

A stylized, colorful map of the Tohoku and Hokuriku regions in Japan. The map features various geographical elements like rivers, lakes, and roads, rendered in a simplified, illustrative style. The colors are primarily light green, yellow, and light blue. The text is overlaid on the map.

北東・北信越 コース解説

コースフラナー：高橋忠大（東北大学2020年度入学）

はじめに

セレを走られた皆さん、お疲れ様でした。いかがだったでしょうか。コースを組む上で考えたコンセプトは以下の4点です。

- 走り切る体力がある**
- ルート選択が続いても止まらない**
- ナビゲーションレッグは、すばやくこなせる**
- ルートファインディングレッグでも戦える**

これらができれば、インカレ本番で戦えると思ってコースを組みました。それでは、ルート解説になります。

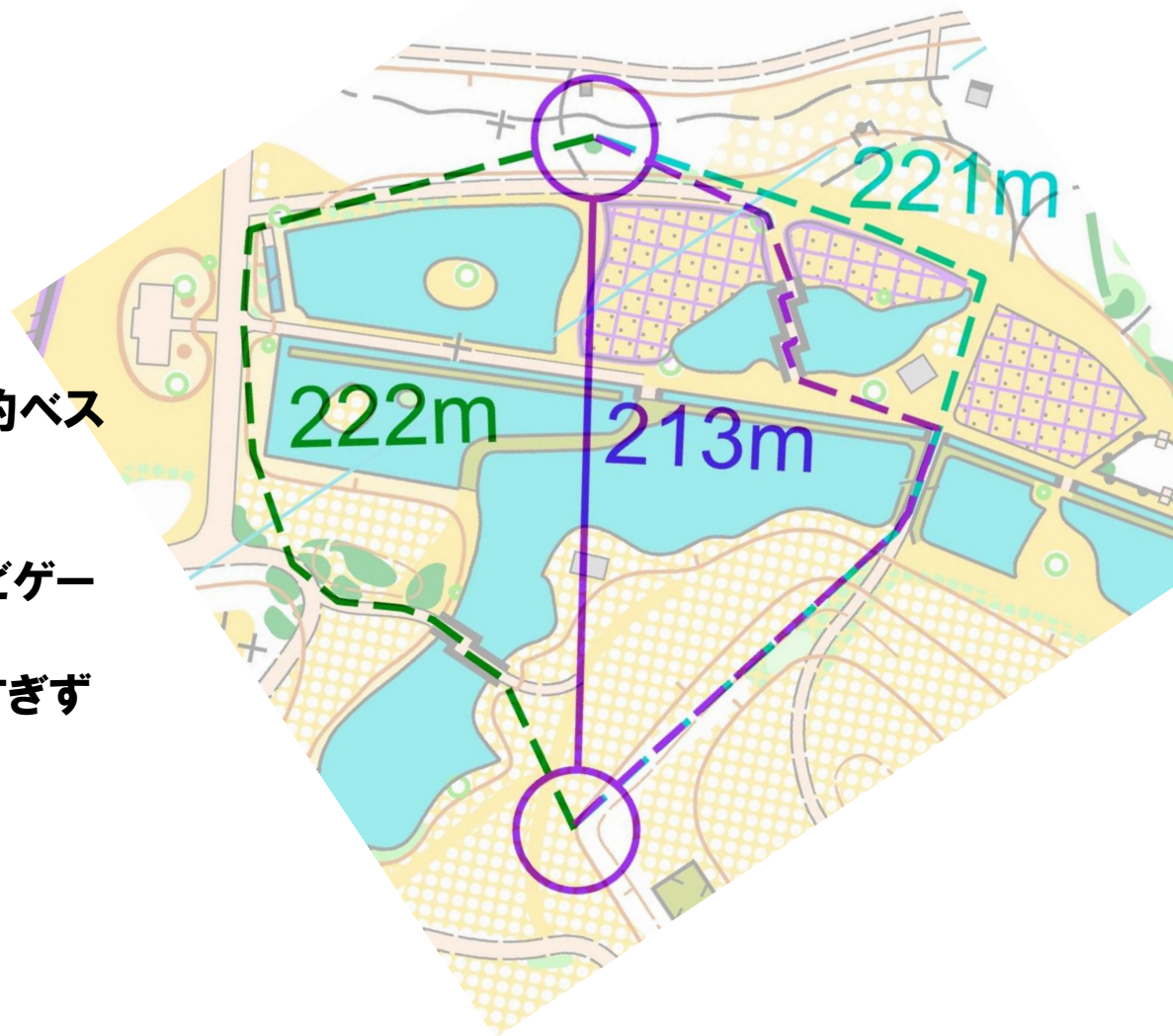
ME 4→5

WE 13→14

緑 222m
紫 213m
水色 221m

次の脱出も考えると紫の右巻きが圧倒的ベスト。

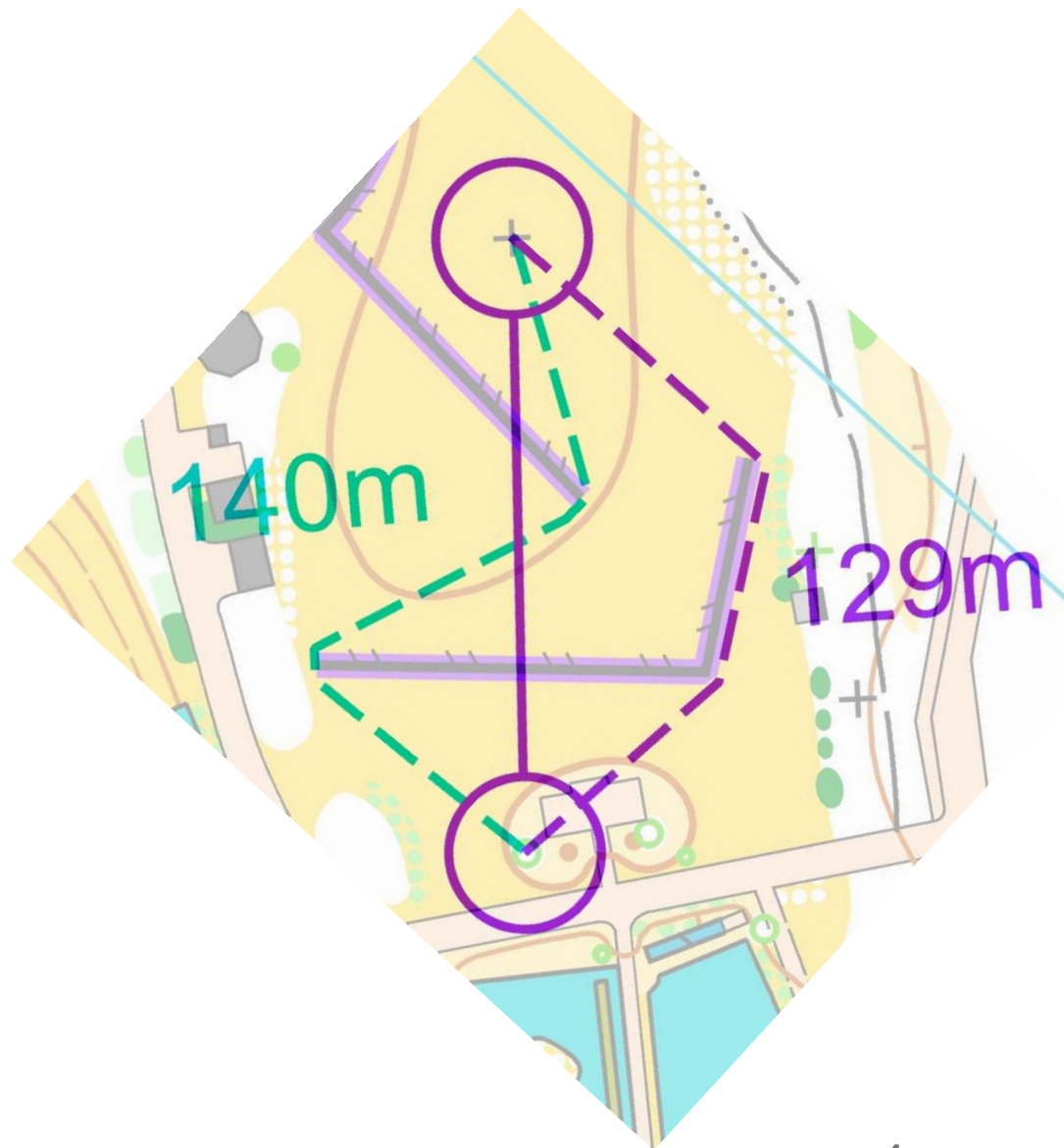
MEはレース最初のルート選択レッグ。ナビゲーションレッグからの切り替えをしよう。
WEはレース後半ということもあり、考えすぎずに足を止めずに走り続けることが重要。



