

# MMO（箕面マウンテンオリエンテーリング）

## プログラム

2023年3月5日(日)開催



主催：日本オリエンテーリング協会（JOA）・主管：大阪オリエンテーリングクラブ（大阪 OLC）

### 【ご挨拶】

箕面の森で関西初のマウンテンオリエンテーリングを開催し、ナビゲーションを愛好する仲間が70人以上集まったことを嬉しく思います。日本オリエンテーリング協会では1966年に日本初のオリエンテーリング（当時は徒歩ラリーという名称）を行って以来、アウトドアでのナビゲーションの運営、競技、トレーニング法などを愛好者の努力によって蓄積、普及してきました。こうした地道な積み重ねが、昨今のロゲイニング、マウンテンマラソンの興隆につながっています。

本大会でも、オリエンテーリング・OMMで活躍する宮西優太郎氏が練ってプランしたコースを、運営経験も豊富な大阪オリエンテーリングクラブの皆さんに現地設定・運営していただきました。皆様に、ハイレベルなナビゲーションを楽しんでいただくと同時に、技術や楽しみの向上の一助にいただければ幸いです。

日本オリエンテーリング協会  
業務執行理事 村越真

### 【重要なお願い】

16時までにフィニッシュに到着するよう計画的に行動してください。全部回れる人がすごいのではなく、16時までに帰って来られる人がかっこいい！

ソロで参加する人は事前にスマートフォンに NaviTabi アプリなど位置情報を主催者に提供できるアプリをインストールし、ログインして使えるようにしておいてください。（NaviTabi サイト：<https://navitabi.co.jp/>。）

### 【開催判断】

災害発生、警報発令等、参加者の安全を確保できないと担当者が判断した場合、運営者都合で運営ができない場合は開催中止とし、イベント前日 18 時まで Japan-O-entY Web ページにてお知らせします。

### 【集合場所】

【会場】 みのお市民活動センター

〒562-0013 箕面市坊島4丁目5番20号 TEL 072-720-3386 <http://www.shimink.jp/>

### 【交通案内】

#### ●公共交通 時刻表はすべて休日ダイヤ

#### ① 北大阪急行「千里中央」より、阪急バス 白島(はくのしま)下車 徒歩3分、乗車9分～18分(各220円)

※かやの中央バス停は千里中央方面のみの乗り場です。なお、かやのシャトルは昨年秋に廃止になりました。

##### ・7番のりば

21・22系統 「彩」都西駅行:乗車9～11分、  
「病」市立病院前経由:乗車18分

24系統(「希」:希望ヶ丘2丁目または余野行き、乗車9分)、  
85系統(「如」如意谷住宅前行、乗車14分)

千里中央	8時				如47	彩50
	9時	希10	如17	彩20	如47	彩50
	10時	病00	如17	彩30	如47	

##### ・11番のりば

19・20系統 阪急箕面駅行:乗車13分  
(「病」市立病院前経由、乗車18分)

