
[2] コース設定講習会

6月4日、東大大会の前日に日本学連技術委員主催でコースプランニング講習会が行われました。今回日程的に参加できなかった人もいるだろうということで、講師の村越さんが記事を書いてくださいました！

☆学連コースプランニング講習会

やはり学連主催で、20年近く前にもコースプランニング講習会が開催された。今回は、学連以外の主催も含めて、その時以来のコースプランニング講習会である。また、学連以外で、体系的なコースプランのための講習は行われていない。そのせいもあって、30名という参加者を得ることができた。

10時に集合した後、前半はコースプランニングの基礎として、まず理論的な勉強をした。オリエンテーリングも競技スポーツであるから、競技会は競技規則にしたがって実施される。コースも当然その規則にしたがって設定されなければならない。また競技規則以外にも、いくつもの原則が設定されている。これらの原則にも従って、コースが設定され、競技会が運営されることが望ましい。ところが、規則や原則は意外と読まれていない。

たとえば競技規則の付録6に「競技フォーマット」というものがある。これはスプリント競技が導入された時に整理されたものである。それまでもロングとショートはあったが、距離の違い以上は明確に定義されていなかった。しかし、このフォーマットを読むと、各種目が距離以上に詳細に性格づけられていることが分かる。たとえばロングに要求される重要な課題はルートチョイスである。長大なルートチョイスを含むことが要求されているし、そのためにコントロール位置自体の難しさを犠牲にすることもできる。

あるいは、規則17.8は給水についてのルールである。日本の競技規則では、競技時間が45分を超えると給水を設けることになっている。IOFの規則では30分を超えると、25分ごとに設けることになっている。日本の45分でもかなりのクラスがこれに該当する。しかし、夏場でさえ、多くのクラスに給水が設けられていることはまれである。今回は机上のプラン演習であったが、この点が意識されて、つまり最低でも45分を超えないコントロールに水が運び込みやすいように、コースが組まれていただろうか。

コース設定の原則の2.3については、特に時間を割いて解説した。2.3は原則の中でも「ゴールデン・ルール」と書かれた項目である。1) 走りながらのナビゲーションというオリエンテーリング独自の特性、2) 競技の公平さ、3) 競技者の楽しみ、4) 野生生物および環境の保護、5) メディアと観客のニーズが、挙げられている。「競技の公平性を損なう要因」や「コースプランナーが考慮すべき競技者の楽しみ」として、どのようなものが挙げられるだろうか。ぜひ一度考えてみてほしい。講義の中でもそう問いかけたところ、競技者の楽しみとして「景観」が挙げられた。これは私も予期しない答えであった。エリートクラスでは景観を得るために山の上まで登らせたなら、憤慨されるかもしれないが、初級者のためのフィットネス

0 では、景観も確かにコースの楽しみに違いない。

午前中の最後には、規則・原則を通して確認した、コースを設定する上で重要なポイントをまとめて、それを利用してコースを評価する演習を行った。4-5人のグループに別れ、同じグループのメンバーのコースを評価していった。グループから一つベストコースを出してもらい、プロジェクターに写しながら、それらのコースのどこがいいのか、また改善すべき点があるのか、などを全員で検討していった。

午後は、午前中の検討結果も踏まえて、コースをプランする上での実際的な手順や細かい留意点についてまとめた。それが以下の表である。

表1：コースプランの手順

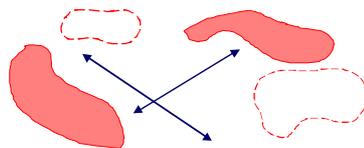
1. テレインの特性を知る
線状特徴物の方向性
技術的要求の高い部分
2. ロングレッグを配置する
3. 回し方の決定：優勝タイム
4. 細部の決定

コースをプランする前に、テレインの特徴を十分把握することは重要である。慣れないうちは、地図を一枚使いつぶすつもりで、そこにいろいろ書き込みをする。この作業では、下図のように、使えないところを排除し、ショートレッグを組みやすいテクニカルな部分やロングレッグが組める「軸」を、把握結果をもとに地図に描き込んでいく。

テレイン状況の把握



- 利用不可能部分、ショートレッグ、ロングレッグの適地を把握し、地図に書き込んでいく
- p142

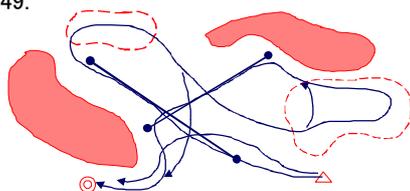


3では、これらの検討結果を元に、コースの流れを決めていく。複数のコースを組む場合なら、それらの優勝設定タイムにあわせて、どの部分を使うかを決定していく。そして、回し方に対応させて、とりあえずレッグを配置していく。

コース回しの検討



- コース全体の流れを考えながら、距離に応じたコース回しを配置する
- p147-149.



