

2025年度関東北信越スプセレ コース解説

プランナー：美濃部 駿（横浜市立21）

コンセプト

「競技者が自分の強みを生かせるコース」

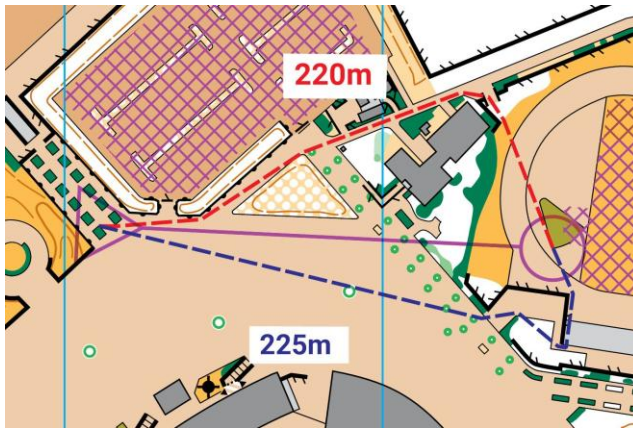
- 地図読みの負荷が高すぎず、スピードを上げることでタイムを稼ぐことができる
- ルートチョイスや細部の身のこなしでもタイムを稼ぐことができる

練習・経験を積んで技術力を身に付けた上級生から、潜在能力の高い下級生に至るまで、幅広い層の選手にセレクト通過のチャンスを与えるようなコースを目指しました。

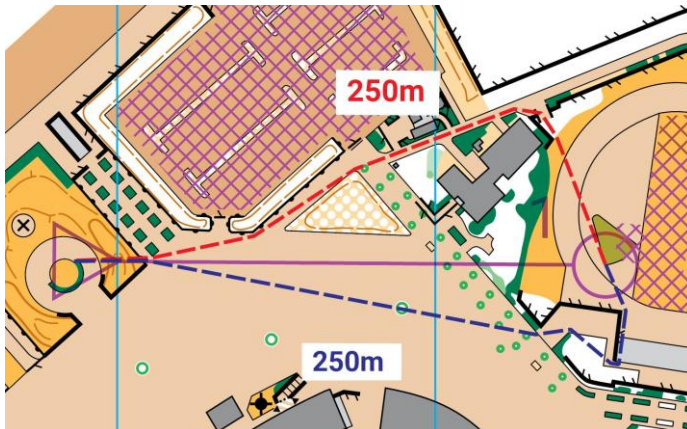
Ms1 2-3 / Ms2 1-2 / Ws 1-2

- ほぼルート差はない。悩まずスピードを出しながら先読みを溜めておきたい。

