

**調布プリント練習会vol.3**  
**兼**  
**田谷夏姫JWOCお疲れ様会**  
**コース解説**

コース  
TAYA

$\Delta \rightarrow 8$

$\Delta \rightarrow 1$

2  $\rightarrow$  3

5  $\rightarrow$  6

7  $\rightarrow$  8

・赤 95m

・赤 91m

・赤 150m

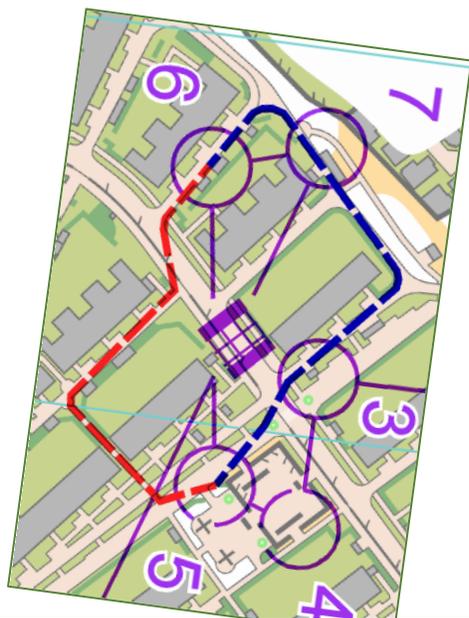
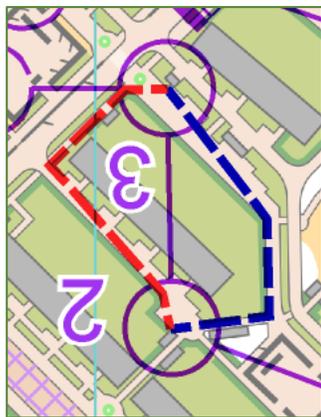
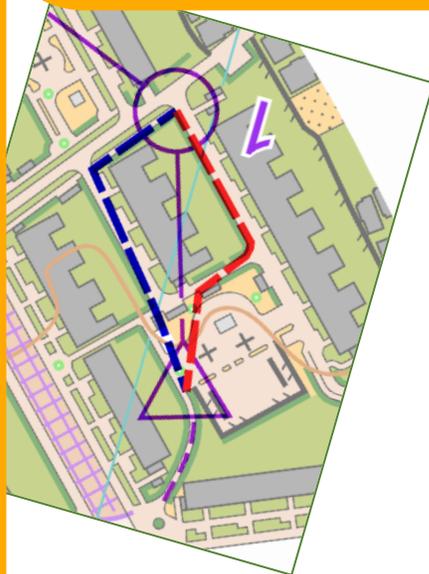
・赤 297m

・青 100m

・青 92m

・青 179m

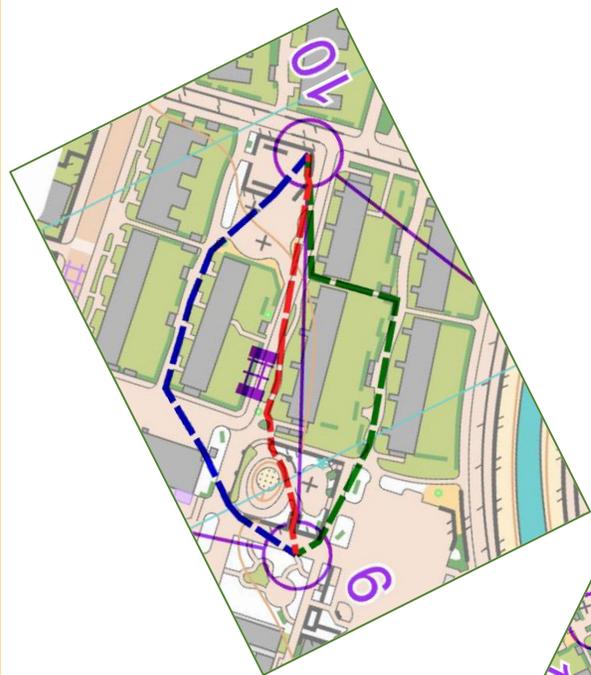
・青 317m



コメント

序盤はこまごまとした回しが続く。  
7  $\rightarrow$  8は赤ルートが20m短い  
が、正しくルートをたどるの  
に見るべきものが多くやや  
難しい。先読みの余裕を  
考えると青ルートも悪くないか。

