

# 第14回東海学生オリエンテーリング選手権大会 選手権クラス MEコース解説

コース設定者  
石山 良太

# はじめに

選手権クラスのコースは、以下の2点を考慮し設定した。

- 体力・精神力を強く要求する
- さまざまな種類のレグを織り込み、オリエンテーリングの総合力を試す

なお、コース設定にあたっては「日本オリエンテーリング競技規則および関連規則類の運用に関するガイドライン」に示される「オリエンテーリング競技形式の概念と基準」を参考とした。

付表2 オリエンテーリング競技形式の概念と基準

競技形式	ロングディスタンス競技	ミドルディスタンス競技	スプリント競技	リレー競技
コントロール	技術的に難度の高いものを含む	一貫して技術的に難度が高い	技術的に容易	技術的に難度の高いものを含む
ルート選択	広域のルート選択を含む重大なルート選択	中小程度のルート選択	難しいルート選択で、高い集中力を要求	中小程度のルート選択
走行タイプ	体力を要求。持久力とペース配分の判断力を要求	高速度であるが、トレインの複雑性への対応を要求	非常に高速度	高速度。同一のコントロールかどうかかわからない他の競技者との接近
トレイン	良いルート選択が可能で体力的にタフなトレイン	技術的に複雑なトレイン	非常に走りやすい公園、街路、森林	いくつかのルート選択が可能で、適度に複雑なトレイン
地図	1:15,000 [JSOM]	1:10,000 (1:15,000) [JSOM]	1:4,000 または 1:5,000 [JSSOM]	1:10,000 (1:15,000) [JSOM]
スタート間隔	Eクラス 2分以上 Eクラス以外 1分	Eクラス 2分以上 Eクラス以外 1分	1分	マス (一斉) スタート
優勝設定時間 (Eクラス)	M21E 90分 W21E 75分	M21E 25~35分 W21E 25~35分	ME 12~15分 WE 12~15分	ME 135分 (3人) WE 120分 (3人)
まとめ	オリエンテーリングのすべての技術とともに走力と体力が試される。	適度な時間にわたって、速く正確なオリエンテーリングが要求される。小さなミスが致命的となる。	速くて見やすくわかりやすいオリエンテーリングである。多くの観客の前で行う見せるオリエンテーリングである。	3人の走者からなるチーム競技で、接戦を基本とする競技である。観客にとっても競技者にとってもエキサイティングである。

IOF 競技規則 Competition Formats に準じる。

# MEクラス

6.6km    ↑ 430m

**優勝設定時間75分**

- |           |         |
|-----------|---------|
| 1. 三浦 一将  | 1:15:12 |
| 2. 是永 大地  | 1:18:53 |
| 3. 南河 駿   | 1:19:06 |
| 4. 今泉 将   | 1:25:28 |
| 5. 林 雅人   | 1:27:50 |
| 6. 杉浦 弘太郎 | 1:34:49 |

# △→1→2

## △→1

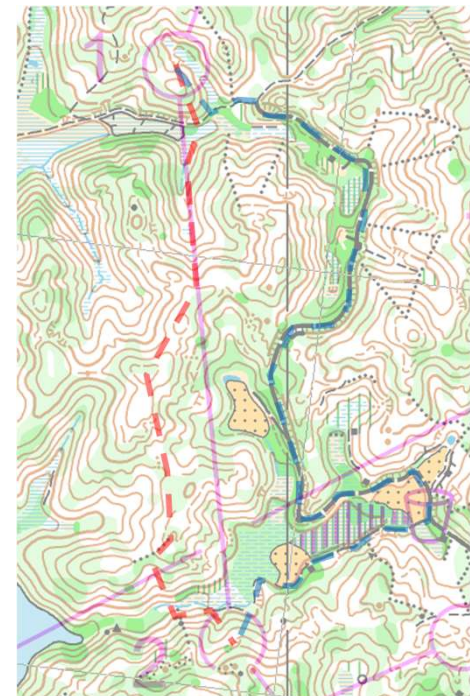
見通しは悪いが難易度は高くない。  
入賞者は全員無難にこなしている。



## 1→2

まっすぐ気味に山塊を越えるルートの方が速いと思われるが、道巻きも大差はない。(なお、試走では赤ルートの方が若干ではあるが速かった)

