

レースアナリシス作成の目的と適応

- 目的：オリエンテーリングの上達のための個人課題を明確にすること
- 最適：中級者及び上級者で修正課題が明確でない方
- 上級者は個人ごとに書き方・量が違って当然なので適応にして無いが、分析をしないで良いわけではない。それぞれに工夫していただきたい。

2

レースアナリシスを有効に行う為に

- オリエンテーリングという競技が参加者に求める課題を知っていること。
- 自分がそれぞれについてどの程度の域に達しているか知っていること。
- 目標巡航速度を設定すること。

3

アナリシスに記録すべきこと

1. レース名、日付
 2. レースの目的
 3. レースにむけての準備状況
 4. 全般的なレースの感想
 5. 各レグごとの分析
 6. 課題の抽出と今後の対応
- 競技志向者向け

4

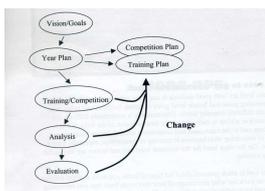
5. 各レグごとの分析に記載する内容

- このレグの主観的評価 (A~C (D))
- このレグの客観的評価 (目標巡航との比較・A~C (D))
- プラン：どう走ろうと思ったか
- ナビゲーション：どう走れたか
- 強化と修正：なぜうまく走れたのか？ (うまくいかなかった場合) どうすれば良かったのか？
- 具体的な対策：具体的に何をやればいいのか？

5

6. 課題の抽出と今後の対応

- 自分が優先的に修正すべき課題は何か。
- それを日頃のトレーニングにどうやって取り入れていくか



6

レースアナリシスのバリエーション

- 練習レースのレースアナリシス
- 目標レースのレースアナリシス
- 特別な課題に焦点を当てたレースアナリシス

7