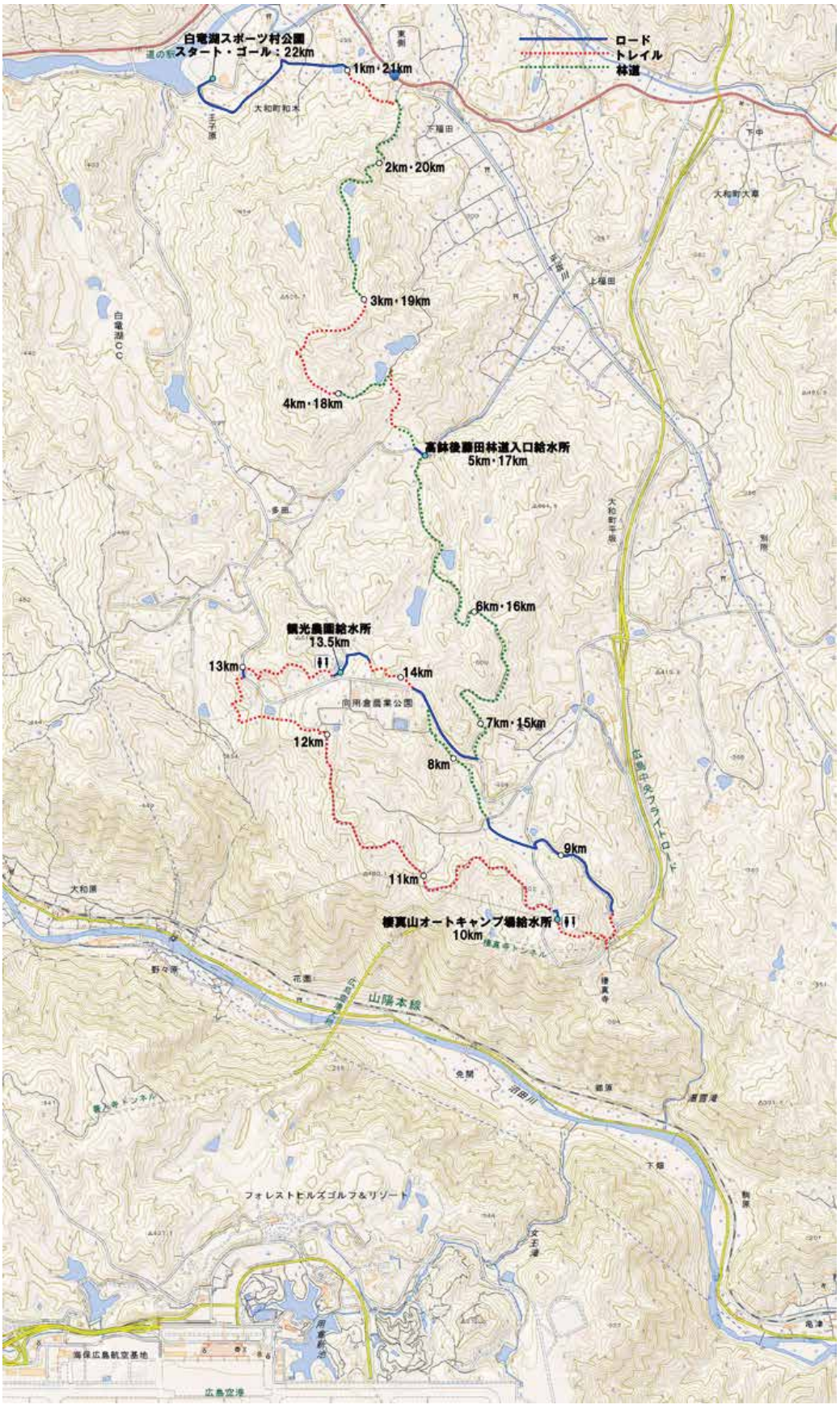ショートコース（22km）