ME 6→7

水色 140m
紫 129m

単純なルート選択。
紫の右巻きの方がくねくねが少なく、速い。



ME 7→8

WE 4→5

水色 333m

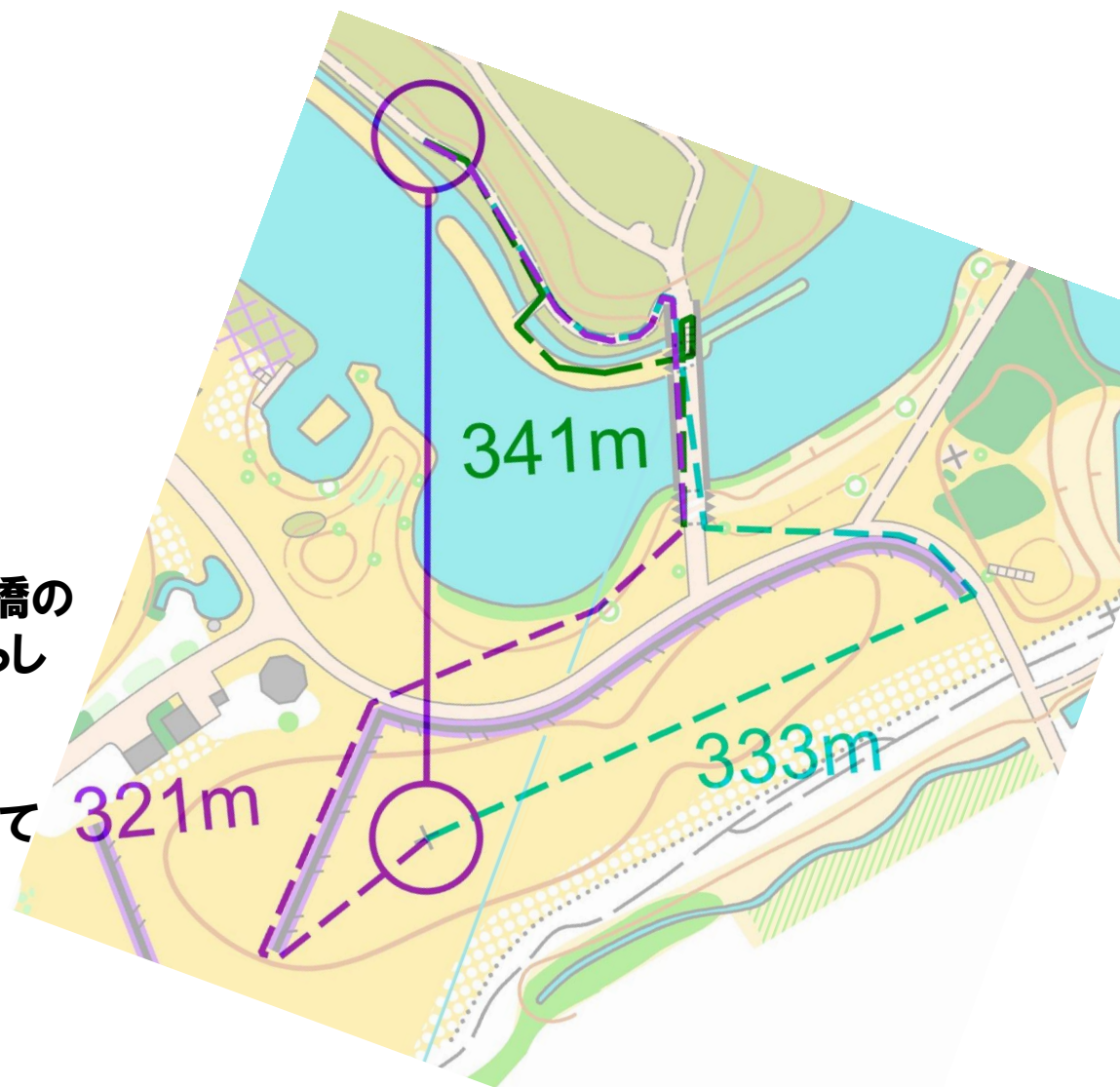
紫 321m

緑 341m

レグ線上に大きな池があるため、終点を橋の
始まりに置き換えなければならない、いやらし
いレグ。

距離が1番短い紫がベスト。

階段に意識を持っていかれて、変につられて
しまうと距離が伸びるので注意！



ME 8→9

WE 5→6

水色 140m up6m

紫 129m up4m

男女ともにルート選択のレグが続く。
最短である紫の右巻きは脱出時に切り返しが必要になることや、アタックするときの道の分岐が、進行方向斜め後ろであることから地味に見逃しやすいことが少し面倒。
右巻きは速いが、意外な落とし穴に落ちぬように注意したい。



