

2007 年度 筑波大学オリエンテーリング愛好会 コーチ報告書

2008/4/19
小泉 成行



目次 頁

01-10 コーチ報告書

付録

11 年間トレーニングスケジュール

12-22 ミーティング用テキスト

23-24 インカレロング結果分析

25 インカレリレー目標タイム算出

26 インカレリレーセレクション選考基準算出

27-29 新春奈良合宿要項

30-31 関東リレータイムスケジュール

32 関東リレー結果分析

33 インカレタイムスケジュール

1. コーチの意義・方針・目的

今回、コーチを受けることになってから1つのテーマを立てた。

「オリエンテーリング競技を追求することの面白さ、楽しさ、奥の深さ」を伝える。

一競技者として、またこのスポーツを愛好する者として、多くの人にオリエンテーリングを続けて欲しい。こんな泥臭くて、キツイ、世間からはあんまり注目されないスポーツだって、本当に一生懸命になって取り組めば一生続けたいスポーツになるほどに楽しい、ということを経験した。

インカレロングあたりから、「全力を尽くす」という言葉を掲げ、今できるところから、今できることは全部する、そんな準備、そしてレースをしてもらった。出した結果をどう受け止めるかは人それぞれであろうが、全力を尽くしていたのであればいつかはよいインカレだったと振り返ることができる。と同時に、もっとよくできる場所を見つけ、次への改善につなげることで、そして人間として成長してもらうこと。その姿を見させてもらうことがコーチをしていく上で楽しみである。

そのため結果についてタイム分析やレース解析をすることはあっても「結果についてどう思う？」という深い追求はコーチとしてはしなかった。ドライすぎて不満を感じる人もいたかもしれない。

2. 経緯、手法

07年4月29日、イナバからメール。コーチの依頼。まさか。

そんなメモがスケジュール帳に残っていた。言葉どおり、まさか自分のところにそんな話が来るとは思っていなかった。できない、というのが率直な反応だった。直後に仲間と山に走りについて、そんな話が来たと話した。「小泉さんの昔のコーチ報告書はうちの大学でも役に立ちましたよ」、そんなことを言ってくれた人がいた。自分が培ってきた経験が人様の役に立つなら頑張ってみようかな、と思った。話を聞くためにGW最終日に学生を流山へ呼びつけた。来たのは4年生数名と神谷。うまくなるための、勝つための道筋を見つけたい、助けて欲しい、そのためにはどんなことにも耐える。その覚悟はどこまで本気なのか？昔言われた言葉を思い出す。5月6日、最初のミーティング。

最初にはできない、と思ったのは自身の都合（WOC遠征、NT合宿、仕事などとの兼ね合い）距離的な問題、そして会内でのモチベーションの差に不安を感じたからだ。 に関してはできる範囲でもよいということであった。 に関しては、ブログを通じてのコーチングなどを模索する、 に関しては選手権を目指すレベルに合わせたコーチをする、クラブへのケアは彼ら自身に任せることで、合意しコーチを受けることになった。

さっそく現状把握のために全会員からアンケートを取った。学生生活でのオリエンテーリングの位置づけ・目標・自分ができるとなことを答えてもらった。アンケート結果や、各人とのメールのやり取り・ヒアリングの結果から一つの違和感を覚えた。団体戦での目標を達成することが目的なのではなく、あくまで個人の目標達成、レベルアップを図りたいようだった。インカレは団体戦、と知っている人間には戸惑いがあった。個々を見るためには、十分な時間とコミュニケーションが必要だ。物理的にそれはできない。手法も十分ではない。

個々での目標を達成したい人には、ときわ走林会の若手育成プログラムへ申し込ませ、枠に入れなかった選手へは親しいOBや私自身により個人コーチをつけるという方針を立てた。うまくなりたけ

れば、個人コーチを自分たちからどんどん利用せよ。チャンスと捉えるか、冷たい決定と捉えるか、みんなの反応を見るのが少し恐かった。ある意味で、それは早々の職務放棄でもある。たとえ非難されてもコーチ基本はチーム全体のマネージメント、それがお互いの幸せのためだと思っていたし、今でもそう思っている。

ミーティング・レースへの宿題や反省内容などの議事録はパスワード制限付きのブログで随時公開し、確認をしてもらった。自身が不在のときの代理として、また普段の様子をチェックする役目を負ってもらうため、つくば在住の多田野にアシスタントコーチに就いてもらった。

現状を把握し、環境を整えたところで、5月下旬から本格的にコーチ業を開始した。

3. コーチングレポート

1年間の活動とその目的について。詳細は別途ブログ「明日のために」の過去ログを参照のこと。

5月7日 流山ミーティング

コーチの条件、対象、手法の確認。会員へのアンケート依頼。当面の方針決定。

5月20日 第1回ミーティング

みんなへの挨拶。方針の説明。個人コーチ導入の説明。団体戦メンバー選考方法（選考レース：埼玉Oフェスタ、年始奈良合宿の2本）の決定。団体戦の目標の確認（男子：入賞、女子：優勝）

5月中 トレーニングプランの立て方

ブログを通じて、トレーニングプランの立て方を解説。無理のないように先にいるんな年間スケジュールを考慮しトレーニングプランを立てること、ターゲットレースへ向けて量・質のバランスに配慮しながら強度を調整することを伝えた。

6月15日 ロングセレ前ミーティング

ロングセレ対策練習会について、ロングの走り方について、ロングセレに向けてできること・考えることについて説明。オリエンテーリング・愛好会・インカレの歴史についてクイズ形式で学び、自分たちのやっているスポーツへの知識を得てもらった。またスポーツを追及することの素晴らしさ、奥の深さを他のスポーツのトップ選手の話を変えて紹介。

6月17日 ロングセレ練習会 矢板（全日本選手権のため不在）

午前 ロングセレ対策レース（矢板インカレ2001の選手権コースの一部を再現。）

午後 トレーニングメニュー（むやみに山に入るのではなく、目的をもって）

暑さが予想されたので、消耗が激しいようなら無理せず休む勇気について伝える。

6月28日 ロングセレ反省ミーティング

結果について考える課題（結果に対する自分の感情に直面してもらう）

反省方法について（できたところ・できなかったところを見る。どうしてにできたのか、できなかったのか書いて蓄積していく）

夏休み中のトレーニングに関して（内容と注意事項について）

6月中 アナリシスの書き方

ブログを通してアナリシスを書くことの重要性、その書き方について説明。何人かからは添削依頼。

7, 8月中

ブログを通じて9月のミーティングで使うテキスト（オリエンテーリングのエッセンス、オリエンテーリングの基礎練習「ベーシックプログラム(BP)」、インカレに向けての準備）を配布。オリエンテーリングの基礎動作を分析し、日々の練習で克服できることへ意識を向けてもらう。

またドーピング対策や練習会でのコントロール番号の付け方の工夫などを紹介。

9月1日 夏休み明けミーティング

夏休みの思い出について振り返る。8月に配布したテキストの解説と日々のトレーニングへの導入を進めた。今後のスケジュールの確認（ロング練習会、ミドルセレ練習会の日程確認）、選考レースの詳細決定（埼玉Oフェスタのクラス、現地合宿トレイン）、リレーを走りたければ年始までに速くしておくことを伝える。

9月22日 かんたん練習会 笠間

ときわ走林会のイベントとして開催。オリエンテーリングの基礎練習「ベーシックプログラム(BP)」について実践。

9月中 新人戦・学年別選手権対策ミーティング

ブログを通じて新人戦・学年別選手権対策向けにやや内容を絞って解説。まわりをよく見る・キョロキョロする・高い視点で見回すという視点・眼力の話、大きな範囲でルートを探すプランニングの範囲について、行ったら何とかなるのではなくてもうちょっとイメージすることを進める。10月に多田野コーチよりミーティングにて詳細を解説してもらった。

9月中 年始合宿詳細決定

年始に予定の奈良合宿の日程・内容を決定。

10月中 ドーピングへの再度の注意

10月は筑波大会開催のためミーティングなどは特に開催せず。インカレを前に再度のドーピングへの注意を喚起。

11月3日 インカレロング直前練習会 日光

インカレロングで予想される課題を配したコースを走る。量は多くせず、集中して臨む。

11月3日 インカレロング直前ミーティング

1. インカレロングについて（インカレと七里での戦いの歴史について）
2. プログラムチェック（プログラム精読、確認事項のチェック）
3. 当日までの予定（当日までの準備、過ごし方について）
4. レース中の心構え（結果を考えず、目の前の課題に集中する）
5. 当日の予定（前日・当日のタイムスケジュール作り）
6. テレイン対策（テレインにおける注意事項の最終確認）

11月11日 インカレロング 日光

冷たい雨。神谷、白形の好成績が嬉しかった。4年生はどう思っているだろうか。

1 1月17日 ロング反省・リレー選考・ミドルセレ対策ミーティング

1. インカレロング反省（反省・結果分析から次への課題を生み出す。意味のある努力をする）
2. リレー選考（過去の成績を分析し、それぞれの目標に必要な基準を把握。
それをもとに選考基準を決定）
3. ミドルセレ対策（プログラムの確認。当日までのスケジュール・当日のスケジュールの確認。対策マップの地図読み。ミドルにおけるミスの重さとその走り方について解説。）

1 1月25日 ミドルセレ 越生

2年生がしっかり通過。1年生通過者もあり嬉しい。

1 1月中 春インカレに向けて

ブログを通じて春インカレへ向けた準備について伝える。

「春インカレに向けて出来ることは全てやりましょう。それが正しいかどうかは終わってみるまで分かりません。でも自分がしていることが一番だと信じてやるしかないのです。ベストを尽くすのではなく、全力を尽くす。」

- ・インカレロングまでの反省（準備面）
- ・インカレロングまでの準備で出来たこと、出来なかったことは？
- ・プランは適切だった？
- ・良いことを反省する

「よかったこと」を反省する意味について。1つは、できているということを確認し自信をもつこと。でももっと重要なのは、実はできていない、ということを見つけるため。結果的に良かったとしても、実は手続きを怠っていて「たまたま行けていた」のかもしれない。ミスを何度反省しても、次にまたミスしてしまうのは、そういう隠れた場所にできていないことがたくさん眠っているから。10回やって8回成功、2回失敗。8回の成功のうち、本当に完璧な成功は何回？アナリシスにしても、準備にしても、学校の実験にしたって、できている・想定どおりと思っていることも検証する大事さ。

