

三ツ池公園スプリントagain

Ver.1

概要

都市公園らしからぬ急峻な斜面、その斜面を縫うように作られた通路が複雑に入り組み、独特のルートチョイスを生む「三ツ池公園」。計時には“NaviTabi”と“O-range”を用い、現地にはなにも設置をしないという新感覚のスプリント。

コロナ禍を経て辿り着いた新しい形式の練習会をお楽しみください！

過去に公開されてきたテレインですが、今回はJWOC2021@Turkeyのスプリントで、日本人過去最高位を獲得した入江龍成選手にコースを組んでいただきました。JWOCerのコースを堪能してください！ ※売り上げは全額入江選手の遠征費補助となります。

詳細情報

日時：2021年**10月23日**（土）～2022年**1月20日**（日）

開催地：神奈川県横浜市鶴見区「**三ツ池公園**」

アクセス：JR京浜東北線 鶴見駅徒歩30分（2.5km）
（鶴6系 川崎鶴見臨港バス「寺尾中学入口」より徒歩10分）
東急東横線 綱島駅 バス15分「末吉橋西詰」より徒歩15分
（川51系 川崎駅西口行）



周辺地図

会場として使える場所



末吉橋西詰より

三ツ池公園公式HPより

コース情報

● 入江龍成選手作成コース

コース名	コース距離	難易度	時間目安
Irie-Elite	3.8km	経験者向け	20-30分
Irie-Normal	2.8km	経験者向け	20-25分

● 過去イベントに使用したコース

コース名	コース距離	難易度	時間目安
上級	3.0km	経験者向け	20-30分
上級2	2.0km	経験者向け	20-25分
Tortoise-L	2.3km	経験者向け	20-25分
Tortoise-EX	1.8km	経験者向け	15-20分
中級	1.7km	中級者（歴1-2年）向け	15-20分
初級	1.2km	初心者向け	15-20分

※全コース、NaviTabi・O-rangeによる計時が可能です

●テインプロフィール

横浜市鶴見区の「下末吉台地」に広がる大型の都市公園。
その名になっている通り、公園内に「三つの池」が存在し、その周辺に
広がる山林部分に遊歩道や広場が整備されている。
春は桜の名所となり、急峻な周回コースがあり近隣のトレイルランナーの
格好のトレーニング場所となっている。

●コースプロフィール

- ・Irie-Elite：スプリント選手権クラス向け。
距離、登距離がそれなりにあり、スタミナが削られる
なかで、疲労感に負けず先読みが出来るかを問うコース。
- ・Irie-Normal：スプリント一般クラス向け。
距離と登距離が抑えられているが、細かい回しが多くスタミナが
削られる中での正確なナビゲーションを問うコース。

●使用地図

地図名：三ツ池公園2020

調査期間：2020年5月～7月初稿、2021年5月修正

地図図式：ISSprOM2019

縮尺：1:4,000 等高線間隔：2m

作図者：結城 克哉（オリエンテーリングクラブトータス）

コース設定者：結城 克哉（オリエンテーリングクラブトータス）

トータスでは新入会員を募集しています！！

✓ 八ヶ岳（山梨）に拠点！

小淵沢周辺を拠点に多くの大会を開催してきました。
大会運営に興味のある方もぜひ！

✓ 若手の育成に注力！

毎年夏/冬に中高生や初心者向けの「Jr.合宿」を開催。
数々の実力者を輩出してきました！

✓ 新たなチャレンジが好き！

新しいチャレンジを好む尖ったクラブ員が多いのも特徴。最近では
遠出を避けるため首都圏のスプリントテインを開発中！

入会にご興味のある方はお近くのクラブ員か
以下公式TwitterまでDM等でご連絡を！

 @oc_tortoise



計時方法

本練習会では、スマホ用アプリ「NaviTabi」やGARMINウォッチ用アプリ「O-range」での計時を推奨しています。走って記録いただいたルートは、後日ルート比較用Webサービス「Livelox」にて参加者限定公開します。

