

# 東北大大会前日大会

## 宮城県名取市「ゆりが丘」

### ルート解説

2025/12/06

コースセッター：坪井亮哉（2022年度入学）

# コース情報

| クラス | 距離    | 登距離 | 優勝設定   |
|-----|-------|-----|--------|
| L   | 3.9km | 10m | 13分30秒 |
| S   | 2.1km | 8m  | 13分30秒 |

- ・ 市街地スプリント特有の高速度下での読図能力
  - ・ 入り組んだ立入禁止,渡河点を素早く処理し,ルート検討する能力
  - ・ ぱっと見で最速がわからないレッグで自分の決めたルートを信じる能力
- を試せるようなコースにするよう努めた。

※S,L共通のレッグについては基本的にLを基準として解説する。

己の選んだ道を走りぬく、  
それだけ。



# L 1-2

## 最初のルートチョイスレッグ

距離は短い順に、赤→緑→青  
最速は赤想定

スタート誘導とS-1の間にしっかりと  
ルート検討がしていきたい。

立禁の多さに最初は驚くだろうが、  
落ち着いて読めば真ん中が短いことは  
わかると思う。





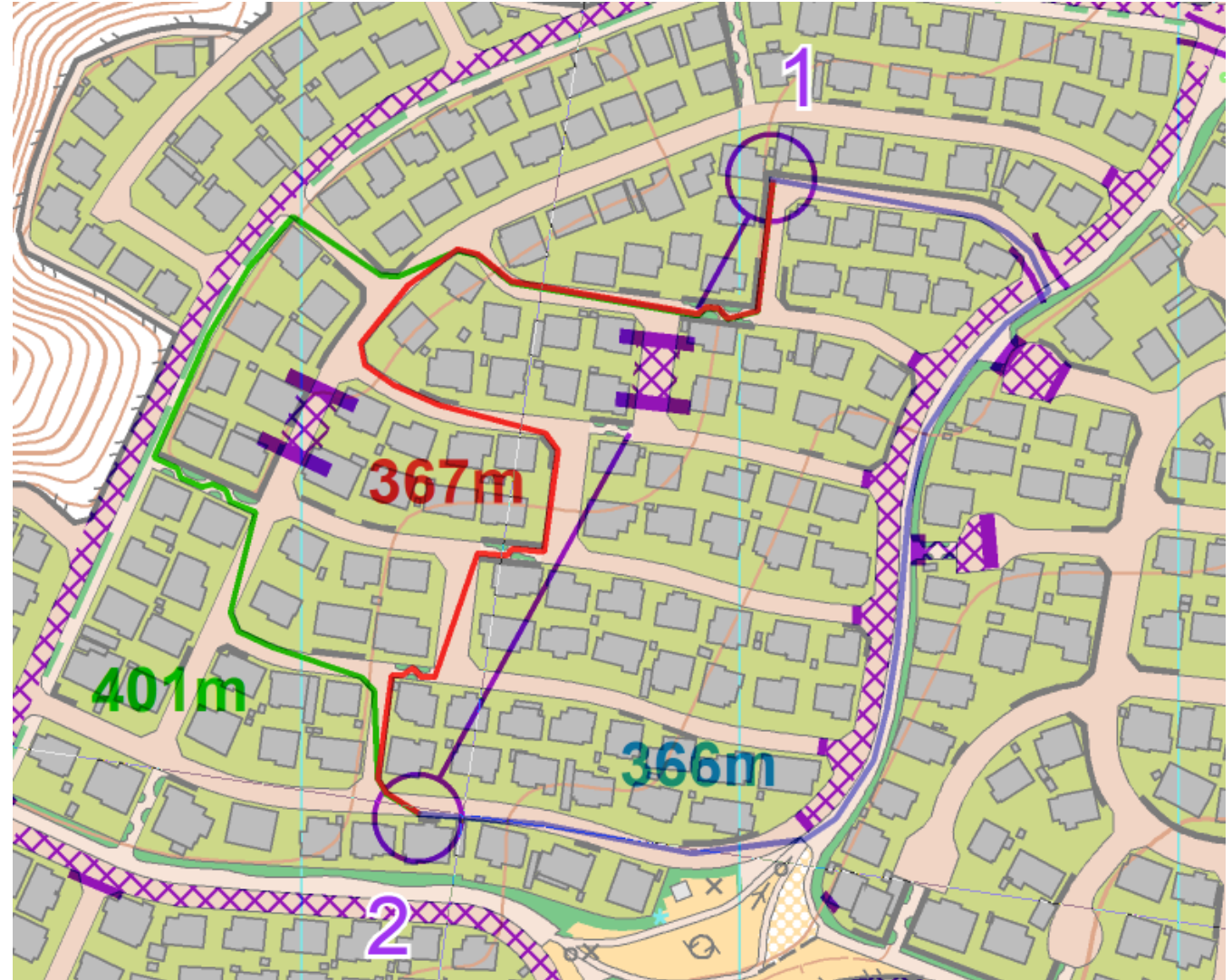