1 1月中 新年奈良合宿詳細決定

新年奈良合宿の詳細スケジュール、宿泊場所、参加費などを決定し公開。

1 2月9日 埼玉0フェスタ 越生

会内選考レース初戦。大杉・千葉がトップ。

1 2月11日 埼玉0フェスタ反省ミーティング

1. セレレース反省（各自ルート図やアナリシスを用意し議論）
2. 選考レース2本目に向けた課題（克服すべきこと）を各自に設定
3. 新春奈良合宿について詳細説明

1月4～6日 新春奈良合宿 奈良・三重

1日目 移動日

「都祁野」外周観察、現地の道を覚える、奈良女子大学でトレイン講義
宿舎にて奈良トレインで予想される課題について議論

2日目 トレーニング 「剣豪の郷大柳生」(旧「一体山」)

午前はトレーニングメニュー（ショートサーキット）
午後はリレートレーニング（マススタートトレーニング）
宿舎にて奈良トレインを走っての印象を出し、翌日の課題を修正

3日目 選考レース 「青山高原 ver2.0」

青山・千葉がトップ。

男子：青山・大杉・川添（補欠：神谷） 女子：千葉・稲葉・豊田（補欠：白形）

1月15日 1月定例ミーティング

1. 青山高原セレ反省

- ・ルートチョイス（簡単でも、短くても、最後まで、ルートチョイスを考える）
- ・尾根廻りのポイント（絶対分かるところまで突っ込む度胸、でもその分かるところは執念をもって確認する慎重さ、それを可能にするプランニング（大きな特徴物を使う））

2. ミドルの走り方（リレーの走り方）

- ・奈良合宿の印象（ヤブい、アップきつい、難しくない、基本が問われるトレイン）
- ・ミドルレースの特徴（ミスが大きく響いてくる。1分のミスが致命的になる。）
- ・上記2つから見えてくる課題（速く走るよりもミスしない、ミスを減らすことを重視。しかし「ミスを減らす」だけでは課題とはなりえない。もっと具体的な方法について意識を向ける。（以下～））
 - ）アタック3原則+1を徹底的に確認する
 - ）大胆なことがしたいときは歩測
 - ）簡単なレッグでも少しはチェックする
 - ）不安なら止まる

3. リレーの走順の決め方

選考会の結果を分析。男子は当落線上、女子はちょっと厳しいかもしれないが、勝つための展開、それを可能とする走順、それぞれの役割について議論。

4. 事例紹介

過去、うまくはまったりレーの事例とその戦略を紹介。

5. 今後の予定

関東リレーは男女とも2チーム出し、メンバーを分ける方針と理由を説明。

クラブ対抗リレーは本番を意識しないことについて説明。

次回ミーティングまでに本番走順案とそれを踏まえた関東リレー走順を決定。

1月中 JC大会反省・関東リレー走順決定

予備セレであったJC大会の反省・分析をするように促す

本番走順は男子：青山-川添-大杉、女子：豊田-稲葉-千葉を想定し、関東リレーは青山 川添 石松、下嶋 神谷 大杉、稲葉-坂岡-千葉、豊田-板東-山本に決定。

2月7日 関東リレー対策ミーティング

- ・関東リレー走順確認
- ・今後の予定（インカレ直前練習会の決定）
- ・プログラム読み合わせ（特記事項の確認）
- ・マニュアル作成・確認（タイムスケジュール、準備の確認。自分たちでコントロールできることは徹底的にコントロールする。）

2月10日 関東リレー

選手権は完走。女子は期せずして関東インカレをとってしまった。。

2月17日 関東リレーミーティング

リレー反省

結果分析。男子はやはり入賞ラインでの争い。女子は日本女子とのぎりぎりの争いが想定される。チームとしての反省、個人としての反省、本番への改善点を挙げる。

走順最終決定

関東リレーの結果を踏まえて、走順を決定。

男子：青山-川添-大杉、女子：豊田-稲葉-千葉

トラブル時、男子は神谷を3走、女子は白形を2走に入れる

本番への詰め

いくつか想定される状況を洗い出し、準備をしておく

例1) ルートチョイスの選択基準

例2) 様々なシチュエーション毎に判断基準を用意しておく

例3) ゴール直前での争いに備えて、ラスポのユニット位置を確認しておく

インカレまでの準備

うがい・手洗い、栄養補給、睡眠確保、試験、服装などいろんな準備を怠らない

直前練習について確認

2月24日 ミドル練習会 日和田山

インカレのミドルレースのスケジュールを意識したレース形式の練習。1日2レース、レースの合間の時間の使い方、スタートまでの移動、などを事前に体験して当日のスケジュールづくりに活かす。レースそのものはミドルの課題への最終仕上げとして位置づけ、レース中にすべきことをしっかりリストアップして臨む。

2月24日 インカレプログラム確認ミーティング

・リレーチーム・走順確認

一般クラスを含めた全チームメンバー・走順の決定、確認

・プログラム確認

インカレプログラムの確認。集合時間、配布物受け取り、連絡体制などを確認。

・3月1日リレー練習会の案内

・インカレまでの準備

再度の準備確認。チームごとのミーティング、代表選手の決意表明を促す。

3月1日 リレー練習会 七国峠

インカレのリレーを意識したレース形式の練習。リレーチーム内のスケジュール・役割確認を行う。レース自体は追い込んで走る必要はなく、オリエンテーリングの技術・リズムを確認するための機会として位置づける。本番に自信を持って望めるように最終仕上げを行う。

3月6～9日 春インカレ 奈良

学生は6日から随時現地入り。全員集合は7日。

ミドル選手権は千葉が入賞。4年女子は毎年違う3人がミドルの表彰台を飾った。男子は下嶋の快走が嬉しかった。夜に足が痛むという選手がいて直前変更も想定して準備する方針を決定。しかし直

前変更は選手変更だけで、走順変更ができないことに気づく。この1年で唯一の痛恨ミスだった。想定外の走順で準備をする可能性を残したまま不安な一晚を過ごさせた白形には申し訳ないことをした。

リレー当日。全チーム準備したとおりのチーム・走順に走ることになる。選手権、女子は2位、男子は6位に滑り込む。どちらもちょっとした幸運と不運があつての結果であった。

4. 評価

いくつかの試みについて自己評価を与える。

個人コーチ制の導入

インカレ上位を目指す意思のある選手にOBやときわ走林会のコーチをつけ、マンツーマンのコーチングを試みた。評価は人によって大きく分かれた。

まずコーチを受けた学生側からの評価としては、「あまり綿密に話をする機会がなかった」「どんなことを聞けばよいか、どこまでしてもらえるかわからなかった」といったコミュニケーションをとることに消極的な意見が挙がった。一方で「話を聞いてもらえるだけで安心した」「自分の弱点などについての確にアドバイスをもらえた」とコミュニケーションを取れたことを評価する意見もあった。個人の性格によって密なコミュニケーションが必要なタイプとそうでないタイプがいてどこまで個人コーチを活かせるかなという不安があつたが一部の学生には当初の不安がそのまま反映されてしまった。学生とコーチの組み合わせを考慮することである程度が解消されると思つたが調整はなかなか難しい。

コーチ側からの意見としては、「学生が積極的にコミュニケーションをとってこないのが放任している」「どこまで突っ込んでやってよいのか戸惑う」という意見が多かつた。トップ選手としての経験がある人にコーチを依頼した分、自分のモチベーションとのギャップに戸惑うことが多かつたようだ。しかし「最近の学生の考え方がわかり、今後に生かせそうだ」「人に教えることによって自分のことを振り返ることができる」というコーチとしての経験を自分の成長に活かすことができるという喜びを感じてもらった人もいる。

クラブのコーチとしての立場から評価すると、細かな反省は個人コーチがいるのだからと任せることができ（実際に反省が行われていなかったとしても）チーム全体の目標を明確にし、それに必要な準備をすることに集中することができたのは少ない時間の中では大変助かつた。

ブログを利用したコーチング

クラブハウスになかなか赴けないという理由もありパスワード制限付きブログを利用した情報の伝達を行った。ミーティング前に議題を提示しておき、ミーティング後には議事録を掲載したことは、学生の準備や振り返りにはよい効果があつたと感じている。また諸事情で欠席となつた学生への情報共有がしやすかつたのではないかと思う。一方で、読んでわかる範囲にしか理解が及ばない（どこまで真意が伝わつたかという）不安や、ブログを読めばいいということで、せっかく身近に住んでいる学生間のコミュニケーションの機会を減らした可能性は否定できない。

リレー選考

今年の団体戦メンバー選考レースは12月と1月に実施し、正月明けにはメンバーが決まっていた。インカレまで2ヶ月を残しており、私が知る限りではもっとも早い時期での決定である。

理由は、早い段階でメンバーを確定し、ケガ・病気などの不測の事態を回避したかつたこと、レース展開を読み自分たちの展開を作り上げるには（これまでそういう経験がないようだったので）2ヶ月は必要だ、という判断で決定した。

早くにメンバーを決めることには特に若い学年の選手や調子が思わしくない選手にとっては不満か

もしれない。ぎりぎりの調子を見て欲しいという気持ちはわかる。しかしリレー（とくにインカレ団体戦）というのは、直前の調子だけで克服できるほど簡単なものではなく、綿密な意識の統一を図る準備期間がいる。選手選考の過程でその準備を同時並行で行えればベストであるが、今年のチームにはそれを達成するだけの経験が（特に男子に）なかった。選手選考というモヤモヤの中で本番について準備させるよりも、はっきりと線引きをして準備を進めたほうがよいと判断した。女子については、昨年の経験やこれまで受け継がれてきた方法があるので、できるのであれば男子とは違う選考基準でもう少し遅い時期の選考を行ってもよかったが、マンパワーの問題で男子に合わせて選考を行った。早くに決めることで悪くなることはないとも思ったからだ。

結論を言えば、今年に関しては正月明けの選手決定は正解だったと思っている。関東リレーを含めたりレー対策を何度か経験することで、全体の目標の中で自分が果たすべき役割への理解が高まり、選手個人の走りが安定するようになったからだ。

