全日本アナリシス

S-1　D

プラン：地図と現地のマッチングに意識が言っていたため、尾根をたどるという事しか考えていなかった。

実行：走る距離と地図からの情報収取の量がマッチせず（地図から読み取れる情報が少ないのに進まない）情報を増やそうとして立ち止まりながらのナビゲーションとなる。沢の入り口からのアタックとなったが、コンパスをしっかり見ていなかったため、尾根に上ったところで位置の確信が持てずに右を見に行った為余計な時間を使った。

方策：

①プランをする。（これは明確）

②チョイスとしては序盤でミスをしないことを考えれば右の尾根を回り込むルートを取るべきであった。

ここで時間を使う事は想定済みだがミス部分は余計であった。

1-2　A

プラン：沢の分岐から正しい方向に進む。途中沢への入り口が入りにくいのでそこを確定することがポイント

実行：沢の入り口は小川をわたった位置で明確判断早く沢に入ることができた。沢の分岐からのコンパスをしっかり見られた。

方策：OK

2-3　B

プラン：１の経験から、尾根上を長く走る選択はしないことは決定。後はどこから入るかだが、レース前のプラン通り給水は早めに多くとるために給水所後の沢を詰めて尾根の根元からコンパスでアタック。のぼり返しを少なくするためにコントトールからの出方を注意。

実行：序盤であるため足を使わないように淡々と走る。

方策：OK

3-4　D

プラン：尾根をたどって2つ目のピークの根元からアタック。

実行：４の手前の尾根がテラスになっていることがコントロールの円に重なって読み切れず躊躇する。沢の方向を確かめて降りるが不安なため速度が落ちる。

方策：コントロール位置が低いことを考えれば右のピークからまっすぐ沢を目指すプランが安全性も高く、速い。これを選択できないところにレースの経験の少なさがある。

4-5 B

プラン：番号７の西の鞍部から方向でのアタックを選択

実行：湿地の北の尾根までは地形が不連続なのでコンパスで、尾根上で下りる位置を確認して確実にアタックポイントに進む。歩測とコンパス、尾根の数で手前の尾根まで到達コンタリングして目的の沢へ

方策：OK

5-6 D

プラン：コンパスでピークまでまっすぐ。一本尾根を越えてピークの根元からアタック。

実行：尾根を一本越えてという意識だったが、手前の尾根に出たところでのぼりがきつかったため、登りすぎてしまって尾根の分岐前まで登ったと勘違いして手前の尾根をただおってしまう。鞍部についたところでコンパスで方向確認、尾根の形も違う事に気づき戻る。

方策：斜面にひきずられコンパスの方向に進めなかったことが問題。違和感を感じで止まれたが、尾根に出た時点で尾根の方向を確認していればもっと速く戻れた。ちょっと判断が遅れる。

6-7 C

プラン：尾根をただおって2つ目のピークの先からコンパスでアタック。

実行：ピークの先で位置が確定しなかったためコンパスも適当に見てしまった。尾根に引きずられて右に行ってしまった。

方策：アタックポイントとコンパスとダブルでいい加減になってしまっている。止まって確実な方向に素早く進むという練習が必要。何かしら確実なものを保持すべき。明確な地形でないので、地形にこだわらず、斜度を考えるべきであった。補助コンタの読み方（斜度を勘違いする）を練習する必要がある。

7-8 D

プラン：次のロングレッグが道周りの可能性が見えたため、給水を取るために左を選択。

実行：

方策：ロングではこういうプランもあり。

8-9 B

プラン：鞍部からアタックが最も登り少ない為そこに行くのにどこから登ればよいかははは走りながら考える。

実行：中盤なので頑張らず、リズムよく走る。森に入る前にほどけた紐を結び直す。尾根までは道を登ることとする。

方策：OK

9-10 B

プラン：登りを増やさないように沢の入り口まで戻るそこから尾根に斜めに登り尾根の突き当りまで進む。

実行：尾根を上から来ているので自信をもって沢へ入れた。

方策：OK

10-11 B

プラン：給水所の北の道の曲りからアタック

実行：ここもまだスピードを上げな。リズムよく走る。終盤までコースを見る。

方策：OK

11-12 D

プラン：尾根を他度で手前のピークから方向でアタック

実行：2つ目のピークをたどるために原則。尾根上がはっきりしていなかった為コンパスで慎重に。

方策：2つ目のピークは登る必要が無かった。切る、たどるの使い訳をもっと意識する。難しくしてはいけない。

12-13 B

プラン：ピークで方向を2回変えてコントロールへ

実行：OK

方針：シンプルにできた。

13-14 C

プラン：ｃを右に避けて鞍部から鞍部でアタック

実行：OK

方針：シンプルであったが登りを増やしすぎた。Cを避けた後まっすぐで良かった。2つめの鞍部も明確なので。

14-15 B

プラン：池の端からアタック

実行：終盤なので道のランニングスピードを上げてみた。終盤なので水は取らなかった。アタックは湿地が走りづらそうなので、フラグを確認しながら右から回り込んだ。

方針：スピードを上げるのは早すぎた。

15-16 D

プラン：鞍部を抜けて、道をつないでアタック

実行：フラグから方向で鞍部に向かうべきところ沢をたどってロス。アタックもオープンからすぐとのことで地図や位置説明を見ないで入ったため反応が遅れる。

方針：前のレッグで体力を使ってしまってリズムが崩れた。水もとってリズムを維持するべきだっただろう。先に低い方に目がいっていしまったが、13での鞍部での登りを考えればこのルートは取らない。

16-G　D

ｴﾈﾙｷﾞｰ切れ。