

# ラップ解析を楽しもう

木村佳司

森のスポーツ・オリエンテーリングは、競技者がお互いに見えない。しかしラップ解析の数字は生き活きとレースの様子を語っている。



レース結果を振り返る楽しみ。ラップ解析があれば、より深くなる。  
(中日東海大会 2006年10月15日)

## その日のうちにラップ解析

オリエンテーリングレースを終えると、会場で成績が発表され、表彰式が行われる。自分のレースに対する評価が、一旦この時点で下される。

だがその内容がどうだったのか？ 特に他の人と比べて何が良くてナニが足りなかったのか？ 直接他人と向かい合って行う競技ではないオリエンテーリングでは、これが見にくい。

今では家に帰ってインターネットをアクセスすると、多くの大会ではその日のうちに大会の成績とラップ解析結果が掲載されている。

自分の走った地図を片手に、まだ記憶の鮮明なうちに、自分のレースの詳細を分析する。上位の人のレース運びやスピードに感心することもあれば、有力選手が潰れた区間を特定することもできるのだ。

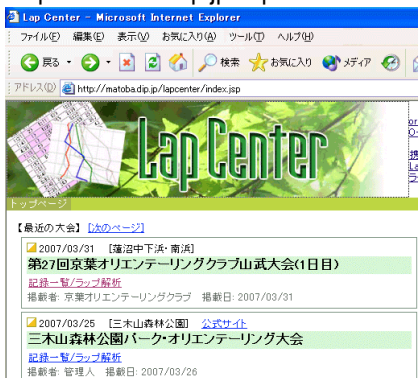
一般的に冴えないレース展開であっても、一部でもいいから上位ラップが取れた区間があれば、ご満悦となる。

こうしたレース後のラップ解析は、今やオリエンテーリングレースの楽しみに欠かせない。

## ラップセンター

インターネット上でラップ解析結果を掲載しているサイトとして有名なのは「ラップセンター」である。

<http://matoba.dip.jp/lapcenter/>



(ラップセンター画面)

このサイトは的場氏により運営されている。多くの大会で競技が終わったその日のうちにラップが掲載される。

的場氏は、優秀なオリエンテーリング大会成績処理ソフトを多く作っている。的場氏作成の大会成績処理ソフトを使用すると、同時にラップ解析結果も出力されるという仕組みになっている。これを掲載する入れ物として「ラップセンター」というwebサイト(ホームページ)が機能しているのだ。

## ラップ解析の読み方

ラップ解析ではじき出されるデータのうち、まず目にするのは以下の2つの指標だ。

- (1) 巡航速度
- (2) ミス率

### 巡航速度

巡航速度は、自分のレース速度が上位に対してどれだけであることを示している。理想ランナーが走る速度を100%として、その何パーセントの時間で走る能力があるかを示している。

例えば巡航速度が120%であれば、上位より20%程度も余分に時間がかかるレース速度であることを示している。これならミスなしでレースしたとしても上位に入ることはできない。

もし巡航速度が100%以下でもレースに勝てなかったなら、ミスやスタミナ切れによる速度低下が原因であったこ

とを示している。速度的には充分優勝が狙える位置にいるはずだ。

### ミス率

自分のレース時間の中でミスによって余分にかかっている時間は全体のどのくらいなのか？ これを示す指標がミス率である。

通常のレースでは上位者は10%以下だ。ミス率が30%を超える人は走りまわるより、確実なレース運びを心がけたほうが良いだろう。ミス率10%以下であれば、もっと速度を上げたレースを目指しても良いだろう。

世界のトップエリートのミス率は3-4%程度。いかにミスの少ないレースを行っているのかが判る。

ミス率はトレインによる差が大きい。また、レース後半に体力切れになってスピードが落ちたときもすべてミスとしてカウントされる。

### 各コントロールでのミス時間

各レグにおける個人ミス時間もラップ解析では算出される。このミス時間を見ることで、自分のレースを冷静に振り返ってみることができる。

- ・1分程度だと思っていたミス時間が、実は3分もかかっていた。
- ・ミスしていないと思っていたが、通りにくいルートでの選択で、1分程度余分に時間がかかってしまった。
- ・ミスした時は気が焦って、5分くらいミスしたと感じたが、実際のミス時間は3分ほどで自分が感じていたほどでは無かった。

これからのレースはラップ解析を片手に、オリエンテーリングを2度・3度と楽しもう。



最近、最終コントロールからフィニッシュまでのラップで1位を獲得を目指しています。  
(木村佳司)