

# トレイルO 説明資料

第1版 9月15日 発行

## ■トレイルOのルール

### ○持ち物

スタートでお渡しする地図・コントロールカード・コンパス(サムコンは非推奨)・時計です。服装は普段着やスニーカーでも特に問題ありません。

### ○競技方法

#### ・PreO

普通のオリエンテーリングのように、△→1→2→…→◎の順に向かっていきます。このとき、**通っていいのは舗装路などの「車椅子でも通れるところ」のみ**です。不整地やオープン、階段、狭い小径、その他地図上で立入禁止である場所は通ってはいけません。

コントロールに向かうと、円の中心のあたりには1~5個のフラッグがあります。どのフラッグが円の中心でしかも位置説明表の説明と一致するか、移動して色々な方向から見たり他の特徴物との位置関係を調べたりコンパスを振ったりして考えましょう。どのフラッグも正解ではないこと(Z)もあります。

また、コントロールのそばにはDP(ディビジョンポイント)があります。DPは地図には書いていませんが、普通にコントロールへ向かえば近くの地面に表示が見つかるはずですが。フラッグはDPから見て左から「A:アルファ/B:ブラボー/C:チャーリー/D:デルタ/E:エコー/F:フォックストロット」とします。正解なしはZです。

これを繰り返してゴールにたどり着けば終了です。制限時間をいくら使ってもいいですが、破ると厳しいペナルティがつくので気を付けましょう。

#### ・タイムコントロール (TC)

TCでは所定の場所に座り、そこから視認できるいくつかのフラッグのうち、出題される地図の位置説明に対応する正解のフラッグを解答するまでの速さを競います。1つのTCでは複数の課題を出されることが多く、制限時間内に全ての課題に解答したその時点でのタイムを計上します。時間内に解答がなかった場合や、不正解の解答があった場合は、その分ペナルティタイムが計上されます。PreOではTCでの正解解答は総合得点に含まれず、もし同じ得点だった場合はTCでの解答に要する秒数が少なかった人が上位となります。また、TCだけを競技にしたTempOという競技もあります。



↑例。正解は…B(ブラボー)

「塩谷町総合運動公園」  
YMOE



## トレイルOの詳細なルールや技術

### ■コントロール位置説明の見方

トレイルOの位置説明はフットOと異なる点があります。

- ・ B欄には、コントロールに設置されているフラッグの個数が示されます。例えば、A-DとあればDPからフラッグが4個見えるはずですが。
- ・ H欄の矢印は、DPから見たフラッグの方角を表します。例えば、2番コントロールの場合、フラッグはDPの西側にある、逆に言うとDPはフラッグの東側にあるということになります。
- ・ フットOではあまり見かけない記号が使われることがあります(参考資料「コントロールに関する規則」)。例えば、4番コントロールのG欄の記号は、「(D欄)と(E欄)の間」という記号で、4番コントロールは「ピークとピークの間」という意味になります。

Day 2		2.6 km		130 min	
▷					
1	A-D	∩			
2	A-E	↗	∩		←
3	A-E	○			◎
4	A-C	○	○		≡
	A B C D E F G H				

## ■高得点を取るために意識すべきこと

- ・ コントロール円の中心を正確に読み取る。
- ・ コントロール位置説明を必ず確認する。
- ・ 地図に描かれた特徴物を現地の特徴物と丁寧に対応させる。
- ・ DP からだけでなく、いろんな所からフラッグ群を見るようにする。
- ・ わずかな違いで「正解なし」と解答しない。
- ・ パンチは慎重に。ミスパンチに注意！

まずは初めの2つを実行し、地図上での正解フラッグの位置を正しく把握するようにしましょう。DP からフラッグ周辺が見にくい場合は左右に動き、見やすい場所を探しましょう。ただし、DP から離れると、フラッグの順番が入り替わることがあるので、正解フラッグが分かったら DP に戻り、そのフラッグが A、B、C、…のうちどれに該当するのか確認しましょう。

フラッグ位置が少しずれている気がするだけで「正解なし」と解答するのはやめましょう。フラッグ位置が大きく違う・位置説明に合うフラッグが無い等、明確な理由がある時にしか「正解なし」にはなりません。

## ■知っている则便利な知識

- ・ コントロール円は直径 6mm。1:4000 なら現地で 24m。
- ・ レッグ線は、コントロール円の中心同士を繋ぐ。
- ・ 実寸表記でない特徴物のコントロール円は、位置説明の G 欄でその周囲が指定されていても、その記号の中心（線上）に置かれる。
- ・ フラッグの 1 辺は 30cm。
- ・ 0.5mm の読み取り精度を求められるので、現地では 2m ずれている場合に Z になる。ただしフラッグの位置が位置説明と違っていた場合はそれ未満でも Z となる場合がある。

## ■典型的な課題

### 1. 特徴物の判別

岩などの特徴物が地図上で密集していて、そのうちの 1 つ、またはその付近にコントロールが設定された場合、地図と現地との特徴物の対応付けが取っ掛かりになります。地図に表記する基準を満たしていない特徴物に惑わされないようにしましょう。

### 2. 方位判別

1 つの特徴物に複数のフラッグが設置されることがよくあります。特にその特徴物が岩・人工特徴物・独立樹などの点状特徴物だった場合、G 欄の方位で判別する必要があります。特徴物とフラッグを結ぶ線の延長上に立ち、コンパスを見て、方角を調べるのが確実です。

### 3. ～と～の間

2 つの特徴物の間にフラッグが置かれた際に正解フラッグとなる条件は、「フラッグが 2 つの特徴物の端と端を最短で結ぶ線分上にある、かつフラッグがその線分上の中間点にある」です。2 つの特徴物を結ぶ線の延長線上に立つことと、歩測をすることで判別ができます。

### 4. 線状特徴物での距離測定

コントロール円の中心位置を 0.5mm 単位で正確に読み取りましょう。道の分岐から何 mm 離れているか、フェンスの角から何 mm 離れているかなど。それらを現地の距離に換算し、歩測やフラッグの幅を使って判別します。

### 5. 等高線を見る課題

周囲の藪や岩などの特徴物と比較することにより、等高線の位置を推測することができます。道からの距離も重要な手がかりとなります。

## 6. 一見手がかりのない課題

脈絡なく置かれたように見えるフラッグでも、地図上で見ると何かの延長線上であったり、何かと何かの間であったりします。頑張って手がかりを見つけ出してください。

## ■参考資料

日本オリエンテーリング協会

「日本トレイルオリエンテーリング競技規則」

[http://www.orienteering.or.jp/archive/rule/japan\\_trailorienteering\\_rule\\_2012.pdf](http://www.orienteering.or.jp/archive/rule/japan_trailorienteering_rule_2012.pdf)

日本オリエンテーリング協会地図委員会

「コントロールに関する規則」

[http://www.orienteering.or.jp/archive/rule/JSCD2008\\_130112.pdf](http://www.orienteering.or.jp/archive/rule/JSCD2008_130112.pdf)

【このページはしおや 4Days トレイル O プログラムを参考に作成いたしました】