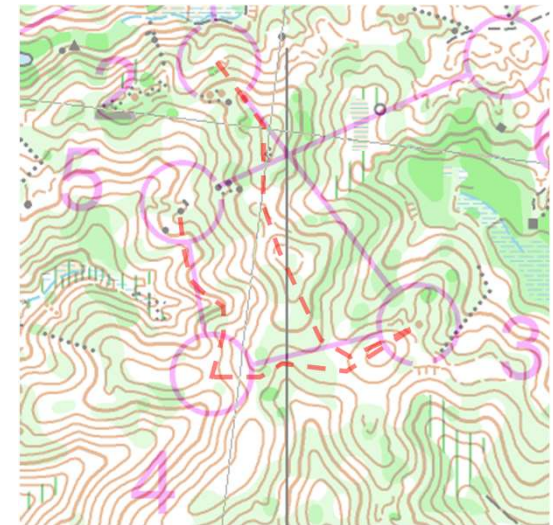
結果的に入賞者は全員道巻きを選択した。  
トップは南河選手。



## 2→3→4→5→6

### 2→3→4

尾根が広く見通しも悪いため正確なナビゲーションが求められる。3→4で南河選手が1:40ものミスタイムを計上し、順位を1位から5位に落としている。



### 4→5

斜面上を直進orコンタリングするレッグ。高さの意識が重要。

### 5→6

尾根を辿ってから沢へアタックするレッグ。コントロール位置は難しいが、補助曲線により示される鞍部や植生界などが存在しており、アタックはそこまで難しくはない。



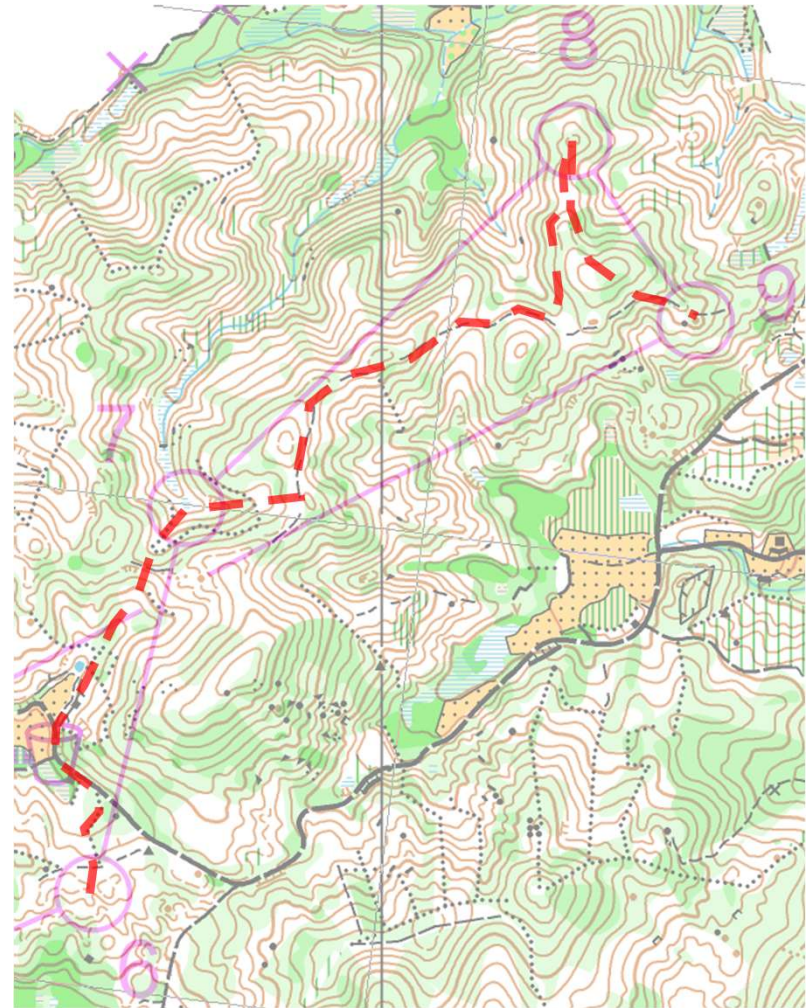
# 6→7→8→9

## 6→7→8

つなぎレッグである。難易度は高くなく走行可能性も高いため、スピードを上げたいところ。是永選手は7→8で4:07のミスタイムを計上し、結果に大きく響くこととなった。

