



関東ロングセレ2025 コース解説(ME/WE)

コースプランナー：三井健世(東京大学2021入学)



総評

セレクションレースであることを念頭におき、①基礎的なナビゲーション技術の行使と②ルート選択の積み重ねによってボーダー付近で差がつくようなコースを目指した。

①：道辿りを主体とし、ミドルに比べて平易なコントロール位置を設定することを心掛けつつ、さまざまな技術を要求するレッグを組んだ。

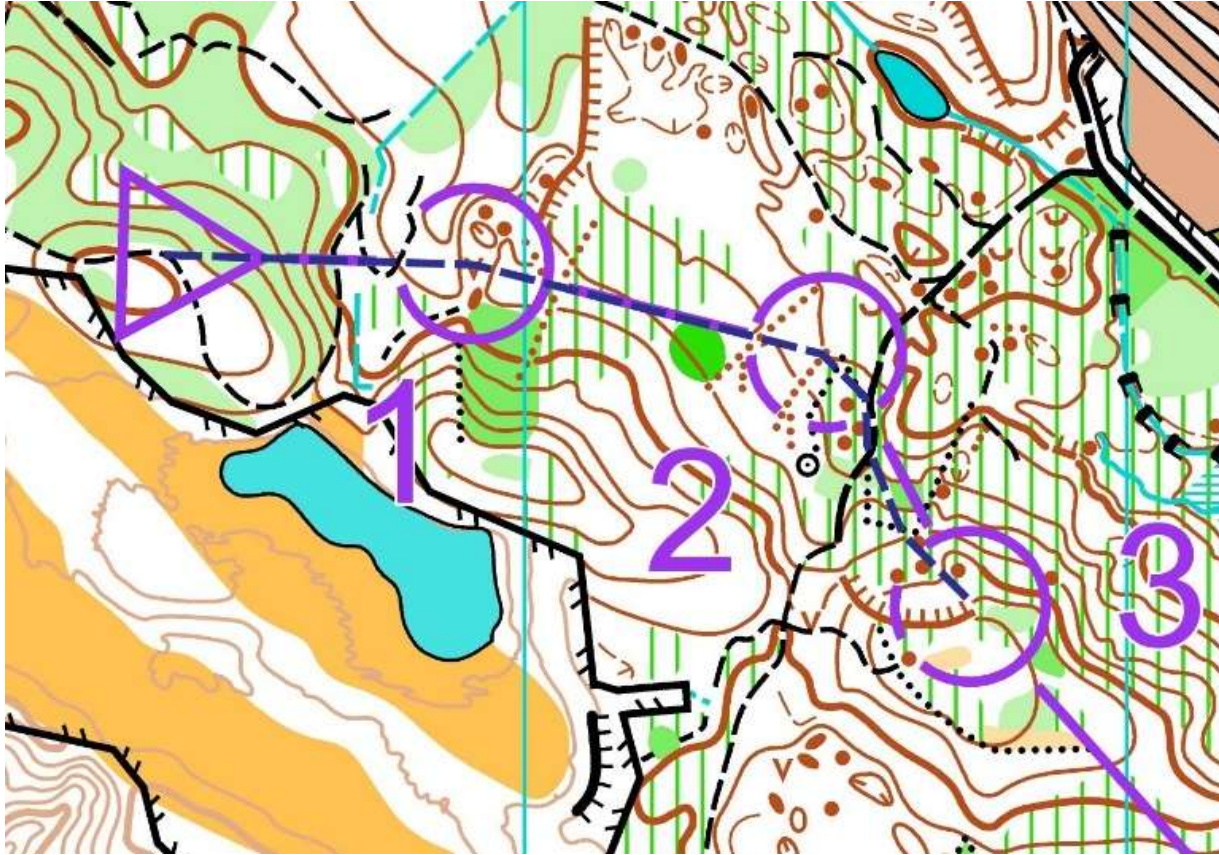
②：トレインの特性上、最速ルートが一意に定まるロングレッグを組むことが難しかったため、ルートチョイスがあるレッグの数を増やすことで調整した。

ロング・ディスタンス競技はミドル・ディスタンス競技よりコース距離が長いだけではなく、技術的に難しい区間の割合が低いため、ミスをしただけでは不十分であると考えた。

場面に応じて適切にペースをコントロールする能力と、一定以上のスピードを長時間維持し続けるフィジカルを問うために、実行の難易度に緩急をつけながらも、レースのほぼ全体を通して走り続けられるコースを設定した。