# L 3-4

レッグ線方向左の渡河点が見えているか

距離は短い順に、青→赤→緑  
最速は青想定

この前のレッグである2-3が  
つなぎのレッグのわりに距離が長いので  
そこでルートを引きたい。

赤、緑は距離だけでなくゆりが丘特有の  
細かい生垣によるスピードの低下が予想  
される。



# L 5-6 | S 2-3

レッグ線の方角につられて左に  
脱出すると負けである。

距離は短い順に、青→赤  
最速は赤想定

アタック方向から考えて6ポのある  
ブロックに行くには、右図の黒丸の所  
から入るしかない。

青ルートは渡河点からもう一度膨らんで  
しまうのでそこで気づきたい。

また、どのレッグでもそうだが  
道が広いため適当にルートどりをするか  
きわを攻めるかで5-10m程度平気で  
変わるので注意が必要である。



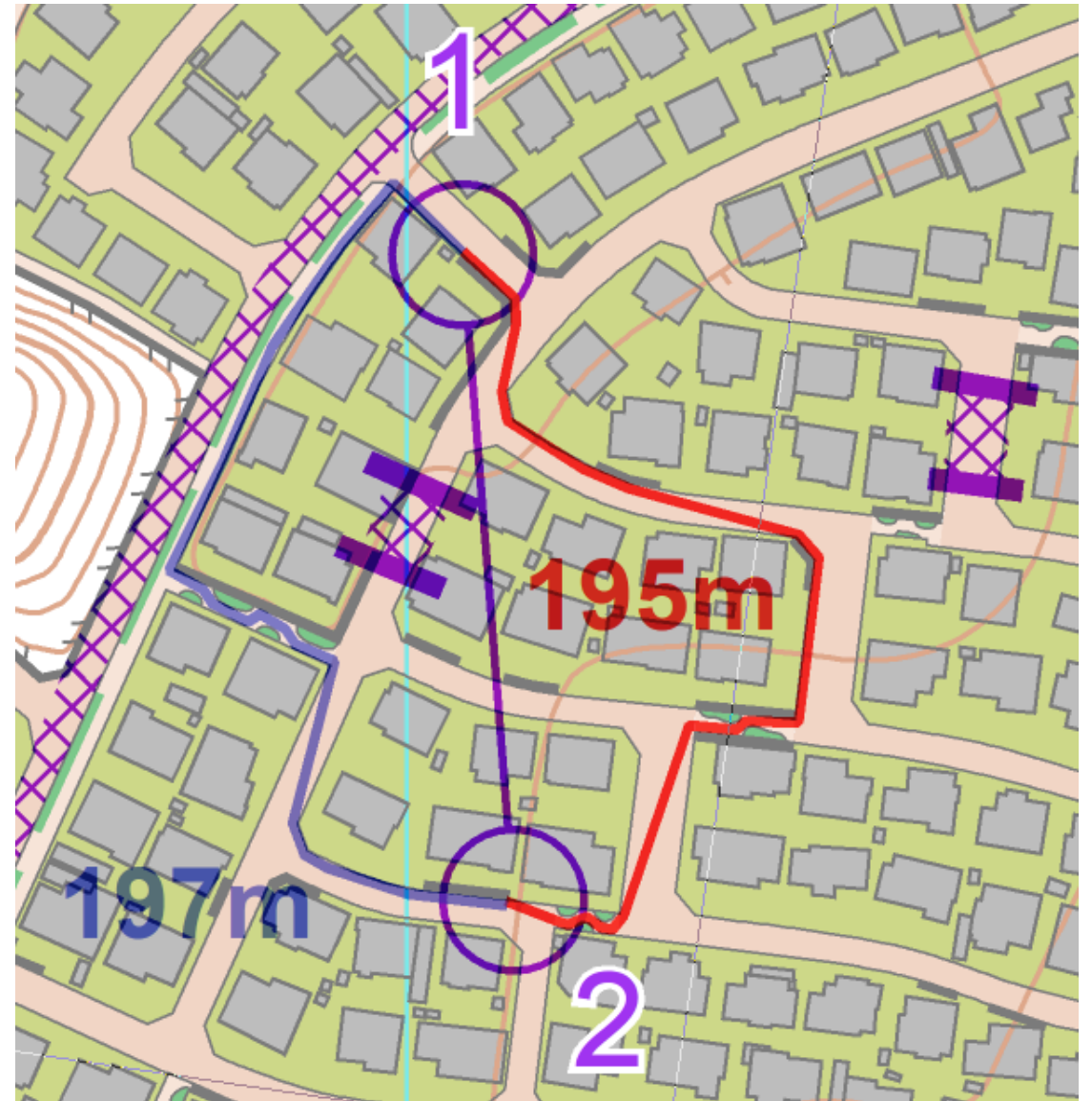
# S 4-5

Sの2-3ロングレグの後のルートチョイスレグ

距離は短い順に、赤→青  
最速は赤想定

3-4の流れのまま赤ルートを選ぶもよし、  
3-4でたどってきたルートに戻る青を選ぶもよし。

どちらにせよ広い路地でのルートどりを意識して  
いきたいところである。





