

Weekend Challenge Dec 16 2023 Day1

ウィークエンドチャレンジ 2023 12月16日(1日目)

Program プログラム 1215 修正版

主催	静岡県オリエンテリング協会
協力	静岡県立富士山こどもの国、O-Support
メニュー・コース設定	大橋陽樹(静岡県オリエンテリングクラブ)

会場情報

富士山こどもの国草原ゲート [【地図】](#)

トイレ・更衣室・売店等：園内および駐車場のトイレを利用できます。また園内「草原の家」にあるシャワー、コインロッカーを利用できます。更衣室はトイレまたはシャワーを利用してください。園内の自動販売機やレストランで飲料品や軽食を購入することもできますが種類や数に限りがあります。飲食物は事前にご用意ください。

アクセス

自家用車で来場：こどもの国草原ゲート前駐車場を利用できます(無料)。

バスで来場：「富士山こどもの国」下車後、こどもの国「街ゲート」前にいるオリエンテリング役員から入園券を受け取り、ゲート係員に渡して入園できます。入園後は園内の案内に従い草原ゲートへ徒歩で移動してください(約1.2km)。

詳細はこどもの国交通案内および富士急静岡バスのウェブページをご覧ください。

富士山こどもの国：<https://www.kodomo.or.jp/access/>

富士急静岡バス：https://www.shizuokabus.co.jp/noriai-bus_fuji/

スケジュール

08:30 当日設置役員集合	13:30 コーチによる講習(逆ランオブ)
09:00 開園(参加者入園可)	14:00 トレーニングコース スタート終了
10:00 ウィークエンドチャレンジ受付開始	15:00 フィニッシュ閉鎖、コントロール撤収
10:30 基本コース スタート開始	16:00 閉園
13:00 基本コース スタート終了	

赤字は募集要項から追加・変更した時間です。

受付・Eカードレンタル

草原ゲート前にて受付を行います。事前購入した地図、レンタルEカードを受け取ってください。

欠席時の事前連絡は不要です。参加費に過不足がある場合は別途徴収または返金します。

なお**レンタルEカードを紛失・破損した場合は弁償金として1万円**を申し受けます。ご注意ください。

追加でマップを購入したい方は受付で購入できます(A4サイズ1枚500円ほか)。

コース情報

1 日目基本コース	距離	1 日目トレーニングコース	距離
L	5.9km	Small Features	3.8 km
M	4.6km	Bush	3.4 km
S	2.8km	Topography	5.2 km
SS	2.0km	Easier Course	5.2 km
Junior	2.6 km		

距離は若干の変更がある場合があります。トレーニングコースはショートカット可能です。

基本コース プロフィール

課題を発見するためのコースです。なるべくレグによって問われる課題が分かりやすいようにしました。大きな地形の読み取りが課題となる部分、細かな地形の読み取りが課題となる部分、ヤブの中でのナビゲーションが課題となる部分が組み合わさっているので、どの課題が得意でどの課題が苦手かを意識して反省してみてください。

トレーニングコース メニュー紹介

Small Features (微地形) : コブ、岩、微地形といった細かい特徴物を使うのが課題の人へ。縮尺 1/5000 の地図で勢子辻のコブ、岩、微地形が多いエリアのコースです。読図にかかる負荷を抑え、細かい特徴物を“使う”練習ができます。

Bush (ヤブ) : ヤブエリアが課題の人へ。縮尺 1/5000 の地図でヤブエリアのコースです。読図にかかる負荷を抑え、ヤブの中で特徴物の利用やコンパスに集中するナビゲーションの練習ができます。

Topography (大地形(コンタのみの地図)) : 地形を活用したラフナビゲーションを身につけたい人へ。細かな情報を省くことで地形に集中できます。**Easier Course** は同コースのノーマルマップ版です。



トレーニングの進め方

基本コース、トレーニングコースどちらから先に取り組んでも構いませんが、いずれもスタート閉鎖時刻以降の出走はせず、制限時間またはフィニッシュ閉鎖時刻を厳守するようにしてください。

