

山形オリエンテーリング大会 2023（フォレスト競技・西蔵王公園） で起こりうるリスクと対策

地図調査や試走で長い期間滞在して感じたことをまとめました。
大会参加者の方は必ずご一読をお願いします。（特に赤字の部分が今回のテレインの特記事項です。）

① 道迷い

現在地を見失った場合は、周囲の大きな道路や林道に出ることなどで比較的容易に現在地を把握できる可能性があります。必ずフィニッシュ閉鎖時刻までにフィニッシュへ戻ることを意識してください。

→西蔵王公園内は舗装道路に囲まれています。公園外エリアの森はストッパーになるものが少ないです。地図範囲外の情報も地図に掲載しますが、「迷ったら止まる、わかる位置まで戻る」を徹底してください。

② 気象・気候によるリスク

熱中症・脱水症状：暑い時期、直射日光が当たる場合、湿度が高い場合などは、熱中症や脱水症状に罹患する危険性があります。事前の水分補給をしっかりと行い、コース途中の給水所もご利用ください。場合によっては、飲料水を携行してください。

→西蔵王公園のある山形市は盆地なので、暑くなります。のどが渇く前に水分補給することが大切ですので、給水所まで我慢せず、ぜひ飲料水を携行してください。

→ナビゲーションの妨げにならない範囲で地図上には施設名とAED設置場所が記載されています

③ 外傷（けが）のリスク

急斜面・不整地・植物などのために、打撲、転倒、転落、落石、踏み抜きなどから、さまざまな外傷、ねんざ、骨折、脱臼、肉離れ、視力低下に至る目のけがなどの危険性があります。衣類（長袖、長ズボン、底の厚い靴を推奨します）に留意し、場合によっては、手袋、帽子、ゴーグルなどの装用も検討してください。安全に留意しながら競技を行ってください。

→見通しが良くてもシダ等で足元が見えず倒木が隠れている箇所が多いので、打撲、転倒のリスクが高いです。

→また全体的にヤブいので、ルートによってはヤブ漕ぎをする場合が考えられます。目のケガにご注意ください。

④ 動植物によるリスク

大型の動物（クマ、イノシシなど）に遭遇する可能性、小型の動物・昆虫類（蜂など）に刺されたり噛まれたりする可能性、植物にかぶれる可能性などがあります。動物類については、主催者の提供する情報を参考に対応してください。また、肌の露出を少なくすることを推奨します。

<動物に関して>

→クマ、イノシシの生息が確認されています。クマ鈴を必ず携行してください。

→設置や試走時、トップスタート前に爆竹を使用し、できるだけ追い払います。

→大会までにクマが目撃された場合は西藏王公園自体が閉鎖されますので、中止とさせていただきます。

<植物に関して>

→かぶれる植物として、ウルシ系の植物が確認されています。トゲがある植物として、タラノキ、ハリギリ、サンショウ系の植物などが確認されています。肌の保護に加え、手や目の保護も推奨します。

<虫に関して>

→6月中旬時点で毛虫が木からたくさんぶら下がっていました。かぶれるやつかどうかはわかりませんが、嫌な方は対策を推奨します。

→まず間違いなく刺す系のハチが多いと思います。（今回もっとも危惧しています。）大会までにハチの巣を見つけた場合は施設管理者に駆除してもらうように対処してもらいますが、トレイン全体を網羅することは厳しいことをご承知おきください。

→ハチの音が聞こえた場合はすぐさま姿勢を低くしてその場から離れてください。その後しばらくじっとして様子を見て、それでもハチが追いかけてきたら完全にロックオンされているので全速力で逃げてください。（経験談）

→ハチに刺された場合はすぐさま競技を中止し、最寄りの救護所か会場までお戻りください。状態によってはすぐに救急車を呼びます。エピペンをお持ちの方やエピペン処方を受けることができる方は持参を推奨します。

→ハチ刺されが発生した場合はコースの短縮、以降の出走の停止をする可能性があります。

⑤ 全身疾患などのリスク

オリエンテーリングは身体にかなりの負荷のかかるスポーツです。競技が長時間になると、低血糖、脱水症状などの危険性があります。また、心臓に過大な負担がかかることがあります。普段から体調管理に留意するとともに、競技前にはウォームアップを行い、体調に不安がある場合は競技続行を取りやめることも考えてください。

→ナビゲーションの妨げにならない範囲で地図上には施設名とAED設置場所が記載されています

⑥ 救護について

大きなけがや捻挫、体調不良などによって自力での移動が困難になる可能性があります。連絡手段が乏しいことなどから、救助を行うために現場に到達するのに時間がかかる場合があります。万が一動けなくなった場合は、大声を出すなどして、他の競技者に救助を求めてください。笛の携帯を推奨します。携帯電話・スマートフォンは、競技においては他人との情報交換や位置情報を取得する目的での使用は禁止されていますが、安全管理上主催者が携行を許可・推奨する場合があります。携帯電話を携行している場合は、ただちに地図に記載されている緊急連絡先に連絡してください。

救助対象者を発見した場合は、ただちに競技を中止し救助対象者の救護を開始してください。

→今回の大会では安全管理目的に限っては、携帯電話の携行を禁止しません。

→テレインの南東側に行くにつれて電波が入りにくいです。

【参考】ナビゲーションスポーツのための安全ガイド（日本オリエンテーリング協会）
https://www.orienteering.or.jp/archive/JOA_safety_manual2022ver.5.pdf