9→11



9→10      10→11

- 赤 149m    • 赤 439m
- 青 179m    • 青 462m
- 緑 180m    • 緑 530m

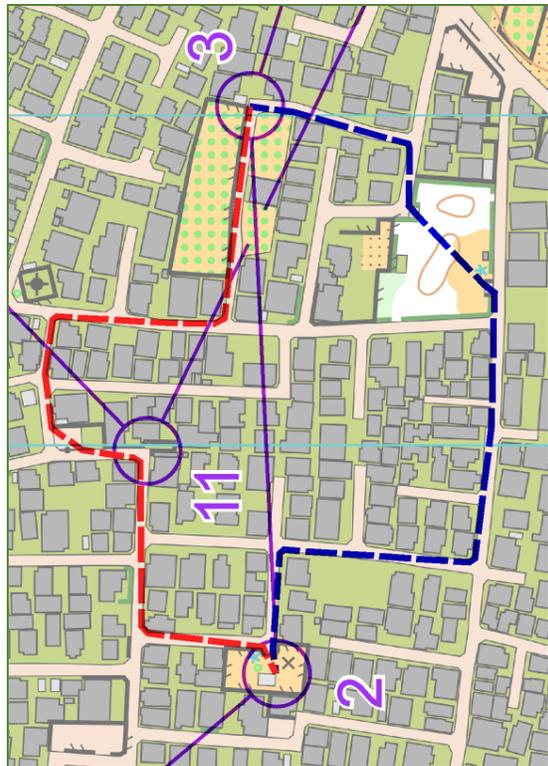
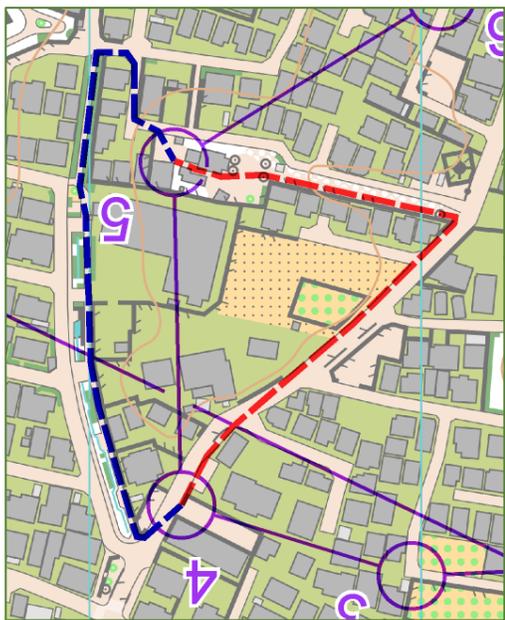
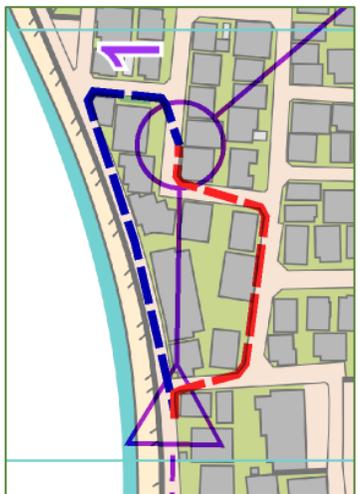
コメント

9→10は立禁はあるけど横を抜けられる設定。スプリントでは、通れない場所を正確に把握することが重要。10→11は川を挟んだルートチョイスのあるレッグ。駐車場の柵があり直線的なルートは取れない。赤と緑では100m近い差があるのでタイムに大きく響くだろう。

田谷選手に組んでもらったコースだが、奇しくも祖父江もほぼ同じレッグを組んでいた。JINDAIコースにも同様のレッグがある。

コース  
NOGAWA

$\Delta \rightarrow 5$



$\Delta \rightarrow 1$

2  $\rightarrow$  3

4  $\rightarrow$  5

• 赤 107m • 赤 331m • 赤 250m

• 青 128m • 青 338m • 青 257m

コメント

$\Delta \rightarrow 1$ 、4  $\rightarrow$  5は回り込むルートの方が距離が長くなるような設定にしている。レグ線に近いので一見すると距離も短そうだが惑わされないようにしたい。