5．終わりに

（ブログ「明日のために」「Hitting All The Controls!!」から）

私はいつからか「全力を尽くす」をコーチのテーマに掲げた。苦しい時期であってもやれることからやる、やれることは全部やる。そんな準備をすることの大切を伝えたかったからだ。そしてみんなは、練習会に参加し、現地合宿をし、地図読みをし、早くから現地入りし、全力を尽くしてきた。だからきっとよいインカレだったと思う日が来ることを信じている。

そして「全力を尽くす」ことは、インカレに限らず、会の運営や、これからの人生においてもとても重要なことになるはずだ。そのとき、今回の経験を活かしてもらえればとても嬉しい。

コーチを依頼されてからいろんな不安を抱えながらのスタートだったけど、コーチとしてやりたいこと、言いたいことはほとんど全部やらせてもらった。でも私は大学やOB会から請われて派遣されたコーチではなくて、みんなからみんなの目標のために手助けしてほしいと言われて始めたコーチなのだ。だからみんなを信じて、みんなが納得してインカレを終えることが真のゴールなのだろう。

これまでの伝統とか歴史よりも、みんなの1年間、みんなの4年間を大切にしたい。そんな毎年、毎年の結果が歴史として繋がっているんだなぁと気づかされた。でもなかなか分かってもらえないとは思いますが、30年の歴史は予想以上に重たかった。この私から食欲を奪うくらいの緊張感を与えてくれた。きっとそれは私が筑波大を愛しているからこそとは思いますが、その重圧を拭う勇気がなかなか出せなくて、でもここで悩んで、1年の重みの大切さに気づいたことは、私自身には必要なプロセスだったんだと思っている。

そういえば今回のインカレを最後にしばらく会えなくなる人がいると思うと、一人一人しっかりあいさつできなかつたことを後悔している。

インカレを思い出す光景って人それぞれあると思う。憧れの先輩が泣き崩れる場面とか、表彰台からみた会場の様子だとか、ゴールして迎えてくれる同期の顔とか、あるいは帰りの車窓の風景とか。私にもいろんな光景が記憶に残っているのだけど、インカレが終わったなぁ、と実感したのは表彰式後に空を見上げたときだった。あの日の矢板の空は、淡く薄いブルー、うっすら霞みがかかった春の空だった。

だから毎年インカレが終わる度に空を見上げてしまう。今年は、なんだかあのときの矢板に似た、だけどあのときよりもちょっとだけ青の濃い空だった。そんな話を書いたら、「私の見た空は白かった」

「真っ青だった」「夕焼けだった」という話をしてくれた人たちがいる。空を見上げた時間、そのときの感情・印象、終わったと実感したタイミング。やっぱりそれぞれのインカレがあるんだと思った。

サポートしてくれた多くの友人と学生に感謝。おめでとう。素敵な1年をありがとう。



2007年 愛好会 年間トレーニングスケジュール

月	トレ計画	期間	週	日付	週末のスケジュール			結果 (量)
					大会	個人(学校・帰省など)	(コーチ)	
5月	例:100km	トレーニング期	第1週	5/7-5/13	多摩		多摩	
			第2週	5/14-5/20	春の会内杯			
			第3週	5/21-5/27	WOCセレ、ペアO		WOCセレ	
			第4週	5/28-6/3	東大大会		東大大会	
6月		調整期	第5週	6/4-6/10	筑東北(?)		富士?	
			第6週	6/11-6/17	ロングセレ対策練習会		全日本大会	
		レース直前	第7週	6/18-6/24	ロングセレ		NT合宿	
			第8週	6/25-7/1	さくらんぼ(筑東北?)	期末試験		
7月		トレーニング期	第9週	7/2-7/8	新人合宿			
			第10週	7/9-7/15	試走・調査(7月中?)		NT合宿	
			第11週	7/16-7/22				
			第12週	7/22-7/29				
8月		トレーニング期	第13週	7/30-8/5	夏合宿			
			第14週	8/6-8/12				
			第15週	8/13-8/19			ウクライナ遠征?	
			第16週	8/20-8/26			ウクライナ遠征?	
			第17週	8/27-9/2			ウクライナ遠征?	
9月		調整期	第18週	9/3-9/9	東北大会			
			第19週	9/10-9/16	CC7		CC7	
			第20週	9/17-9/23				
			第21週	9/24-9/30				
10月		調整期	第22週	10/1-10/7	全日本リレー		チェコ遠征?	
			第23週	10/8-10/14			チェコ遠征?	
			第24週	10/15-10/21	筑波大会		筑波大会	
			第25週	10/22-10/28				
			第26週	10/29-11/4				
11月		レスト	第27週	11/5-11/11	インカレロング			
			第28週	11/12-11/18			そんぴ~ず	
		トレーニング期	第29週	11/19-11/25	ミドルセレ(??)	期末試験		
			第30週	11/26-12/2				
12月		トレーニング期	第31週	12/3-12/9			埼玉公認	
			第32週	12/10-12/16				
			第33週	12/17-12/23				
			第34週	12/24-12/30				
1月		調整期	第35週	12/31-1/6			帰省	
			第36週	1/7-1/13				
			第37週	1/14-1/20				
			第38週	1/21-1/27				
2月		調整期	第39週	1/28-2/3				
			第40週	2/4-2/10				
			第41週	2/11-2/17				
			第42週	2/18-2/24				
			第43週	2/25-3/2				
3月		レース直前	第44週	3/3-3/9	春インカレ?	期末試験		
		レスト	第45週	3/10-3/16				
		go for NEXT	第46週	3/17-3/23				
			第47週	3/24-3/30	全日本大会		全日本大会	
			第48週	3/31-4/6				

オリエンテーリングのエッセンス ~ 2nd Edition ~

2001/8/8 鈴木康史

走力 ないと話にならない

必要なもの strength -technique -speed

さらには change of pace 意図してスピードを落とせる、意図してスピードを上げない
=スピードアップには情報処理系からの「許可」を取り付けること

運動感覚が重要

集中力の養成も可能 = 情報処理系とのリンクが大切

次に踏み出す一步の意味は？

ランニングをメタレベルから制御する「意識」

ある瞬間を取ると、われわれは、次の一步を踏み出すか、地図を見るか、の二つの選択肢しか持たない。レース中、ほとんどの時間を、われわれは足を前に出すことに使っている。無意識的な領域。もはや癖のレベル。そこで、踏みとどまること/行くこと、を情報処理の状況に応じて=確信度/不安度に応じて冷静に「命令」できる意識。癖を意識して直すことの困難を思え。特に疲れてくると、われわれは癖のみで動き始める。良い癖を身につける=反復練習による自動化
これらがオリエンテーリングのもっとも深い集中を向けるべきところ(参照)

プランニング

=意識をどこに向けるか、を決定すること

=どこに集中するかを決めること(も参照)

最も重要なのは「明晰さ」「確信」 あいまいなままでは意識が拡散 = 集中していない

「レッグのポイント」はどのレッグでもそう多くはない

そのポイントを見出し、そこに意識を向ける + その他のところをシンプルに

必ずしも、すべてをきちんと決めることではない、結果オーライも大切。きちんと決めないがゆえの利点もある = ただし、決めていないことをわかっていること = メタレベルからのプランニング、行ってみて判断する = ヘ

現地読み

地図読みはいわば誰でもできる差のつかない領域、地図は有限 = 他人の解釈物

むしろ現地読みこそが差をつける

現地を意味のある情報として切り取ること 意味のある情報とは何か?? "see"

見えることの重大な意味 不確定性から確定へ（確信度最高値）

逆に、見えているようにオリエンテーリングすること、そこまでの確信を持てるプラン、実行。
地形の中に身を置くこと、いくつかの特徴物の位置関係から、進むべき方向を流れの中で知る

3種の読図の認識 意識的 無意識的/半意識的 意識がないもの

これらに対応した現地読みとは

意識的に記憶した地形を「出現させる」こと（「出現する」ではない）

（＝決めたルートをたどることの積極的解釈）

無/半意識的な地図情報を現地読みによって意識化すること

意識がないものを見つけたときに適切に対処すること

現地読みの基礎とは

きよろきよろする癖＝地図を見たら左右を見る癖 日ごろの練習で身につける

地形の変化、現地情報に敏感になること

自分が進もうとする方向への集中を高くすることと通じる

ついでに、方向の変化にも敏感になること

地図だけ見ているより、現地へ行って見た方がよくわかることもある

コンパス走

あらゆる場面で使える技術（長所）

それゆえの、その他の情報に対する集中の低下（短所）

予期をすること＋遠くを見ることで短所を補う

これを手続き動作の中に組み込む（ ）こと＝反復練習

方向維持と手続き

左右にずれないとわかっていること 地図の検索範囲が狭くなる

現実に左右にずれないこと 予期したものが出現する

前後も同様（歩測、よくわかる特徴物 catching feature を使う）

方向決定・方向維持の際に地形を使う

現在地を決定しつつ、方向も決定可能。コンパスはその確認に使用

流れの中で行うと＝手続きそのもの（正置練習2）

3種の地図読み

プランのため

現在地決定のため

方向決定のため

特に を区別しよう。この区別を自動化するための、日常的技術トレーニングが必須

オリエンテーリングの3大技術(手続きを簡略化)

現在地決定(正置、現地と地図の対応)@CP

方向決定(正置、地図と現地の対応、そっちを向く)@CP

方向維持(=ラインたどり、コンパス走)(予期、歩測をしながら)

このうち、チェックポイントでは、上二つの作業をせねばならないので大変

予期はなぜ重要か 「現在地決定」に使用

予期をすることで、現在地決定が、その地点に到着する以前に終了

の二つの作業が一つに減る=どたばたしないオリエンテーリング

CP,APでよどまないこと=止まらないオリエンテーリングへ

さらに、次に向かうラインまで予期していれば完璧

確信を持って動くこと=スピード・リズムあるレースが可能 そのためには何が必要?

