

東北大会前日大会

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
- ・ぱっと見て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

レッグ線の方向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点のある
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。



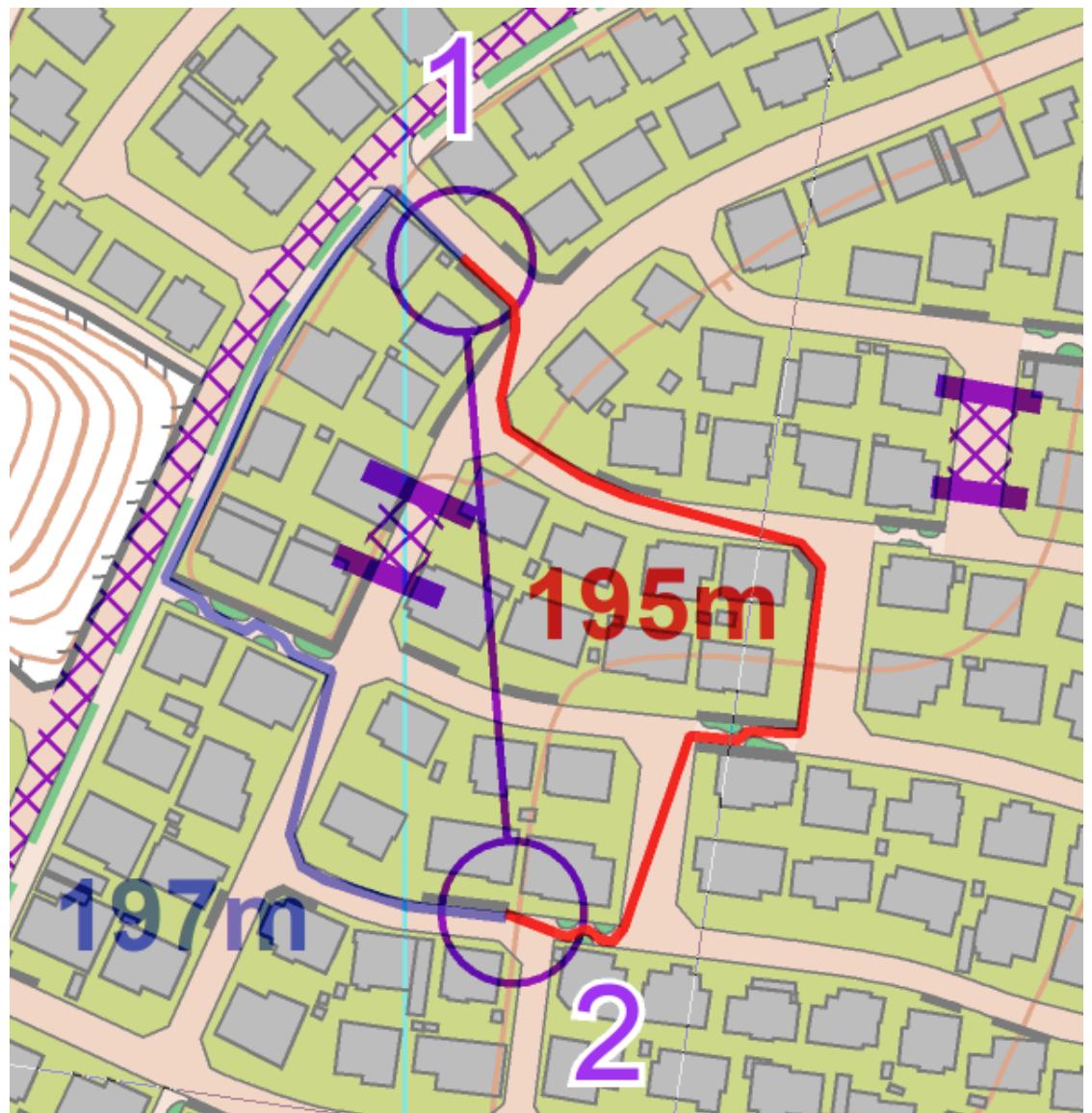
S 4-5

Sの2-3ロングレッグの後のルートチョイスレッグ

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を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。