# 5→8



## 5→6

- 赤 187m
- 青 200m

## 7→8

- 赤 466m
- 青 495m
- 緑 529m
- 紫 赤+4m

### コメント

7→8は本コース目玉のレグその1。S字を描く赤ルートが最短。最後は緑道に入らず外側から回り込む方がやや短いですが、脱出が切り返しになることを考えると無視できるレベルの差。次に短いのは青ルートだが、地図レイアウトの端の方なので見つけにくいかもしれない。

10→13



10→11

- 赤 504m
- 青 589m
- 緑 624m
- 黄 657m

12→13

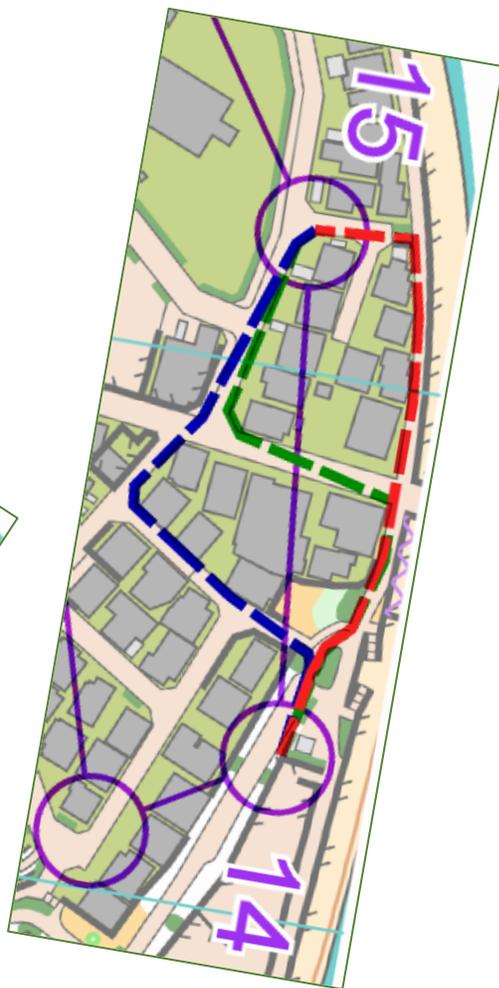
- 赤 414m
- 青 419m
- 緑 419m
- 黄 435m

コメント

多様なルートが見える終盤の回し。  
10→11は脱出時に緑道の柵に阻まれるので他とは少しルートの見やすさが違うかも？