現場では 三原則プラス1

現在地確認

方向・距離・予期

それ以前に あるラインがたどれると自分でわかっている

「確信度/不安度」が常にチェックできていること=確信を持って走っているとわかっていること&不安を持って走っているとわかっていること。不安をそのままにしない、次の手続きにまで積み残さないこと。不安があったら、それを解消するためのプランニングを意識化する。つい走ってしまうことはしばしばだが、そのときに進んでいる一歩一歩にはまったく意味が感じ取れないと思う。その感覚を放っておかないこと。

ある技術が「できる」とは

実際にできること + できると自分でわかっていること(メタレベル)

「オリエンテーリングの技術に上手下手はない。あるのは、その技術ができるかわかっているかないかの差だけだ。」

これができていない場合 プランニングの時点で、確信を持ってない

地図の要検索範囲が飛躍的に増大

ラフオリエンテーリングとは

精密なオリエンテーリングのこと

精密な行き当たりばったり、っていう感じかな

地図と切れている(リスク)ことをわかっている、ので、それに対する対策として、わかりやすいものに当てる(危機管理)

集中力

オリエンテーリングとは、ランニングと読図のバランスを取る競技ではなくて、「ランニングと読図、双方に振り向ける集中力のバランスを取る競技」。双方の集中力をメタレベルからコントロールする「意識」の必要性。ランニングと読図は渾然一体となってバランスを取っている。

例 単なる道走りでも「今自分は地図と切れている」という形で地図に集中力を向けていること

ついでに歩踏み出してしまう下りのレッグで、今走るとだめだ、地図が読めてないぞ、と命令できること。おやっと思った瞬間に、ランニングに向けていた集中力を地図に向けられること(慣性、惰性に負けない意志)

心構え

オリエンテーリングは面白いけれども楽しくはない。面白いと楽しいはカテゴリーが異なる。集中力は「楽しい」からは出てこない。オリエンテーリングは我慢の競技(楽しむと、我慢が効かない)つらいけれど、スピードを維持する我慢。前に進みたいのに、地図を読む我慢。オリエンテーリングは勇気の競技(勇気を出すのはしんどい、楽しくない)。取り残されるのが不安でも、やるべきことをやるために、止まる勇気。前に進むのが不安でも、やるべきことをやって、前に進む勇気。

現象学

意識の志向性。意識とは何か必ず対象を持つ。しかも一つの対象に意識を向けているとき、それ以外のものは背景に退く。

意識を向けている対象 = 図

その背後にある地平 = 地

意識を切り替えることで、図と地は入れ替わってゆく。オリエンテーリングは、まさに、この切り替えの競技。常に図と地を切り替えられること、時には図を同時進行もさせ得る意識のあり方。

オリエンテーリングの基礎練習「ベーシックプログラム(BP)」

1996年5月 鈴木康史

<ポイント1>

集中すること。自分自身を観察しながら練習してください。オリエンテーリング独自の集中の仕方にも身につきます。

<ポイント2>

どのメニューも、走る場所の地図を持って行くものです。なるべく実戦に近い形が効果的ですから、コンパスも持って行いましょう。いつ地図を見ればいいのか、いつコンパスを見ればいいのか、ということがわかってきます。

<ポイント3>

今は何を身につけようとしているのか、ということに常に頭に置いて、しかも実際にレースを走っているイメージで、練習に取り組んでください。例えば正置プログラムであれば、自分はレースの時どのように正置しているのか、もっとうまく出来ないか、などを考えることが大切です。

<ポイント4>

知っている所で何度もやっていると、そのうち飽きてくると思いますが、知っているからといっていいかげんに済ましては、それこそ無意味ですので、常に新しいテラインでオリエンテーリングしているつもりで取り組んでください。

<ポイント5>

最低週1回は必ずやりましょう。こつこつ続ければ、成果は出てくると思いますが、成果が出てきたらひとまずは卒業です。だけど、又、さらにスピードをつけようとか、スタイルを変えようとする時には、再び、そのレベルで同様のBPに取り組んでください。<ポイント6>このプログラムをきちんとこなせば、「マップコンタクト」とはどのようなことが具体的にわかるはずですよ。

<ポイント7>

工夫してください。ここに書いてあることは、僕のやり方であり、しかも、言葉になり得る部分のみです。言葉に出来ない、直観的に分かるようなことから、説明することが非常に困難なので、それは自分で感じ取ってもらわなければならないわけです。そのためには、ここに書いてある事柄を、自分なりにアレンジして、自分に合うように作り替えていくことが大切です。

<ポイント8>

以下のプログラムは、オリエンテーリングの「手続き」を最も簡単に表現した、「現在地決定」「方向決定」「方向維持」に常に関わっています(エッセンス参照)。この事を頭において、自分が今している練習は手続きのどこにあたるのか、ということに常に考えておいてください。部分練習でも大きな位置を見失ってはいけません。

プログラム1 コンパス正置

方法>>走りながら常に正置をする練習。なるべく曲がりくねったコースを走りながら、常に、地図を正置し続ける。正置には、コンパスを使う正置と、まわりの情報からの正置の2種類がありますが、ここではまずは前者を練習します。まずは、きちんとコンパスの針と磁北線を合わせる。立ち止まっても構いません。(サムリーディングはもちろんやろう)。

大事な点>>

「正置する時の一連の動作」を自分できちんと観察する。

目標>>

地図を見る時には必ず正置する癖をつけよう。

「いつ」正置すべきかわかるようになる。

正置した時に、どのような地図読みをするのか？どのような現地読みをするのか？を知ろう。

解説>>

正置はオリエンテーリングの基礎動作です。まずはとにかく「地図を見る時には正置する」この癖をつけることが大切でしょう。これは、初級者から中級者向けですが、癖がついていない人は、まずはここからです。

プログラム2 現地正置

方法>>

これはプログラム1がある程度できた人が取り組んでください。プログラム1はコンパスを使った正置でしたが、今度は現地の情報を使って正置するというものです。同じように周回コースで、常に現地の情報を使って正置を続けてください。コンパスは持ってもいいですが、現地正置した後の確認に使うようにしましょう。慣れてくれば、本格的な林の中でやるのもいいと思います。

目標>>

プログラム1の正置と何が違うのかを考えよう。

このような正置をするためにはどのような現地読み、地図読みが必用なのかを知る。

最終的な目標は、状況に応じてコンパス正置、現地正置が自動的にできること。それぞれの時に必用な現地読み、地図読み(特に前者)も自動的にできること。解説>>この2種類の正置は、同じようできて、全然違うものです。これは、手続きにも関わっている重要な違いです。この違いが分かれば、予期とはなにかということもつかめます。

種明かしをすれば、この現地正置の練習というのは、もはや正置の練習ではなく、現地読み、予期の練習なのです。現地の情報をどのように利用するのか、ということの第1歩がこのプログラムです。やっもらえればわかるでしょうが、コンパス正置は現在地がまったくつかめていなくても出来ますが、現地正置ではそういう訳には行きません。ある程度自分の位置が分かってないと出来るものではありません。そのためには予期と、現地情報の的確な利用が必ず必要になってきます。

つまり、この現地正置は、常に手続きの流れの中で正置が行われねばならないのです。現地正置は、手続きの流れにスムーズに乗ってゆくものです(コンパス正置はそうでない場合もある)。現地正置の練習をすることで、この流れも身につけられるのです。

プログラム3 アタック

方法>>

このプログラムは、自分で簡単なコースを組んでおくのがいいでしょう。そのコースで、各コントロールへの「確信度の高いアタック」を何度も行います。もちろん、何度もやれば確信は100%になりますが、練習ですから、常に知らないコントロールにアタックするつもりでやってください。確信を持ったアタックとは、どのような動作が必用なのでしょう。それを身につけることが目標です。なお、分かりやすくするために、アタックを特に取り上げましたが、チェックポイントでも同じ動作をすればいいことは言うまでもありません。

目標>>

アタックポイントでの一連の動作を身につける。

そのためにはそこに着くまでにどのようなことをしておくべきか、を知る。

アタックしている時間にどのようなことを考え、どのような動作をすべきかを知る。注意点>>アタックしている時に、途中で不安になって地図を見る、ということがしばしば実戦ではあると思います。しかし、えてして、地図を見ても、何も有効な情報は得られず、立ち止まっただけ損、もしくは、そのおかげで外してしまう、という結果になりがちです。このようなことがないように、確信を持ったアタックをすることをこの練習で身につけてください。

解説>>

アタックの時に必用な手続きは、a.現在地の確認-b.方向(コンパス他)と距離(歩測)の確認-c.予期です。アタックポイントでこれだけをきちんと確認していれば、あとはそのとおり進むだけで、不安になることはないはず(逆に実戦で不安になるということは、何かがあいまいなのだろうとも考えられます。)。この感覚を養ってください。

ところで、不安になる原因として、一番気づかれにくいのが a.の現在地の確認です。しかし、考えてみると、これを曖昧にしたままアタックしても、不安になるのは当たり前です。実は、プランニングでアタックポイントを選び出し、実行でそこに確実にたどり着くことは、ポストにたどり着くこと以上に重要ですから、気をつけましょう。Mp< また、不安になる原因の中で一番多いのが、b.のうち、方向です。アタックポイントではもちろん方向の確認は出来るのですが、その方向を維持できるかどうか不安があるという場合が多いようです。これは、もう、こういう練習以前に、身につけておかなばなりませんので、コンパスセット 100 本とかいう練習をやることですね。

最後の c.予期は、速くなるためには身につけねばならない超重要技術です。「何に向かっているのかを明確に知る」、ということは、簡単そうで、実は非常に奥が深いものです。これは、アタックのみならず、その他の場面でも非常に有効です。これについてはプログラム 2 でも練習できるのですが、こちらでも練習したらいいでしょう。

プログラム 3.5 予期

解説>>

プログラム 3 のうち、予期だけ取り出してやるのもいいかもしれません。この場合は、コースは組まなくてもいいでしょう。林の中で、常に何に向かっているかを明確に意識し、それが出てきたら次、というリズムを身につけていくことも大切だと思います。ある程度方向維持をしておかないと、ずれてしまいますが、そうなったらなっただりロケートの練習もできます。この練習は、非常に実戦に近いともいえますので、きちんと手続きをすることを心がけましょう。

この場合、ある程度スピードを出して、スピード維持にも注意を向けると、より一層高度な練習になります。スピードの維持と手続きというのは、共に非常に集中力を必要としますが、この二つへの集中の振り分け方が身につくと思います。例えば、トップスピードで走りながら、方向を維持し、なおかつ予期もきちんとする、というのは並大抵ではできません。

また、工夫によっては、ラフ-O の練習にもなります。ラフに走って、すばやく現在地を一点に絞る、というリズムも身につけられるかもしれません。ただし、これは、できる山が限られているでしょう。(公園ではやりにくい)