## 8→9

ピークを越える際、見通しがかなり悪いため、左右の尾根に誤って乗ってしまわないように十分注意が必要。

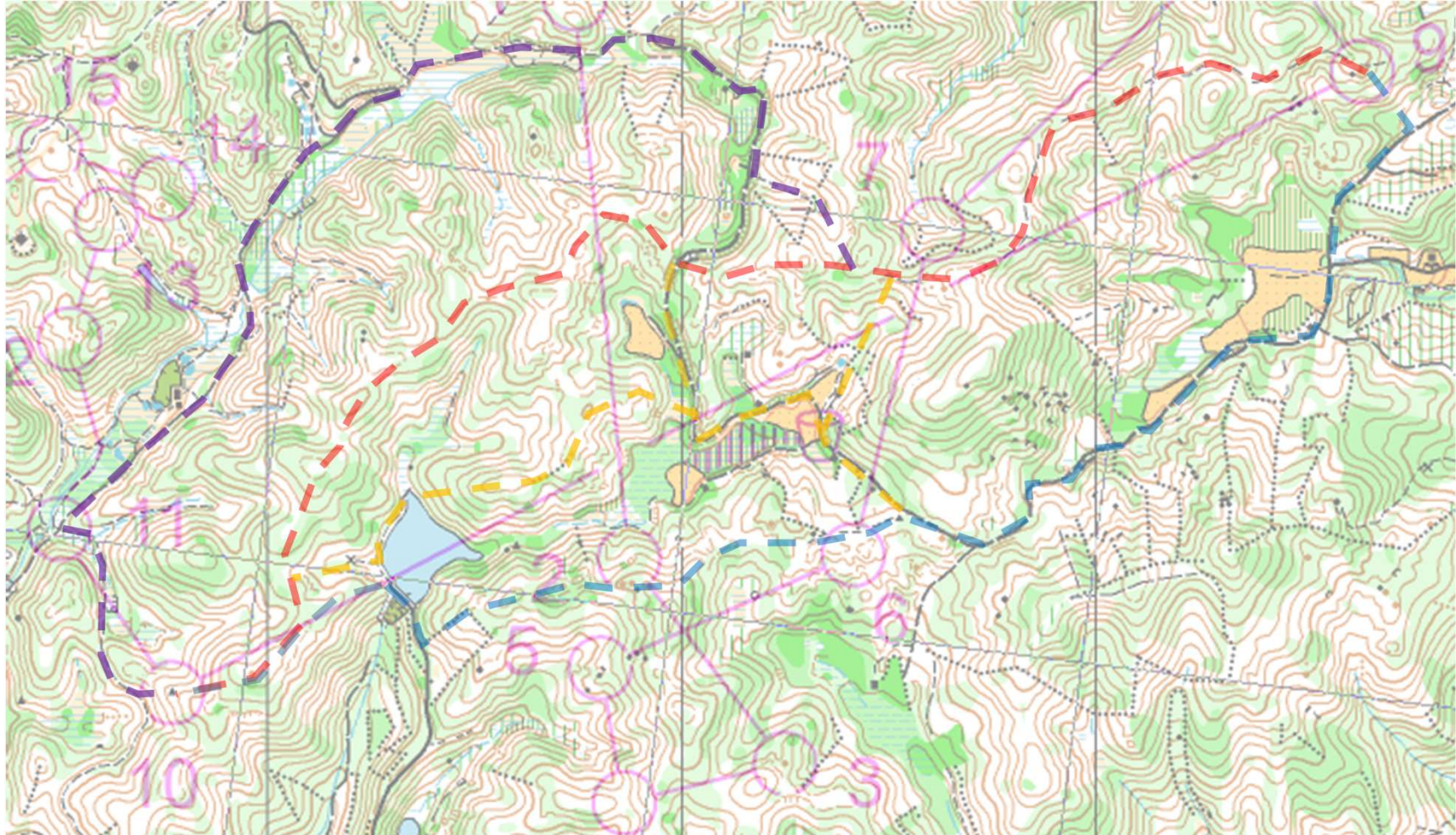


## 9→10

本コース距離の25%を占めるロングレグである。ルートはいくつか考えられるが、それぞれのルートに明確な勝ち負けは無いと考えて設定した。自分の能力に適したルートを選択し、正確に実行することが重要である。