12→13は野川沿いを引っ張るルートが簡単かつ距離も短いので有利か。

13→15



13→14

- 赤 89m
- 青 95m

14→15

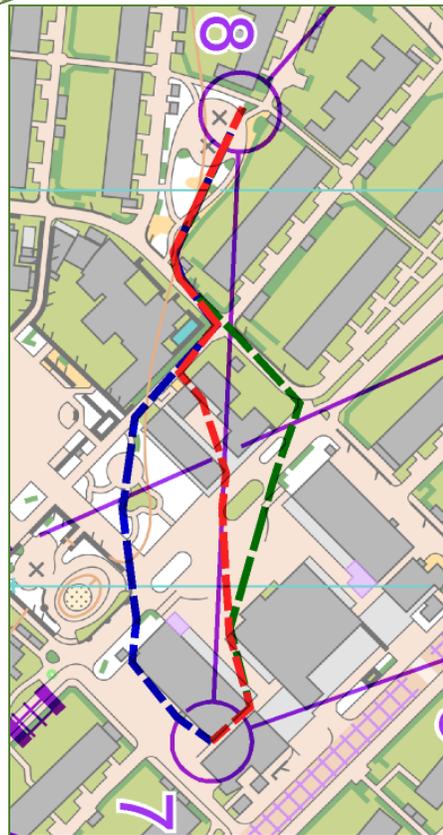
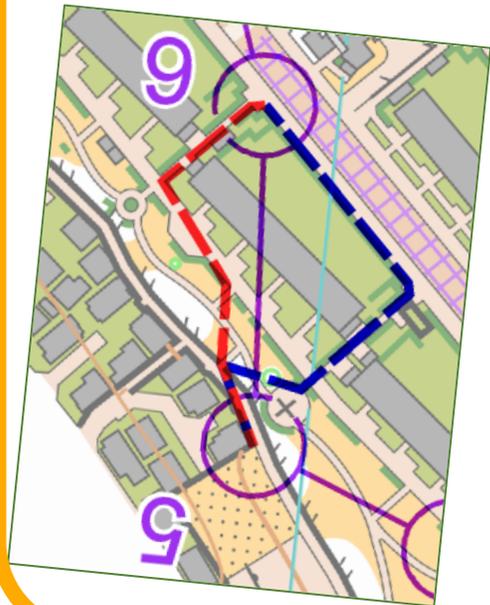
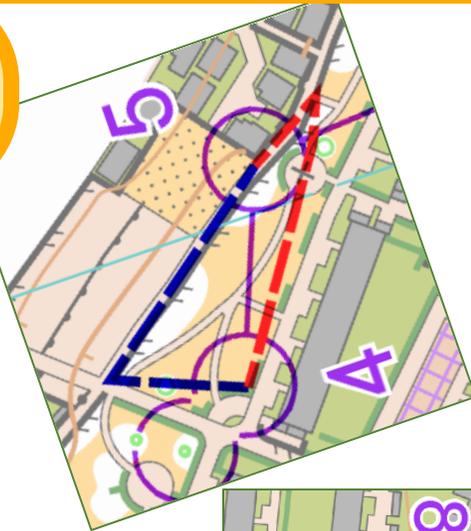
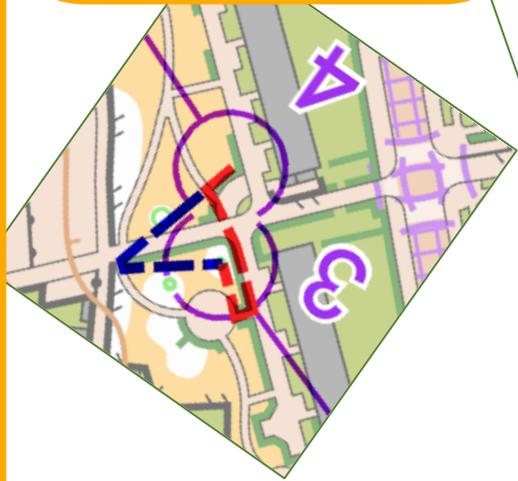
- 赤 142m
- 青 147m
- 緑 149m

コメント

最終版のショートレグ。疲れている中でもルートチョイスをサボらず頑張れるかが問われる。13→14はレグ線方向と逆向きに脱出する赤ルートの方がやや短い。青だと14→15の際に出戻りになることを考えると赤ルートが有利か。