ME 9→10

水色 133m

紫 128m

ルート選択が4連続も続く。
ルート連択レッグの中でも距離差がほぼなく、
どちらでもあまり変わらないようなレッグには時間
をかけすぎないこと！

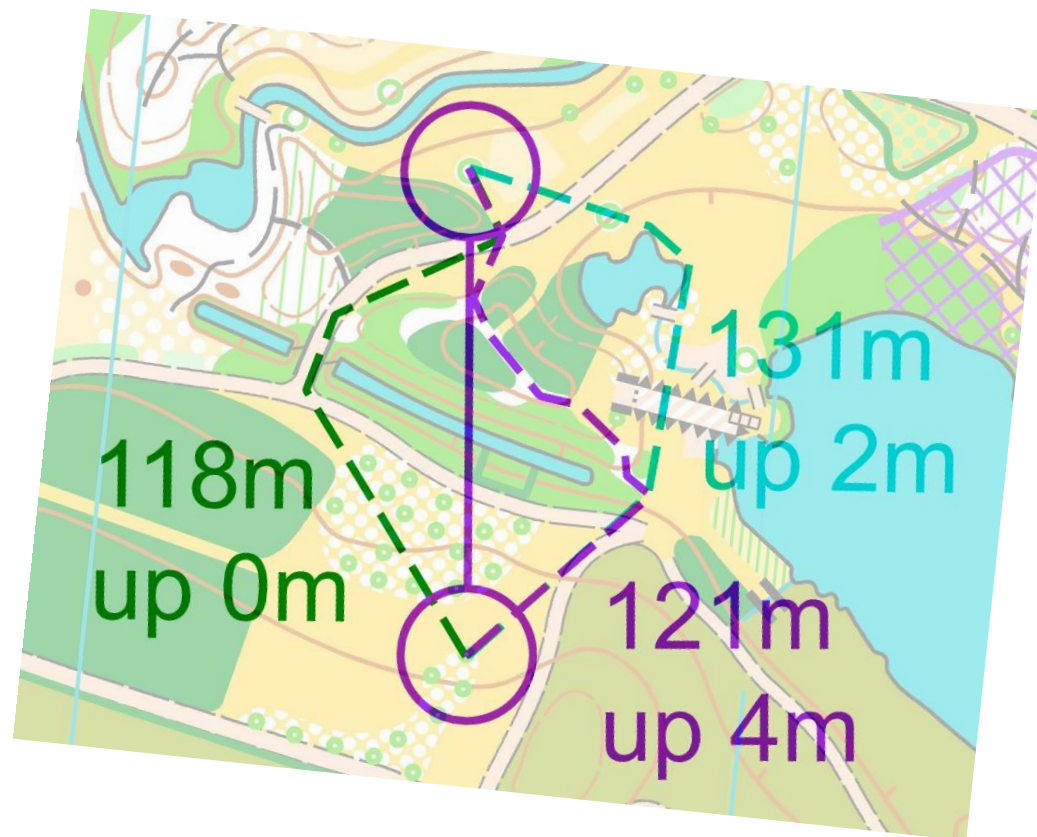


ME 10→11

水色 131m up2m
紫 121m up4m
緑 118m

パッと見、緑が良さそうであり、実際その通り。
自分を信じて突き進め！

男子はここからコンプレッグが続くため、頭の
切り換えができるかが課題となる。



ME 13→14

緑	576m up3m
紫紫	609m up6m
紫青	598m up8m
青紫	655m up8m
青青	644m up10m

コンプレッグをこなし、なかなか先読みができない中、マップフリップすると、この絶望きつきつロングレッグ。

ナビゲーションの手軽さ、距離の短さ、走りやすさ、どれをとっても緑の左巻き一択。

