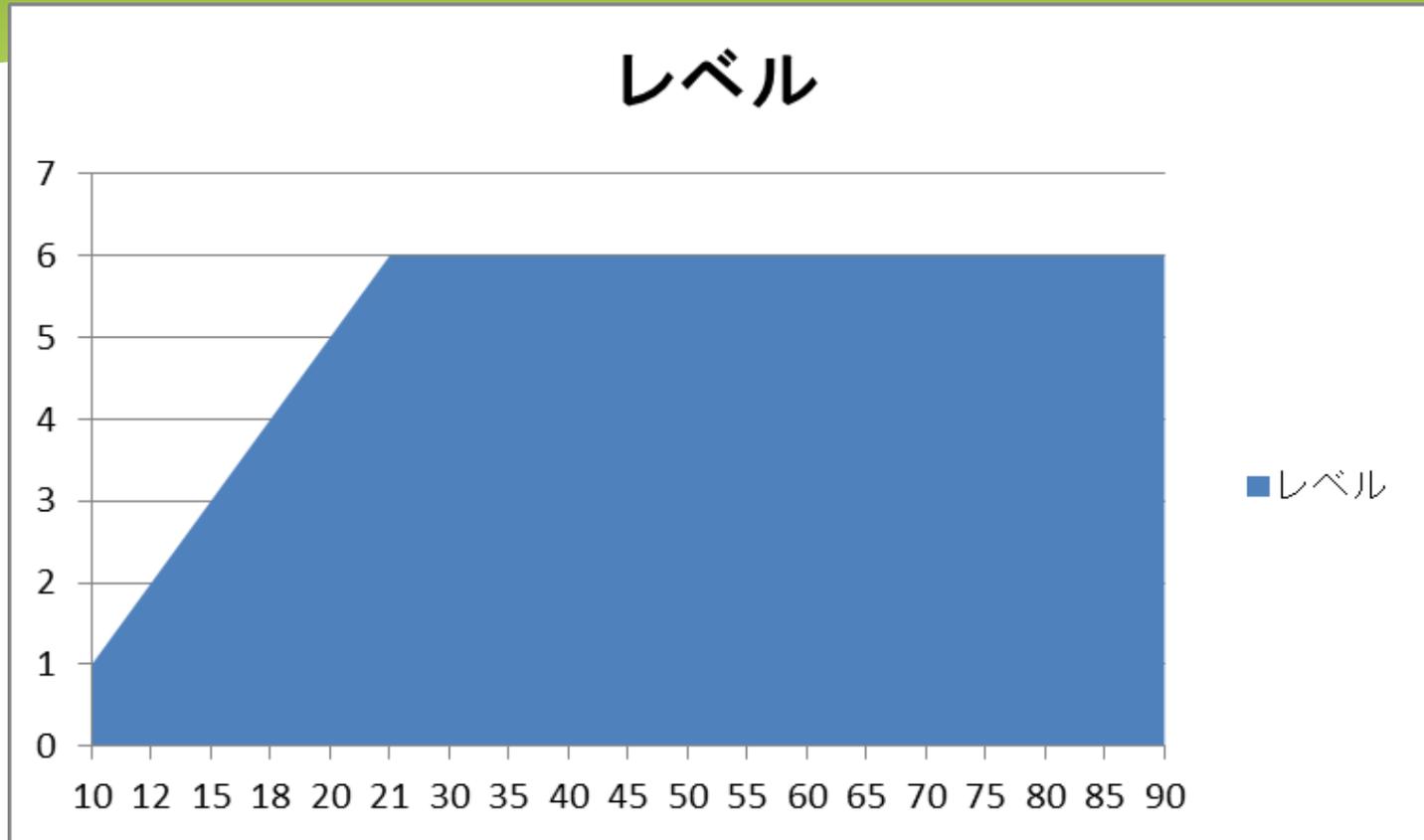


大会コースの設定の手順

作成 吉田 勉

無断複製、変更を禁じます。講習会等で使用する場合は
作成者まで連絡をお願いします。

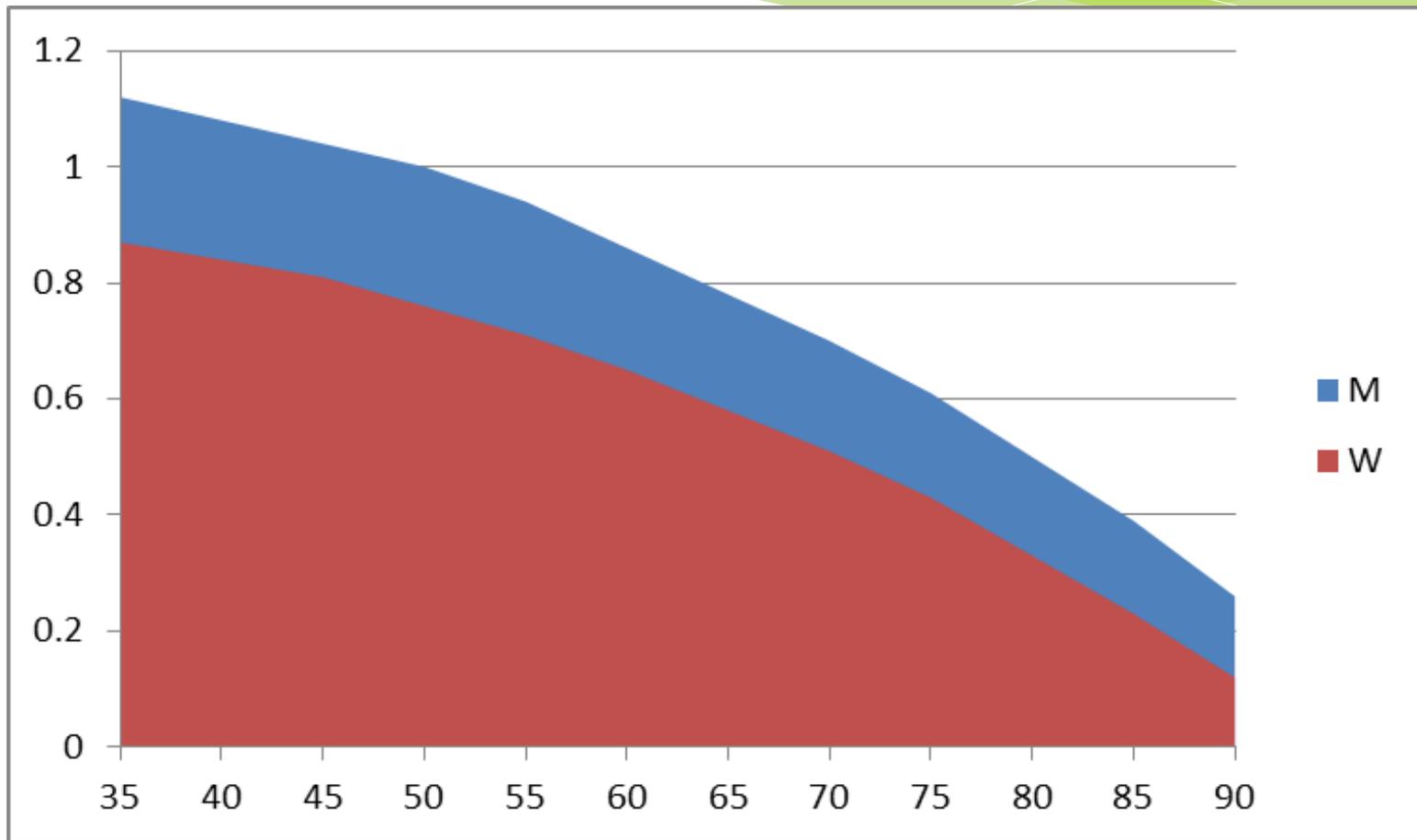
技術的要求