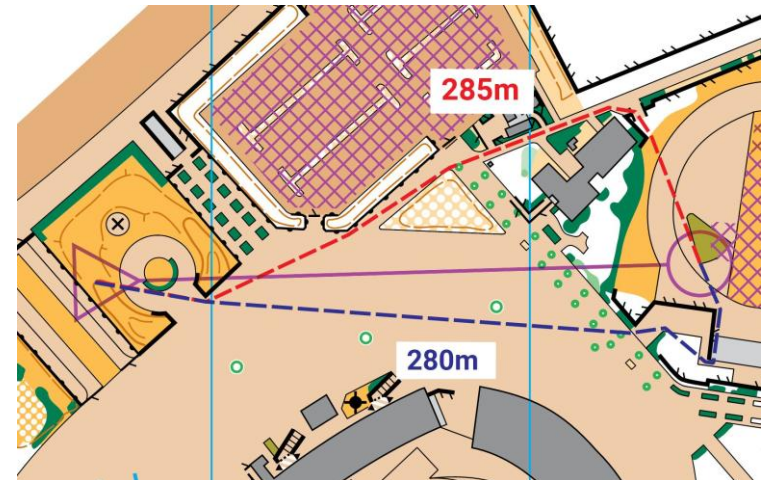
Ms1



Ms2

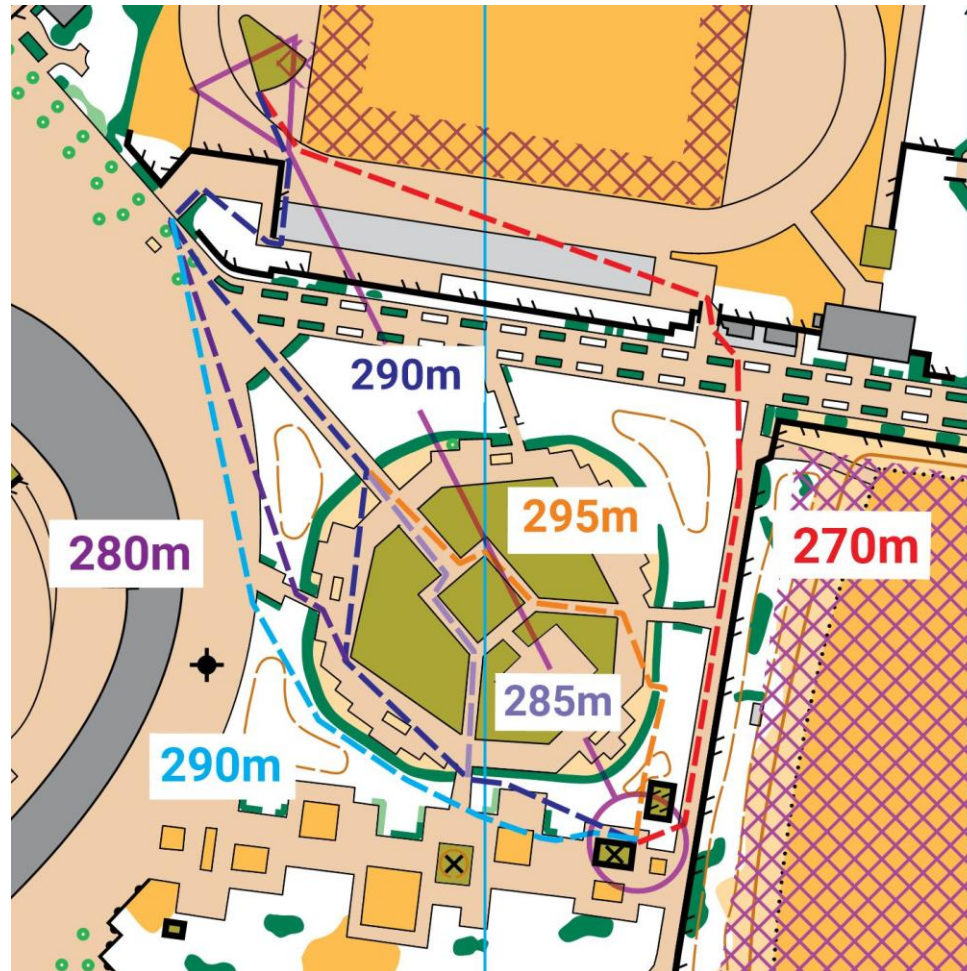


Ws



Ws 2-3

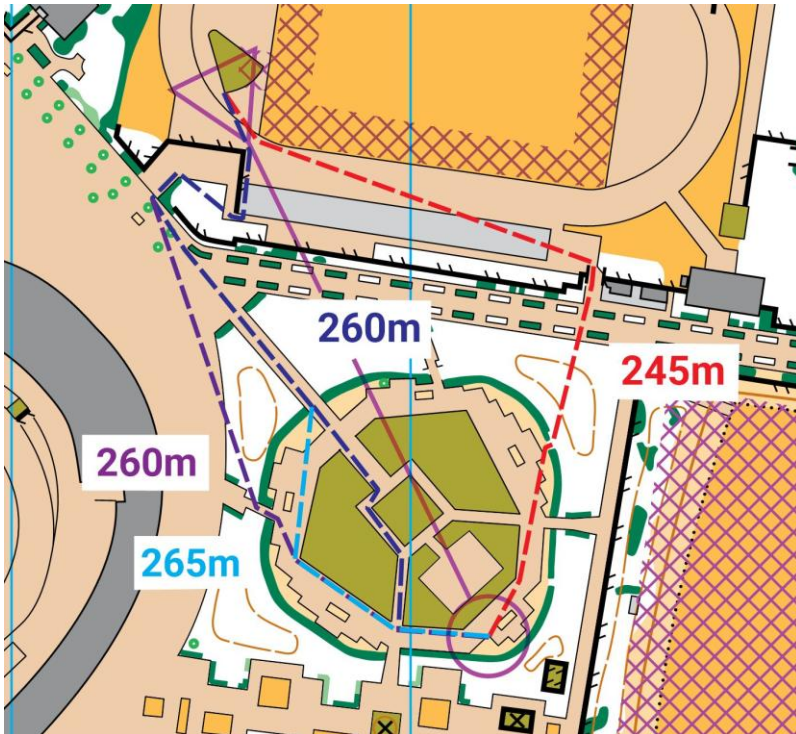
- 方向転換が少なく舗装区域を走り続ける赤が最速。