千里中央	8時	41	56			
	9時	病04	23	35	47	59
	10時	病04	26	41	56	

#### ② 阪急宝塚線「石橋阪大前」より、阪急バス。「萱野小学校前」下車徒歩8分(220円)

##### ・3番のりば 92系統(JR茨木行:乗車19～20分)

阪急石橋	8時	12	27	42	57
	9時	12	27	42	57
	10時	17	37	57	



#### ●自家用車 名神、中国、近畿道の吹田 IC より 15 分。みのおキューズモールの駐車場が利用できません。詳細は以下の web ページ参照

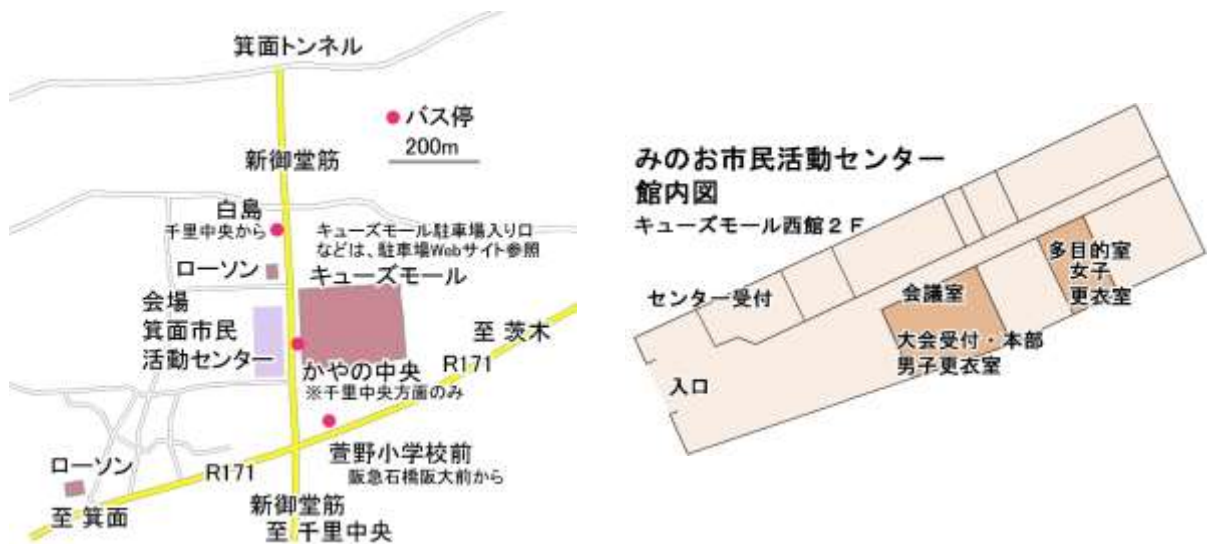
みのおキューズモールアクセス(駐車場料金ほか)

<https://qs-mall.jp/minoh/access/>

キューズモール駐車場から、市民活動センターへ

(メニューから“センターへのアクセス”→バス停、駐車場から市民活動センターへの行き方)

<http://www.shimink.jp/>



### 【スケジュールと大会の流れ】

09：30 受付開始 同意書を提出し、ナンバーカード、レンタルSIカード、スタート地区までの地図を受け取ってください。ソロ参加者のモバイルバッテリーの確認も行います。

※スタート時刻1時間前または、事前解説タイムに合わせてご来場ください。

09：40~10:10 事前解説タイム（希望者のみ。オリエンテーリング地図、SIシステムに不慣れな方向への解説）

順次、スタート地区へ配布地図に従って移動してください。1.5km 徒歩約 25 分

10：30~11:30 スタート（スタート時間は事前に指定します）

スタート2分前に競技用地図をお渡しします。競技時間は4時間30分です。SIのスタートパンチをしてからスタートしてください。NaviTabiを使用している場合は、そのスタート操作も行ってください。

11：40 スタート終了（以後のスタートはできません）

随時 フィニッシュ

SIのフィニッシュパンチをしてください。ソロ参加者はNaviTabi上でもフィニッシュ操作を行ってください。フィニッシュから会場まで1.5km 徒歩 25 分。競技用地図裏面の地図に従って必ず、みのお市民活動センターまで戻り、SIカードのデータの読み取りを行ってください。

15：30 ごろ コースプランナー宮西による事後コース解説（希望者のみ）。

表彰式はありません。SIカードの読み取りが済めば流れ解散です。A・B各クラス3位までの入賞者には後日賞状をお送りします。

16：00 フィニッシュ閉鎖（この時間までに必ずフィニッシュまたは会場に戻ってください）

17：00 会場閉鎖。

### 【着替え・荷物預かりについて】

- ・ 荷物は、会場の会議室・多目的室に置くことができます。貴重品管理は各自でお願いします。預け荷物の紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。
- ・ トイレは市民活動センターで利用できます。コース上の公衆トイレは、みのおビジターセンター（政ノ茶屋園地）・勝尾寺園地にあります。
- ・ 勝尾寺には自動販売機があります。

