

2025年12月20日  
都民スポレク大会  
東京都練馬区「光が丘公園」  
コース解説

コース設定 尾藤碩(練馬OLC/京都大学オリエンテーリングクラブ)

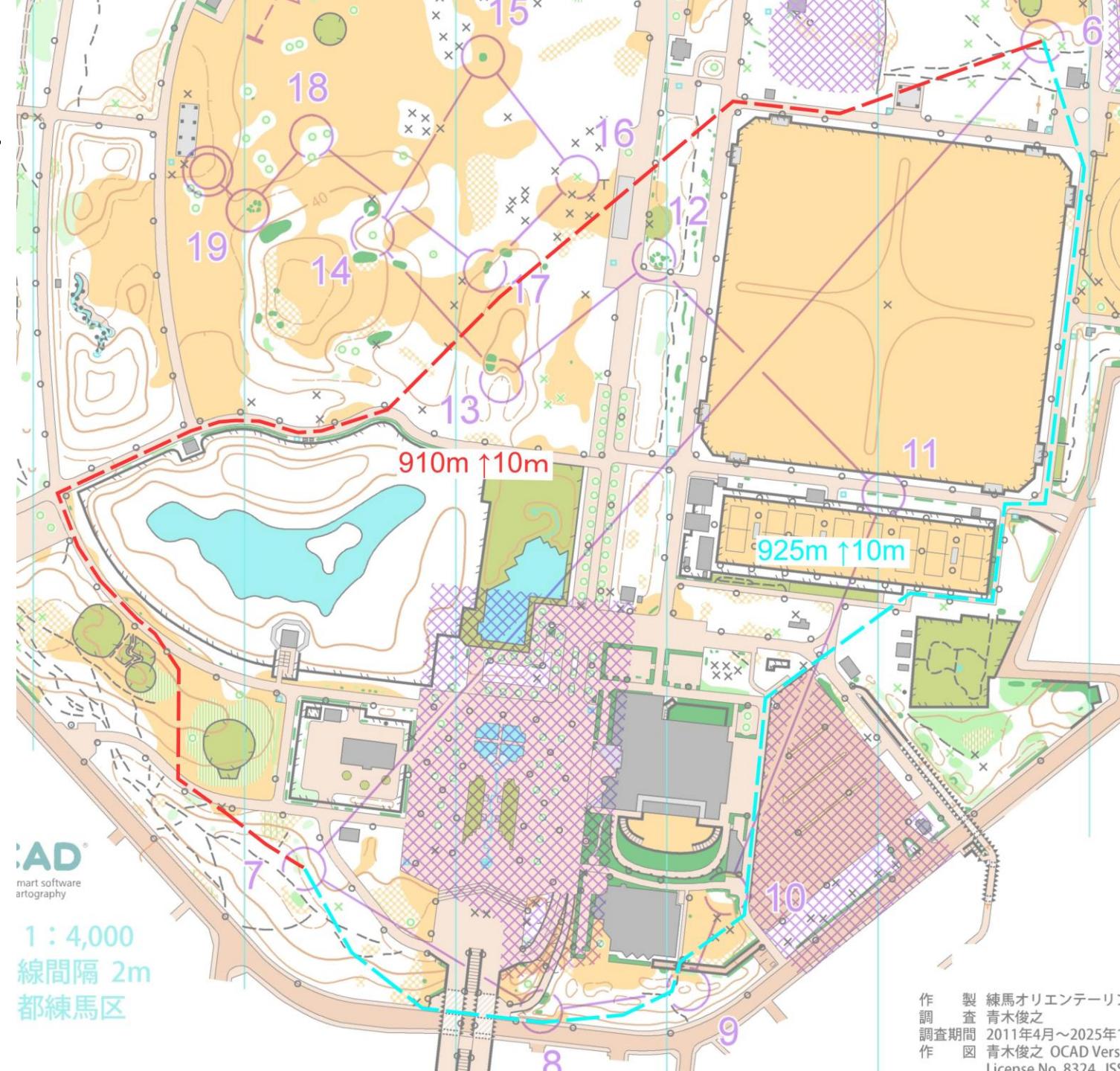
## コースプロフィール

東京都練馬区「光が丘公園」は、練馬区の中心にあって、広々とした芝生の広場と、四季折々に表情を変える美しい林が調和する、まさに都会のオアシスです。その立地の良さと走るたびに異なる表情を見せてくれる本テレインは、これまで幾度となく大会の舞台となっていました。

