

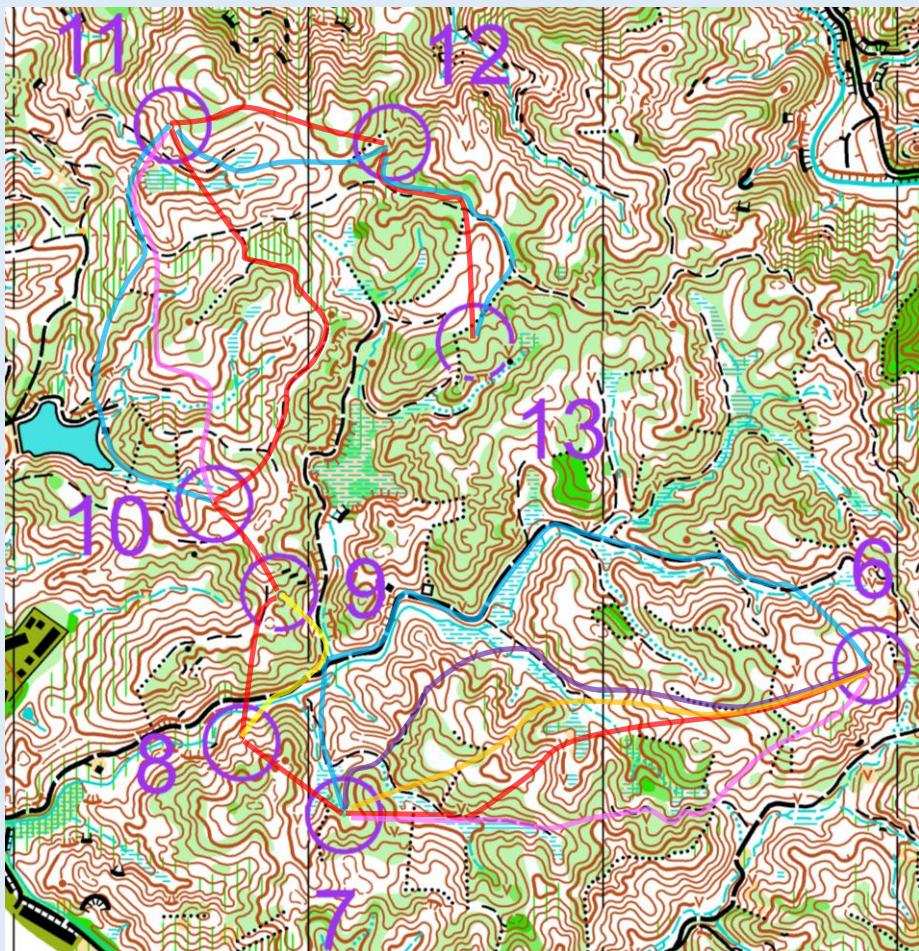
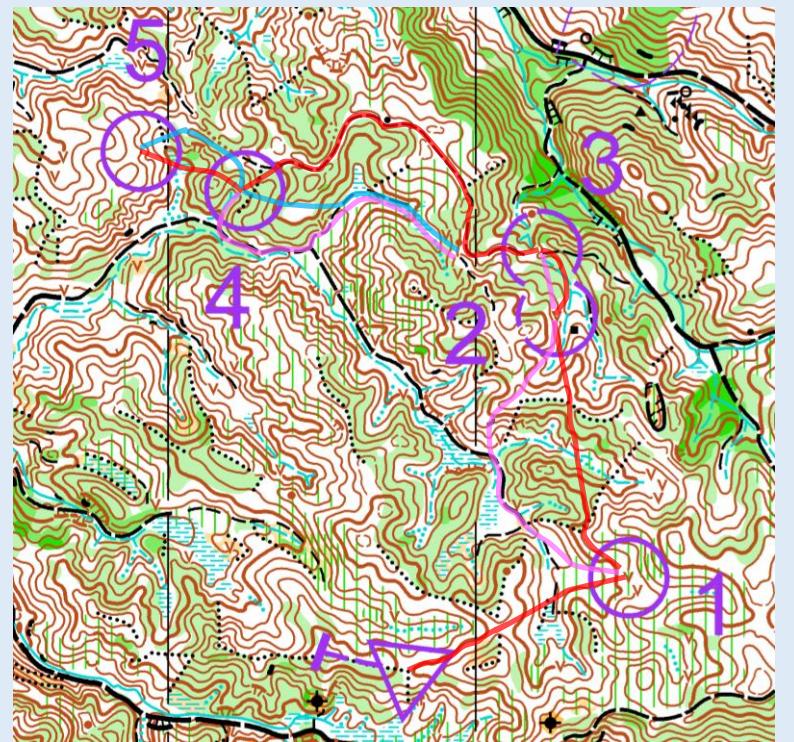
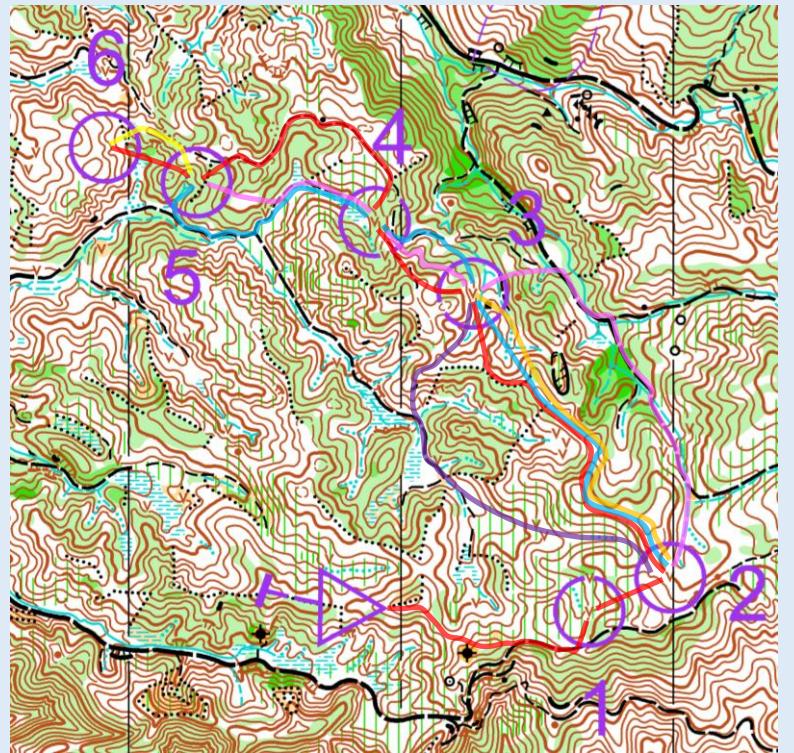
序盤