コース  
JINDAI

3→8



3→4

- 赤 52m
- 青 55m

5→6

- 赤 100m
- 青 132m

4→5

- 赤 92m
- 青 95m

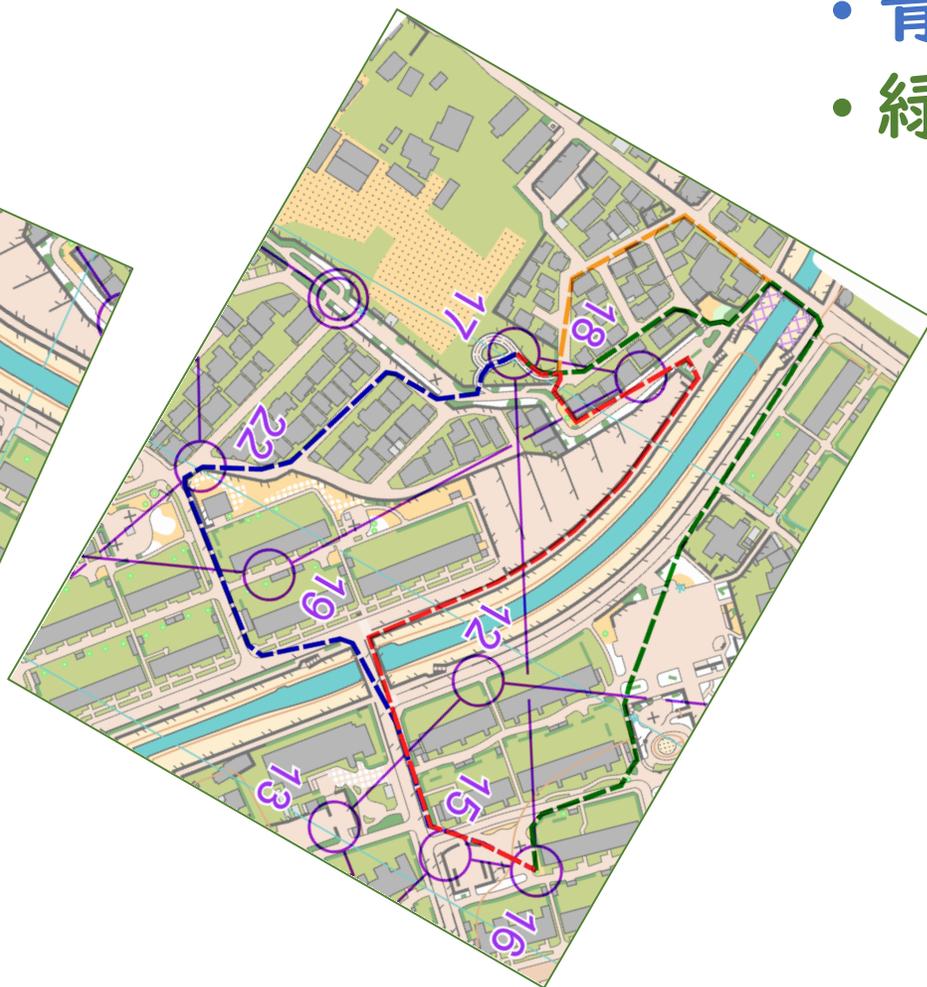
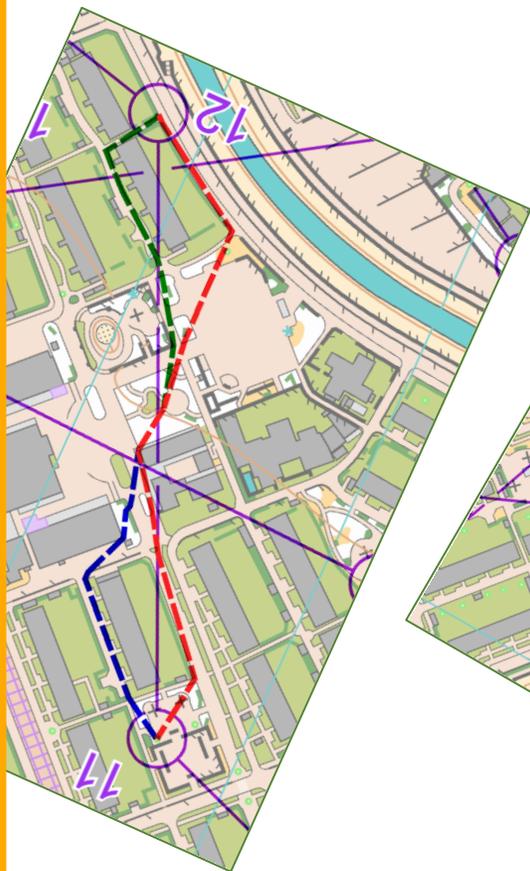
7→8

- 赤 215m
- 青 220m
- 緑 220m

コメント

序盤は道路北側のオープンが多い、公園チックなエリア。植込みや柵のルートチョイス。距離差は小さいのでルートチョイスの影響は小さい。方向転換が多くなるので地図の持ち替えなどがスムーズにできるかがポイントとなるだろう。