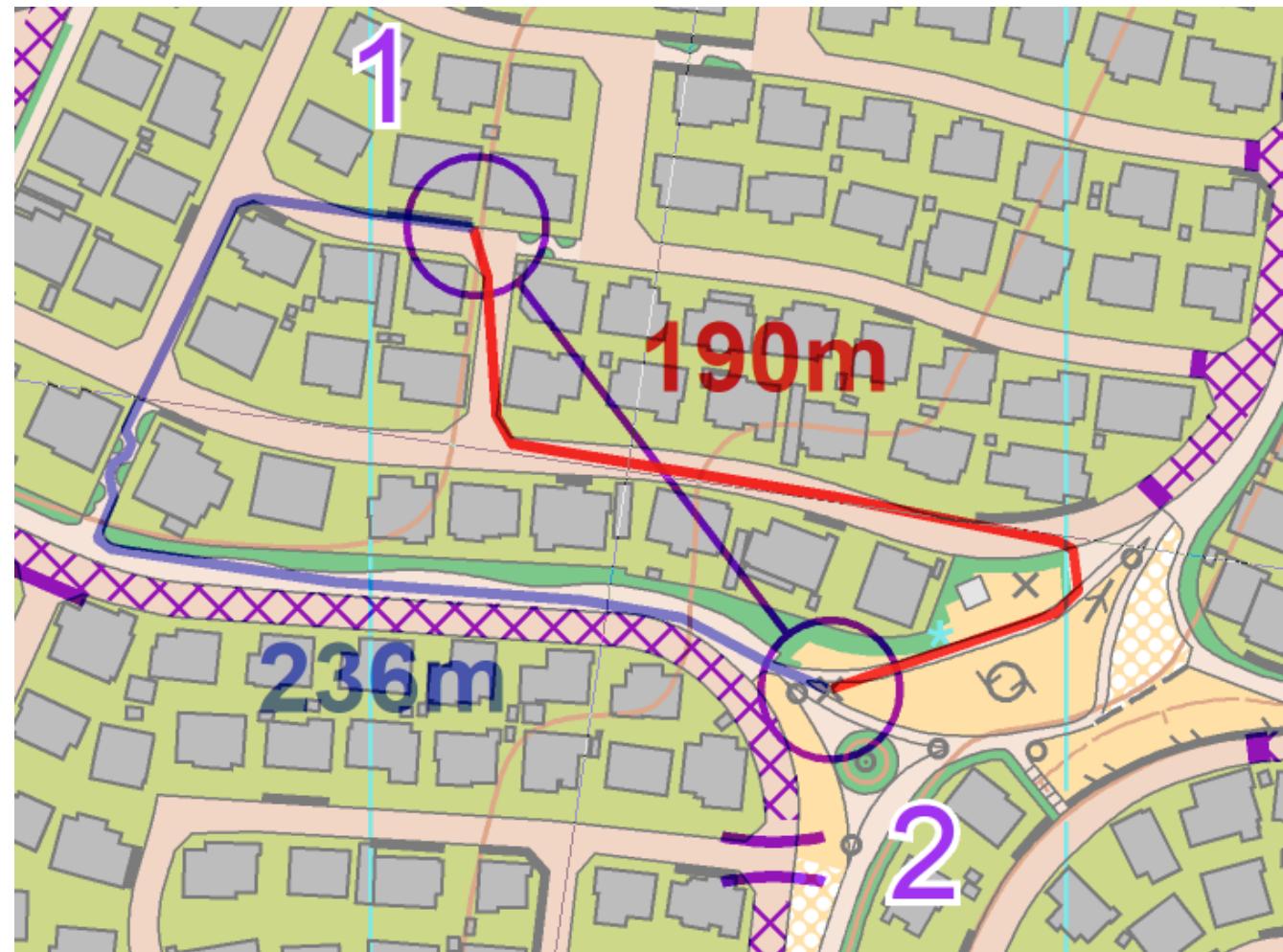
S 5-6

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

勝負レッグの一つ。

距離は短い順に、赤→青→緑→茶
最速は赤想定

6-7、7-8のつなぎレッグで