△→1→2は、尾根辿りから直進への移行を正確に行えるかが重要となる。地形の読み替えを即座に行い、迷いなく次の動作へ移ることが求められる。2→3は、多様なルート選択が存在する区間で、大きなタイム差が生じやすい。ここを制するには、予めルートの見通しをどこまで描けているかが決定的となる。先読みの質が、そのままナビゲーションの精度とスピードに反映される。3→6はショートレッグながら、細かなルート判断と難度の高いコントロール位置が続く。ミスは小さく、処理のリズムを乱さずに淡々と積み重ねることが要求される。精度と集中の維持が、この区間のタイムを左右する。

△→1	2→3	3→4	5→6
赤：315m/30m	赤：420m/0m	赤：135m/10m	赤：110m/25m
1→2	桃：485m/25m	青：165m/10m	黄：130m/25m
赤：95m/15m	紫：510m/25m	桃：135m/0m	
	青：410m/5m	4→5	
	橙：415m/5m	赤：330m/10m	
		青：320m/15m	
		桃：215m/10m	

△→1は、ナビゲーションの切り替えとコントロール周辺の地形把握が勝負を分ける。要求水準は高いが、緊張に吞まれず、状況の一つずつ確実に処理していく姿勢が不可欠となる。1→5は、短区間と長区間が交互に現れるため、変化への即応力が問われる。コントロール位置の視認性は低く、難度も高い。さらに複数のルート選択肢が存在する区間であり、判断の精度と集中の持続が結果に直結する。

△→1	1→2	3→4	4→5
赤：240m/15m	赤：270m/15m	赤：330m/10m	赤：110m/25m
	桃：360m/25m	青：320m/15m	青：130m/25m
		桃：215m/10m	