おわりに>>

最後に、もう一度念を押しておきますが、集中して、自分を観察して、自分なりの工夫を加えて、行わな

いと、このトレーニングは真の効果を表しません。各自の自律的な練習を期待してます。常に「考え」てください。

また、これ以外に、サムリーディング、コンパス走、コンタリング、歩測などの単純な各技術も、取り上げてもよかったのですが「反復しなさい」以外には言うことはないので、これは各自におまかせします。もちろんこれらも出来ないと話になりません。さらには走力トレーニングはあたりまえ。

そして最終目標は「自動化」です。必要な動作が意識せずに出来ているようになる事が、流れるようなオリエンテーリングには不可欠です。そのためには反復練習しかありません。もともとオリエンテーリングは認知的なスポーツですが、それでも、自動化できる部分は非常に多いと最近は考えています。どこまで自動化できるのか、地図読みは自動化できるのか、などの疑問は残るのですが、それを我々が開拓してゆかねばならないのでしょう。

インカレに向けての準備

鈴木康史

「認識においてはペシミスト(悲観主義者)であれ、行為においてはオプティミスト(楽観主義者)であれ」

冷静な現状把握と、楽観的なレース運び

1. 自分に出来ること

レース中に、決して、自分のやったことを後悔しないこと。ミスをきちんと受け入れる。出来ることしか出来ない。これを絶対に忘れないこと。だから出来ることを徹底してやる。

ミスして順位が悪くなるのは誰の責任?? 自分。誰も悪くない。刻々と変わる自分たちの状況を常に受け入れてゆくこと。その状況の中で何がベストかをクールに判断する。

こういうことは、生半可な準備では出来ない。過去のレースの徹底的な反省と徹底的なイメージトレーニングをこの1ヶ月で行うこと。どんな状況でも対応できるための「軸」を持つ。「軸」=自分のレース・レース運び・それに向けての準備 = 自分に出来ること

2. 役割を果たす

リレーは全員で走る。これは、妙に精神主義的な意味じゃなくて、戦略として。自分のやるべき仕事・役割は何? いろいろとシミュレートしよう。イメージトレーニング。本気のイメージトレーニング。(グラップラー刃牙の烈海王戦)

「本当に望んだことしか成し遂げられない(村越)」

自分の役割を徹底的にやり遂げるといふ、実は一番困難な作業をわれわれは目指す。これに比べたら雰囲気・チームの盛り上がりには逃げの方が楽。雰囲気に逃げない。チームワークに逃げない。自分は自分。他人は他人。その果てにある連帯を目指して。(スラムダンクを読もう!!)

3. 一番大事なことは……

けど、上のようなことは実は別に大したことじゃなくて……

ゆっくりとプランニングする。(ちなみに、この「ゆっくりの速さ」が「実力」というものですな) プランはアタックポイントから決める。手続きを怠らない(特に予期を中心に)不安感を大事にする。不安になったら

止まる。

アタックが中でも最も大事。アタックは慎重に。しつこいようだが「三原則プラス1」

こういった今まで言い続けてきたこと。これを徹底的にやろうとする集中が、もっとも結果を出すことのできる集中。これに集中すると、緊張している暇はない、プレッシャーを感じる暇もない。なんせ、手続きを完璧にやり抜くなんて、常人には無理なことだからね。ここまでやって駄目ならば、それは相手がすごかったということ。それ以上に今までの積み重ねが甘かったということ。だから来年につなげればいい。ただし、来年につなげるためには、今年とことんやってないとダメ。悔しさなんて、明日の快樂には勝てないよ。

4. 準備でミスが減らす

これからが本格的に準備期。「準備」「備えること」は、総合的。トレーニングはもちろん、あらゆることを行おう。何が今もっともやらねばならないことか。

すでに4月からレースは始まっていた。すべての人が、ミスをしまくりながらここまでやってきた。オリエンテーリングが速くなるためには、オリエンテーリング以外のすべてはミスだ。ケガというミス、授業というミス、卒論というミス、アルバイトというミス、今日は走らなくていいやというミス、アナリシスをさぼるといふミス…そういった、競技に差し支えるあらゆるものを、何とかやりくりして、ミスを最小限にした人が、勝つ。単純で冷たい話。

もちろん、楽しいことはいっぱいある。人生に重要なこともいっぱいある。

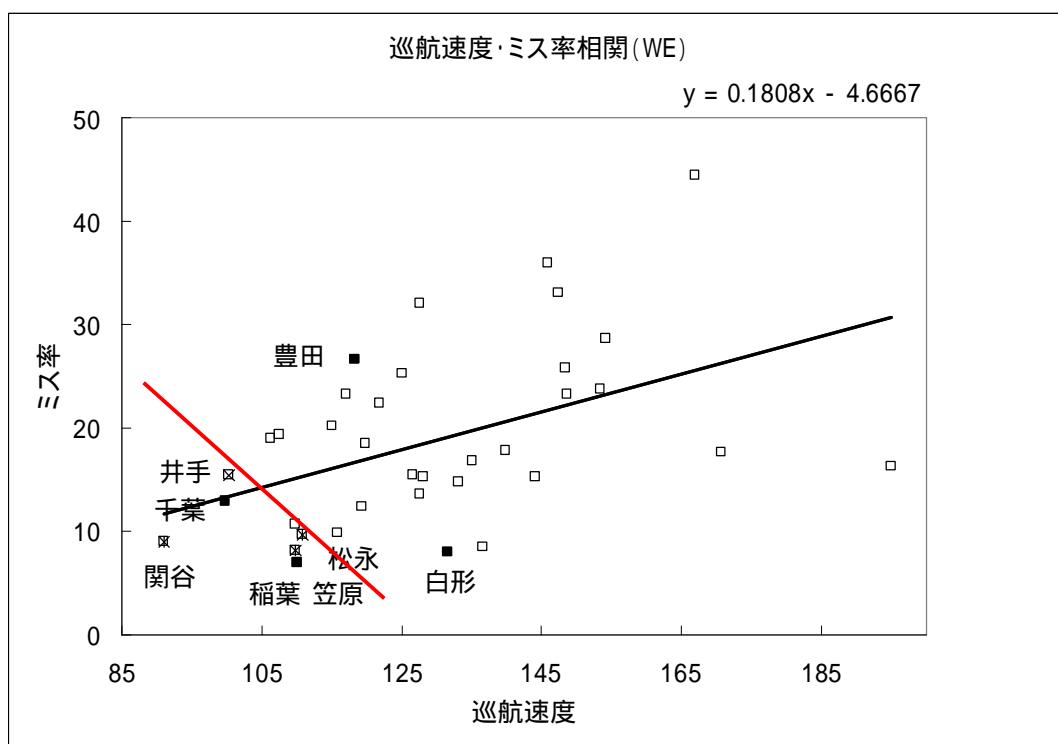
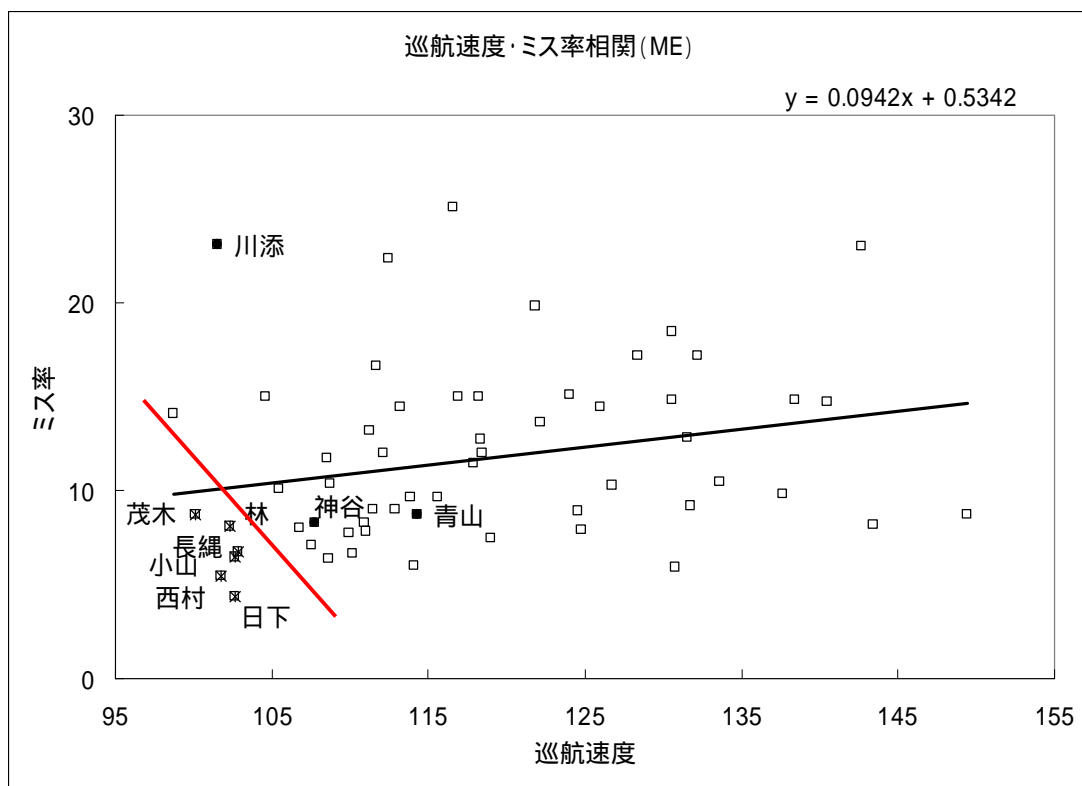
だけど、インカレで優勝するといったのは自分たちだ。インカレという世界は、そういう冷たい世界だ。

その世界に足を踏み入れた。なら、その世界のきまりに従わないと勝てない。

いくつかの世界が君たちの中で衝突している。楽しく過ごす世界、人生という世界、インカレで勝つための世界、これらを何とかやりくりして、僕らは生きている。

結局あなたのすべてが問われている。本気で優勝したいのであれば、いいわけは不要。言葉も不要。とにかく、自分を追い込んで、自分で自分の心の嘘を一枚一枚はぎ取って、結果を出してもらいたい。すべてはあなたの責任。どこまで本気になれるのか。自分が一番うそつき。自分が一番本気になるのを怖がっている。そういう自分を叱りとばす、これからの数週間は、そういう世界に生きましょう。案外これが充実感あるのよ。新しい自分てのがホントに見つかったりする。