コースプランニング講習 12

4では、とりあえず組んだコースの細部を検討し、ブラッシュアップしていく。その内容については、午前中のベストコースの検討で実際に紹介したが、1) レッグの長さに長短を持たせ、課題を多様化する、2) コントロールを一つ抜いてみる、3) 部分的な課題を明確にした上で、それらを調整する、4) クロスを積極的に導入する、などのヒントが得られた。

午後の後半は、応用編である。1) この夏世界選手権のリレーが行われる「白鳥」のOマップを使い、アトラクティブなコースを組むにはどうしたらいいか、2) 様々なレベルの競技者に対応した課題を含んだレッグをどう組むかといった内容を、講義を交えながら、参加者自身に考えてもらった。2) に関しては、そもそもレベルに応じてどのような課題があるかを把握することが、まず第一に求められる。これに関しては、IOF の文献に“The step method” (Hasselstrand & Harrysson) というものがある(表2)。A から M までのそれぞれの課題に対応したレッグとして、どのようなものが考えられるだろうか。ぜひ自分自身でも、確認してほしい。

表2：技術のステップ

- A：地図の色、記号、整置
- B：線状特徴物（ハンドレール）に沿った移動
- C：線状特徴物（ハンドレール）に沿った移動を複数続ける
- D：ハンドレールのそばの特徴物を読み取る
- E：ショートカット（道を一瞬離れる）
- F：大きな特徴物（キャッチングフィーチャー）への短い直進
- G：簡単なルートチョイス
- H：大きな特徴物へのラフな移動
- I：短いレッグでの細かい地図読みによる移動

K：等高線の理解

L：大きな尾根や沢に沿ったオリエンテーリング

M：等高線の細部の理解

最後に質疑応答の時間が持たれた。「登距離の検討・調整はどの時点ですか」「優勝設定時間はどう予測するのか」など、日ごろプランナーが抱えている、くつかの疑問が出された。

10時から16時の賞味5時間という時間が与えられ、当初はたっぷりと思っていたが、実際に講義を進めると意外に時間が足りなかった。特にコースの細部の検討を進めていくと、いくら時間があっても足りない。このあたりの整理は不十分で、参加者にはやや消化不良気味の印象を与えてしまったかもしれない。また今回は、大学クラブからの参加が多かったが、彼らにとってエリートのコースを組み、それを検討するという課題が力量にあったものであったかどうかは、やや疑問である。実際アンケートにも、それらの点が指摘されていた。

[3] インカレロングセレクション通過者情報

去る6月5日、東大大会で北東学連と北信越学連がインカレロングのセレクションを行いました。セレクション通過者の声をいただきました。協力して下さった方々ありがとうございます。

☆北東学連

★永井 亮さん（東北大学3年）

ロングセレを終えて

今回のセレクションは、ただ通過するだけではなく「1位通過」を強く意識して臨んだので、まずは目標を達成できてよかったです。インカレロングでは初めて選手権クラスを走りますが、その舞台を楽しみ、そしていい結果を残せるようにこれからさらにレベルアップしていきたいと思います。

★及川 弘文さん

春のインカレに出場できなかった無念を晴らします！

★鉾立 裕樹さん

セレ通過はヨユーでしたが、3位通過なので満足は行ってません。

最後のインカレなので悔いが残らない走りをしたいと思います。

★長縄 知晃さん

今回の東大大会のセレクションを通過したのは運もあったかもしれません。体力も技術もまだまだなので。しかし…ロングの舞台は愛知！俺の嫌いな愛知！！なぜインカレが愛知なんだ～と言っても仕方ないので頑張ります。まずはロングを走りきるための体力をつけます。本番では足をつらないことを再優先にして走ろうと思います。

★飯田 遼一さん

セレクションは自分にとって相性のいいタイプのテレインだったため通過できましたが、今のレベルでは選手権クラスでは通用しないでしょうから、今後のトレーニングで少しでも戦える状態にもっていきたいと思います。頑張ります。