ME S-3



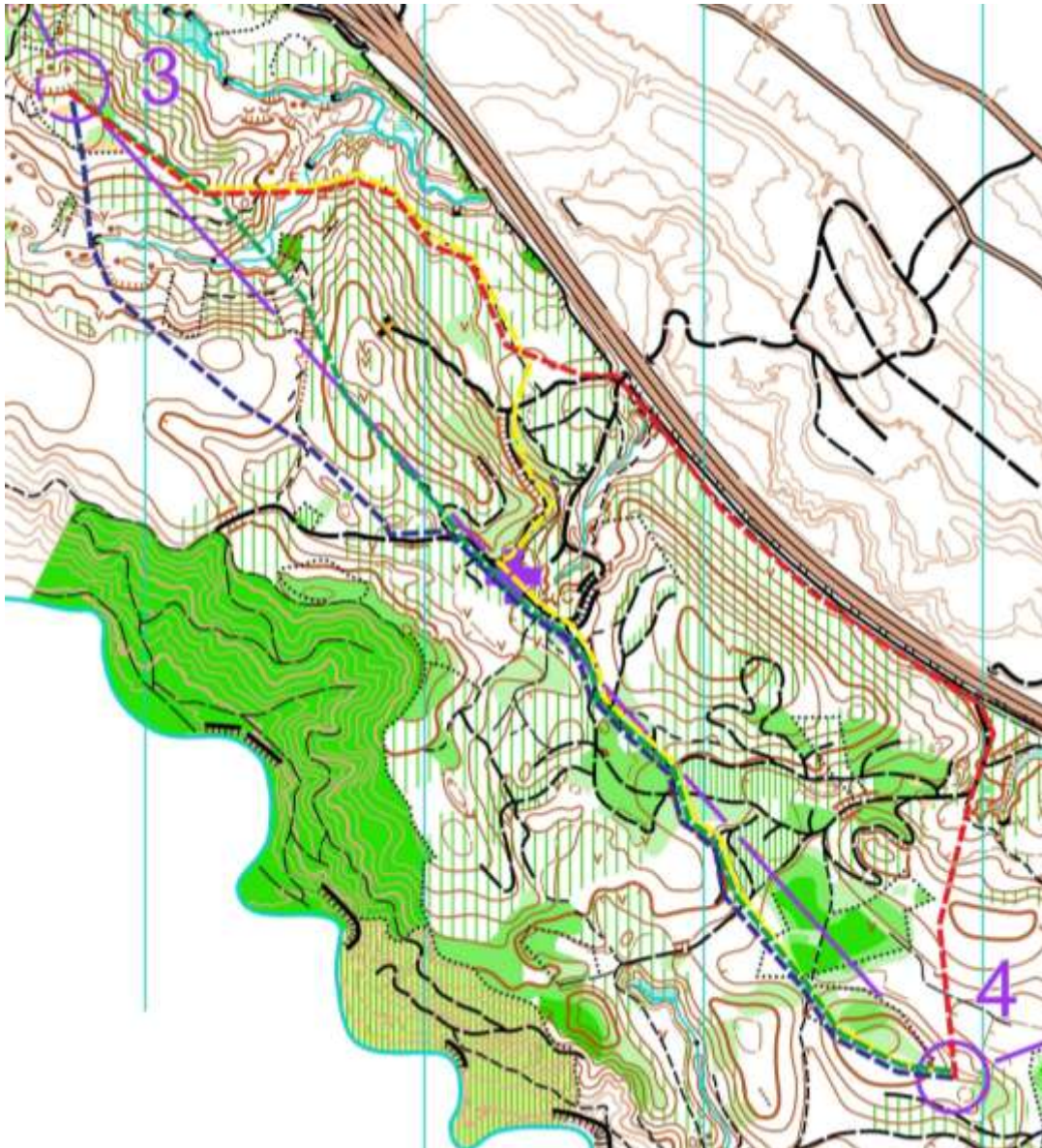
S-1 は見通しの悪い斜面を斜めに下るため、不安になりやすいレグ。
コントロールの南の傾斜変換を遠くから視認することができれば自信をもってアタックできただろう。

1-2 はコンパスで方向を維持しながら藪を遠くから捉え、コントロールの中心を読み切ってアタックすることが求められる。

2-3 はつなぎレグだが、登り基調でナビゲーションに余裕があるので、ロングレグへの準備に時間を使ったり、追い込んで走ったりして周りと少しでも差をつけてほしいところ。