NaviTabi

公式HP : <https://navitabi.co.jp/>

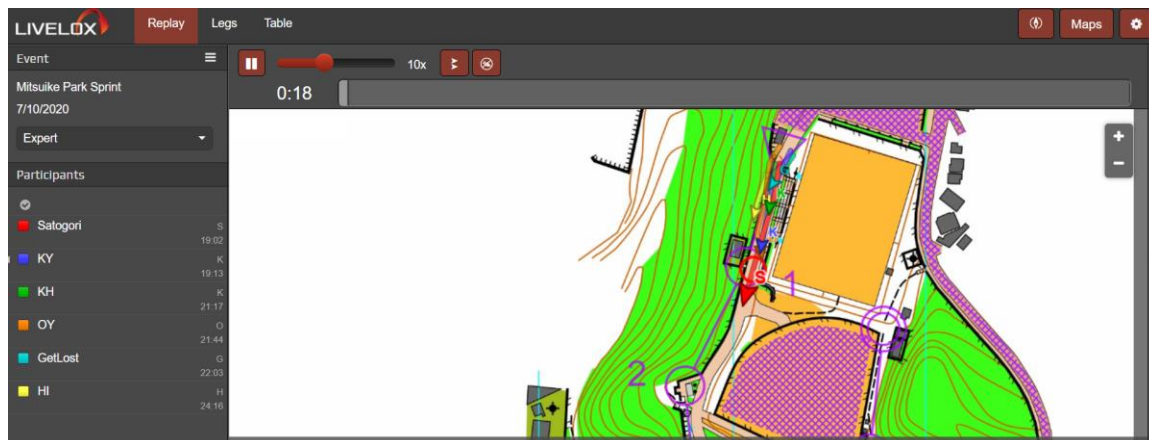
- ① アプリストアからNaviTabiアプリをダウンロード
- ② 地図に印刷されたQRコードを読み込む または「地域」から「神奈川県」→「三ツ池公園スプリント」の順でイベントを選択する
- ③ 走りたいコースを選択し、「スタート」を押す
※ すべてコントロールから30m以内に近づいたら反応する「自動パンチ」形式の通過証明となっています。

-RANGE

公式HP : <https://www.storler.no/orange/>

- ① GARMINウォッチをリンクさせたスマホに「Connect IQ」アプリをダウンロード
 - ② 「Connect IQストア」で「O-range」で検索。
 - ③ O-rangeアプリをインストール
 - ④ O-range上で、GARMINウォッチとスマホをリンクさせる
 - ⑤ スマホ上で走りたいコースを選択した状態で「Load Course」を押す
 - ⑥ 「Congrats！」という文字が出現したらロード完了。あとはスタートするだけ。
※ 上記の作業は非常に煩雑なので、以下の説明書およびレビュー記事を参照ください
- JPN tutorial : <https://view.genial.ly/5edd4dac66f0540d7b88bc23/presentation-o-range>
 - レビュー記事 : <https://note.com/moyashibot/n/n9a5d4b229e7e>

■ Liveloxでのルート比較 (イメージ図)



イベント参加後、ご自身のルートの**GPXファイル**を主催者まで共有ください。主催者側でルートをアップロードし、ルート比較のページのURLとパスワードを送付いたします。(NaviTabiをご利用いただいた方は主催者側で対応します)

注意事項



□ コロナウイルス感染拡大防止に努めてください。

日本オリエンテーリング協会発行の「オリエンテーリング大会・練習会開催における新型コロナウイルス感染防止のためのガイドライン」に基づき、以下にご留意ください。

- ・会場への来場時や帰宅時は、マスクを着用ください。
競技中も、人の近くをすれ違う際には着用をお願いします。
- ・密集や、大声を避ける適切な行動をお願いします。
- ・以下の場合、出走を控えてください。
 - ・発熱、咳やのどの痛みといった風邪の症状がある
 - ・だるさや息苦しさ、味覚や嗅覚の異常がある
 - ・からだが重く感じる、疲れやすい
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
 - ・過去14日以内に海外渡航歴がある、もしくは、海外渡航歴がある方との濃厚接触がある

□ 午前中の人が少ない時間帯を推奨します。

□ 公園への渉外は実施していないため、フラッグの設置はご遠慮下さい。ランニング等の一般の公園利用の範囲とお考え下さい。

□ 競技中、他利用者や車との衝突には十分にご注意ください。

問い合わせ先

オリエンテーリングクラブトータスWebサイト：<http://www.tortoise.jp/>

練習会担当者：結城 克哉

✉ moyashibot ■ gmail.com (■ → @) ※迷惑メール防止用に、リンク設定はありません。