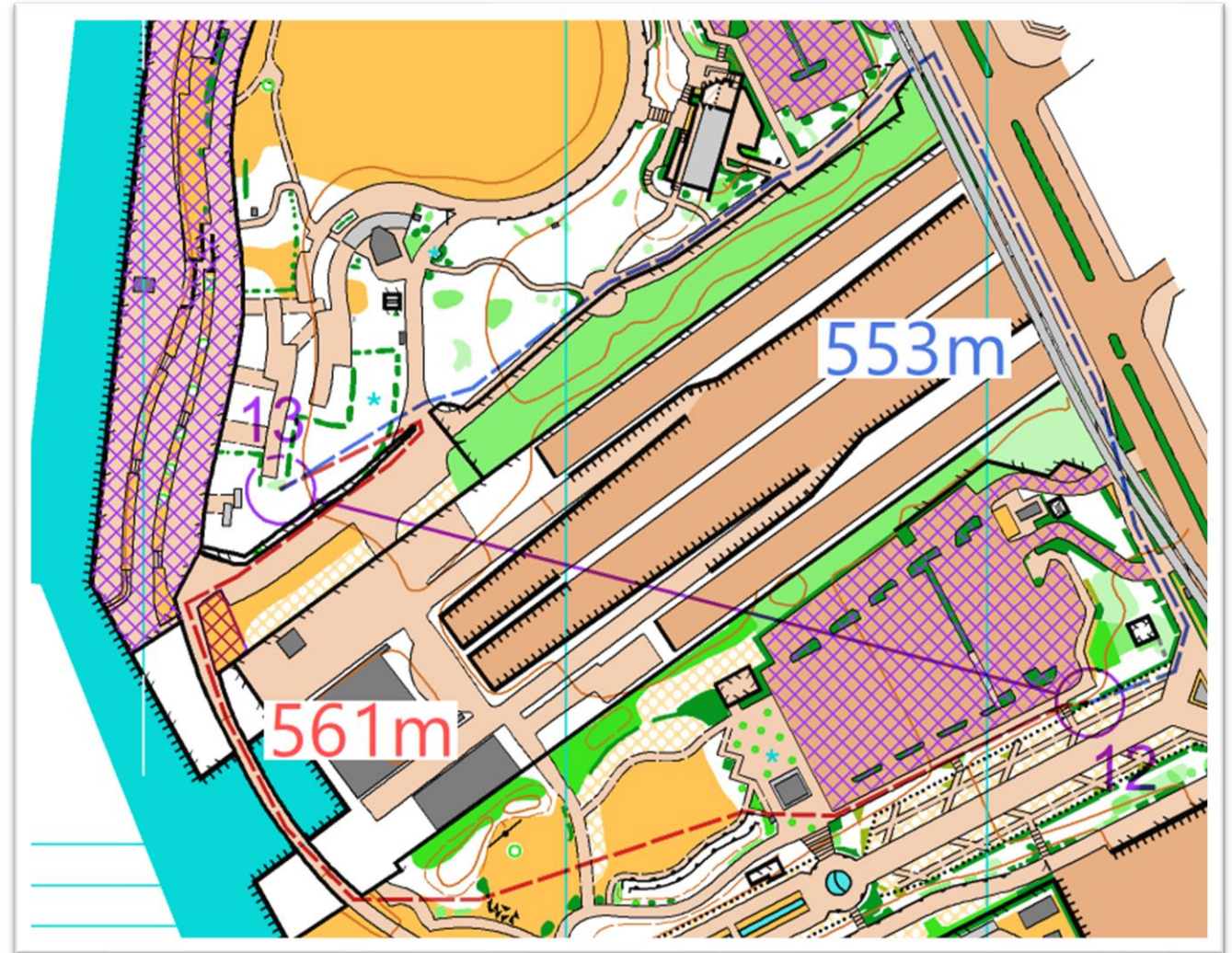
レッグ線上に通行不能な藪が存在していることを事前に意識し、21ポに着く前に脱出方向を確認しておきたい。正直赤ルート(73m)でもほぼ変わらないが、次のポストへの脱出を考えると青ルートを取りたい。





## Extraクラス 12-13

二本目のExtraコースで唯一といってもよいルートチョイスを問うレッグ。一本目のコースで大体の距離感を掴めた方が多いだろう。本レッグでのベストルートは青ルート(553m)である。赤ルート(561m)と距離はさほど変わらないが、赤ルートの最後の切り返しでスピードを落とす必要がある。Lクラスで潮風橋を渡らなかった人は、新しくできたので使ってもらいたい。





## Sクラス 7-8

Sクラスながら一個だけルートチョイスを問うロングレッグを作らせてもらった。青ルート(561m)がベストルートである。あからさまのように見えるが、見えやすい赤ルート(639m)を使った方もいると思われる。斜めに切れる箇所を探すことが大事である。

以上。

お忙しい中参加してくださりありがとうございました。

