

## **スキーオリエンテーリングとは？**

スキーオリエンテーリングは、オリエンテーリングをクロスカンリースキーで行うスポーツです。オリエンテーリングは、スタートで渡される地図を見て、丸が描いてあるところを番号順にどれだけ速く回って来られるかを競います。

当日の体験の流れや競技方法を説明しています。

最後のページに地図の説明があります。

今回のスキーオリエンテーリング体験の参考にしてください。

## **スキーオリエンテーリングで使うもの**

※レンタルがあります。つけ方や使用方法はスタッフがお教えします。

### **・クロスカンリースキー**

スキーブーツのサイズを合わせていただき、長さのあったスキーとストックを選んでください。

### **・マップホルダー**

地図を手には持てないので、地図を入れるための専用の器具を身に着けます。

現地の方に合わせて地図を回すことができます。

### **・通過証明器具「SIカード」**

コントロールを通った記録が残る電子器具です。地図の丸の場所に行くとオレンジと白のフラッグに機械がついています。それに近づけると音と光が出てそのコントロールを通った記録が残ります。

### **・スキーO用地図**

体験コースは受付で、チャレンジコースはスタートでお渡しします。これからまわってくるコースが描かれています。まわる順番も書かれていますので、その通りに丸の中心にあるコントロールへ行き、SIカードを近づけてください。

地図の見方はスタッフがお教えします。

## 当日の競技の流れ

### 使用するSIカードについて

コントロールの通過を証明する、オリエンテーリング専用の電子器具です。

競技者はSIカードという電子タグを身につけ、コントロールの場所にはオレンジと白のフラッグと共に、ステーションと呼ばれる器具が設置されています。

今回の体験会では、タッチフリーというSIカードを近づけるだけで反応する器具を使用しています。スタートは差し込む必要がありますが、コントロールでは近づけるだけで反応します。反応させたときは光と音を確認してください。

### はじめに

受付で参加同意書の記入・参加費のお支払い後、レンタル用具を合わせていただきます。

受付でSIカードを受け取り、腕に着けてください。

体験コースの地図は受付でお渡しします。用具の装着方法や地図の見方はスタッフがお教えします。わからないことがあれば気軽に聞いてください。

チャレンジコースの地図は、実際の競技と同様にスタートでお渡しします。

### 〈スタート〉

①準備ができたらスタートの場所に行ってください。

②電子器具であるSIカードを起動させるために、SIカードを「CLEAR」→「CHECK」の順にステーションへ差し込んでください。これをアクティベートといいます。

③スタートは、「START」のステーションにSIカードを差し込むと計時が開始されます。

④このスタートが地図のスタートマーク△です。スタートから直接1番のコントロールに向かってください。

(正式な大会では、スタートの15秒前になると地図が渡されます。またスタート枠と地図のスタートマーク△のあるスタートフラッグまでは離れています。)

競技中は地図の番号を確認して順番通りにコースを回って、コントロールではSIをステーションに近づけて反応させてください。

もし順番を間違えたら…

とばしてしまったコントロールから順にやり直してください。

(例：スタート→1番→3番→2番→3番→4番…)

### 〈フィニッシュ〉

①フィニッシュで「FINISH」のステーションに反応させるまでが競技のタイムになります。

②受付へ戻り、SIカードを役員に渡してください。

カードを読み取り、タイムを出します。

③記録はイベント終了後に「Lap Center」に掲載されます。ぜひご覧ください。

<https://mulka2.com/lapcenter/>



## 競技の説明

文字ばかりでわかりにくいので、詳しくはYouTubeの「スキーオリエンテーリングHOWTO」動画をご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=IdnOsKxu2j8&t=5s>



スキーオリエンテーリングの場合、道が作られていて、地図にも描かれています。この道を通っても、道ではない新雪を横切っても構いません。

オリエンテーリングには、「O-MAP」と呼ばれるオリエンテーリング専用の地図が使われます。地図は北が上です。通常は5000分の1の縮尺の地図が使われることが多いです。この縮尺では、地図上での1cmが実際の50mになります。ただ今回は範囲が狭いため縮尺は変わる予定です。地図に記載されていますのでご確認ください。