序盤から集中し、最初のロングレグに向けてよい流れを作れたかどうか全体タイムに直結する。

ME 3-4



3-4 は本コースで最も長いレグである。

脱出、アタックともに複数の選択肢があり、レグの前半の急峻な地形と、後半に道を辿ることを瞬時に読み取り、適切なルートを選択する必要がある。

想定ベストは距離が短く、急な登りのない**青**ルートであるが、**緑・黄**ルートと大きな差はない。

高速道路に目を取られて**赤**ルートを選んでしまうと走りにくい道を辿った上で終盤に急斜面を登るため、1~2分のミスタイムを計上するだろう。

どのレグを選んでも実行は容易であり、スピードを落とさず走ることが必要である。

2270 m/ 35 m

2470 m/ 45 m

2190 m/ 50 m

2510 m/ 45 m

実走距離 / 登距離



ME 4-6



4-5 ではレグ線付近のルートvs 道を巻くルートのチョイスを問うた。

レグ線付近の造成道を使い、上からアタックする青ルートのほうが速いが、実行の難易度も高い。

5-6 は「真っすぐ行くだけ」に見せかけて、右に巻かないと深い沢を切ってしまう。

短いレグだからといってルートチョイスを怠ってはいけない。コントロールの高さを正しく読み取り、尾根上の一点を目指してスムーズにアタックしてほしい。

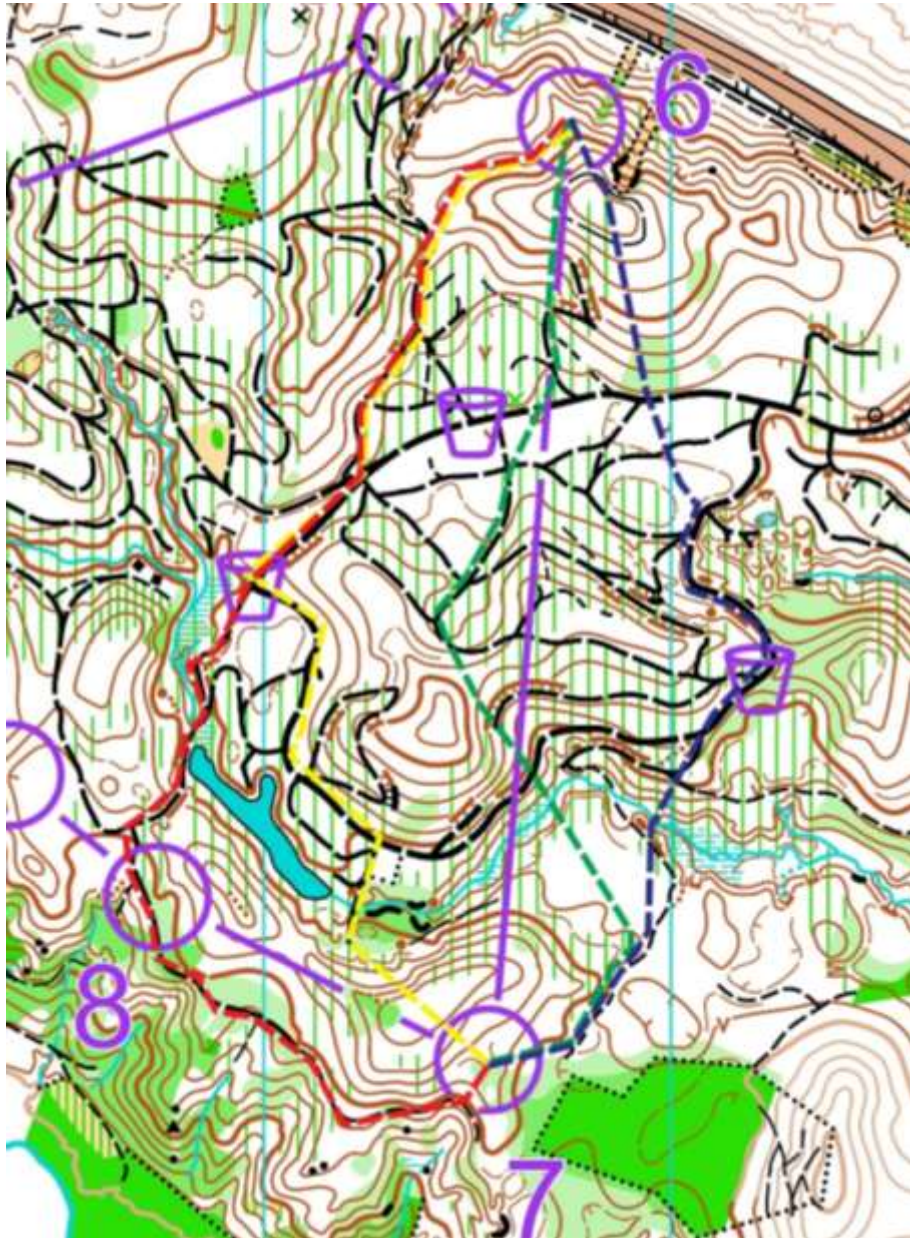
500 m/ 25 m

600 m/ 15 m

実走距離 / 登距離



ME 6-7



6-7 も脱出・アタックに選択肢があるロングレグである。黄・赤ルートはコントロールがある急峻で走行可能度の低い山塊を登ったり、大きく迂回したりする必要がある上に、脱出で急な斜面をコンタリングすることになる。脱出とアタックでマイナス面が大きいルートは素早く候補から外し、残りのルートを検討してほしい。