Ms1 3-4 / Ms2 2-3-4

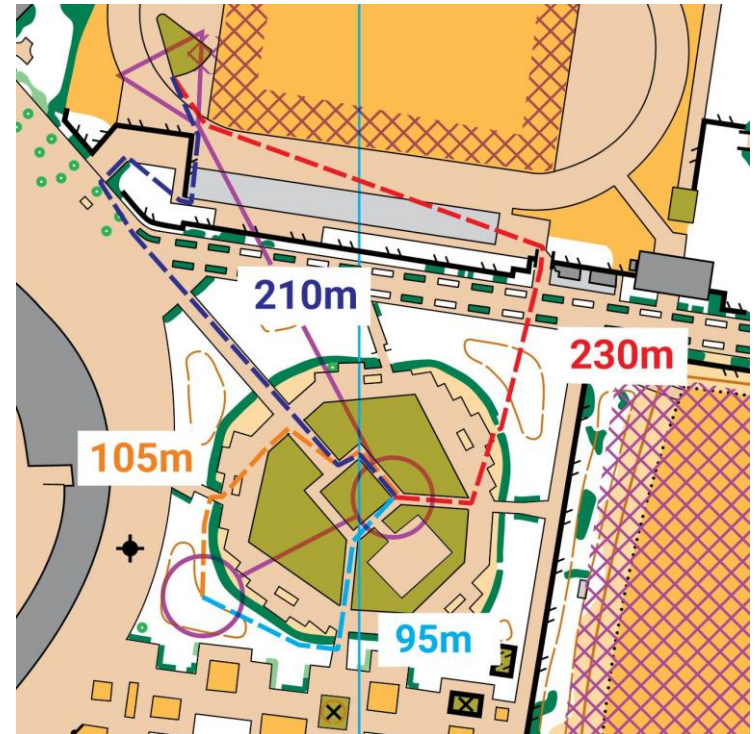
- Ms1 3-4

赤が最速



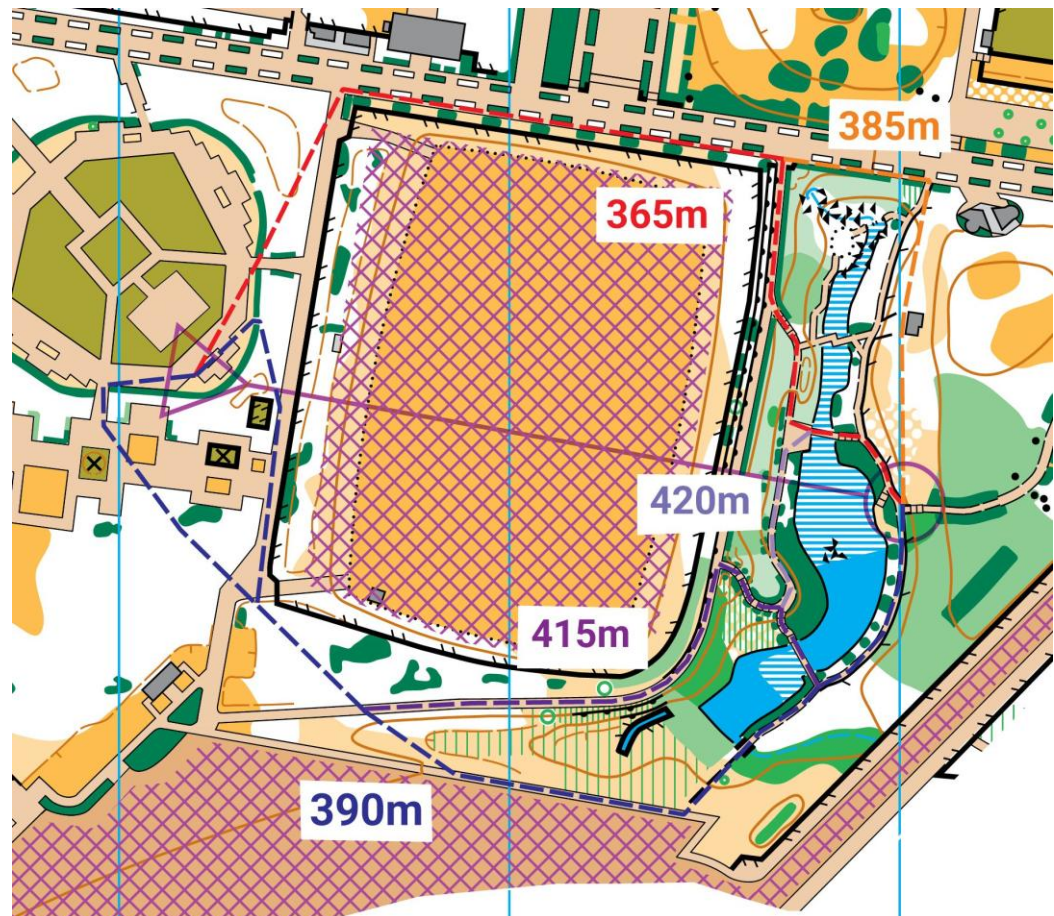
- Ms2

青⇒水が最速



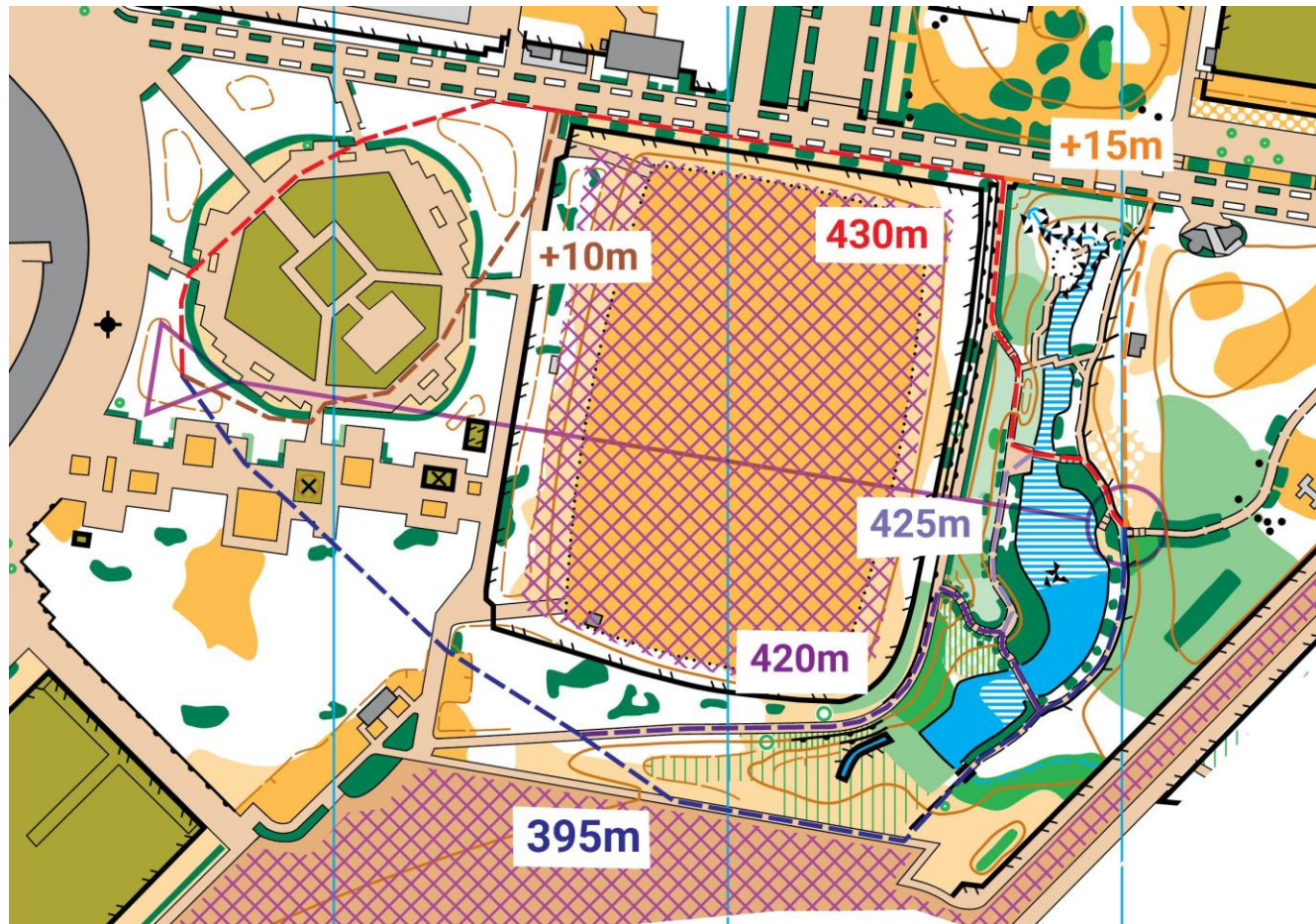