コース設定者の想定ルートは赤ルートであるが、結果的に道巻きの紫ルートを選んだ三浦選手が16:00でトップタイムであった。2位は、尾根上の小径→耕作地沿いの小径→池を北回り、極力アップを減らしたルートを辿った是永選手であった。

入賞者のルートを見る限りでは、青ルートは序盤の道のアップが増えるのと、後半の尾根上の走行可能性が低いこともあり、あまり早くなかったと思われる。





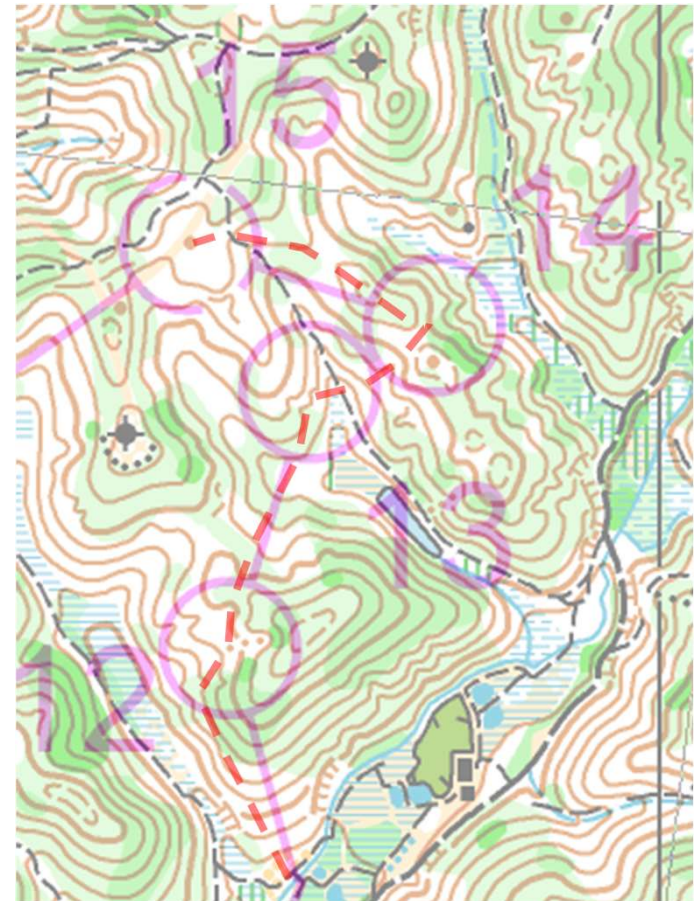
# 11→12→13→14→15

## 11→12

急斜面を一気に登る必要がある。コントロール位置がかなり上であることを意識せずに登ると大きなミスへと繋がる。

## 12→13→14→15

ロング競技ではあるが、終盤の集中力を試すためにあえてコンピ区間を設けた。入賞者の中では、杉浦選手が13→14で6:16ものミスタイムを計上している。



# 15→16→17→18→F

## 15→16

ルートは2つ考えられるが、大差はないと予想している。フィニッシュが近い中、いかに粘って走れるかが重要。トップは赤ルートを選んだ今泉選手。

## 16→17

道の曲がりから下るだけだが、見通しがかなり悪いため雑にいくと思わぬミスをしてしまう。実際、南河選手が1:52、今泉選手が6:09のミスタイムを計上している。

## 17→18→F

略



# 総評

ロングレッグが実質10→11だけであり、ロングディスタンス競技にふさわしいコースが組めたのか、ということについては若干の不安が残るが、東海インカレ兼ロングセレクションのコースとしては妥当だったと考えている。

見通しの悪い藪や急な傾斜によりミスを重ねる選手が続出する中、ミスを最低限に抑え、勝負であるロングレッグでも堂々のトップラップを記録した三浦選手がそのまま優勝した。優勝設定時間も適切であり、コース設定者としては大変うれしい結果である。