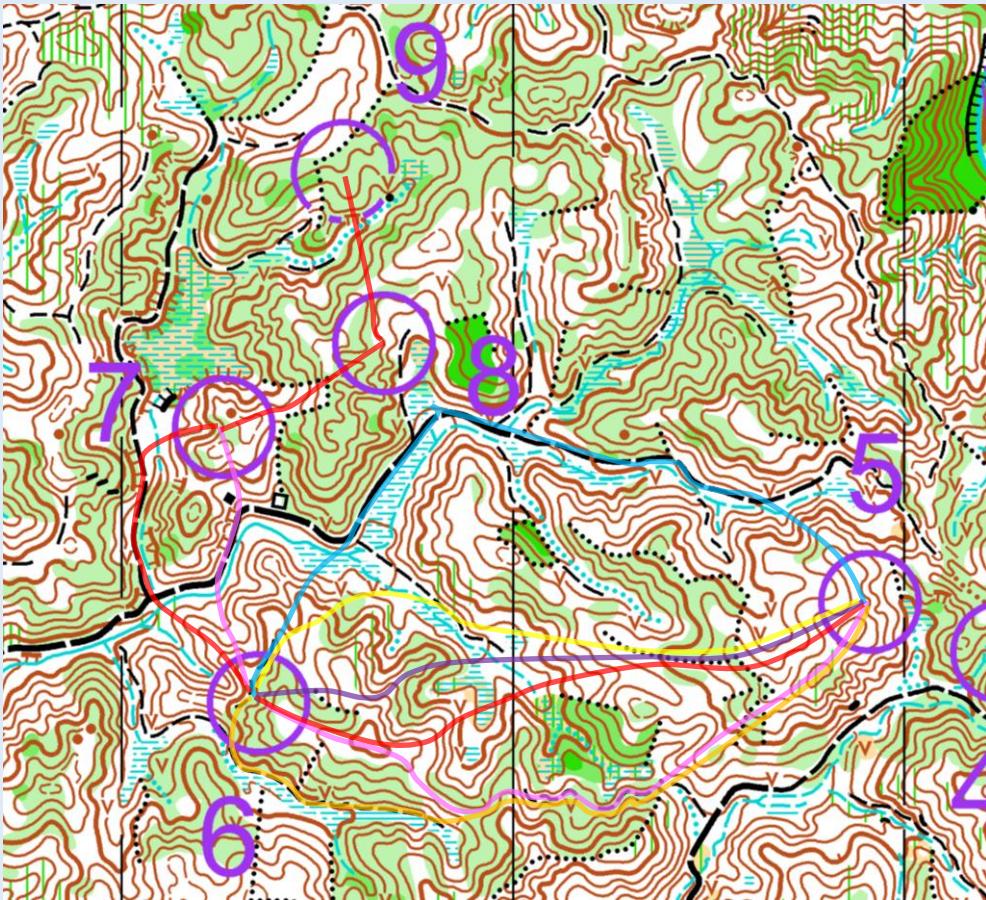


ME中盤

6→7は、中央の山塊をどこで越えるかがルート分岐となり、そのルート選択がタイム差を左右する。山塊突破に必要なフィジカルはもちろん、難度の高いラインを正確に処理する技術、そしてそれを途切れさせない集中力が要求される。続く区間はショートレッグが連続し、ミドルレッグからショートレッグへの切り替えを即座に行う必要がある。コントロールは直前で視認できる位置に配置し、あえて難度を上げることでファインナビゲーションの精度を問う設定とした。10→13はコース中でも難度の低いレッグが続く区間であり、ラフとファインの切り替えがタイム短縮の鍵となる。終盤を見据えた先読みも、このあたりで確実にしておきたい。

6→7	8→9	11→12
赤：560m/55m	赤：160m/m	赤：230m/20m
桃：595m/30m	黄：210m/m	青：240m/20m
橙：560m/55m	9→10	12→13
青：855m/25m	赤：115m/15m	赤：260m/15m
紫：610m/30m	10→11	青：295m/10m
7→8	赤：505m/30m	
赤：125m/20m	桃：420m/45m	
	青：480m/40m	