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。

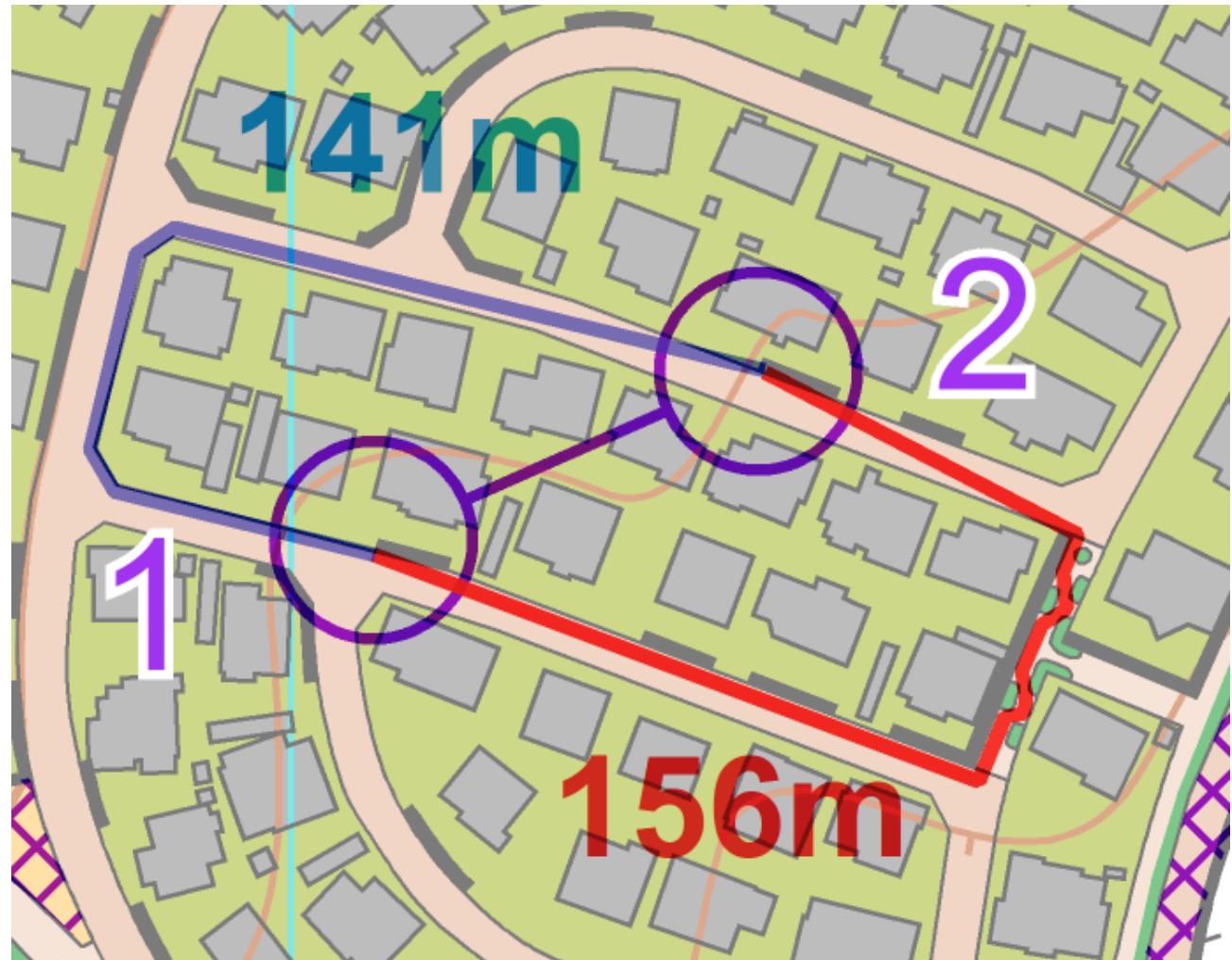


L 11-12 | S 7-8

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。