Ms1 4-5

- 赤が最短だが、ナビ負荷の低いオレンジや青も速い。



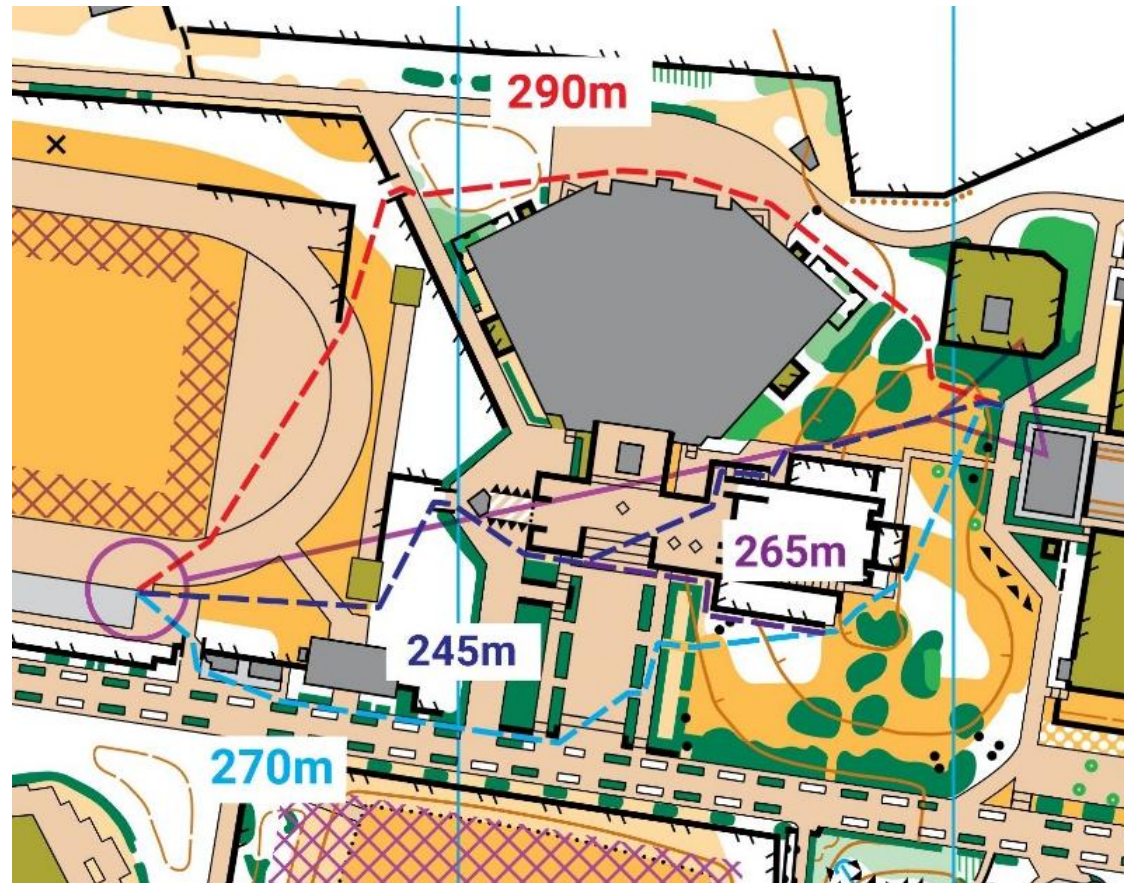
Ms2 4-5 / Ws 6-7

- 距離が短く、階段や方向転換も少ない青が最速。



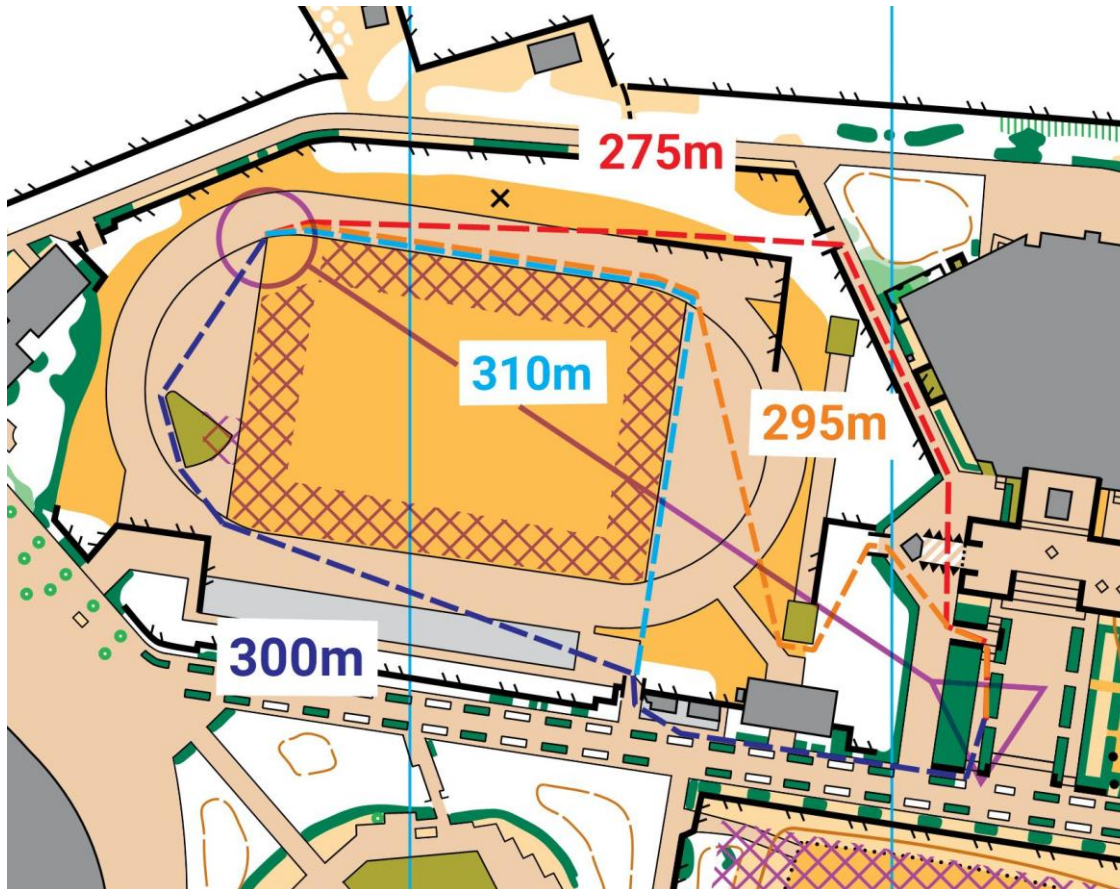
Ws 11-12