本大会も、パーク0としての面白さは存分に確保したうえで、走っても歩いてもすべての参加者が光が丘公園を堪能できるようなコースに仕上げました。初めて光が丘公園に訪れる方も、何度も走ったことがある方も、この“オアシス”を堪能してください。

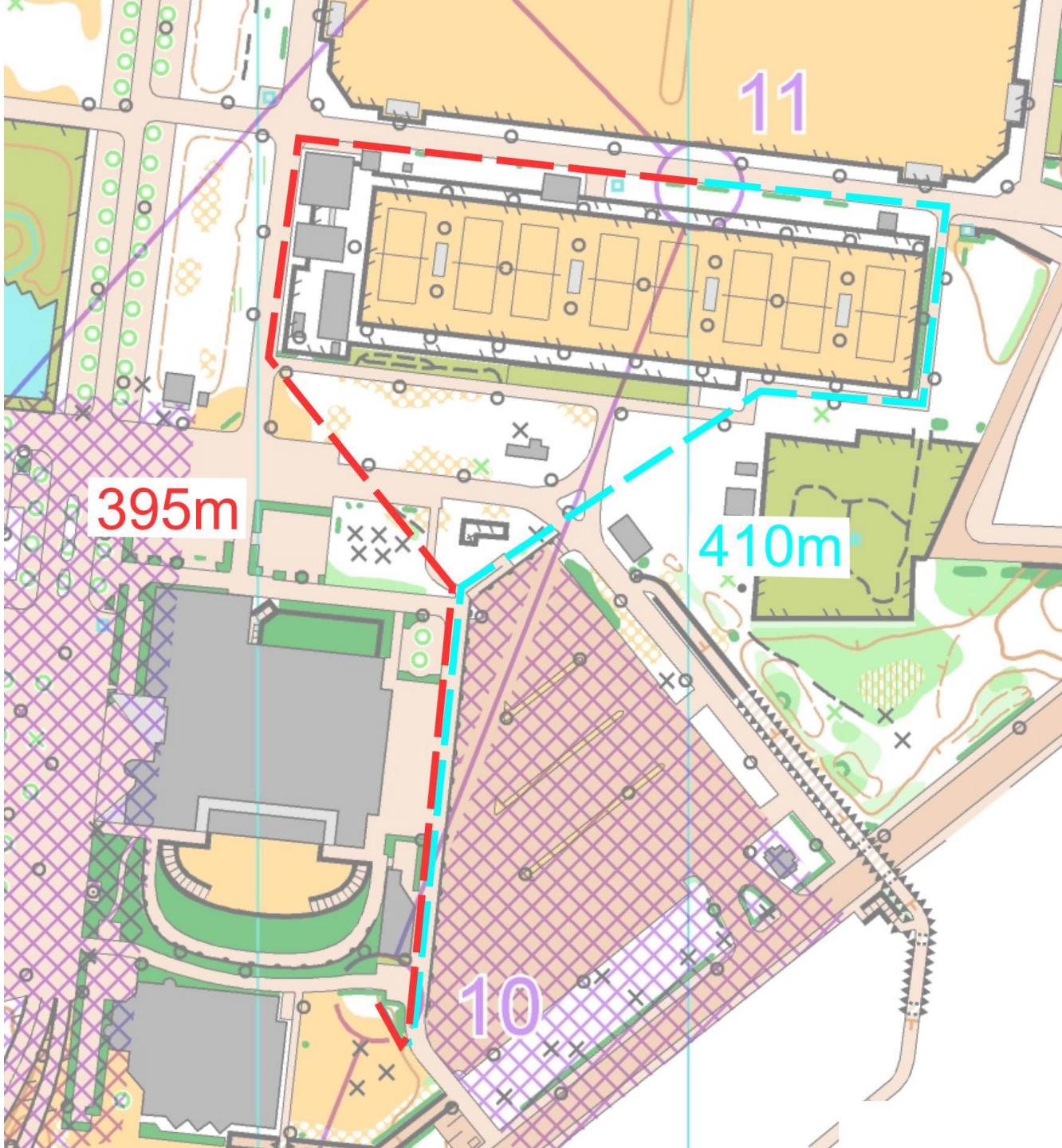
# コース解説 L 6-7

Lクラス最長レッグです。公園南部の駅へつながる入り口が安全上の都合で使えないのに、大きく東西にチョイスを要求しました。距離・登高ともに大きく変わりませんが、青は最短経路をたどるのにややナビゲーションの負荷がかかり、赤が想定となります。