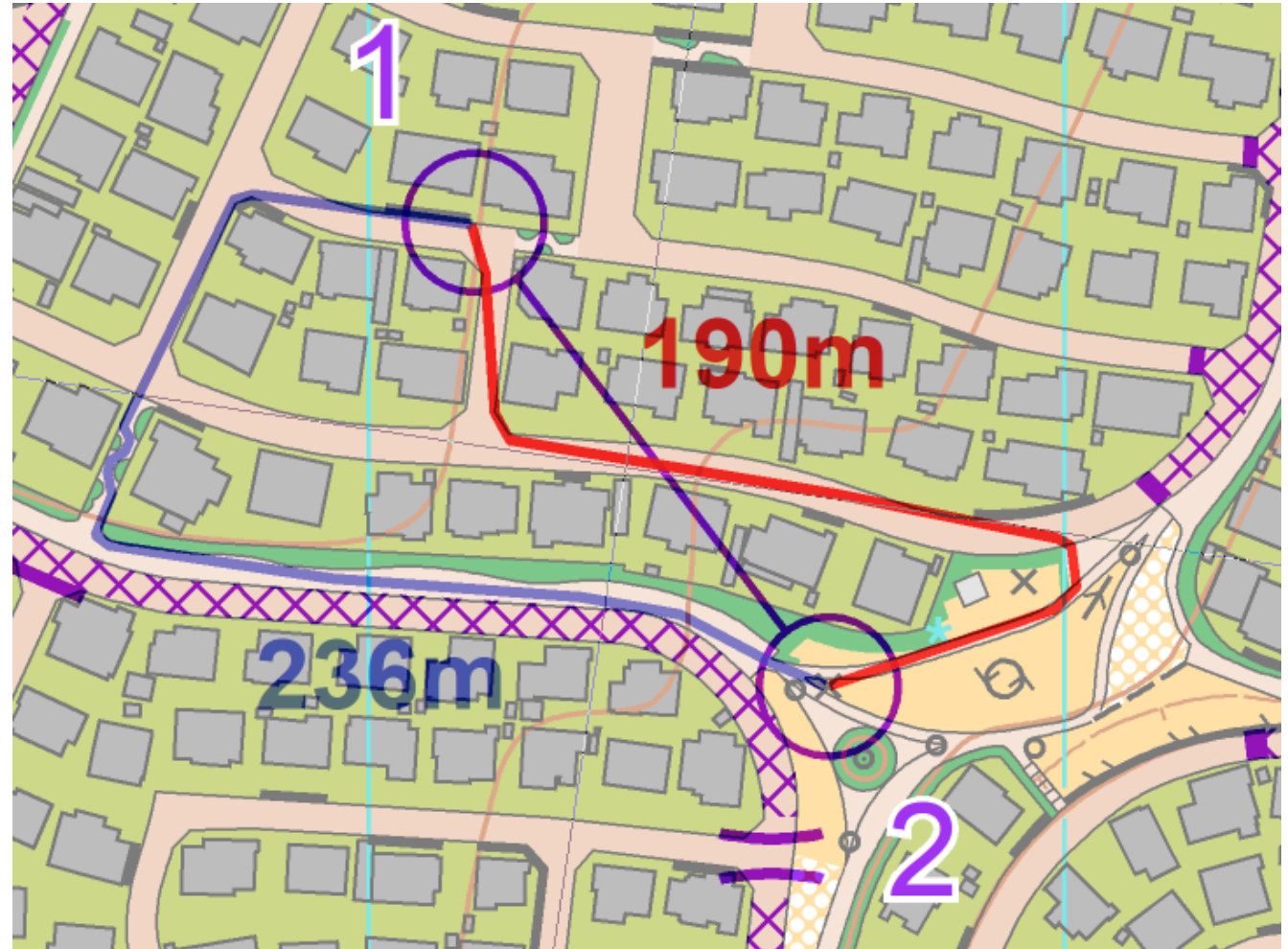
# S 5-6

Sはルートチョイスが続く

距離は短い順に、赤→青  
最速は赤想定

青はルートはナビゲーションが平易であるが、  
距離は思ったよりも長い。

赤ルートは公園に入ったところでの  
方向転換、ナビゲーションを意識したい。



# L 8-9

勝負レグの一つ。

距離は短い順に、赤→青→緑→茶  
最速は赤想定

6-7、7-8のつなぎレグで9ポ付近の  
立禁を細やかに見ることができるか。

7-8の流れで南方向に脱出すると、ナビゲー  
ションは平易であるが、負けである。