★高橋 元気さん

昨年度はE権を逃してしまったので、今回E権をとることができて嬉しいです。愛知は自分の好きなテレインなので、インカレでは存分に楽しみたいです。

★千葉 光絵さん

東大大会がロングセレに設定されてからは、この時期は毎年この時期はレースの結果があまり良くない事が多かったので今までのやり方を見直すところから始め、対策をしてきました。結果として、無事に通過することができました。目標はセレクションではなく、その先に据えて来たので、これからインカレロングに向けて着実に準備をしていきたいと思います。そして、ロング当日は愛知をがっつり堪能します☆

★幸村 和美さん

J' mapple ARARE.

I have two things to purpose.

One, always I just do my best. Two, My name is KOUMURA. isn't Sachimura, isn't Yukimura!!!!!!!!!!

我不話外国語上手。

☆北信越学連

★平岡 雅芸さん（金大 OLC）

インカレロングセレの感想文

今年も例年通りインカレロングのセレが行われた。今年は四年間を締めくくる最後の年・・・、是非通過したいと思う気持ちが自分の中にあった。これまでモチベーションはあまり持続せず、トレも決して十分なものとは言えない状態だった。しかし「落ち着いてやればできる」そう自分に言い聞かせてスタートした。距離は7キロ以上という過酷なレースではあったが、このレッグは力を抜こうとか、このレッグは力を入れていこうというメリハリをしっかりとつけていった。途中歩きたくなかったが東信セレの人と競う形になり、無理に走った。20ポの地点で時計を見ると64分・・・いけると思いつつもここで焦って台無しにはしたくないと思い、それ以降はいつも以上に慎重にいった。ゴールしてみるといつもには無い爽快感があった。初めて殆どつぼらずにゴールできた気がする。おかげで何とか一位通過することが出来た。落ち着いて良かった、そう思った。

そしてインカレロングでもミドルでも感動できるような走りをしたいなあ、そう心から思えてきた。考えてみればもう学生としてオリエンをするのもあと少し・・・やれるだけの事はやろうと思う。

★土田 智宏さん

周りともともに競えるほどにはトレーニングを積んでインカレに臨みたいと思います。

★吉田 恵美さん

ロングに向けて

4年生になれました。最後のロングセレなのに気合もやる気もモチベーションも最悪の状態で挑みました。なので、やる気があって頑張ってた方がいたら申し訳ないです。まあ、そういうわけで今年もロングのエリートを走ることになりました。昨年のロングセレ（北信越インカレ）はかなりえぐかったけど3人走れたので気負いはしませんでした。今回は女子は通るのが一人ということもあって、ちょっとプレッシャーを感じていました。でもやる気のなさが加わり、ほどよい緊張感でセレを走れたのかもしれない。今は個人的理由であまりトレーニングできないのですが、できるだけのことをしてロングに望みたいと思います。ロングまでには減量を成功できたらいいなあ。『来年も1枠』ってことになっても私のせいじゃありません。女子のみなさん、もっと頑張ってください。

追記：菅藤さんに会いたいです。インカレのときに写真撮るはずだったのにいまだに撮れません。

b 編集後記 # b

第2号の発行となりました。この号を発行するに当たり多くの方に手伝っていただきました。

いぶきは学連OB OGや加盟員全員の力で作られています。改善してほしい点や要望などお気軽にお送りください。できる限り反映できるように努力していきます。また、こちらから記事作成をお願いすることもあると思いますがその際はよろしくお願いします。

あと1ヶ月ちょっとでO-フィーバーです。盛り上がりましょう！

(編集担当/丸藤)

b # b

◇—各種お問い合わせ—◇

★全てのお問い合わせはこちらへ！ ご意見、ご感想もお待ちしております★

⇒ ibuki05@hotmail.co.jp

◇自分宛てに届いたが登録に覚えがない方、配信停止を希望される方

⇒このメールが届いたアドレスを明記して下さい。

◇登録アドレスの変更

⇒現在登録されているアドレスと変更希望のアドレスを明記して下さい。

◇—◇

◆—◆

日本学生オリエンテーリング連盟機関紙《いぶき》第1号

発行：日本学生オリエンテーリング連盟

発行責任者/ 高橋 元気

編集：日本学生オリエンテーリング連盟広報部

編集責任者/ 丸藤 純

日本学連HP⇒ <http://www.orienteeing.com/~uofj/index.html>

◆—◆