想定ルートは青。

道を辿れる区間が短いうえにアタックで確定点を設けづらいため少し難しいが、インカレ選手権としては標準的な難易度であると考えた。

1270 m/ 50 m

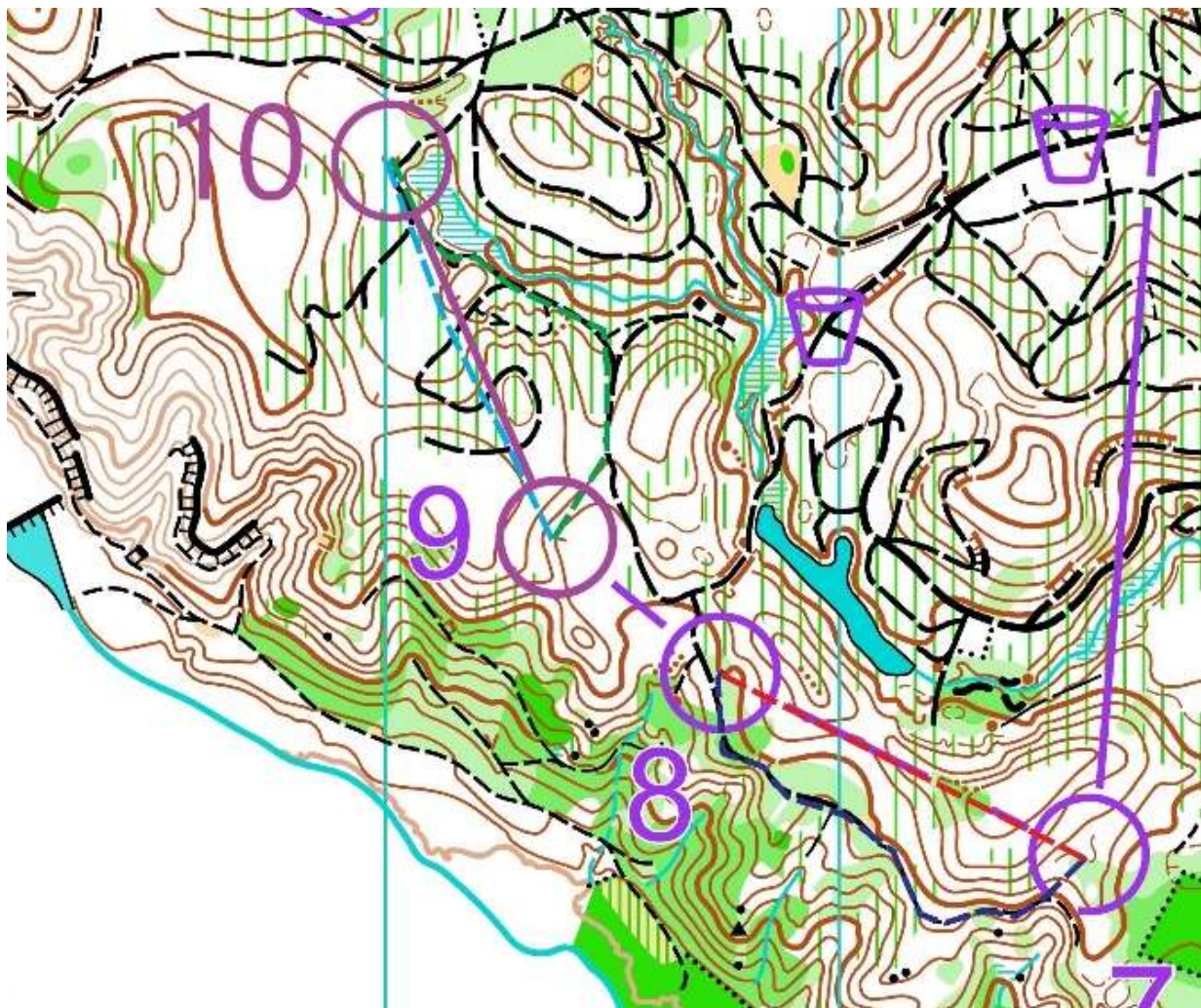
1370 m/ 25 m

1230 m/ 50 m

1630 m/ 20 m

実走距離 / 登距離

ME 7-10



7-8 は、レッグ線をなぞるルートをとることができるが、真ん中以外のルートを見ることを怠らずに道を辿るルートを選んでほしい。

実行の難易度が低いことを理解し、スピードを出して実行できたかどうかで意外と差がつく。

8-9 はコンパスを振って真っすぐ行くだけのレッグ。マップフリップ後の先読みをしてもよい区間として用意した。

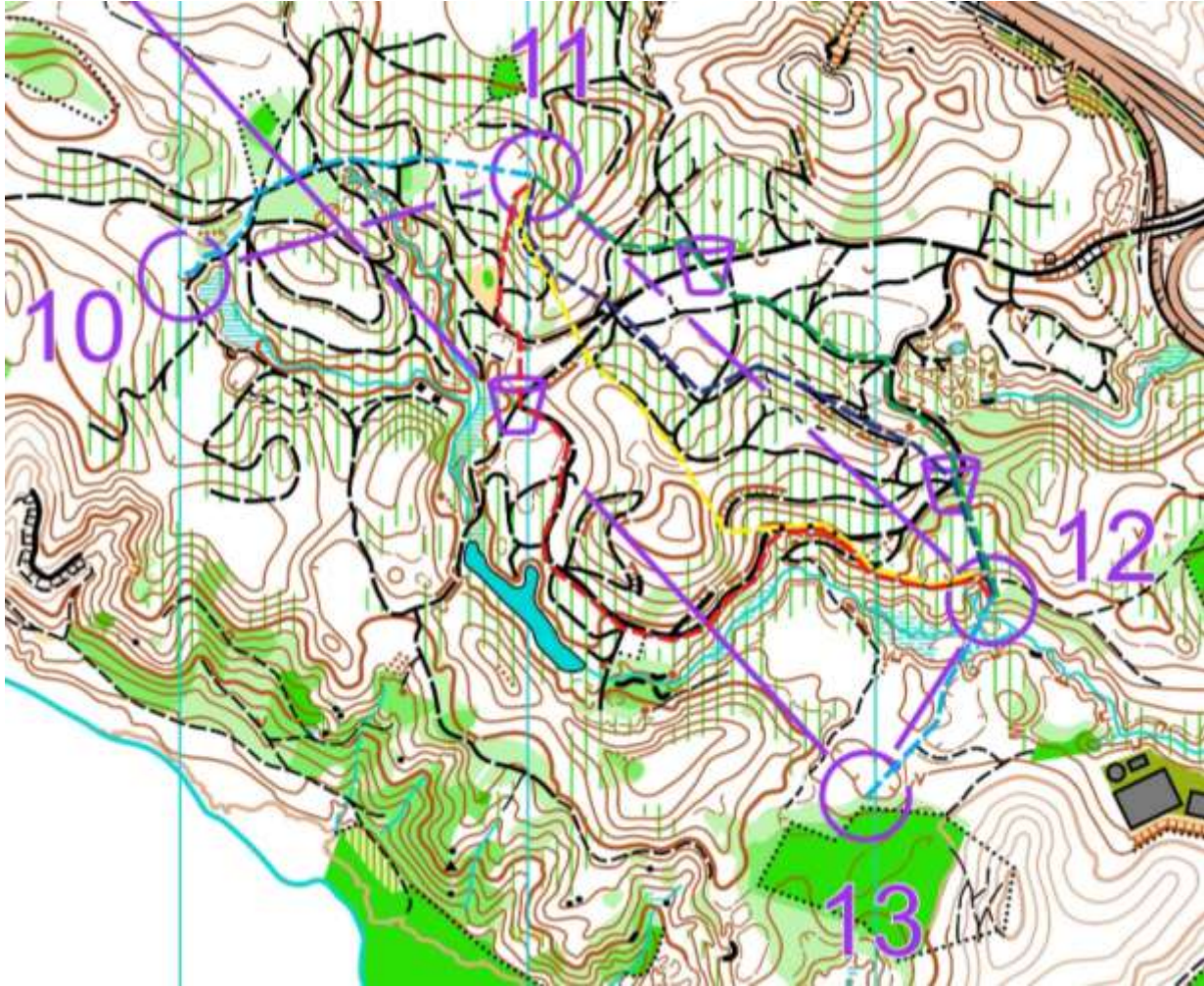
9-10 はマップフリップ後にルートを選択させる意図があったが、植生の悪化によってレッグ線上と道辿りで差がないレッグになってしまった。11以降の回しを眺めておくと体力配分を考えやすかったかもしれない。