11→17



11→12

- 赤 287m
- 青 赤+7m
- 緑 赤+2m

16→17

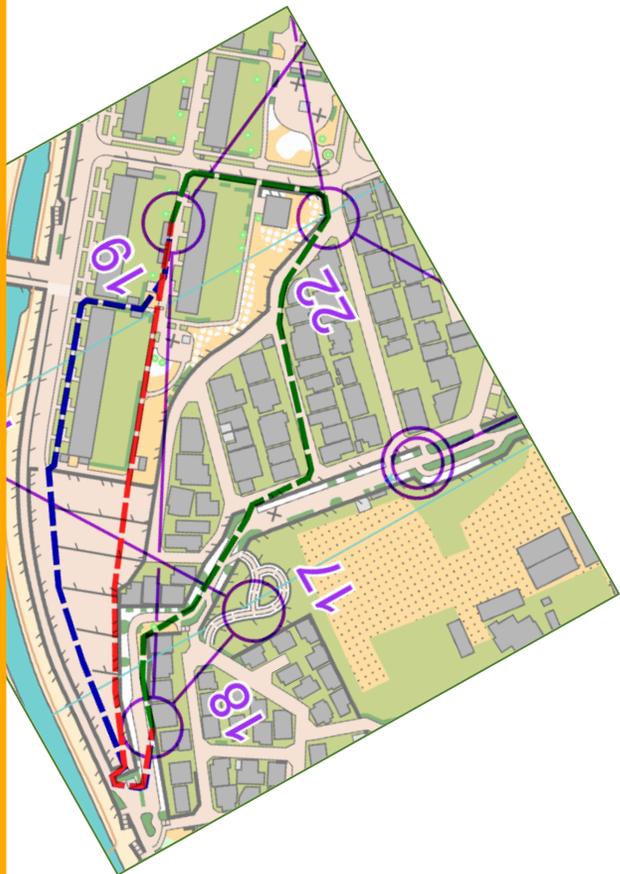
- 赤 478m
- 青 481m
- 緑 493m
- 黄 531m

コメント

11→12は大きなルートチョイスは無いが、ややミクロな範囲でどこを通るかによって差が生じる。

16→17はTAYAコースにも似たレッグのある、野川を挟んだルートチョイス。始点と終点が少し違うのでルート距離の優劣も変わる。

18→23



18→19

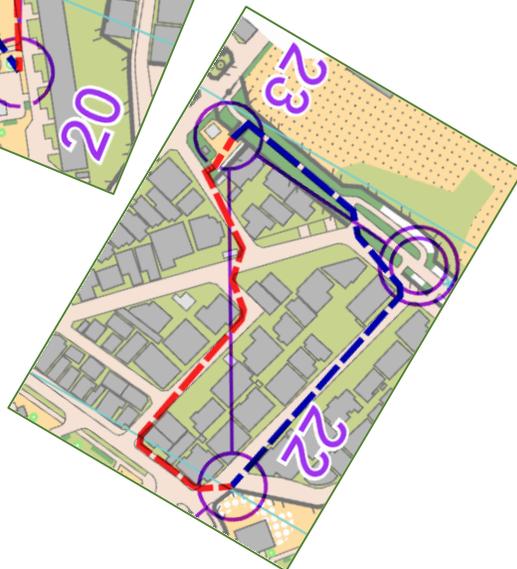
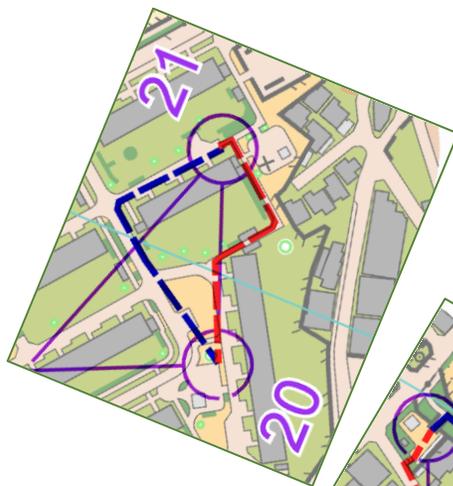
- 赤 262m
- 青 302m
- 緑 326m