- 階段を上手く走れるなら青が最速。
- ナビ負荷の低い水もスピードを上げれば大きな差は付かない。



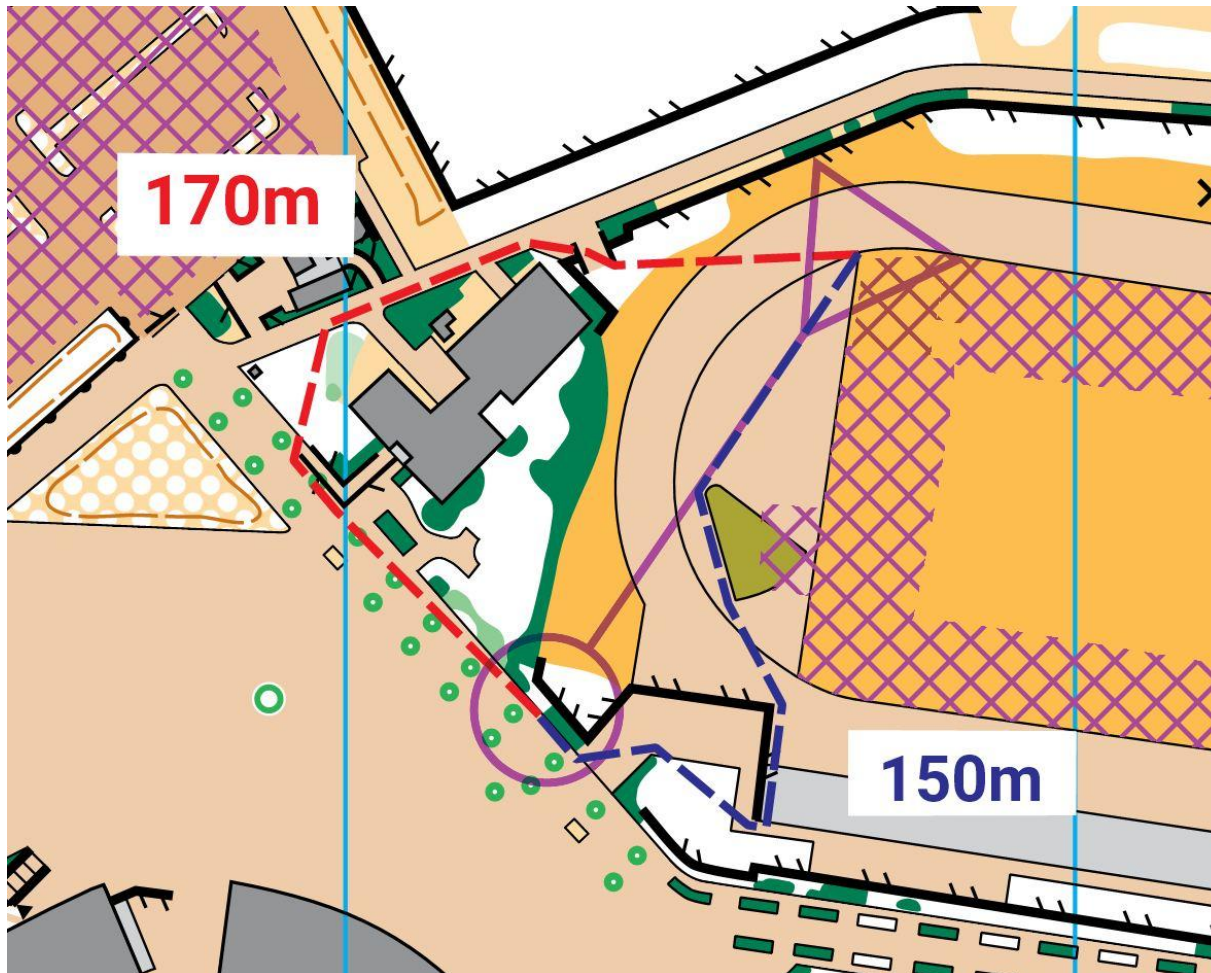
Ms1 Ms2 8-9 / Ws 14-15

- Msは余裕を持ってマップフリップして欲しい
- 最速は赤。雑に近くの門を通ると遅い。