280 m/ 10 m **340 m/ 5 m**

実走距離 / 登距離



ME 10-13



10-11 は道を繋ぐルートを発見することと、分岐の多い道を正しく辿ることが要求される。

11-12 は、複数の道がレッグ線と並行に走っており、脱出とアタックも複数考えられるミドルレッグである。様々なルートが考えられるが、**赤**のような道を辿りすぎるルート以外は大差ないだろう。

道を速く正確に辿る技術と走行スピードによって、順当に差がつくレッグであったと考えられる。

12-13 は水系と沢で方向を維持し、後半の平らな部分を自信をもって走ることが求められる。

920 m/ 20 m

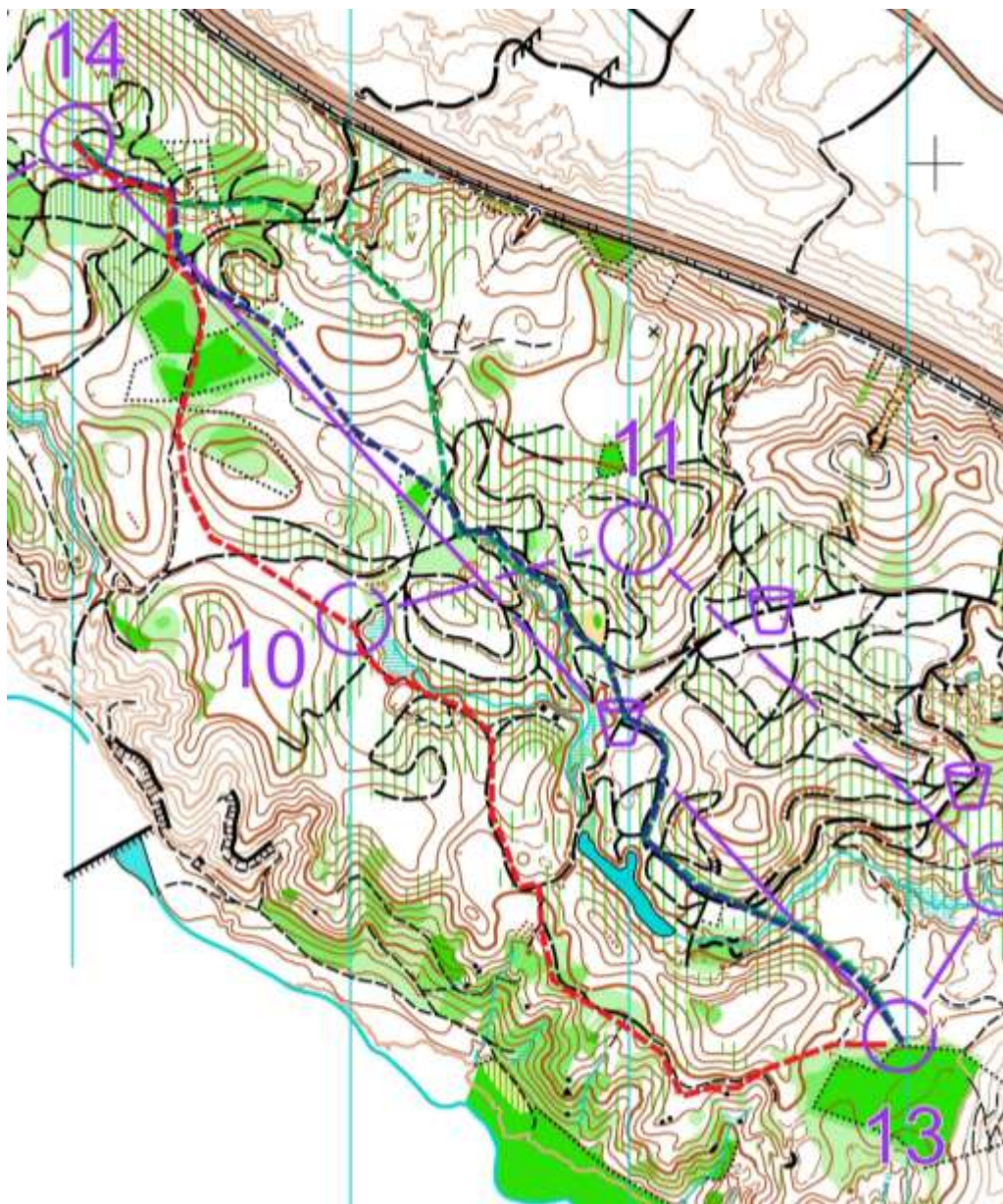
930 m/ 25 m

910 m/ 20 m

1260 m/ 5 m

実走距離 / 登距離

ME 13-14



13-14 は本コースで二番目に長いレグである。