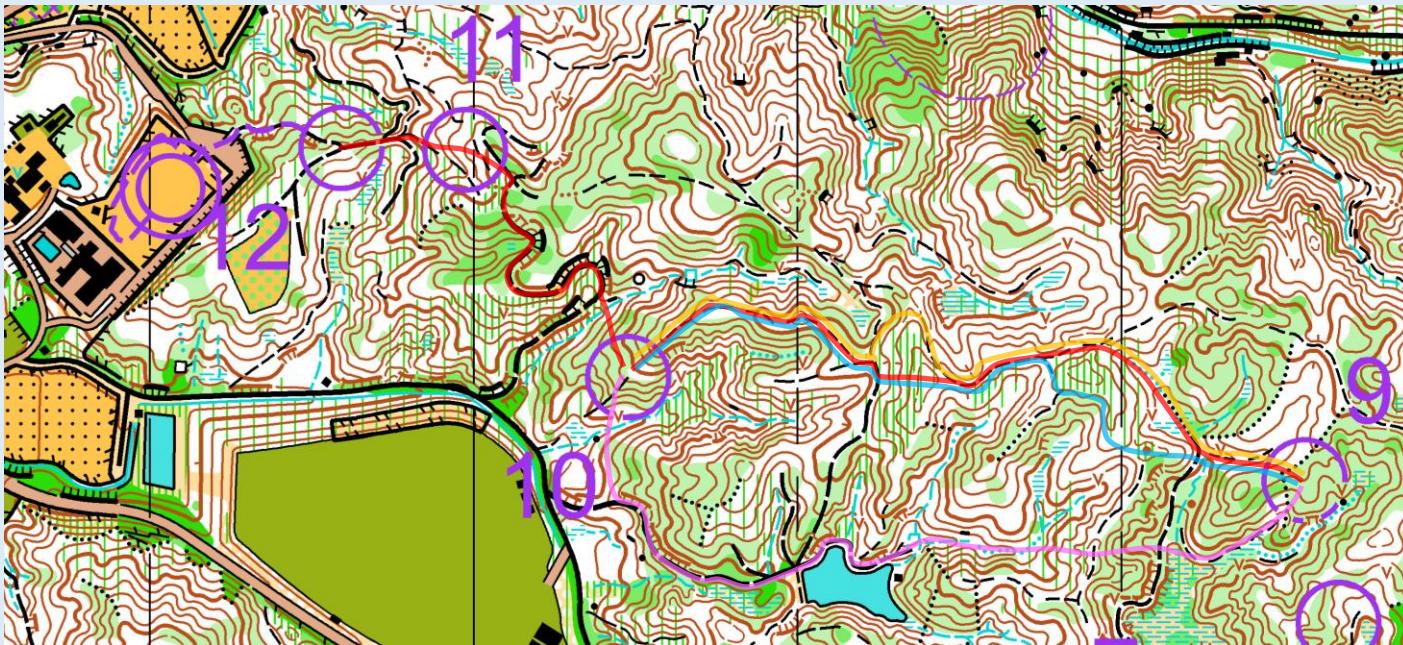
WE中盤



5→6は本レース屈指の注目レッグ。ルート選択が勝敗を左右し、選択の質がそのままタイムに直結する。中央の山塊をどこで越えるかがルート分岐となり、そのルート選択がタイム差を左右する。山塊突破に必要なフィジカルはもちろん、難度の高いラインを正確に処理する技術、そしてそれを途切れさせない集中力が要求される。レッグ線寄りの赤ルートは距離的に短く、最速となる可能性が高い。6→9は連続ショートレッグが特徴的。地形は走りやすくスピードが出るため、高速下で各レッグ、明確なアタックポイントを設定し、手続きを寸分の狂いなく積み重ねる必要がある。

5→6	6→7	8→9
赤：500m/45m	赤：290m/20m	赤：135m/20m
桃：560m/35m	桃：205m/20m	
橙：625m/35m		
青：655m/25m	7→8	
紫：490m/50m	赤：135m/10m	
黄：520m/30m		

終盤



9→10
赤：715m/15m
桃：855m/45m
橙：765m/15m
青：720m/15m
10→11
赤：370m/25m
11→12
赤：115m/0m
12→◎
紫：370m/0m

終盤は男女共通コース。終盤に差し掛かり、集中力・体力が限界に近づく局面で最長レッグが配置されている。スピードが乗る状況下での他選手との接近が避けられず、他選手の動きに左右されない精神的強さが決定的な意味を持つ。高速での読図精度と、自らのナビゲーションを保持し続ける冷静さが、終盤の成否を左右する。最長レッグを抜ければ、技術的難度は下がり、あとは全力で駆け抜けるだけとなる。11番以降は会場の声援が届くゾーンに入り、最後の力を振り絞るための強い後押しとなる。

学生の本気に応えるべく、私も本気でコースを設計した。求めたのは、ミドル競技が本来持つ技術的核心——アタック方向の吟味から生まれるルート選択、そして高速化の中で要求される高精度なナビゲーション。その両方を、35分という厳しい優勝設定の中で徹底的に問う構成とした。単に難しいだけのコースではない。スピードを出しながらも、地形の読み・方向の管理・攻めるべき区間と抑えるべき区間の判断、そのすべてを高い次元で統合できる選手だけが、最後まで崩れずに走り切れるようにしてある。本インカレに向けて本気で取り組み、勝つために積み重ねてきた選手にこそ、勝ってほしい。その覚悟・努力・強さが正当に報われるレースになることを願っている。



コース設定者：井土 宙