ここで問うているのは

- ・レッグ全体を(詳しくでなくても)読めているか
- ・走りやすさを考慮しているか

という2点。手前の処理にあたふたしてレッグ線方向に向かうと痛手。



WE 9→10

緑	604m up3m
紫紫	636m up6m
紫青	625m up8m
青紫	624m up7m
青青	603m up9m

男子の13→14に似ているが、女子のレッグの方が難易度が高め。男女合わせてこのレッグが一番難しいと思っている。

緑と青青がほぼ同じ距離だが、ナビゲーションの手軽さ、登りの多さ、加えて右巻きの走りにくさを考えると左巻きの緑がベスト。

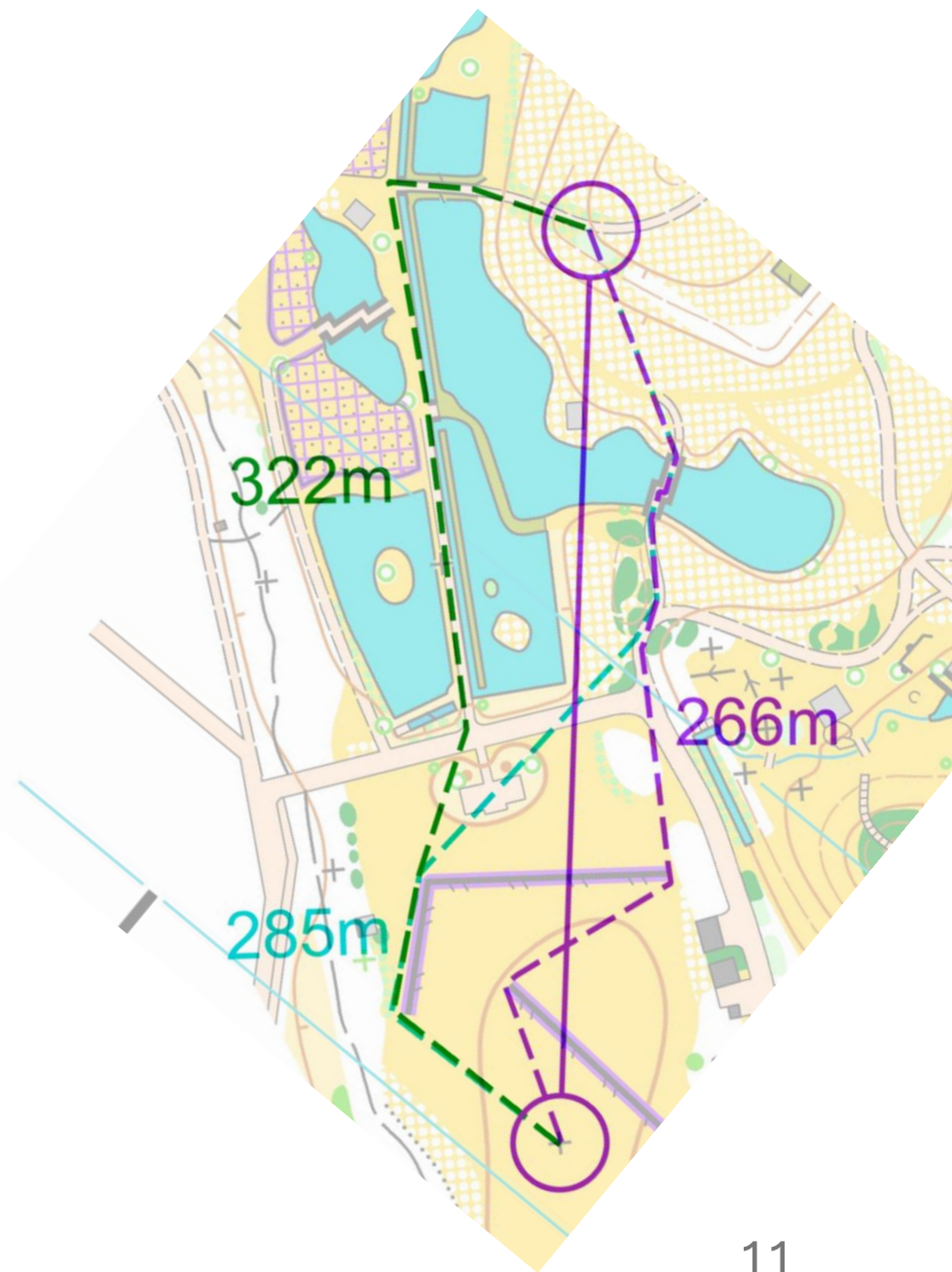


ME 14→15

WE 10→11

緑	322m
水色	285m
紫	266m