植生のためアタックできる角度に制限があることを踏まえてルートを組み立ててほしい。脱出で、中盤に通った**赤**ルートの道を選びたくなってしまうが、真っすぐ脱出して最短のルートをとったほうが速い。

レース後半で疲労がたまり、実行でミスをしたりスピードを大きく落としてしまうと致命的なビハインドになってしまう。

このレグで失敗した選手はフィジカルに決定的な弱点があると言ってよいだろう。インカレや次のセレに向けて不断の努力を重ねてほしい。

2150 m/ 60 m

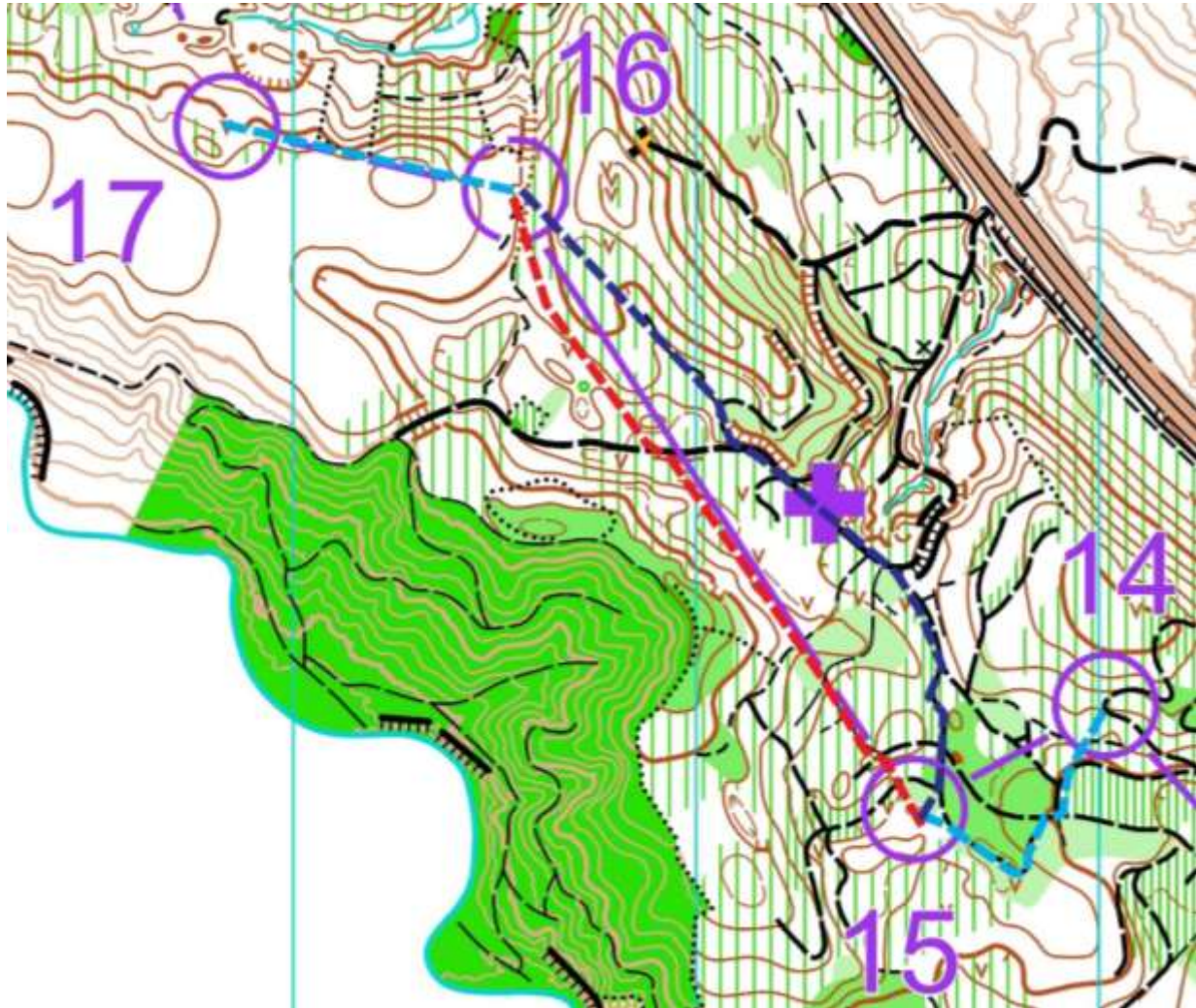
2250 m/ 70 m

2430 m/ 60 m

実走距離 / 登距離



ME 14-17



14-15 は道を正しく辿ることが要求される。植生が想定より悪化していなかったため、真っすぐが速かったかもしれない。

15-16 もレック線付近のルートvs 道を巻くルートのチョイスを問うた。距離に大差がないため、**青**の道辿り一択である。実行が平易であり、フィジカルの違いがタイムに直結する。

