

# オリエンテーリングの戦略 (簡略版)



- オリエンテーリングというゲームの進め方
  - 2023/10/16 宮川

# ふたつの戦略



- 前提条件
  - 全力で走りながら地図を読むことは出来ない!!
  - 「では、どうする？」が戦略の起点
- ナビゲーター・スタイル
  - スピードを落として、地図を読みながら走る
- ランナー・スタイル
  - 全力で走り、地図を読む時は停まる

# ナビゲーター・スタイル



- 停まらない! 飛ばさない!
    - コントロール周りは追い抜きポイント
  - 最大巡航速度の80% (4分/km → 5分/km)
    - 80~85%ならば地図を読める
    - 体感でスピードを覚える練習が必要
      - (人間にスピードメーターは付いてない)
  - 地図読み/ナビは3本をマルチタスクで同時進行
    - 現在のレグ: 覚える! いちいち地図を見ない
    - 次のレグ: ルートプラン (=チェックポイント設定)
    - 次の次以降: ルートチョイス (=ルート探し)
-

## ランナー・スタイル



- 全力で走る! (予定地点で)停まって地図を読む!
    - 目先の作業をコツコツこなす
  - 最大巡航速度を維持
    - 歩測を併用 (カウントアップするまで全力疾走)
  - コントロールに着いたら次のレグのルートチョイス
  - 停まった時の地図読み手続きをパターン化する
    - 地図を折り畳み直し
    - 次に停まるポイントを決定、途中のチェックポイントも覚える
    - 歩測のカウント数を決める
    - コンパスのリングを合わせ、正置 ⇒Go!
-

## どちらが速いか?



- 最大巡航速度4分/kmで走れる堂垂(仮名)さんがいる
  - 堂垂Aが500m走って、地図を読むために停まる
  - 80%で走る堂垂Bは、100m後ろにいる
  - 30秒後に堂垂Bが通過
- 「どちらが始め易いか?」、ならランナー・スタイル

# トレーニング



- フィジカル (ラントレ+Webコミック)
  - ランナー・スタイル: 中距離インターバル
  - ナビゲーター・スタイル: 80%ペース走
    - タイム計測がキーポイント
- ループプラン (机上読図/アナリシス)
  - 何処を通るか?/何をチェックするか?
  - + 地図を読むタイミング