男女ともにロングレッグ後のため疲労がたまっているが、絶対に間違えられないレッグが来る。手前、真ん中のごちゃごちゃを回避するために緑や水色の左巻きすると、距離が伸びるため、紫がベスト。
ロングレッグ中の走る区間で先読みをして欲しい。



ME 17→18

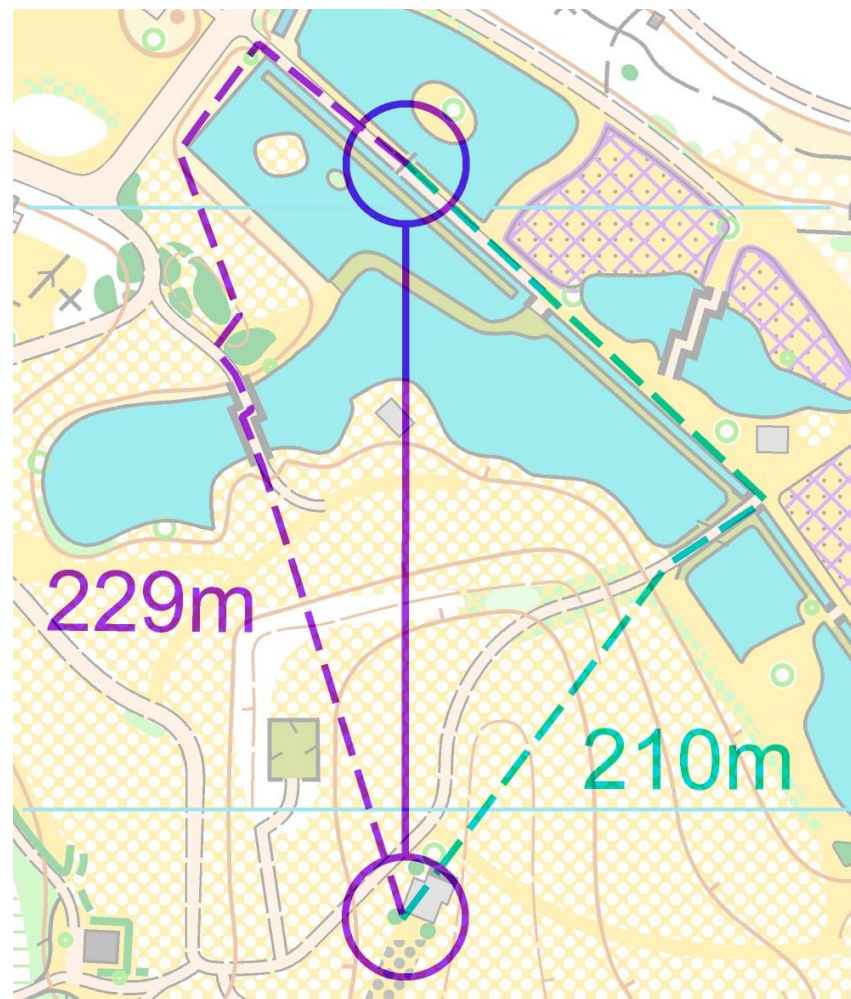
WE 1→2

紫 229m

水色 210m

レグ線方向だけ見ていると、橋を使う紫の左巻きが見えるが、次のポストへの脱出方向、距離を考え、右巻きの水色がベスト。

MEはレース終盤で頭が回っていない中、このレグ。最後まで集中を切らしてはいけない。
WEは序盤でこのレグ。初めからから集中することが求められる。



ME 18→19

WE 2→3

水色 166m

紫 155m

単純なルート選択。紫がベスト。

MEはラストのルート選択レッグ。落ち着いて最短を選ぶのか。

WEは難易度高めの1→2からのルートチョイス。迷いすぎることなく、短いと思った方を突き進んだ方が速い。