① 基本コース

基本コースでは E カードによる計測を行います。振り返りシートを用意しているのでフィニッシュ後にてチェックしてみましょう。

基本コースを 2 種類以上、あるいは 2 回以上走り計測したい方は 1 回目の計測読み取り時に申請をお願いします。

スタート：基本コースのスタートは受付から約 600m、徒歩 10 分です。テープ誘導はありません。前ページの地図を参照してください。

スタート時間は指定しません。10:30 以降にスタートできます。基本コースは 13:00 までにスタートしてください。

およそ 1 分の間隔をあけてスタートすることを推奨しますが、トレーニング方法に応じてアレンジしてください。

パンチングスタート・パンチングフィニッシュ：スタートに設置してあるユニットにパンチしてからスタートしてください。フィニッシュでもパンチをお願いします。分からない場合は受付にて役員にお問い合わせください。

計測読み取り：基本コースの計測読み取りは草原の国入口前にて行います。フィニッシュから計測センターまでは約 400m です。役員の指示に従い読み取ってください。レンタル E カードは一旦回収します。2 本目以降を計測したい場合は役員に申請をお願いします。読み取りをせずに帰宅した場合は未帰還者として検索対象になります。ご注意ください。

制限時間：スタート後 3 時間以内またはフィニッシュ閉鎖時刻 15:00 までにフィニッシュするようにしてください。

② トレーニングコース

トレーニングコースは計測を行いません。コーチと一緒に回って指導を受けることができます。

コーチング希望者：

コーチング希望者は受付にてマッチングしますのでお申し出ください。時間帯によりお待ちいただく、またはご希望に添えない場合があります。予めご了承ください。

また、13:30 より一部のコーチによる逆ランオブの時間を設けます。希望の方は受付でお申し出の上、13:30 に受付にお集まりください。

コーチ：阿部悠（ES 関東 C/さつまいも）、大橋陽樹（静岡 OLC/GROK）、小泉成行（静岡 OLC/O-Support）、菅谷裕志（OLC ルーパー）、南河駿（OLC ルーパー/GROK）、村越久子（静岡 OLC）

スタート：トレーニングコースに入山する前に入山リストに名前と時間を記載してください。

トレーニングコースのスタートはコースにより異なります。各自で地図を見て移動してください。

スタート時間やスタート間隔は指定しません。14:00 以降スタートしないようにしてください。

下山報告・フィニッシュ閉鎖：フィニッシュ閉鎖時刻の 15:00 までに受付で下山報告を行ってください。複数のトレーニングコースに取り組む場合はすべてのトレーニングを終えてから下山報告してください。下山報告をせずに帰宅した場合は未帰還者として検索対象となります。

コントロール撤収・解散：15:00 からコントロールを撤収します。コントロール撤収担当者はコントロール撤収をお願いします。その他の方は流れ解散です。

注意事項

- 崖や急斜面からの転落滑落、道迷い、体調不良時の救護に時間を要するなどオリエンテーリング活動における一般的なリスクがあり、それに伴う骨折や捻挫、擦り傷、切り傷、重症化などの損害を負う場合があります。各自注意して取り組むとともに、けが人や体調不良者を見つけた場合は参加者同士で救援し合うようご協力をお願いします。
- 一般的なリスクに加え下記 3 点のリスクが高いです。各自十分な対策をお願いします。
枝による目への怪我：枝打ちされていない林の中なかを通行することがあり、目に枝が刺さるなどして最悪の場合失明に至ることがあります。アイグラスの装着、該当エリアでは速度を落とすなど対策をしてください。
穴への転落：深い岩穴が点在します。足元を注意すれば回避できます。れき地で表記したエリアに点在しているので、該当エリアを通行する際は十分注意してください。
低体温：寒い季節です。雨天時（降雪時）はもちろん、晴天時でも体温が奪われます。防寒対策、雨具の着用などの対策を行ってください。また休憩時には自販機などを利用して暖かい飲み物を取ることをお勧めします。
- 日没が早い時期です。必ずフィニッシュ閉鎖までに受付へ戻るようにしてください。新人や初心者を連れてくる方はその旨周知をお願いします。
- 申込締切後のキャンセル（返金）はできません。欠席者にはお申込みいただいた地図を郵送します。なお後日の無許可での入山はできません。あらかじめご了承ください。

お問合せ先

前日まで m-chako@ac.auone-net.jp（村越）
当日のみ 070-4120-2353（小泉）