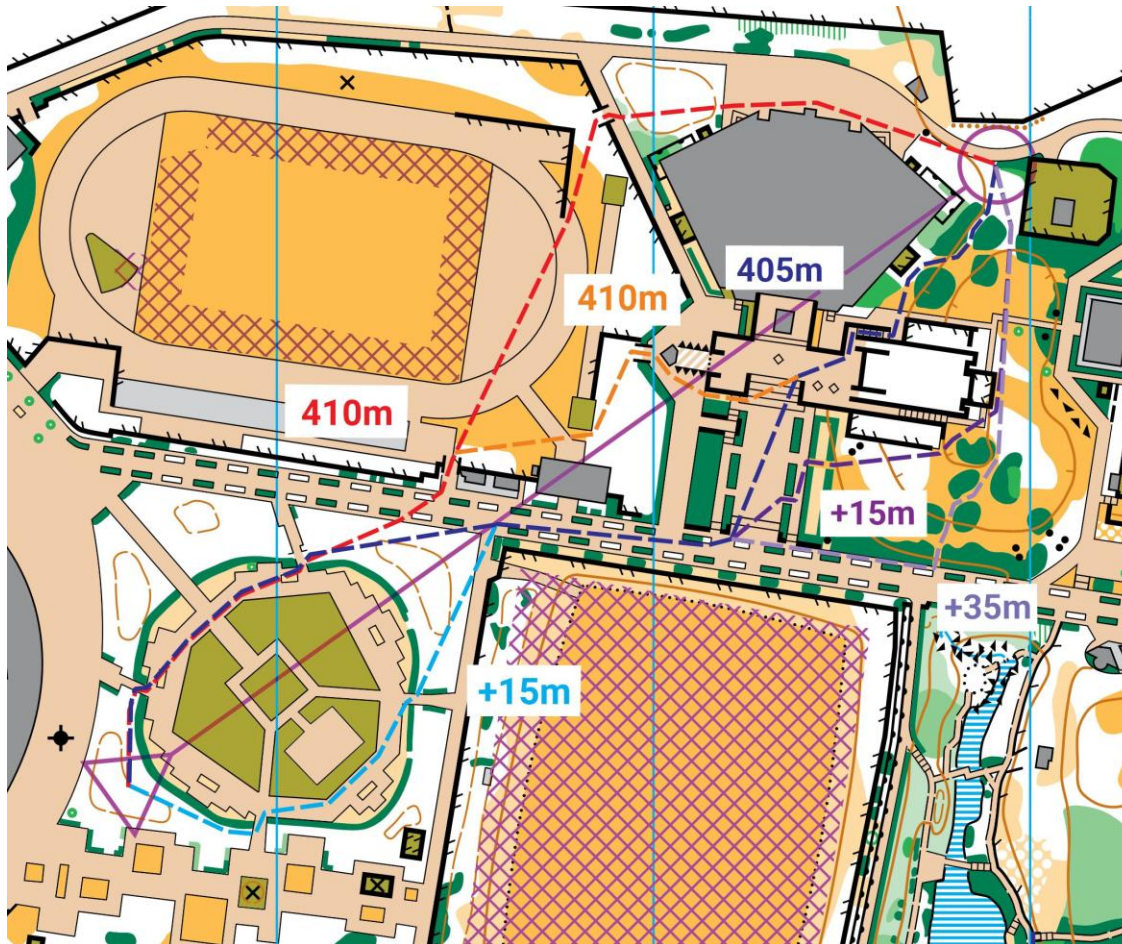
Ms1 Ms2 9-10

- 繋ぎレッグではあるが、わずかに青が速い。



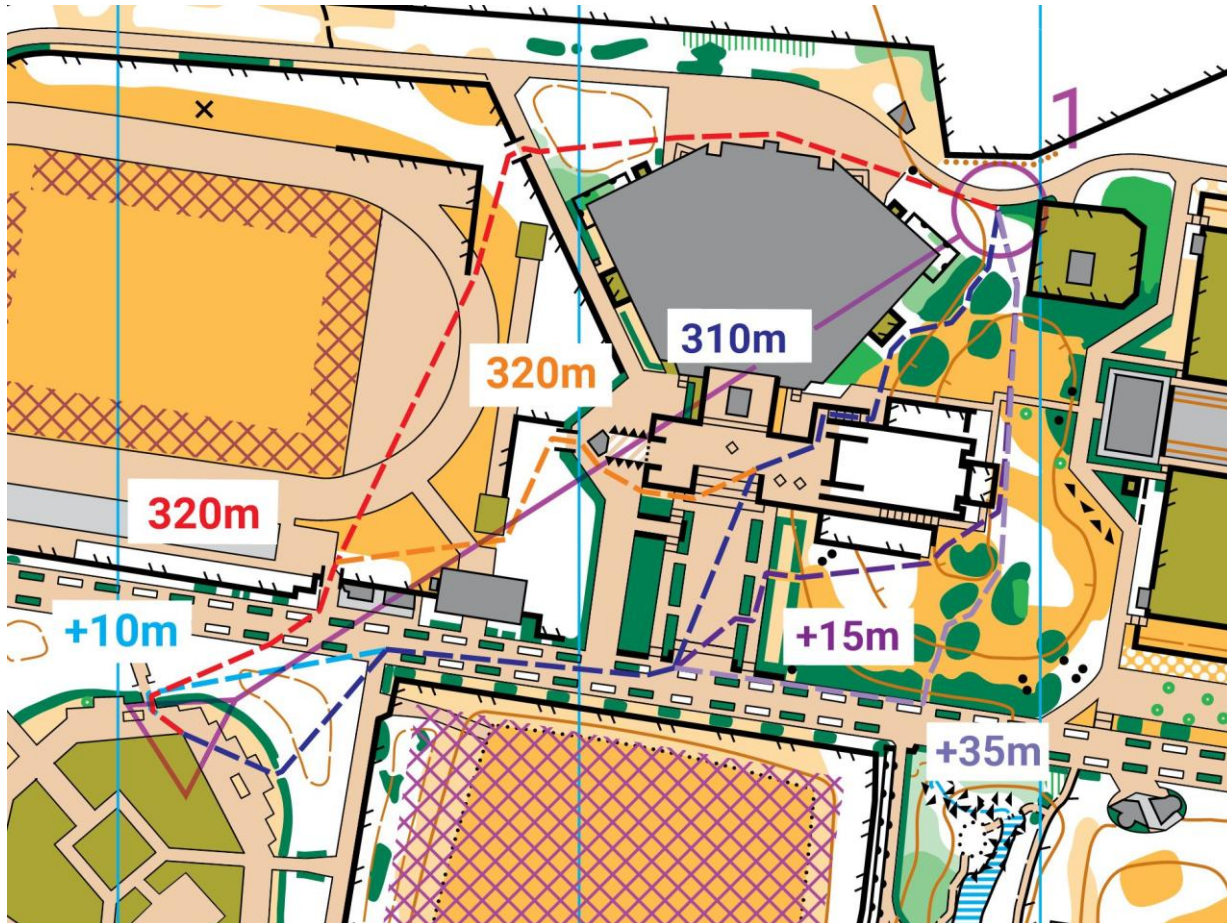
Ms1 14-15

- 最速は赤。青は最短だが階段で減速する。前半に通った建物南東のエリアにつられると少し損する。