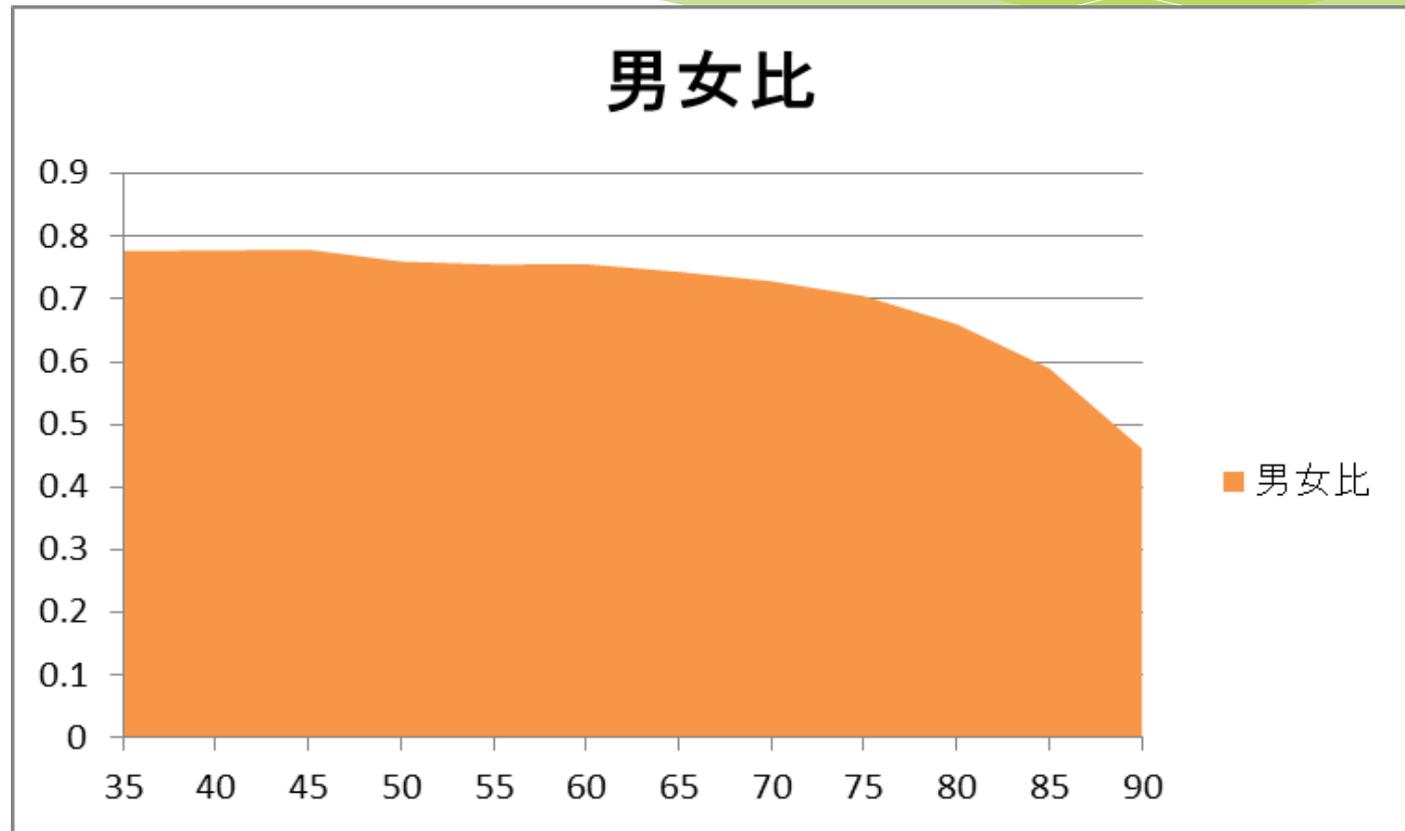
若年クラスの課題については指導教本を参考の事

体力的要求

IOFのWMOCのガイドラインによる。年齢別の競技速度の比較



年齢による男女の競技スピードの推移



男子と女子の競技スピード

- * 国際的にはエリートの競技スピードはキロ4分—10分、女子は10-20秒/km遅い。登りが多かったり下草が茂っていたりすればその違いは50—75秒にも及ぶ。
- * その差は最大で96%、最小で83%である。
- * 登りの多い日本で最小で換算すれば、男子90分ウイニング10km(キロ9分)なら女子は $75/90 \times 10 \times 0.83 = 6.9$ kmとなる。(キロ10.8分)
- * これは現実的か？