赤、青ルートでは、市街地の道からいきなり  
開けた公園ゾーンに出るので、ルックアップ  
と方向維持をし、しっかりとナビゲーション  
ができるか。



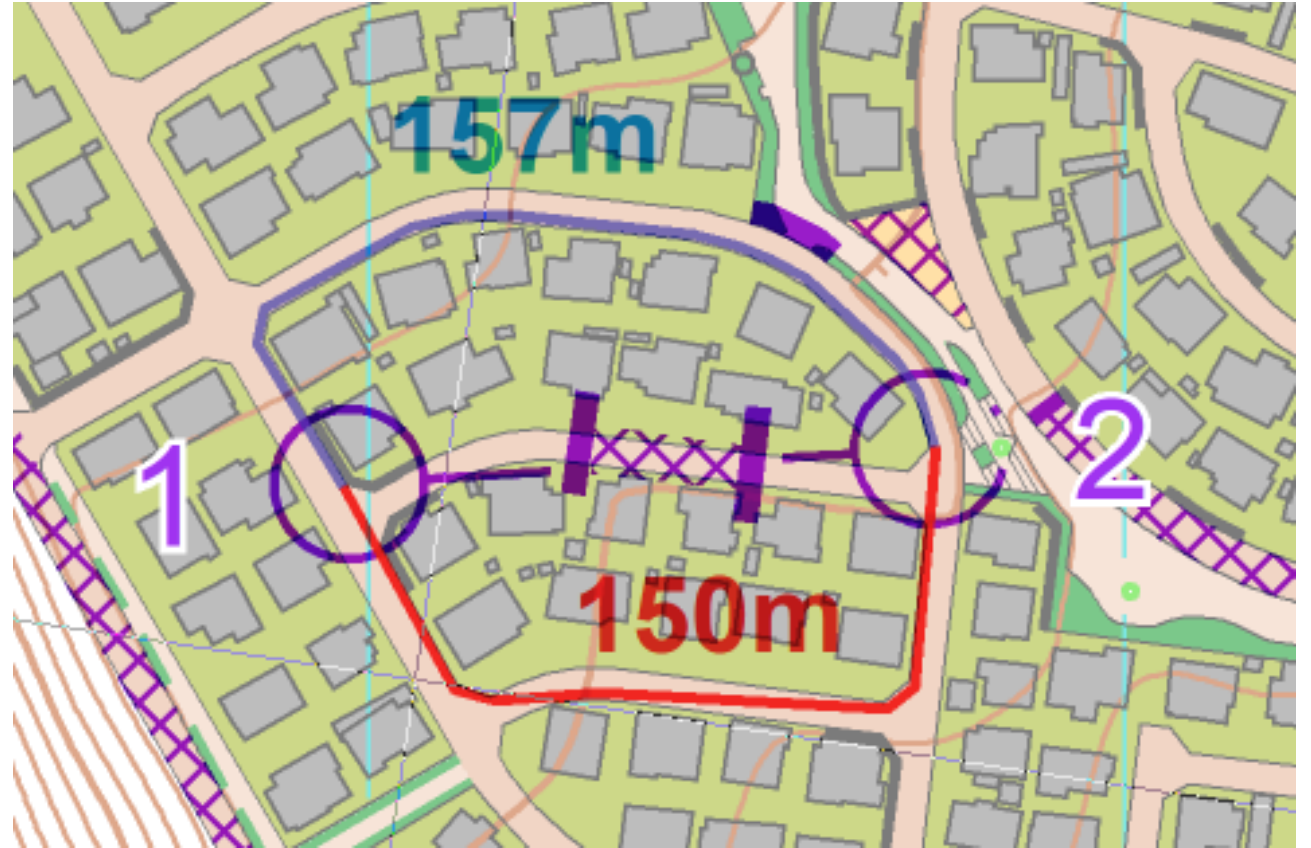


# L 9-10

## つなぎレッグ

距離は短い順に、赤→青

あまり距離は変わらないので、8-9からの  
流れの良いルートを選ぶのがよいだろう。

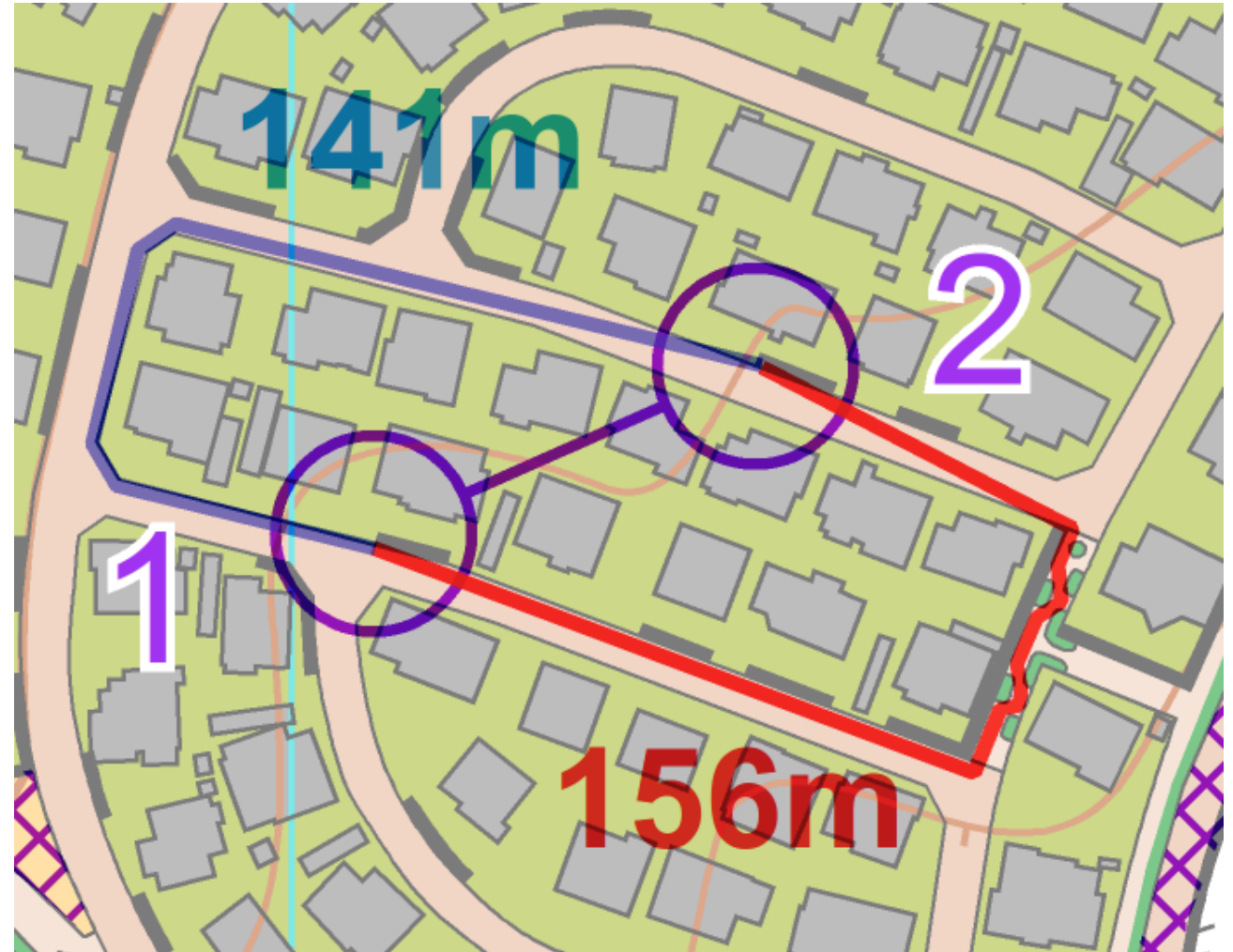


# L 11-12 | S 7-8

つなぎだが意外と差がつくレッグ

距離は短い順に、青→赤  