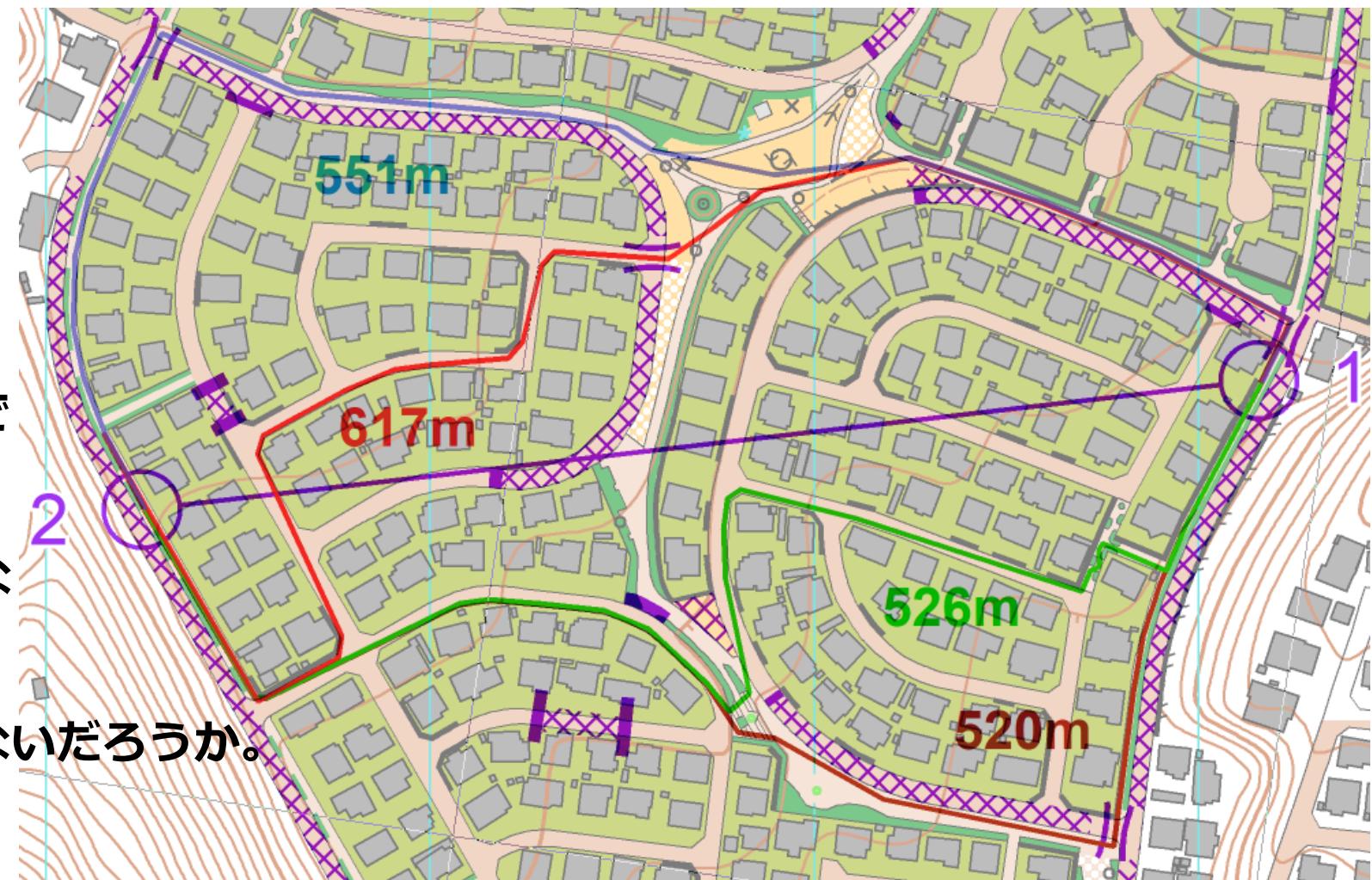
L 14-15

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るのではないだろうか。



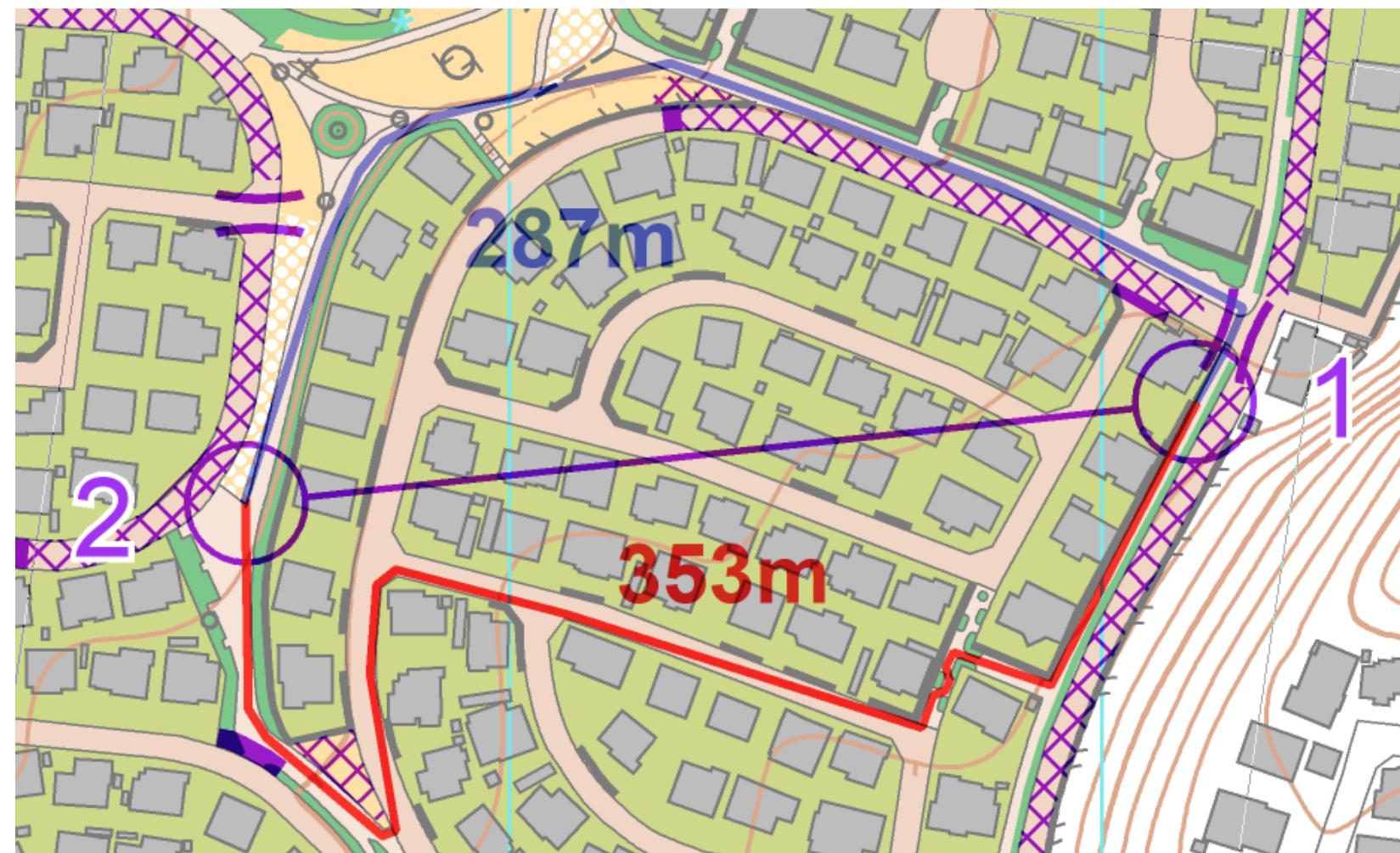
S 10-11

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

レッグ線の方向につられて
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るのでは
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。