① 繊細な地域を避ける

- * コース設定上通過を避けるエリアを地図上、現地（または渉外担当）で確認しよう。

渉外上・危険地帯

- * 完全に入ってはいけないのか、通過可能な場所があるのか？ 現地で判定可能か？

②体力的な要求の少ないエリアを確認する。

- * 体力的な要求が少なく、技術的要素の高いエリアをベテランクラスのために確保する。(そうした場所が少ない日本ではとても重要)

③スタート・フィニッシュ、全体の回し方の決定。

- * ①を避け②で決めたエリアを充分使えるようにスタートまたはゴールそまたはの両方を設定しよう。
- * 若年クラスの設定においてそのスタート場所がすぐわなければ別のスタートを用意しよう。
- * 全体が同じ方向を向くように距離別に大きな回し方を決定しよう。

④若年・初心者クラスのコース設定

- * 安全回路の確保。
- * 道をたどるだけで回れるコースを基本とし、そこから技術的に逸脱する形で上位コースを組んでいく。
- * 15クラスまでは独自のコントロール位置を使用する。(Bクラス用)

※上級クラスで一部これらのコントロールを使用することはあっても良い。

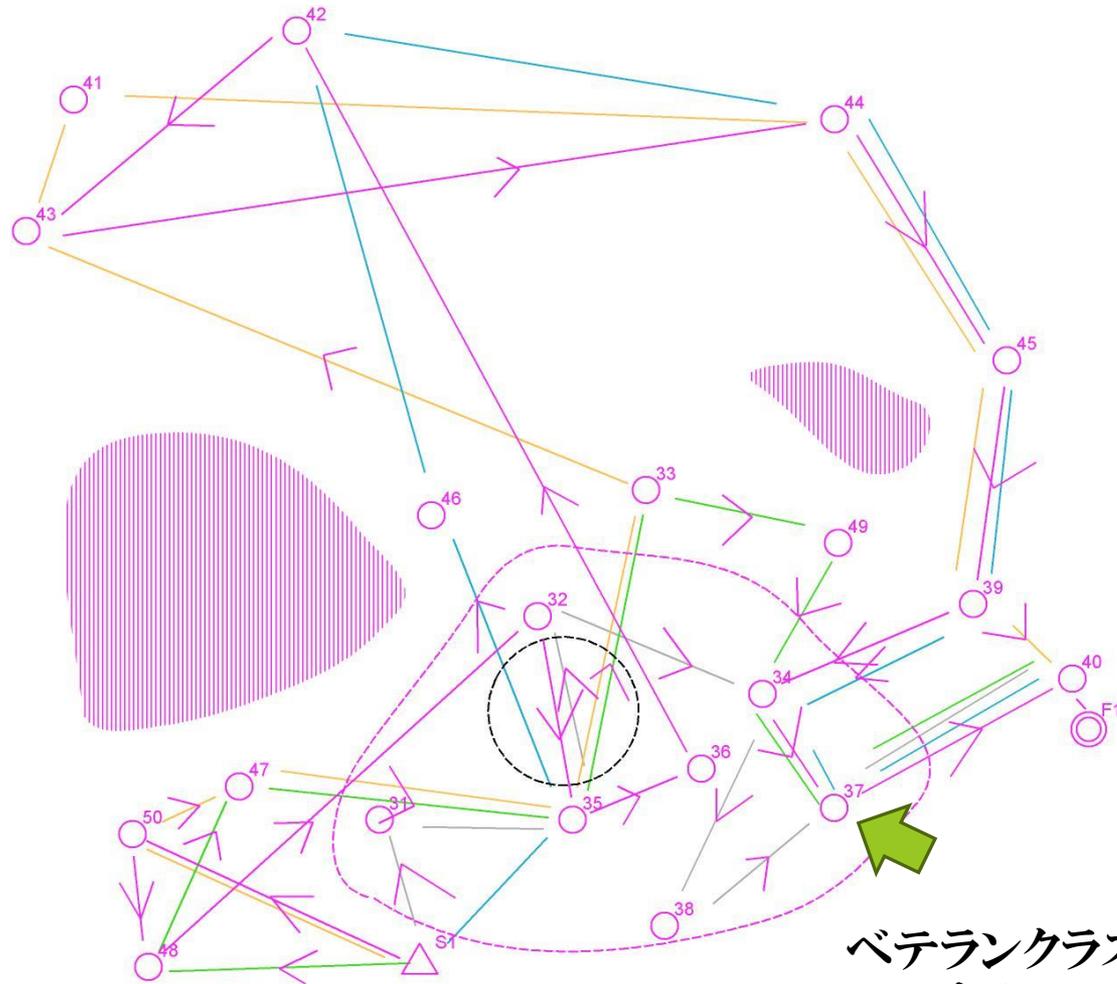
⑤ベテランクラスの設定

- * M50Aを基本としそこからベテランズのスピード比率・ウイニングタイムを参考に距離を決めていく。
- * 難易度は変わらない(高年齢のクラスでは身体能力、判断能力の低下から難度は若干下がる)ので、スタート、ゴールの位置を基本に距離で数グループに分けて回し方を決める。