## 【大会ルール】

以下のルールを含め、プログラムに記載した内容を十分に理解したうえで参加してください。

1. コースを全部回れなくてもフィニッシュ閉鎖時間（16:00）までにフィニッシュまたは会場へ戻ってください。
  2. 地図に示されたコントロールを指定された順に回り、スタートからフィニッシュまでにかかったタイムを計測し、成績とします。
  3. コントロールにはフラッグと SI ステーションを設置し、通過証明としています。SI を使ってパンチしてください。ステーションが作動しない（音と光が出ない）場合は、スマホ等で写真撮影してください。フィニッシュ後に確認します。NaviTabi はもしもの場合の位置把握に利用しますので、コントロールでは NaviTabi のパンチをする必要はありません。ペアの場合はどちらか 1 名が持っていればよいです。
- マイ SI 申請者で、SI を忘れた場合はレンタルが可能です（数に限りがあります）。なお レンタル SI を紛失した場合は弁償金として 5,000 円（税込）を頂戴します。紛失しないよう、付属のゴムバンドで指に装着し、ゴムひもなどを利用して脱落防止を行ってください。
4. 未帰還時に捜索を可能にする発信器を持っている場合は、同意書に機種、その他必要事項を記載してください（ソロの場合必須）。また NaviTabi を利用する人は、コースへアクセスのための QR コードをスタート時に読み取ってください。NabiTabi 利用料 160 円ソロ参加者のみ。アプリ内課金が発生します。）
  5. ペアで参加する場合は、スタートからフィニッシュまで必ず一緒に行動してください。
  6. ソロで参加する場合はバッテリー不足に備えてモバイルバッテリーを必ず持ってください。
  7. 怪我や体調不良等で閉鎖時間までに戻れない場合は、できるだけ早めに地図表面に記載してある緊急連絡先へ連絡してください。競技エリア内は深い谷の中以外は全キャリアとも通話可能エリアです。
  8. コントロールは地図に記載した撤収時間以降に順次撤収します。撤収時間を過ぎたコントロールは目指さないでください。
  9. 途中でリタイアする場合も必ずフィニッシュへ戻ってきてください。フィニッシュを通らず帰宅した場合は未帰還者として捜索対象となる場合があります。
  10. 民家の敷地や畑の中には入らないでください。通行可能な場所でも地元の方から立ち入らないように言われた場合は従ってください。またその旨を緊急連絡先へ一報お願いします。
  11. 農林作業や工事をしている場合があります。作業の邪魔にならない場所を通行してください。
  12. ゴミは捨てないでください。落し物にも注意し、他者の物が落ちていた場合は拾うよう心掛けてください。
  13. コース上および周辺エリアで動植物の採取や損傷を与えないでください。
  14. コース上で負傷や体調不良の参加者を見かけた場合はその救助を優先してください。
  15. 仮装や裸での出走やその他公序良俗に反する行為はしないでください。
  16. 本プログラムに記載の情報から変更になった事項がある場合は当日受付にてお知らせします。

## 【NaviTabi 利用方法】

下記より NaviTabi のプレイマニュアルにリンクできます。

- [かんたんプレイマニュアル](#)
- [iOS 版プレイマニュアル](#)
- [android 版プレイマニュアル](#)

### 【地図とコースについて】

林の走行度を抜いたオリエンテーリングマップを利用します。磁北線記載済みで、耐水用チェック付きポリ袋を主催者で用意します。

縮尺 1/20,000 等高線間隔 10m

オリエンテーリングマップの図式は国際オリエンテーリング連盟規定の ISOM2017 ですが簡易的な調査しか行っていない部分もあります。初めてオリエンテーリングマップを利用する人はスタート前に説明を受けることができます。主な記号は地図に凡例表示してあります。

A クラスでは森の中に入ります。足元には十分注意し、がけから転落しないよう慎重に行動してください。

クラス名 距離 登距離 優勝設定タイム

A 11.7km 1100m 3 時間

B 7.9km 630m 2 時間

### 【持ち物】

下記の個人装備を 1 人 1 つ、チーム装備はチームで 1 式携行してください。ソロ参加者は受付時に NaviTabi ほかに位置情報サービスが利用可能な状態で、モバイルバッテリーを持っているかを確認します。これらを確認できない場合はソロ出走できません。それ以外の持ち物の事前チェックは行いませんが、これらの装備がないと救助を待つ状況で著しくリスクが高まることを理解し、携行して出走してください。

**個人装備**：コンパス、動きやすいウエアとシューズ、雨具、飲料、行動食、携帯電話、モバイルバッテリー（ソロ参加者のみ）、ファースト エイドキット、ホイッスル、（お金。）、サバイバルブランケット、ヘッドライト。

**チーム装備**：安全ピン（ナンバーカード用 4 本）、SI カード（ SI を所有していない方はレンタル）

### 【本イベントのリスク】

ルールに則り行動すれば参加者が自分自身でリスクをコントロールできるようにコースを用意しています。参加する方は天候の急変や体調の変化に対応できるよう装備を整えてください。また以下をよく読み、安全を確保できるよう慎重に行動してください。