地図は記号の種類によって色分けされています。

地図には緑色の線で道が描かれています。太い線が圧雪車（雪上車）で圧雪された、幅3m以上または幅1.5m以上ある太い道で、滑りやすいコースです。破線になっているのはスノーモービルで圧雪された、幅0.8m～1.5mの少し狭いコースです。点線になっているのはスキーの跡がついているだけの幅0.8m未満のとても狭いコースで、あまり速く進めません。このような圧雪路をトラックといいます。

地図に描いてある茶色の線は等高線と呼ばれるもので、高さを表しています。今回は等高線間隔が5mなので、1本横切ると5m登るか下るかします。この等高線の間が狭いと急な坂です。なだらかなところを通りたいときは等高線の間が広いところを選んで通らしましょう。今回の講習会での地図には等高線に標高が書かれていますが、実際の大会では書かれていません。山や川などの特徴から、どちらが高いのかを判断することが大切です。

地図の白色から黄色はそこに木がどれだけ生えているか（植生）を表しています。濃い黄色のところは木がない開けたところで、薄い黄色はまばらに木が生えている林です。白色のところは木がたくさん生えている林です。

地図の青色は川や池、湿地など（水系）を示しています。今回のトレインにはありませんが、川がある場所では川を渡れないこともあります。地図と周りをよく見て、橋など渡れそうなところを探しましょう。緑のトラックの上は基本、川があっても橋の上を通っているか、雪がかぶっていて渡れる所です。

地図の黒色は建物や道路、鉄塔、リフトなどの人工物を示しています。

競技では、地図にかいてある○（丸印）を順番に回ります。この丸の中心にある白とオレンジのフラッグをコントロールといいます。地図には、「1-135」のように書かれています。この、左側の数字がコントロールを回る順番で、右側の数字が、そのコントロールの番号です。コントロールでは、パンチする前にこの右側の番号とフラッグについている番号が同じか確認してください。

コントロールには、フラッグと一緒に、コントロールを通過したことを証明する器具がついています。コントロールに着いたら、SIのステーションにSIカードを近づけます。これを、パンチといいます。

このSIカードに、コントロールに着くまでにかかった時間、合計のタイムを記録します。反応距離は30cmくらいです。光と音を確認してください。

今回はSPORTident社製のSIカードと呼ばれるものを使用しますが、大会によってはEMIT社製のEカードと呼ばれるものの場合もあります。

地図を、体に付けた「マップホルダー」というスキーオリエンテーリング専用の器具にはさみます。マップホルダーは地図を回せるようになっていて、コンパスの北と地図の北を合わせて、自分が行きたい方向を見つけます。これを地図の「整置」といいます。

### ○地図の整置の手順


①コンパスの針が指す北の方向と磁北線という地図に縦に描かれている北向きの線を平行になるように地図を回します。この地図の向いている向きが実際の北の方向です。

②地図に描かれている道や建物などの特徴物と実際の景色を見比べ、マッチングさせます。


③地図を見て、次のコントロールに行くには現在地からどの方向に進めばよいのかを判断してルート決めます。

オリエンテーリングでは、自分のいる位置とこれから向かう方向が常にわかっていることが大切です。方向が変わるときは毎回地図を回し、自分のいる位置がわからなくならないようにしましょう。

立入禁止  
絶対に入らないでください



通行禁止  
この道を通ってはいけません



黒色は人工物を示す  
例えば黒い■が建物、  
Tが鉄塔

濃い黄色  
木の少ない開けた場所

薄い黄色  
まばらに木がある場所

白色  
木が多く生えている林

縮尺が5000分の1  
等高線間隔が5m

縮尺 1:5,000  
等高線間隔 5m

除雪してある道路  
という意味


全面が圧雪されている



磁北線 この線が北→  
磁北マーク→




青色は池や川などの水系  
池↓ 湿地↓  
川↓



コントロールは必ず圧雪路の上にある  
左の数字が回る順番↓  
右の数字がコントロール番号↑  
コントロールフラッグ→

6-163



←コントロールマーク  
←フィニッシュマーク  
←スタートマーク

太い緑の実線 幅3m以上の圧雪車で作られた道  
細い実線 幅1.5m~3mの圧雪車で作られた道  
破線 幅0.8m~1.5mのスノーモービルで作られた道  
点線 幅0.8m未満のスキーマークがついている道

赤い矢印を進むと、等高線を  
1本横切るため  
5m登る  
等高線の間が  
狭いほど坂が急