⑥21－35クラスの設定

- * メインエリアを中心にその他の地域をつなぐメインレッグの決定。

アウトライン



ベテランクラス用の
エリア

⑥ 上級者用コントロール位置の決定

* 具体的なコントロール位置を決定

① 地図上で明確な位置を選ぶ(基本はこちら)

② 現状で明確な位置が無い場合でもそこに置きたい場合は現地を確認して地図を修正することもあり得る。(時間がある場合その可能性あり)

* 実際に現地に行き、コントロール位置を確認、位置の修正、または地図の修正を行う。

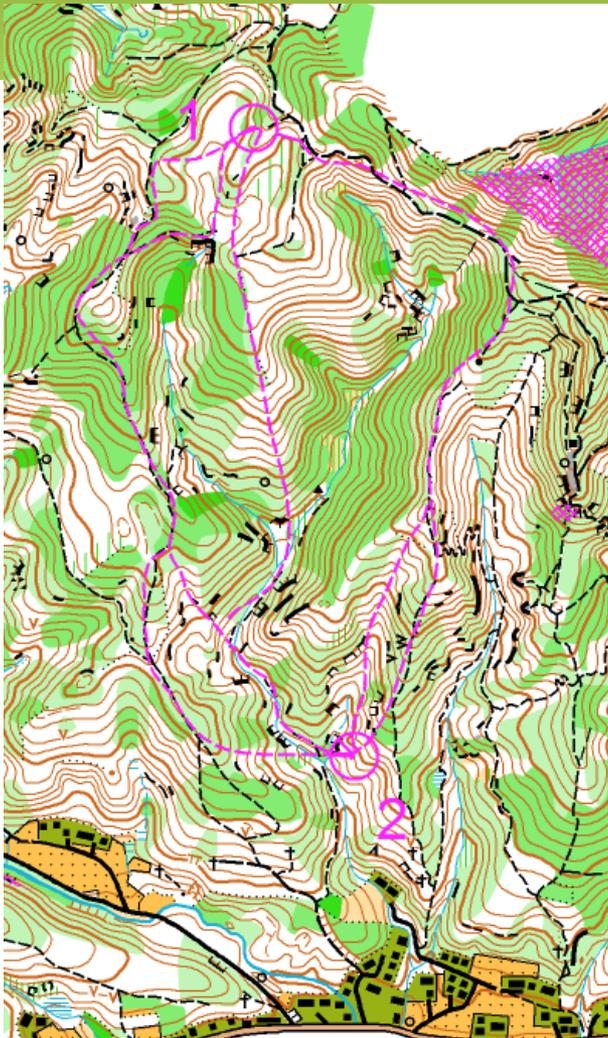
第1回試走の役割

- * タイム(距離)の調整

全クラス行う必要はない。試走メンバーにより算定基準のコースを決定し、そこから他のコース距離を算定する。

- * メインレッグのルート上の公正さの確認(ルートチョイスがあるレッグは特に注意)。全部走らせずにメインレッグだけ試走を行うほうが効率的。

可能なレッグを走っておこう



- * 地図から読み取れない有利不利をなくすのが目的。
- * 各自が全部走る必要はない。

コース距離計算法

- * M50Aで7kmのコースが試走によりウイニング55分となったとする。
- * W60Aの大まかなコース距離は $45/55 \times 0.65 \times 7$ で計算することができ、約3.7kmとなる。