インカレロング選手権結果分析



インカレロング 相関図よりの解析

種目による影響

ロングは距離が長い、つまりタイムが長いのでミス率が低く出る。巡航速度の差がタイム(結果)に影響しやすい。

男女差

男子より女子のほうが巡航速度、ミス率とも幅がある。また入賞ラインの数字にも女子の方が幅が大きい。これは選手層の違いを顕著に表している。

入賞ライン

巡航速度が速く、ミス率が低い左下のエリアが入賞ライン(赤線)になる。どの選手にも速く・ミスしないことが求められるのは当然といえば当然。

巡航速度は男子 104・女子 110 以上、ミス率は男子 10%以下、女子 14%以下、が入賞に向けた最低ラインであると言える。

ただこの数字は学生のみでの解析結果であるので、公認大会などの数字を利用する場合は学生のみ抽出するか、学生トップの数字を 100 に置き換えるなどの変換が必要になる。

問 1 : 矢板インカレのミドルラップ解析より、入賞・予選通過に必要な巡航速度・ミス率の目安を求めよ。

自分の立ち位置と今後の方向性

相関図の近似曲線(単回帰式)を基準に考える。

ミス率が高い(近似曲線より上)ということは基本ができていないということ。ミスの無いレースはない。けれど基本が押さえられているならばミスしても少しのタイムロスで済むはず。基本ができていない人は、アナリシスを書いて何ができていないのか弱点をちゃんと把握する。そしてその後、その部分の練習をする。時間を要するが、それを 3 月までに克服するという事は、人の何倍も努力が必要。その覚悟を決められるか?

巡航速度が低い(近似曲線より下)人はスピードを上げる。これはもちろんランニングスピードを上げる、ということでもあるが、それと同じくらい手続きに要する時間を短縮する、ということでもある。スピードトレーニング、地図の読み込み速度を上げる・メモリーを上げる(地図読み練習) 処理量を減らす(シンプル化)、正置時間、コンパス操作時間を短縮。コンパス走、正置走、してますか?

問 2 : 近似曲線に近い人はどうすればよいか?

リレー目標の確認

3人リレー制になってからの3大会でパターンを無視したトップタイム比を求めた(右表)

2004年日光は男女ともトップタイムが飛び抜けているので要注意。

(男子)

入賞ラインは合計タイムで

110%以内は絶対条件。

3人の各タイムはおおよそ

トップ比115%以内で

あれば入賞が近づく。

(女子)

毎年バラけているものの

優勝校は3人とも110%以内で走れば

優勝がぐっと近づく。

より確実に目指すなら108%以内。

ME - 矢板インカレリレー - Results					
1	東北大学	長縄 知晃	日下 雅広	岡崎 智也	平均
	100	100.9	100.0	115.8	105.6
2	京都大学	大西 康平	津國 真敏	西村徳真	
	101	112.6	107.0	101.2	106.9
3	東京大学	佐藤 啓史	山崎 貴彦	茂木 堯彦	
	102	107.7	112.6	102.9	107.7
4	新潟大学	藤本 裕介	土田 智宏	藤沼 崇	
	105	112.5	113.4	105.6	110.5
5	早稲田大学	景山 健	神山 康	田久保 豊	
	108	105.6	113.8	121.5	113.6
6	名古屋大学	崎田 孝文	寺村 大	吉岡 慶祐	
	109	103.7	118.9	122.9	115.2
トップ:日下					
ME - 日光インカレリレー(選手権) - Results					
1	日本女子大学	松永真澄	井手 恵理子	笠原綾	平均
	100	106.1	100.0	114.9	107.0
2	筑波大学	豊田 安由美	稲葉 茜	千葉 妙	
	100	105.9	111.0	104.2	107.0
3	相模女子大学	鈕持 知美	永田有佳里	高橋 香織	
	114	113.8	141.6	110.4	121.9
4	岩手大学	工藤 瞳	幸村 和美	白倉 由起	
	116	127.9	122.7	122.7	124.4
5	宮城学院女子大学	菊池 由喜	福原 むつみ	柳川 理恵子	
	121	132.0	124.8	130.6	129.1
6	金沢大学	仲真子	伊藤美佳	小林 美幸	
	121	132.6	137.6	118.2	129.5
トップ:井手					
ME - 愛知インカレリレー - Results					
1	京都大学	高田 智実	津國 真敏	大西 康平	平均
	100	111.0	109.0	100.0	106.7
2	東北大学	高橋 元気	永井 亮	後藤 大輔	
	100	106.5	109.0	105.0	106.8
3	東京大学	佐藤 啓史	茂木 堯彦	山崎 貴彦	
	105	117.5	109.9	110.0	112.5
4	静岡大学	西山 洋生	青木 大輔	櫻木 伸也	
	107	113.9	117.9	111.5	114.4
5	名古屋大学	小林 知彦	吉岡 慶祐	樽見 典明	
	109	122.7	113.3	112.2	116.1
6	北海道大学	池 陽平	真名垣 友樹	山口 拓也	
	109	108.5	109.0	131.7	116.4
トップ:大西					
1	日本女子大学	朴峠 周子	石山 佳代子	橋本 陽子	平均
	100	100.7	108.8	128.9	112.8
2	奈良女子大学	水野 恵	峯村 綾香	森澤 寿里	
	100	122.7	110.9	106.1	113.2
3	宮城学院女子大学	千葉 光絵	門間 幸恵	荒井 奈穂美	
	103	113.1	114.6	122.5	116.7
4	岩手大学	工藤 瞳	幸村 和美	白倉 由起	
	105	142.3	112.3	100.0	118.2
5	筑波大学	豊田 安由美	伊東 佑初子	稲葉 茜	
	107	114.0	134.7	112.5	120.4
6	新潟大学	喜多村 唯	川上 由紀子	吉田 恵美	
	112	123.4	129.3	127.2	126.6
トップ:白倉					
ME - 日光インカレリレー(選手権) - Results					
1	ME 東北大学	小林 恭輔	後藤 大輔	鉦立 裕樹	平均
	100	111.9	111.5	113.5	112.3
2	ME 筑波大学	田村 陽祐	宮川 純一	坂本 貴史	
	101	111.9	127.9	100.0	113.3
3	ME 京都大学	保呂 毅	大西 康平	小野田 剛太	
	103	126.5	111.7	108.9	115.7
4	ME 早稲田大学	今野 良介	今井 直樹	尾崎 高志	
	108	120.3	117.9	124.6	120.9
5	ME 金沢大学	鶴田 翔一	天谷 翔吾	松室 隼人	
	108	126.2	121.3	115.4	121.0
6	ME 東京農工大学	井上 博人	山下 智之	菊地 貴志	
	108	116.7	113.1	133.3	121.1
トップ:坂本					
WE - 日光インカレリレー(選手権) - Results					
1	WE 日本女子大学	朴峠 周子	石山 佳代子	橋本 陽子	平均
	100	124.6	107.7	116.5	116.3
2	WE 東京農工大学	高木 麻衣	米谷 法子	志度 裕子	
	108	126.6	117.4	131.7	125.2
3	WE 奈良女子大学	水野 恵	峯村 綾香	森澤 寿里	
	111	151.1	119.5	116.3	129.0
4	WE 宮城学院女子大学	千葉 光絵	荒井 奈穂美	門間 幸恵	
	112	125.2	133.7	131.1	130.0
5	WE 東京女子大学	金城 千晶	車 ゆんそん	原 直子	
	114	125.0	172.1	100.0	132.4
6	WE 千葉大学	岡 恵子	宮沢 絵美	花木 睦子	
	114	125.4	141.4	131.0	132.6
トップ:原直子					

リレー選考

選考基準：

団体戦の目標（男子入賞、女子優勝）を達成するに十分な選手を筑波大学の代表として選出することを目的とする。緊張感ある大事なレースでしっかり結果を手にする選手を選出する。

選考レース：

12月9日 埼玉Oフェスタ M/W21AS

01月6日 奈良合宿レース

（リザーブレース） 1月20日 JC大会 M/WAL

選考方法：

（男子）

各レース筑波内トップ比 110%以内の選手。

の該当者が4名以上の場合は各レース上位2名を優先。

の該当者が4名の場合は、各レース上位2位の平均タイムを100としてポイント化し、2レースの合計で上位の選手を選出する。または の該当者が2名の場合は、 の該当者を同様にポイント化し2レースの合計で上位の選手を選出する。

の該当者が3名未満の場合は、各レース上位2位の平均タイムを100としてポイント化し、2レースの合計で上位の選手を選出する。ただしその場合は目標の下方修正を促す。

（女子）：

各レース筑波内トップ比 108%以内の選手。

の該当者が4名以上の場合は各レース上位2名を優先。

の該当者が4名の場合は、各レース上位2位の平均タイムを100としてポイント化し、2レースの合計で上位の選手を選出する。または の該当者が2名の場合は、 の該当者を同様にポイント化し2レースの合計で上位の選手を選出する。

筑波内トップ比 108%以内の該当者が3名未満の場合は、各レース上位2位の平均タイムを100としてポイント化し、2レースの合計で上位の選手を選出する。ただしその場合は目標の下方修正を促す。

（補足）

男子は筑波に学生トップタイムを出せる人がいないので入賞ラインのトップ比 115%より厳しく筑波内トップ 110%以内にしました。女子は学生トップタイム出せるので解析どおり筑波内トップ 108%とします。男子 110%、女子 108%は...

トップ 45 分のレースで男子 49 分 30、女子 48 分 36、

トップ 60 分のレースで男子 66 分、女子 64 分 48 です。

～ 新春奈良合宿～ ver.2.10

主 催：

筑波大学オリエンテーリング愛好会

協 力：

ときわ走林会

日 時：

2008年1月4日(金)～6日(日)

場 所：

奈良県・三重県

お 宿：

伊賀の里 モクモク手づくりファーム

地 図：

2日目「大柳生」(05年京大OLC)

3日目「青山高原」(03年関西学連)



あけおめ
KY!

