トレイルランニング　リザルトの見方について

本大会の成績処理システムはオリエンテーリング競技で一般的なEMIT社製の計測システムを採用しました。そのため、オリエンテーリング競技を前提とするリザルトとなっていますので、以下に簡単に解説を付けます。

「ラップ解析」について

ラップ解析は、各チェックポイント間のラップを解析したものです。各チェックポイントは以下の通りです。

	50km	30km	15km	5km
△	スタート	スタート	スタート	スタート
1	2.8km地点　ウエスト山頂	2.8km地点　ウエスト山頂	2.6km地点　折返し	2.6km地点　折返し
2	7.2km地点　ゴルフ場内	7.2km地点　ゴルフ場内	6.4km地点　ゴルフ場内	
3	10.0km地点　コース分岐	10.0km地点　コース分岐	9.2km地点　コース分岐	
4	10.7km地点　急上り開始	10.7km地点　急上り開始	10.5km地点　イースト山頂	
5	14.0km地点　コース分岐	14.0km地点　コース分岐	14.2km地点　ゴルフ場内	
6	17.4km地点　舗装開始	18.1km地点　整備道開始		
7	21.3km地点　整備道分岐	20.4km地点　整備道分岐		
8	24.7km地点　シングル開始	21.5km地点　シングル中盤		
9	26.5km地点　シングル終了	22.6km地点　シングル終了		
10	28.1km地点　上り開始	23.8km地点　コース合流		
11	32.2km地点　ピーク	25.0km地点　イースト山頂		
12	34.5km地点　下り終了	28.7km地点　ゴルフ場内		
13	35.8km地点　シングル開始			
14	38.0km地点　シングル中盤			
15	39.3km地点　シングル終了			
16	41.4km地点　ピーク			
17	42.3km地点　シングル中盤			
18	43.4km地点　シングル終了			
19	44.5km地点　コース合流			
20	45.7km地点　イースト山頂			
21	49.4km地点　ゴルフ場内			
◎	フィニッシュ	フィニッシュ	フィニッシュ	フィニッシュ

・“ラップタイム”は各チェックポイント間のタイムです。

・“積算タイム”は各チェックポイントの通過タイム（スプリットタイム）です。

・“巡航速度”はそのクラスのトップ3の平均に対する比率（%）です。オリエンテーリングではコースが一定ではないため、走行速度をタイムで示すことはできないので、このような表現になります。値が小さいほど速く走っていることになります。

・“ミス率”はオリエンテーリングが地図読みをして、自分が進むルートを考えながら走る競技のため、迷う、止まる、慎重に進むなどもすべてミスとして考えます。値が小さいほどミスが小さく、コンスタントに走れていることを示します。トレイルランニングではそのような状況は基本的にありませんので、このミス率が大きい場合はコース状況に対してブレがある（得手、不得手がある）と思われ、コンスタントに自分の走力を出し切れていないと考えられます。

・“相対値”は各ラップにおいて、そのクラスのトップ3の平均に対する比率（%）です。巡航速度とミス率が関係します。

・“ミスタイム”は各チェックポイント間を各個人が巡航速度で走ったと仮定した場合とのタイム差です。このミスタイムが大きい区間は、何らかの理由で走力（足の速さ）ではなく、走る技術的な面で実力を出し切れていない可能性があります。また合計はプラスのミスタイムの合計になります。つまり今回の記録からこの合計タイム分は走る技術の向上で削ることができる可能性のあるタイムです。

・“ミス抜きタイム”は前述のミスタイム合計を記録から引いたタイムです。各個人がコース状況等に対して影響されないで走った場合の理想的なタイムです。

「レッグ分析」について
“レッグ”とはチェックポイントからチェックポイントまでの区間を意味します。オリエンテーリング競技では同一コースを出走しても、各レッグのルートは地図を読みながら自分で決めるため、各個人によってルートはまったく異なります。各レッグの直線距離は分かりますが、実走距離とは異なることと、オリエンテーリング競技の場合は各チェックポイントを発見する難易度よりも、各レッグの難易度の方が成績に及ぼす影響が大きいため、各レッグについて分析をします。