計算ツールの利用

	比率	キロタイム	レッグ距離	レッグ距離	レッグ距離	ルート距離	ルート距離	コースの登	スタート枠	ウイニング	ウイニング	ウイニング	ウイニング	実際のウイ	ウイニング	ウイニング%
M10	0.86	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M12	0.94	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M15	1	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M18	1.04	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M20	1.08	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M21	1.16	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
ME	1.23	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M30	1.16	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M35	1.12	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M40	1.08	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M45	1.04	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M50	1	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M55	0.94	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M60	0.86	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M65	0.78	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M70	0.7	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M75	0.61	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M80	0.5	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M85	0.39	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
M90	0.26	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W10	0.65	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W12	0.71	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W15	0.76	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
w18	0.81	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W20	0.84	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W21	0.91	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
WE	1.02	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W30	0.91	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W35	0.87	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W40	0.84	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W45	0.81	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W50	0.76	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W55	0.71	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W60	0.65	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W65	0.58	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W70	0.51	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W75	0.43	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W80	0.33	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W85	0.23	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!
W90	0.12	0.00		0	0		0		0	0	0	0	0		#DIV/0!	#DIV/0!

基準キロタイム (M50) 試走で得られたタイムを入れよう。他のクラスならM50Aに換算してから入力。

スタートまでの距離 スタートまでの距離

スタートまで登り スタートまでの登り

エリートキロタイム(対距離)

forest 405 1.0209

sprint 245 315

※登り5mを25m換算

距離・登り・コントロール位置の調整

- * 登りを避ける対案を最後まで追求する。
- * コントロール位置を追加した場合は必ず位置の確認を行う。

試走会2の役割

- * コントロールが確定している状況で、最終的なルートチェック。
- * 現地への表示(テープ・立て看板)の場所、方法の決定。
- * 救護所、給水場所の決定。
- * 各コントロールのユニットの本数の決定。
- * コースの決定、ウイニングタイムの確定。

コース印刷

- * 色の確認
 - * レッグ線、円のカットの検討(判読性を高める)
 - * コントロール番号の位置の検討(判読性を高める)
 - * パープルは透明化を！
 - * 位置説明の確認(正しいか、規定にそっているか)
 - * 給水場所の確認(30分以上のコースは25分に1回)
-
- * **複数コピーがある場合は最終版を確認すること！**

コントロール設置方法

- * 記号は番号31以降を使用する。
- * 上下混同しやすい番号は使ってはいけない (IOF:混同しやすい場合は下線を引く)
- * 記号は高さ30-100mm、太さ5-10mm。パンチするときに見えるように貼る。
- * フラグは下端が高さ25cm程度になるように設置 (ガイドライン)

ストリーマーの設置

- * 中間誘導、最初は必ずコントロールを置く。
- * 競技中の誘導はオレンジ・白がのぞましいとあるが、フラグと間違える危険性がある。現在は赤が基本である。
- * 立ち入り禁止は青・黄が望ましい。
(国際ルールには色の指定はない。)

前日までの準備

- * コントロール設置前
- * コントロール設置後

コントロール設置前

- * 各コースパンチパターンの確認
 - * フラグの設置方法の指示
 - * パンチ本数の確認。
-
- * ユニットの番号とコントロール記号が異なる場合は特に注意する。
 - * 翌日設置のコントロールを忘れないように。

コントロール設置後

- * コース設定者とその委託を受けた者ですべてのコントロール及び誘導をチェックする。
- * 位置(位置説明参照)・コントロール記号・設置の仕方の確認。

当日朝

- * **コントロール確認者への指示**
この時点ではあることを確認すれば良い。
- * **当日設置のコントロールの確認。**
- * **予備のフラグとパンチ台を準備しておく。**
- * **競技開始の指示**

まとめ

- * 最初の試走までに机上のプランは完璧に行う事。
- * 2回目の試走までにコースをほぼ確定すること。
- * 前日までにコントロール設定を確認すること。
- * 当日朝の仕事を極力少なくすること。

手元に置くべき資料

- * 日本オリエンテーリング競技規則
- * 日本オリエンテーリング競技規則及び関連規則類の運用に関するガイドライン
- * コースプランニングの原則
- * 大会コントローラ点検リスト
- * コントロールに関する規程
- * 日本オリエンテーリング地図図式規定
- * オリエンテーリング指導教本