

全日本コース解説

1. はじめに

全日本からすでに3か月が過ぎ、ちょっと時期を逃した感もありますが、すべてのコースをここで開示できたことうれしく思います。コースプランの実例として、また自分に適したコースを探す際の参考として活用していただければ幸いです。

コースの組み方に興味のない方は4のみコース図と合わせてお読みください。

2. 全日本テレイン内のエリアの特徴

当初テレインは4つのエリアに分けることができました。Aはもっとも起伏が少なく、可能性も良く、ベテランに適した場所です。ここを全コースのメインのエリアとしました。

全員が車の走る道路をわたることは問題でしたが、車の通過状況、会場との誘導など他の条件を考慮してスタートとフィニッシュの位置を決定しました。易しいコースも同一スタートとするため、スタートは明確な道上としました。

BとCは若干長いコースのためのエリアであり、より長い場合は両方を使用することとしました。Bは大まかな地形と、明瞭な線状特徴物が多いエリアです。Cはより細かな地形と地形的な特徴のない部分が多いエリアです。従って簡単なコースの延長はB、難しいコースの延長はCを選択しました。Dはさらに長いコースのためのエリアですが、見通しの悪い主要道を横断するため、あまり多くのクラスには使用しないように考えました。



3. コース回し

全日本では多くのコースを作成するため、出入りを避けるためにはコースの回しを厳密に決める必要がありました。

全日本はロングの大会ですので、コントロールは易しめでルートチョイスの課題を設けるのが基本です。しかし、ベテランクラスでそれを行うと、コースが単調となり、登りも増えてしまうため、ベテランクラスはコントロールを多くして、ミドルテイストのコースで1および2の回しを使用しました。若いクラス同じ2の回しでも、Aエリアで細かなナビゲーションを行わせず、ルートチョイスを優先しました。

北側は南北方向に地形が流れているので単調になってしまうため、Cエリアはクロスを入れる流れとしました(4)。

全体的にクロスが多いのでDはクロスにしくはなかったのですが、主要道を安全に渡すためにはクロスの選択をするしかありませんでした(6)。ただ諸般の事情でDエリアが使用できなくなり男子エリートの距離を確保するためにAエリアをもう一度回すことにしました。他のコースの影響を避けるため別の回しはできないので、2周目はベテランクラス向けのミドルテイストの回しとして1周目との差別化を図りました。



4. 初級者・中級者コース

走るオリエンテーリングを実現するためにはレベル 3 までのクラスは明確な線状特徴物と見通しの良い林でつなぐ必要があります。レベル 1・2 ではほぼコース全体が小道でつながっていることが望ましいのですが、そうするためにこのテレインではスタートとフィニッシュを別にする必要がありました。その場合でも同じ道をたどるだけになってしまい、方向転換の課題がなくなってしまうため、レベル 1・2 のクラスはエリアを分けました。(1, 2 のクラスの地図は北に赤い帯がついているのは、コンパスの赤い針を地図の赤い帯に向けるというメッセージです。ワールドオリエンテーリングデイの普及イベントで最近使われるようになりました。普及イベントでは是非ご利用ください。)

レベル 3 については下図の道を見通しの良い林でつなぐコースとしました。

レベル 4 はそれに加えて大きな地形のラインを使って通過エリアのバリエーションを増やしています。



4. コースの難易度と課題説明

レベル1－6の課題を明らかにするため M10,M12,M15A,M18A,M20A,M20E のコースを比較してみます。

①M10（レベル1）と M12（レベル2）

初心者、初級者クラスです。レベル1ではコントロールで正しい道を選択すればコントロールにたどり着けるのに対して、レベル2ではコントロール以外でも正しい道の選択の課題があります(M10の3-4だけちょっと違いますが、ここは見通しが利いていますのでよしとしました。)。また道から見える範囲にもコントロールが置かれ、周囲に注意する必要があります。どちらが短いかといったルートチョイスの課題もあります。

ざっくりいうとレベル1のコントロールを間引きして、距離を伸ばし、コントロールを道から少し外すとレベル2のコースが出来上がります。

②M15A（レベル3）と M18A（レベル4）

中級クラスのコースです。レベル3ではチェックポイントやアタックポイントの設定、連続した地図の正置、歩測や目測による距離の理解が、レベル4ではコンパスを使って林を切る技術と大きな地形をとらえる技術が必要となります。

M15A は基本的には線状特徴物の乗り換えが課題ですが、1－2、と5－6にショートカット課題があります。1－2では道が曲がっていることを意識できるか、そこをチェックポイントとして畑まで進めるかを問うています。林の見通しはあまりよくありませんが、曲りでしっかり正置して前を見ると畑の明るい場所が見えるので妥当な課題となります。このレベルでは林の中を進んだ先には明瞭な特徴物が待っているのです、林に入る前に今いる場所を確定して正しい方向に躊躇なく進むというのがこのレベルを速く走るコツです。

M18A では大きな等高線情報を理解できるかというのがポイントです。1に近づくための連続した線状特徴物がないので、このコントロールが東西に走る尾根上にあるという理解がなければ簡単には到達できません。1－2－3も道をあまり気にせず、尾根上を上り下りを考えながら走ることができなければ速くは走れないでしょう。5のようなコンパスによるアタックも必要ですが、このレベルでは中間は見通しが悪くてもコントロールは明瞭な特徴物や比較の見通しが利くところに置いてあります。(多少コンパスの精度が低くても到達できますが、きっちり当てられれば速いのは言うまでもありません。)

③M20A（レベル5）と M20E（レベル6）

上級クラスのコースです。正確なコンパスワークが必要です。特徴的な地形をアタックポイントにしてさらに細かい特徴物に到達する必要があります。コンパスと地図読みを別々でなく同時に使うことが求められます。

M20Aの1では手前の尾根で斜度の関係から大体の位置を把握する必要があります。3, 4のような見通しの悪いコントロールもしっかりコンパスを使ってこなします。5へは斜度の変化を使って丘の手前からまっすぐ進みましょう。

M20E では高さを維持して進んだり、細かな特徴物をつないで（線をたどるのではなく点をつなぐ）行ったりする技術が求められます。このレベルでは集中力の維持がミスを防ぐ必要な要素となります。1-2、4-5、8-10、11-12などのレッグはレベル6特有のレッグです。もちろんこうしたレッグは体力的な要素を除けば21歳以上のAクラスには同じように存在します。

5. 終わりに

これにて2016年度の全日本大会の私の仕事は終了となります。来年再び全日本大会の舞台で皆様とお会いできるのを楽しみにしております。

2017年9月10日 2016年度全日本大会コースセッター 吉田 勉