【合宿スケジュール】

1日目 本番テレイン視察「都介野・吐山」

14:00 近鉄大阪線「榛原駅」前集合、車へ分乗

15:00 都介野・吐山ドライブ

榛原から北上し、テレインを視察。その後名阪国道に乗り、天理で下りて、
国道169号で奈良に入る。169号で奈良に入る付近で渋滞が予想される。

16:00 奈良女子大で都介野テレイン講義(講師：鈴木康史氏)

19:00 チェックイン(宿までに夕食)

20:00 ミーティング1(現地を見ての分析)

2日目 テレイントレーニング「大柳生」

06:00 起床

06:30 朝のひとしごと(酪農仕事手伝い・水やりetc)

07:30 朝食

08:30 設置隊出発(多田野車：小泉・佐々木・朴峠・高橋)

09:00 本体出発

10:30 奈良市青少年野外活動センター駐車場集合、青空会場

11:00 サークットトレーニング 開始(適宜昼食)

14:00 リレートレーニング 開始

14:45 撤収

- 16:00 現地出発（適宜夕食（市街で）・風呂）
17:00 白形・板東 「伊賀上野」駅集合
19:30 ミーティング2（奈良のトレインを走って見えてきた課題）

3日目 レース「青山高原」

- 06:00 起床
06:30 朝のひとしごと（酪農仕事手伝い・水やり etc）
07:30 朝食（設置隊は早めにします。）
07:00 設置隊出発（多田野車：小泉・佐々木・坂本・高橋）
08:00 本体出発・チェックアウト
（青山車・川添車：チェックアウト担当：朴峠）
09:00 ウィッツ学園（旧インカレ会場）駐車場集合（詳細は前夜に知らせます）
青空会場、トイレ有り
10:00 レース トップスタート
12:00 撤収開始
13:00 解散予定

【メニュー解説】

1日目

都介野・吐山ドライブ

インカレ本番のトレインを外周から見学します。傾斜や植生・見通しを観察し、これまで経験してきたトレインと比較します。

都介野講義

前回の奈良インカレ調査者でもあり、2000年の愛好会コーチだった鈴木康史氏（現在奈良女准教授）を講師に迎え、都介野トレインについて過去マップを見ながら分析します。

ミーティング1

午後のドライブから各自が観察した所感を挙げます。各情報網を通じて得た奈良トレインの走り方を挙げ、2日目のトレーニングで行う課題を決めます。

宿題：奈良トレインでの注意点など情報を集めてくる。

2日目

サーキットトレーニング

典型的なコースを3本程度用意します。1本1本集中して、1日目に決めた課題を確認しながら奈良トレインを分析します。ただ走ってくる、ということはないください。目的をもって行うこと！コーチからのランオブ、コーチへのランオブなども可能です。

リレートレーニング

ファシユタコースを男女に分けて走ります。1月以降、本番へのイメージトレーニングをするために、実際に奈良の

山でのマスタートの映像を頭に覚えさせます。このトレーニングでよい結果を出す必要はまったくありません。

ミーティング2

実際に奈良トレイルを走って浮き上がった課題と、それを克服するために2ヶ月間で意識することを分析します。3日目のレースに関する注意事項を發表します。

3日目

レース

会内セレクションを兼ねたレースを行います。男女ともウイニング50分のコースです。女子はWFクラスも設けます(希望者は年内に多田野まで連絡のこと)。計時はEMITを使用します。集合場所からスタートまでは徒歩15分以内です。ウォーミングアップは会場周辺で行えます。スタート順は男子が埼玉セレの昇順(4分間隔)、女子が降順(2分間隔)。

【参加費】

学生参加費 2泊	11,000円	1泊	8,000円
コーチ参加費	9,000円	高橋	8,000円

おまけ：奈良アラカルト その1

人口140万人(茨城県の約44%)、面積3691km²(茨城県の約60%)、
県の木スギ、県の花ナラヤエザクラ、県の鳥コマドリ。令制国の大和国の領域を占める。

奈良出身の有名人：高市早苗、辻元清美、福井謙一、司馬遼太郎、
榎図かずお、井筒和幸、堂本剛、城島茂、加護亜依、明石家さんま、
笑い飯、榑崎正剛、江夏豊、三浦大輔、
聖徳太子、桓武天皇、在原業平、菅原道真、柳生石舟斎、島左近
などなど

おまけ：奈良アラカルト その2

冬の寒さはどの地域でも厳しい。特に北部山岳部の冷え込みは3月まで続くことが多く、年間を通じての最低気温が3月の宇陀市大宇陀区での-6.2℃。

県外就業率が29.98%で、埼玉県(2位)や千葉県(3位)よりも高く、日本一高い(2005年国勢調査)。

イチゴ、スイカ、柿、茶葉の有数の産地でもある。和書・書道に欠かせない墨や筆(奈良市)、茶道に欠かせない茶筌(生駒市高山)等の産地。

3日目レース スタートリスト

09:50 坂本(前走後、会場見張役)

09:51 朴峠(前走後、ゴール係)

10:00 板東

10:01 大杉

10:02 山本

10:03

10:04 常住

10:05 青山

10:06 坂岡

10:07

10:08 白形

10:09 神谷

10:10 稲葉

10:11

10:12 豊田

10:13 川添

10:14 千葉

10:15

10:30 運営者スタート

小泉、佐々木、多田野、高橋

関東リレー対策

名前(_____)

宿題:()内を埋めよ。

前日までの準備

交通手段(_____)

準備するもの:

ウェア・コンパス・靴・Eカード・防寒具・飲み物・ゼッケン・コンタクト・着替え

他 (_____)

前日

夕食時間・量 (_____)

準備物の最終確認

風呂・ストレッチ・マッサージ

寝る前に確認すること(_____)

就寝時間 (_____)

当日朝

起床時間 (_____)

朝食時間・量 (_____)

出発時間 (_____)

会場到着予定時間(_____)

会場に着いての準備

陣地の確認

バックアップラベル確認

スタートレーン・ゴールレーン・チャンジオーバーゾーンの確認

地図置き場の確認

アップ場所の確認・他のチームメンバーへの連絡

デモンストレーション開始時間(_____)

他のメンバーのサポート:

・ 3走者の1走者へのサポート 1走者ゴール到達予定時間(_____)

・ 1走者の3走者へのサポート 2走者ゴール到達予定時間(_____)

レース準備

着替え開始時間 (_____)

着替え:

トリム・ズボン・靴下・靴・靴ひも・シャツ?・タイツ?・ヘアバンド?・手袋?

コンパス・Eカード・ゼッケン・他(_____)

アップ開始時間 (_____)

アップ内容:体操で体を温める・ジョグ・ストレッチ・ダッシュ・他(_____)

補食最終時間 ()・・・最後に食べ物を口に入れるデットライン
水分補食最終時間 ()・・・最後に飲み物を口に入れるデットライン
スタート枠に入るタイミング ()
スタート予定時間 ()

レース中

地図置き場：地図番号確認

スタート までにすること：コースレイアウトの確認・1ポまでのプラン

まずプラン：

- ・ルートチョイス...迷ったときの判断基準は？ ()
- ・アタックポイントの設定
- ・最初のチェックポイントの地形特徴・方向・距離

次に脱出：

脱出方向は？(方向) どこに出ればOK？(地形) そこはどのくらい？(距離)

最初のチェックポイントが見えたら：

- ・そこは本当に正しい目的地？ 地形は？方向は？植生は？変換点は？
- ・次のチェックポイントへ へ戻る

アタックポイントに到達したら：

- ・特に慎重に、アタックポイントの確認 地形は？方向は？植生は？変換点は？
- ・アタック方向は？(方向)どこに行けばOK？(地形)それはどのくらい？(距離)

コントロールが見えたら：

- ・デフ確認・コントロール番号チェック
- ・次のプラン へ戻る

誘導区間があったら：ちゃんと始点から辿っている？終点まで到達した？

他の選手に出会ったら：プランしてる？自分はどこに行く？ペースは？

ミスしてしまったら：今どこ？どこに戻る？次ミスしない。反省は終わってから。

ゴールが近づいたら：コントロールは全部ある？ラスポはどこ？誘導はどこから？

ゴールレーン：情報を読み取る？前の人を抜く？抜かさせる？

タッチ：何を伝える ()

ゴール後

着替え(関東リレー時。本番はどうにでもなるけど2月に風邪を引いたらアホらしい)

ダウン・ストレッチ(同上)

他のメンバーへのサポート

他

関東リレー結果分析

上位3人の合計値から想定タイムを計算。

学生トップ 茂木 0:53:53
 対トップ比 個人タイム
 積算タイム

ME - 関東リレー2008 - Results							
1	東京大学	田中裕也	茂木堯彦	太田康博	平均トップ比		
	2:48:33	103.0	0:55:29	100.0	0:53:53	109.8	0:59:11
2	東北大学	林泰斗	日下雅広	長縄知晃			
	2:49:06	103.2	0:55:35	101.0	0:54:24	109.7	0:59:07
3	東京工業大学	柴本浩児	村上巧	小山温史			
	2:57:00	106.2	0:57:13	114.8	1:01:53	107.5	0:57:54
4	名古屋大学	寺村大	崎田孝文	小林知彦			
	2:57:15	114.1	1:01:30	105.6	0:56:55	109.2	0:58:50
5	早稲田大学	影山健	山本純一	岡本将志			
	2:58:29	100.9	0:54:22	116.0	1:02:31	114.3	1:01:36
6	京都大学	稲垣孝宣	入谷健元	西尾信寛			
	2:58:31	b	0:55:39	a	1:09:10	99.7	0:53:42
7	筑波大学	青山弘毅	川添智由	大杉祥二			
	3:11:35	126.5	1:08:09	112.0	1:00:20	117.1	1:03:06
8	慶應義塾大学	手塚宙之	足立恭兵	大橋洋介			
	3:18:08	123.5	1:06:34	126.7	1:08:17	117.4	1:03:17
9	千葉大学	谷口彰登	堀田秀聡	小見山齊彰			
	3:23:18	106.4	0:57:21	162.0	1:27:18	108.8	0:58:39
10	新潟大学	木村隆二	緑川拓也	土屋祐輝			
	3:51:11	108.9	0:58:42	138.4	1:14:36	135.1	1:12:47
11	岩手大学	田村貴文	丸藤純	角森哲博			
	3:53:16	134.4	1:12:26	154.3	1:23:07	144.2	1:17:43
12	岩手県立大学	今将晃	栗城吾央	高橋良寿			
	3:58:49	121.9	1:05:40	116.1	1:02:32	205.3	1:50:37
13	金沢大学	千保翼	清水巖喜	山田貴洋			
	4:09:39	109.0	0:58:45	131.9	1:11:03	222.4	1:59:51