**道迷い**：ナビゲーション技術があれば対応可能ですが、現在地を見失った場合は道路・登山道に出ることで比較的容易に現在地を把握できます。森から道路に出る場合は安全に下りられる場所を選んで通行してください。時間までにフィニッシュ（会場）に到達できない場合は、暗くなる前に道路や登山道に戻り、フィニッシュに向かってください。

**低体温**：まだまだ寒い時期の開催です。天候の良し悪しに関わらず低体温になる可能性があります。防寒具、雨具を用意してください。

**脱水症状**：行動時間を見積もり、必要な飲料携行してください。コース途中で自動販売機はほとんどありません。

**転落・滑落**：急な斜面や法面、がけなどがあります。やみくもに進まず周囲の安全を確保しながら進んでください。倒木や崩落のため通行しにくいエリアもあり、崖のようになっている場所もあります。周囲を見て行動すれば転落するような場所は回避できます。地図読みに夢中にならず、周囲に注意を払って行動してください。

**落石**：急な斜面や法面の下側などで落石の可能性があります。小石が転がる場所などでは上方の安全

も確認しながら進んでください。ヘルメットの着用でダメージを低減することができます。

**踏み抜き**：整備されていない道を利用するため踏み抜きの可能性があります。なるべく底の丈夫な靴の利用をおすすめします。

**その他**：転倒による骨折・捻挫、急病・体調不良による停滞と救助の遅れなど、一般的なアウトドア活動と同等のリスクがあります。

※救助を待つ場合：怪我や体調不良で動けなくなった場合は防寒具やサバイバルシートを着用し低体温にならないようにしたうえで、携帯電話を使って地図に記載している緊急連絡先に連絡してください。なお、今大会の競技エリアは、沢浴いでは電話が通じないことがあります。電話が通じない場合はホイッスルやヘッドライトを使って周囲に居場所を知らせるようにしてください。

#### 【本イベントにおける新型コロナウイルス感染防止対策について】

(公社)日本スポーツ協会の「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大防止ガイドライン」および、それを参考にオリエンテーリングに向けて作成した(公社)日本オリエンテーリング協会(JOA)のオリエンテーリング大会・練習会の開催判断に関するガイドライン、チェックリストをもとにし運営します。

#### ●基本的考え方について

- 大阪府の警戒レベルに従い開催します。感染防止に関するルールを遵守していただける参加者を対象に全国に向けて募集しますが、イベント前大阪府の警戒レベルを参考にして、県外者には返金の上参加の自粛をお願いすることがあります。
- 緊急事態宣言等、移動やイベント開催について大きな制限が課された場合には、いかなる時点でもイベントを中止します。
- スタッフ関係者に感染者または濃厚接触者が出ており、これによりイベント開催が難しくなった場合には中止します。
- 会場管理者が示す新型コロナウイルス感染対策に準じた対応を行います。

#### ●参加者の方へのお願い

感染拡大の防止のため、ご参加の方には、以下の事項を遵守していただきます。遵守いただけない場合、参加を取り消したり、途中退場を求めたりする可能性があります。

1. 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください(イベント当日に体調確認表の提出により確認を行います。体調確認表についてはプログラムに添付し、お出しいただく同意書とともに提出いただきます)。・体調がよくない場合。特に 37.5 度以上の熱がある場合(例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)。・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
2. マスクの着用や会話時の距離など一般的な感染対策をとること。感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守し、主催者の指示に従うこと。
3. イベント終了後 1 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに、イベント中の濃厚接触者の有無等について報告すること。
4. 大阪府の警戒レベルに従い県外からの移動への回避要請が出た際には、イベント参加を見合わせる。なお、この際には参加費から振込手数料を除いて返金します。

主催者としての対応

○受付など、对人的接触が避けられない場面では、手指消毒剤の設置や、参加者が距離をとれるように配慮します。

○手洗い場には石けんなど、除菌の対応をします。

○スタートは指定した時刻ごとに行い、密になることを防ぎます。

○イベントが中止となった場合は、振込手数料を除いて参加費の返金をおこないます