20→21

- 赤 99m
- 青 108m

22→23

- 赤 171m
- 青 185m



コメント

18→19はレッグ線方向に脱出してしまうと大幅なロスとなる。

コース  
menu

1 → 9

1 → 2

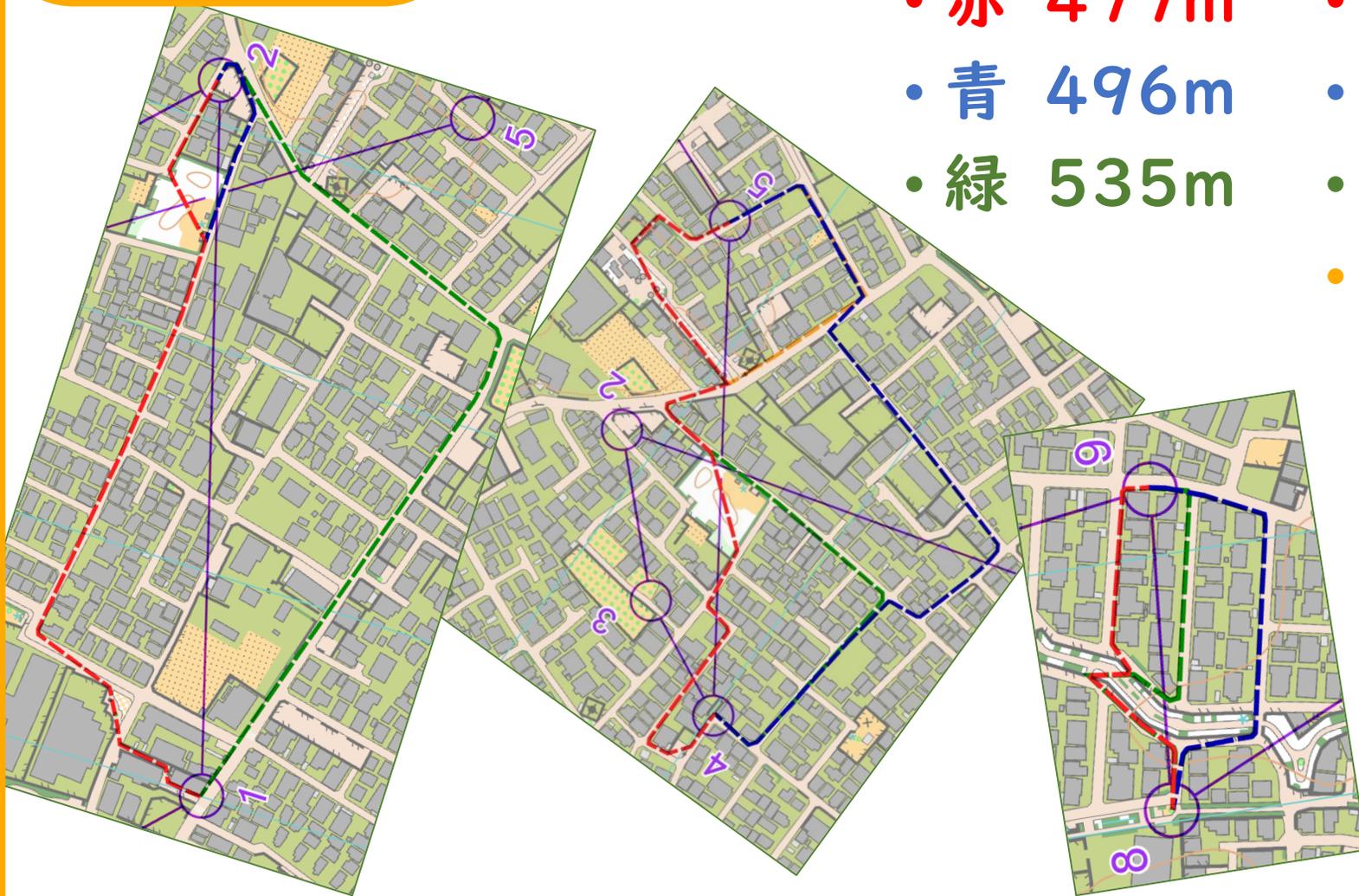
- 赤 477m
- 青 496m
- 緑 535m

4 → 5

- 赤 506m
- 青 551m
- 緑 赤+31m
- 黄 赤+47m

8 → 9

- 赤 192m
- 青 211m
- 緑 233m



コメント

1→2、4→5は公園を斜めに切れうルートが短い。出入り口を正確に把握したい。

8→9赤ルートは緑道の柵で切り返しが多くなる点に注意。