・“レッグ長”は全体を100%としたときの各レッグの長さを比率（%）で表したものです。これは実測値とは異なり、短い距離であったとしても、速度を上げて走ることができない環境であればレッグ長は長くなります。トレイルランニングであれば、平地と上りでは同じ距離であったとしても、レッグ長は上りの方が長くなる傾向にあります。これはある意味レース中の時間割合とも言えます。
・“上位平均”は各レッグにおいてトップ3名の平均タイムです。合計は各レッグの上位平均を加算したもので、各個人に関係なく当該コースを最速で走った理想タイムです。
・“難易度”はオリエンテーリング競技では各レッグの難易度になります。難易度が高いレッグは競技者のラップタイムがばらけやすく、難易度が低いレッグはラップタイムが集中します。またラップタイムのばらけ具合が同じでも、レッグ長が短いと難易度は高く、レッグ長が長いと体力差によるものと判断でき難易度は低くなります。トレイルランニングではコース状況を指し示すと考えられます。傾向としては舗装などの整備された道路では難易度は低くなり、シングルトラックのような速度を上げにくいレッグでは難易度が高くなる傾向があります。
オリエンテーリング競技では難易度の高いレッグを“勝負レッグ”と言います。つまり難易度の低いレッグではラップタイムがあまりばらけないことから、どんなにがんばってもライバルと大きなタイム差を付けることはできません。しかし難易度の高いレッグをコンスタントに（自分の巡航速度に近い速度で）走り抜けることができたなら、ライバルに大きな差を付けることができる可能性があります。オリエンテーリング競技ではスタートをするまでコースを見ることができませんので、あらかじめ分かっているわけではありませんが、競技中に勝負レッグを予想しながら計画的にレース展開をする選手もいます。トレイルランニングでも同様に、難易度の高いレッグは他の選手が何らかの理由で走ることを手こずっているレッグなので、そのレッグをスムーズに走り抜けることがライバルに差を付けることができるポイントになり得ます。

「チャート」について
チャートは、ラップ解析とレッグ分析をもとに図示したものになります。

・“リアルタイム”は実際のレース展開を示します。縦軸はレッグ長、横軸は実際の時間（分）で表示されています。どのくらいの集団で走っていたのかが分かります。またトレイルランニングは一斉スタートなので、順位の入れ替わりも分かります。通常オリエンテーリング競技では最大でも3時間程度なので、その時間を想定して作られているグラフのため、トレイルランニングは時間が想定よりも長く、横に伸びた図になっています。
・“上位平均110%相対”は各レッグにおいて、そのクラスのトップ3の平均ラップに110%をかけたものと各個人の関係図です。縦軸はレッグ長、横軸は時間（分）で表示されています。線が垂直方向（下向き）に対して左に向けば、トップ3の平均×110%より速く走っており、右に向けば遅くなっていると判断できます。右に向いているレッグを集中的に分析することで自分が苦手とするレッグを見つけることができ、今後の対策が可能になります。なおトップ3の平均に110%をかける理由ですが、これはあくまでもオリエンテーリング競技の考え方として、トップ3の平均から110%以内＝入賞圏内という考え方が根拠になっています。
・“巡航速度−ミス率”はオリエンテーリング競技において速く走るための2つの視点の関係図です。縦軸はミス率、横軸は巡航速度で表示されています。オリエンテーリング競技では巡航速度が速く、ミス率が低いと速く走ることができます。これは相反するもので、巡航速度を上げようとするとミスが出やすくなり、ミスをしないように慎重に走ると巡航速度が下がります。よって速く走るためには巡航速度とミス率のバランスが重要になります。バランスがとれた選手ほど図の左上に位置することになります。トレイルランニングでは、各個人においてミス率に大きな差は無いと思われますが、アップ、ダウン、シングルトラックなどのあらゆるコース状況で、コンスタントに走ることが、巡航速度を維持したままミス率を下げることになり、図の左上に位置することができるようになると思われます。