最速は青想定

赤は距離も長いうえに、細かい生垣ゾーンでの速度低下があるので避けたいところ。



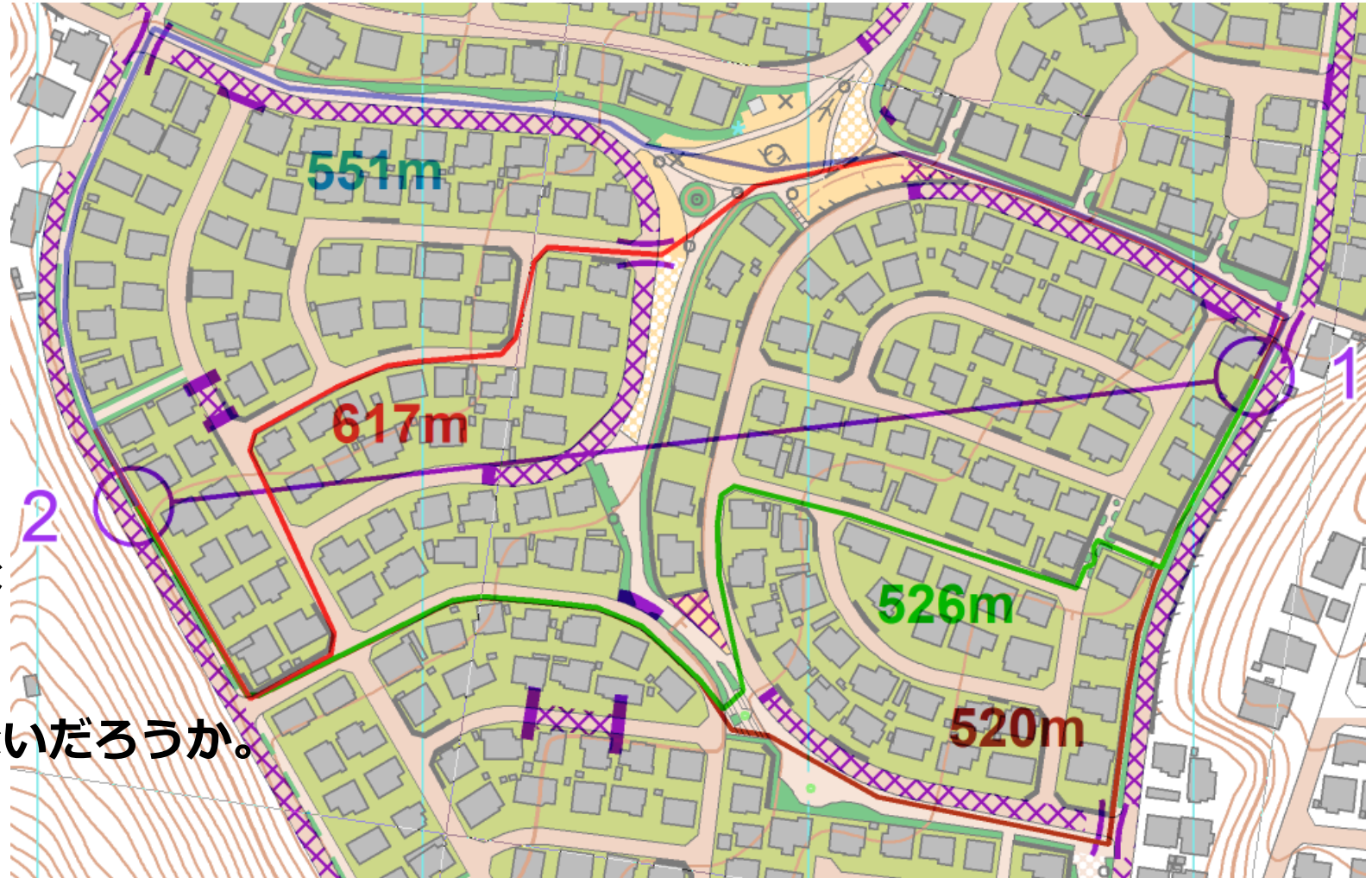
# L 14-15

## 最後の勝負レッグ

距離は短い順に、茶→緑→青→赤  
最速は茶想定

終盤体力的にしんどくなってきたところに13-14の上りレッグ、そして読図負荷の高いこのレッグで勝負が決まると考える。

安易に流れで北に脱出すると大幅な負けルートとなってしまう。  
15ポ付近の立禁が見えておらず赤ルートを選んだ人もいないのだろうか。