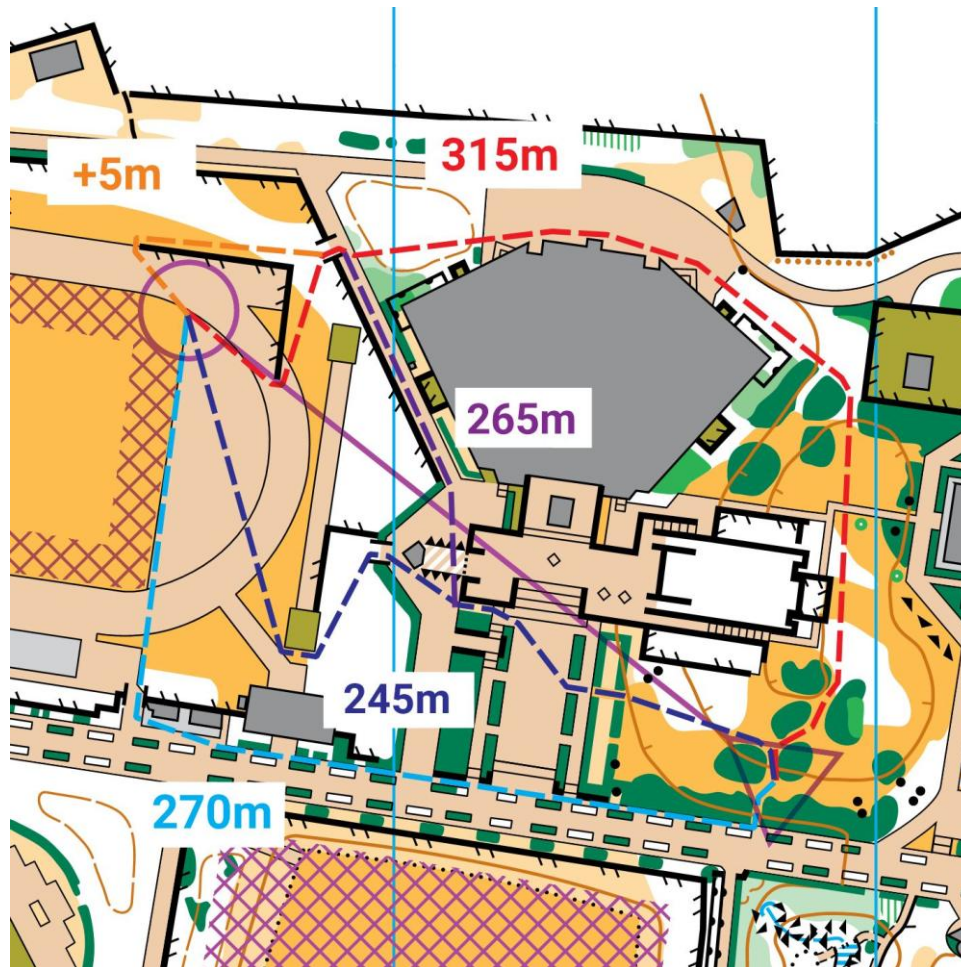
Ms2 14-15

- Ms1同様、青が最短だが最速は赤



Ms1 Ms2 17-18

- 青が最速。右ルートは競技場内で柵に阻まれる。
8-9と同じ場所を通るだけでは最速ルートは通れない。



Ms1 Ms2 18-19

- 青が最速だが赤、水も大きな差は付かない。
最後に絞り出すレッグ。