学生トップ 阿部 0:56:39

WE - 関東リレー2008 - Results							
1	日本女子大学	松永真澄	笠原綾	石山佳代子	平均トップ比		
	3:04:52	116.3	1:05:52	117.5	1:06:33	92.6	0:52:27
2	筑波大学	豊田安由美	稲葉茜	千葉妙			
	3:08:53	106.3	1:00:13	113.4	1:04:16	113.7	1:04:24
3	東北大学	鈴木聡子	本間理紗	阿部ゆかり			
	3:16:31	124.3	1:10:24	122.6	1:09:28	100.0	0:56:39

インカレタイムテーブル

名前(_____)

現地までの準備

- 交通手段(_____)
準備するもの：
ウェア・コンパス・靴・防寒具・飲み物・コンタクト(眼鏡)・着替え・お泊りセット
財布・切符・安全ピン・応援グッズ・保険証・他(_____)

出発前夜・当日朝

- 寝る前に確認すること(_____)
就寝時間 (_____)
起床時間 (_____)
出発時間 (_____)
会場到着予定時間 (_____)

モデルイベントで確認すること

【必須項目】

- ・ テープ誘導(スズランかジェネシステープか)
- ・ プレスタートのレイアウト(Aファイナルスタート仕様)
- ・ 植生(B, C, D、ハッチの違い、境界の明確さ)
- ・ 道のランク(1~5番の幅、林の中・ヤブの中の見易さ)
- ・ 特殊記号の確認(地図内にあれば)

【その他自由項目】

開会式

- 11:00 以降 配布物受け取り(多田野) 宿泊券を白形へ
12:40 集合 遅れる場合はオフィシャルへ連絡
13:00 開会式
13:30 テクニカルミーティング 質問事項は終了後オフィシャルへ直接伝える
14:00 シード選手紹介
15:30 宿へ移動開始 開会式から宿への交通手段(_____)
15:45 代表者ミーティング オフィシャルのみ

7日宿へのチェックイン後

- 16:30 以降 チェックイン担当(白形)が到着後チェックイン。部屋割りには白形が決定。
順次風呂など
18:00 夕食
19:30 ミーティング
(配布物: Eカード、予選・併設ナンバーカード、バックアップラベル、ネームタグ)
就寝時間(_____)
寝る前に確認すること(_____)

8日 ミドル

朝

起床時間 ()
朝食時間・量 ()
部屋を出る前に (Eカード、ナンバーカード、コンパス)
バスに乗る前に (Eカード、ナンバーカード、コンパス)
バス乗車時間 ()
会場到着予定時間 ()

会場に着いての準備

陣地の確認 (開場時間 7:30)
スタート地区の確認
ゴール地区への防寒具輸送の手配 (予選出走者)

レース準備 (予選・併設)

着替え開始時間 ()
着替え：
トリム・ズボン・靴下・靴・靴ひも止め・シャツ?・タイツ?・ヘアバンド?・手袋?
コンパス・Eカード・ゼッケン・バックアップラベル・他()
アップ開始時間 ()
アップ内容:体操で体を温める・ジョグ・ストレッチ・ダッシュ・他()
補食最終時間 ()・・・最後に食べ物を口に入れるデットライン
水分補食最終時間 ()・・・最後に飲み物を口に入れるデットライン
スタートへ向かう時間 ()・・・小泉・多田野が待機。何でも持参可
スタート時間 ()・・・3分前枠

レース中 (予選・併設) ミドル・リレー共通 (後述)

ゴール後 (予選・併設)

ゴール予定時間 () 9:30 までゴール隔離
会場へ戻る予定時間 () 着替え・ダウン・ストレッチ
調査依頼はオフィシャルを通して (予選 11:30 まで。併設 14:15 まで。)
リレーチーム変更が必要な場合は 15 時までに小泉へ。
昼食時間 () 受け取りはオフィシャルが行う

決勝レース受付

10:45 暫定結果発表
11:30 公式結果発表・スタート時間確認 ()
11:30~ Aファイナル受付 (オフィシャルが行い、選手へ配布。
配布物確認 (ゼッケン、バックアップラベル、デフ)

レース準備（A決勝） B決勝は予選を繰り返す（Bになっちゃったら考えればよい）
準備を整えてから待機所へ行くか、待機所へ行ってから準備するか（以下前者で列記）

着替え開始時間（ ）

着替え：

トリム・ズボン・靴下・靴・靴ひも止め・シャツ？・タイツ？・ヘアバンド？・手袋？

コンパス・Eカード・ゼッケン・バックアップラベル・他（ ）

バスストップへ向かう時間（ ）

バス乗車時間（ ）

スタート待機所への到着予定時間（ ）

アップ開始時間（ ）

アップ内容：体操で体を温める・ジョグ・ストレッチ・ダッシュ・他（ ）

補食最終時間（ ）・・・最後に食べ物を口に入れるデッドライン

水分補食最終時間（ ）・・・最後に飲み物を口に入れるデッドライン

スタート地区へ向かう時間（ ） スタート地区には多田野が待機

スタート時間（ ） 4分前枠

スタート直後地図置き場にて 地図番号確認（選手権はOBチェック）

レース中（決勝） ミドル・リレー共通（後述）

ゴール後（決勝）

ゴール予定時間（ ）

調査依頼はオフィシャルを通して（16:28まで）

リレーチーム変更が必要な場合はゴール後すぐに小泉まで。（チーム内締切 15:50）

表彰式後

15:10～ 表彰式

表彰式後 宿へバス移動

会場を出る前にEカード収納確認

帰宿後、順次風呂など

18:00 夕食予定（到着が遅れた場合は30分遅延します）

19:30 ミーティング（夕食が遅れても予定通り行います）

（配布物：ナンバーカード、バックアップラベル）

就寝時間（ ）

寝る前に確認すること（ ）

他

--

9日 リレー

朝

- 起床時間 ()
朝食時間・量 ()
部屋を出る前に (Eカード、ナンバーカード、コンパス)
バスに乗る前に (Eカード、ナンバーカード、コンパス)
バス乗車時間 ()
会場到着予定時間 ()

会場に着いての準備

- 陣地の確認 (開場時間 7:30)
スタート・ゴール・チャンジオーバー・スペクテーター各レーンの確認
アップ場所の確認し他のチームメンバーへ伝える
8:40～8:55 地図置き場の確認
9:00～9:10 デモンストレーション
他のメンバーのサポート確認：
・3走者の1走者へのサポート 1走者ゴール到達予定時間 ()
・1走者の3走者へのサポート 2走者ゴール到達予定時間 ()
・サポートすること
(前走者情報を伝える、スタート枠に入るときにアクティベート確認、他)

レース準備 (予選・併設)

- 着替え開始時間 ()
着替え：
トリム・ズボン・靴下・靴・靴ひも止め・シャツ?・タイツ?・ヘアバンド?・手袋?
コンパス・Eカード・ゼッケン・バックアップラベル・他()
アップ開始時間 ()
アップ内容:体操で体を温める・ジョグ・ストレッチ・ダッシュ・他()
補食最終時間 ()・・・最後に食べ物を口に入れるデットライン
水分補食最終時間 ()・・・最後に飲み物を口に入れるデットライン
スタート予定時間 ()・・・5分前には待機

レース中 ミドル・リレー共通 (後述)

ゴール後

- ゴール予定時間 () 着替え・ダウン・ストレッチ
調査依頼はオフィシャルを通して
他のメンバー・チームへのサポート
男子選手権 筑波大フィニッシュ予定時間 ()
女子選手権 筑波大フィニッシュ予定時間 ()

自チーム フィニッシュ予定時間 ()

表彰式以降

E M I T返却 オフィシャルへ

地図購入担当 ()

13:30 ~ 表彰式

15:00 ~ 開会式

チーム解散

選手村へバス移動

帰りの交通手段 ()

他

--

レース中（予選・決勝・併設・リレー）

クラス（ ） ナンバー（ ） 距離・登距離は？（ m m）
ウイニングは？（ 分） 目標タイムは？（ 分）あくまで目安！
競技時間は？（ ） ゴール閉鎖は？（ ）

リレー：地図置き場：地図番号確認（選手権はOBチェック）

スタート までにすること：コースレイアウトの確認・1ポまでのプラン
まずプラン：

- ・ルートチョイス...迷ったときの判断基準は？（ ）
- ・アタックポイントの設定
- ・最初のチェックポイントの地形特徴・方向・距離

次に脱出：

脱出方向は？（方向） どこに出ればOK？（地形） そこはどのくらい？（距離）

最初のチェックポイントが見えたら：

- ・そこは本当に正しい目的地？ 地形は？方向は？植生は？変換点は？
- ・次のチェックポイントへ へ戻る

アタックポイントに到達したら：

- ・特に慎重に、アタックポイントの確認 地形は？方向は？植生は？変換点は？
- ・アタック方向は？（方向）どこに行けばOK？（地形）それはどのくらい？（距離）

コントロールが見えたら：

- ・デフ確認・コントロール番号チェック
- ・次のプラン へ戻る

誘導区間があったら：ちゃんと始点から辿っている？終点まで到達した？

他の選手に出会ったら：プランしてる？自分はどこに行く？ペースは？

ミスしてしまったら：今どこ？どこに戻る？次ミスしない。反省は終わってから。

ゴールが近づいたら：コントロールは全部ある？ラスポはどこ？誘導はどこから？

ゴールレーン：（予選・リレーの場合）情報を読み取る？前の人を抜く？抜かさせる？

リレー：タッチ 何を伝える（ ）

リスクマネジメント（対処法の確認と心の落ち着かせ方）

天候が悪かったときはどうする？

スタートに遅刻したときはどうする？

EMITを忘れてときはどうする？

コンパスを忘れたときはどうする？

コントロールを飛ばしていることに気づいたら？

レース中、とっても大きなミスをしちゃったら？

レース前のインタビューで気分を害されたら？

ミドルの結果が芳しくなかったときは？

他・・・