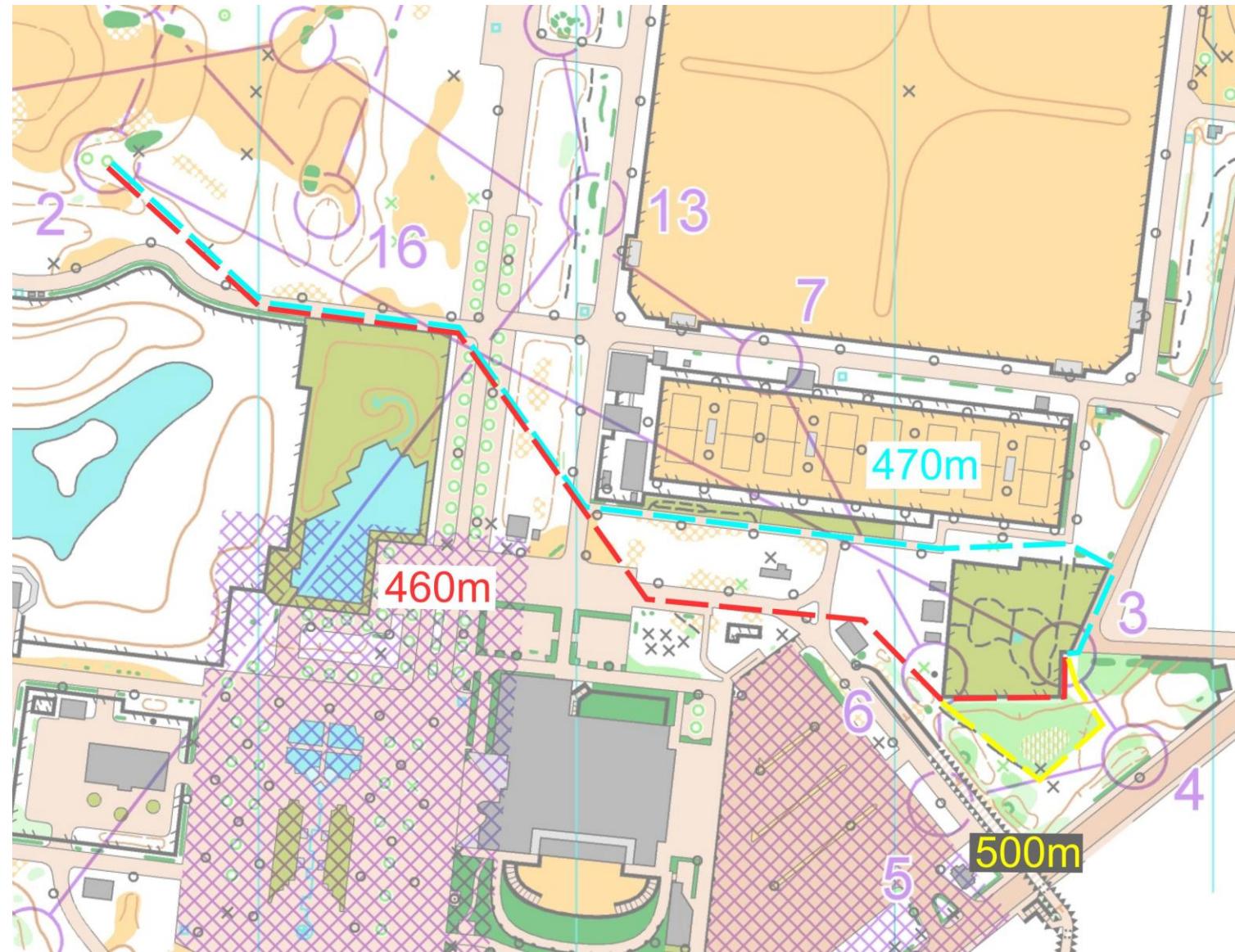
# コース解説 L 10-11

図書館裏からテニスコート裏へのレッグです。いずれのチョイスでも舗装路を高速で走ることができ、コース終盤の疲労がある状態でもしっかりと足を動かしてもらえればと設定しました。想定は赤ですが、西からのアタック時には手前に隣接ポストがあるため、誤ってパンチしかけた選手もいるかもしれません。



# コース解説 EX 2-3

公園外周の車道から回り込むアタックが読めるかを聞きました。想定は青ですが、距離の短い赤はアタック時のB敷の踏破力次第ではベストルートになり得ると思います。



# コース解説 EX 12-13

Lクラスと類似したロングレッグです。青は登高がやや多い一方で距離が短く、想定のルートチョイスです。このような、レッグ線に対して垂直近く左右に分かれるようなレッグは個人的には判断が苦手で、感覚的にチョイスの長短を判断できるようになりたいです。

