

# レース評価シート (埼玉県強化事業資料2007.4.21)

レース名(日付・場所)

富士山麓オリエンテーリング大会M21A1

ストレス度 **低**

戦略実行度 **A**

レースの目的

現状把握  
シーズン初回のレース。難易度は高くないと考えられ、基本の手続きができていのかどうかを確認する

準備

前1週間:前々日にロングラン27km、前日に2.6km鍛錬期のため疲れ気味

当日:車で移動、雨のため室内で体操のあと20分前にスタートへ

パフォーマンス%	予測	実際
持久力		80
速さ		90
巡航スピード	140	136.6
ミス率	5	7.2

ミスレッグ率	レッグの数	遅いレッグ	遅レッグ率
ロング	4	2	50
ミドル	13	6	46.1538462
ショート	5	3	60

レッグ	ルートチョイス		プランニング		ナビゲーション		トップ3比	レッグの種類	タイム評価	レッグ
	速さ	適切さ	チェックポイント	テクニック	ラインの正確性	リロケーション				
S-1	○	○	×	○	×	×	150	M	C	S-1
1-2	○	○	○	○	○		142	M	B	1-2
2-3	○	○	○	○	○		129	L	A	2-3
3-4	○	○	×	○	×	○	137	M	B	3-4
4-5	×	○	○	○	○		173	S	D	4-5
5-6	○	○	○	○	○		139	M	B	5-6
6-7	×	×	○	○	○		137	M	B	6-7
7-8	○	○	×	○	×	×	136	M	B	7-8
8-9	○	○	×	○	×	×	174	L	D	8-9
9-10	○	○	×	○	○		143	S	B	9-10
10-11	○	○	○	○	○		139	S	B	10-11
11-12	○	○	×	○	○		141	M	B	11-12
12-13	×	○	×	×	×	○	157	M	D	12-13
13-14	×	×	○	○	×	○	156	M	D	13-14
14-15	×	○	×	○	○		155	M	D	14-15
15-16	○	○	○	○	×	○	151	M	D	15-16
16-17	×	○	×	○	○		150	M	C	16-17
17-18	○	○	○	○	○		138	L	B	17-18
18-19	×	○	○	○	○		144	L	C	18-19
19-20	○	○	×	○	○		166	S	D	19-20
20-21	○	○	○	○	○		137	M	B	20-21
21-22	○	○	○	○	○		155	S	D	21-22
22-23									A	22-23
23-24									A	23-24
24-25									A	24-25

総括

全体的にはよく走れた。特徴物もおおむね拾っていた。位置説明と番号のチェックは身につけて来たので、9番でのミスも大きな問題を回避できた。コントロールの中心や、ぐちゃぐちゃした部分の読み込みが甘いためのミスがあるのでしっかり読みたい。谷線を嫌ってロスすることが多く以前の傾向なのでしっかりと修正したい。前半9のミスは、コンパスと地図が転倒でどらだらけになったために地図と方向のコンタクトが少なくなった事が原因でそれ以外は前半はおおむね良好であった。後半は疲れのためか集中力が切れてルートミスが続出している。これはそのうち慣れてくると70分くらいは維持できないといけない。

トレーニングの課題

フィジカル的にはスピード、ショートレッグでの加速、登り。これは5月以降に強化する。ベースの筋カトレは継続。ルートは登り返しを嫌がって直線的に走れてないので意識して修正する必要がある。ぐちゃぐちゃした地形、読み切れてない部分を止まってしっかり読むこと。