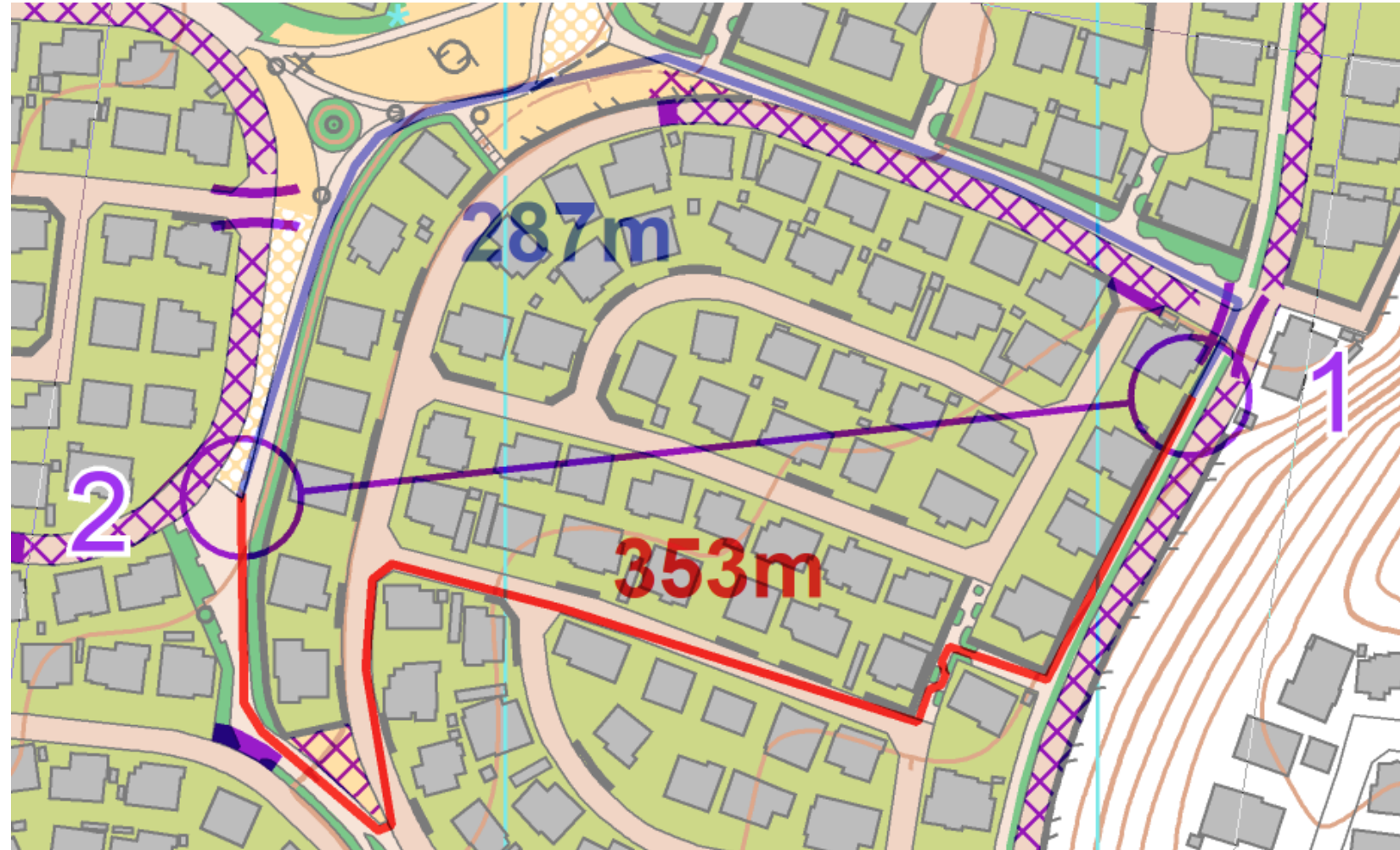
# S 10-11

## 最後のルートチョイスレッグ

距離は短い順に、青→赤  
最速は青想定

レッグ線の方角につられて  
南に脱出すると終わり。

想像以上に距離の差があるので、  
9-10の上りレッグでしっかりと  
先読みしておきたい。



# L 17-18

体力が限界になった時のこのレッグ

距離は短い順に、青→赤  
最速は青想定

意外と赤ルートを選んだ人もいないだろうか。

レッグ線方向の逆に脱出するのは勇気がいるが、  
最後は自分の選んだルートを自信を持って走り  
ぬいてほしい。