16-17 は傾斜変換を辿るだけのレック。植生界や沢を見て、自信をもってアタックすることが重要である。

910 m/ 20 m

850 m/ 30 m

実走距離 / 登距離



ME 17-F



最後の数レグは、終盤まで集中力を保つことを課題として設定した。

17-18 はレグ線の上に細かい特徴物が多いため赤ルートのように道に逃げたくなってしまうが、真っすぐのほうが速い。見る特徴物を適切に決め、左右に逸れずに鞍部にたどり着きたい。道から藪を視認できずコントロール位置も沢の中にあるため、後半でも方向維持を怠るとミスに繋がる。

18-19 はコントロール位置自体は易しく、コンパスを振って直進するだけのレグ。最後まで手続きを怠らないことが求められている。

19-F はナビゲーションの必要がない300mほどの道走りである。この区間で削り出した数秒が明暗を分けたかもしれない。

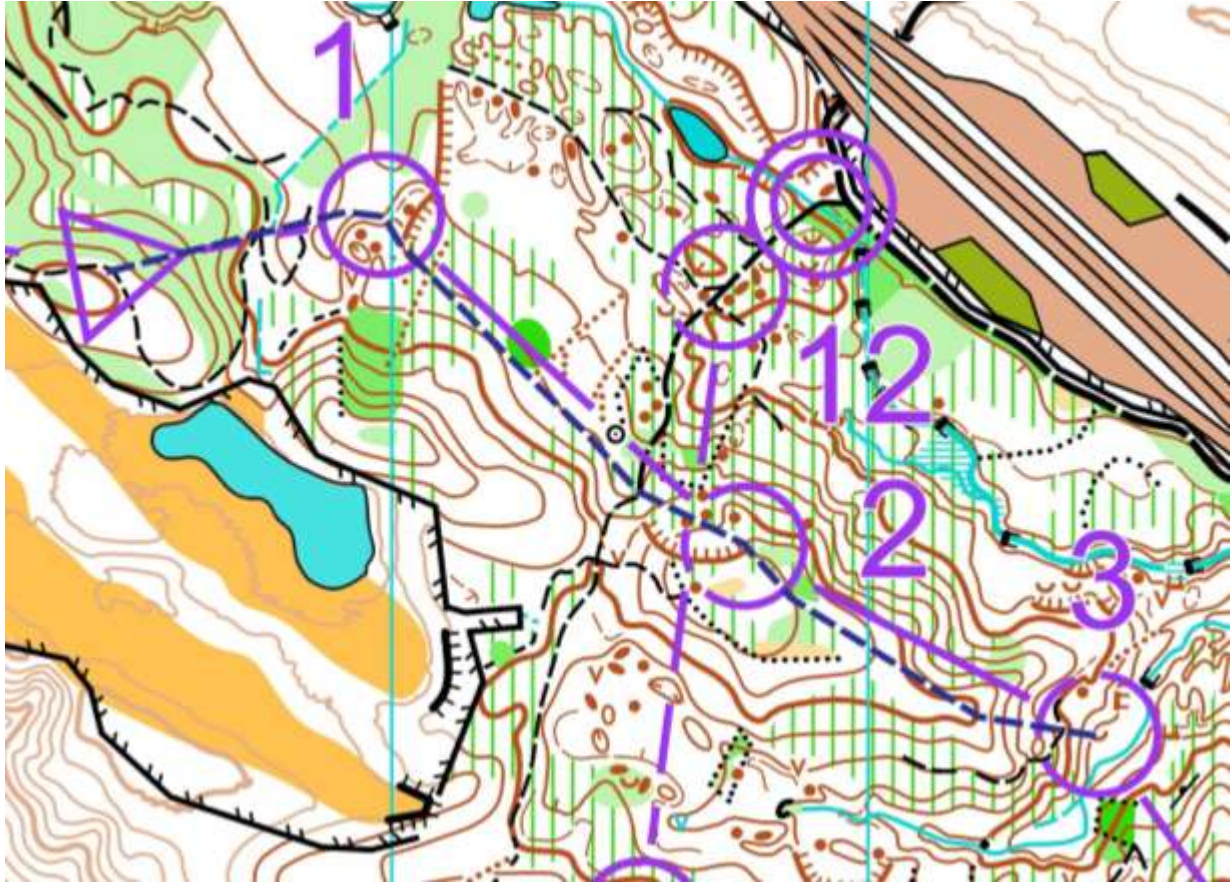
700 m/ 15 m

860 m/ 5 m

実走距離 / 登距離



WE S-3



S-1 は見通しの悪い斜面を斜めに下ったあと、正面から見えないコントロールにアタックするため少し難しい。円内の等高線を読めていればスムーズにアタックできる。

1-2 はコンパスで方向を維持しながら藪を遠くから捉え、道を横切るタイミングでコントロールとの高さ関係を意識しながらアタックに入ることが重要である。

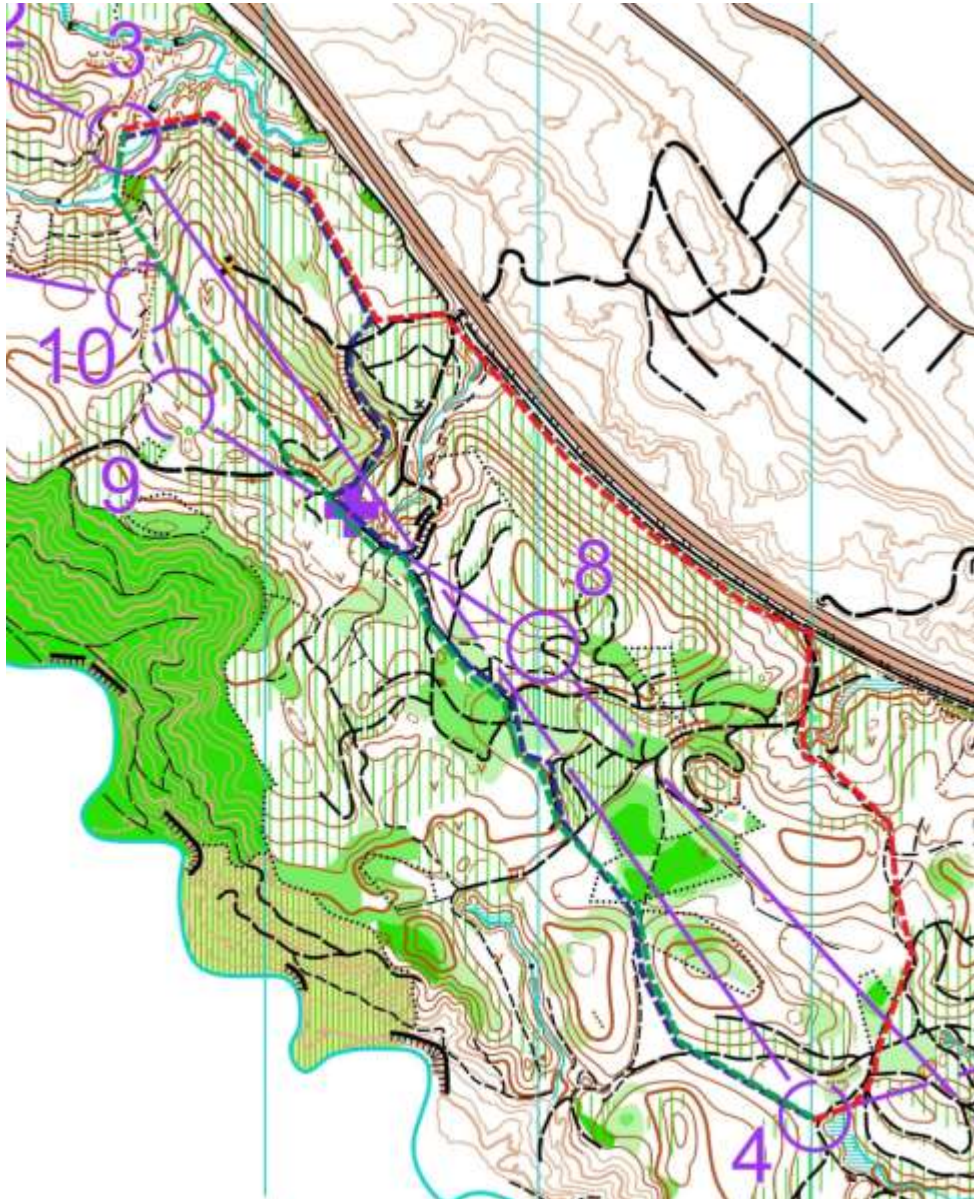
2-3 は左手の沢ではなく、正面奥の沢に正しく入り、自信をもってアタックできたかが問われる。

どのレッグもルートチョイスはなく、純粹に実行における技術が試される。ミスせずこなし切るだけで一歩リードすることができただろう。

序盤から集中し、最初のロングレッグに向けてよい流れを作れたかどうか全体タイムに直結する。



WE 3-4



WEの**3-4** は、MEの3-4と同じラインを辿るものの始点と終点異なるため、同じ方向に走る他の選手に惑わされないように気をつけたい。

距離と登りのバランスや、道を走れる割合を加味すると**青**ルートが最速であると考えたが、急登に自信がある選手は**緑**ルートでもよいかもしれない。

赤ルートは距離も登りも増えるものの、道を辿るだけでコントロールに到達でき、乗り換えも少ないため、思い切りよく走ればボーダーラインから差をつけられることはないだろう。

ルートチョイスそのものより、いかにスムーズに実行し、速く走ることができるかが重要なレッグであった。

2320 m/ 30 m

2090 m/ 45 m

2460 m/ 40 m

実走距離 / 登距離

以下、MEと同一/類似レッグのため割愛



参考文献/使用ソフト

- Guidelines for Course Planning Foot-O Forest Competition
June 2020 update **IOF Foot Orienteering Commission**
Jaakko Lajunen, Unni Strand Karlsen, Janos Manarin, David May and Helge Lang Pedersen
- OCAD 2020 Orienteering update 2020. 7. 13. 4570
- Purple pen ver. 3.5.3

