

Weekend Challenge Jun 15 2024 Day1

ウィークエンドチャレンジ 2024 6月15日（1日目）

Program プログラム

| | |
|------------|------------------------|
| 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 | 田代雅之（静岡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（有料）。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。

こどもの国へ入園する際は受付で配布する入園券をゲートで渡してください。ゲートでは「オリエンテリング参加」の旨を係員に伝えてください。

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）。

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も参照ください。

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

| | |
|------------------------|---------------------------|
| 08:00 当日設置役員集合 | 13:00 インストラクター付きプログラムスタート |
| 09:00 開園（参加者入園可） | 13:30 メインコース スタート終了 |
| 09:30 ウィークエンドチャレンジ受付開始 | 15:30 フィニッシュ閉鎖、コントロール撤収 |
| 10:00 拠点へ移動 | 17:00 閉園 |
| 10:30 メインコース スタート開始 | |

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、こどもの国入園券を受け取ってください。

インストラクター付きプログラムにお申込みの方は参加費 1000 円をお支払いいただき、インストラクターの指名をお願いします。事前に申し込まれていない方の当日申込みも受け付けます。詳細は[インストラクター付きプログラム](#)を参照ください。

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、マイ E カードを忘れた方は受付で対応します。

追加マップ：A4 サイズ 1 枚 500 円、A3 サイズ 1000 円、当日 E カードレンタル：500 円

コース情報

| メインコース | 距離 | オプションコース | 距離 |
|--------|-------|--------------------------|-------|
| Long | 6.6km | ラフ&ファイン (Rough & Fine) | 4.3km |
| Middle | 4.8km | マップコンタクト (Map Contact) | 4.3km |
| Short | 3.4km | サーキット (Circuit) | 6.0km |
| Easy | 2.1km | マイクロスプリント (Micro Sprint) | 1.6km |

オプション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

マスターズや FIN5 でフィンランド遠征する人のための対策練習。もちろん日本のオリエンテーリングの基礎練習にもなります。

トレーニングコース メニュー紹介

ラフ&ファイン (Rough&Fine)：コントロールそばの大きな特徴へ向けて直進。リロケートしてアタックする練習コースです。フィンランドでも役に立つ技術。1km くらいのレッグが 3 本あるコースで、つなぎの部分はミニサーキット (短い周回コース) となっているため、自身の体力や課題に応じて調整可能です。

マップコンタクト (MapContact)：地図と現地を対応させるトレーニングコース。フィンランドでは、今、自分がどこにいるかを常に把握しながら進むシーンもあり、その練習に取り組みます。コースの一部だけを回ることもできるレイアウトとなっているので各自で調整できます。

サーキット (Circuit)：標準的なコース。距離の調整をしやすい回しのコースです。

マイクロスプリント (MicroSprint)：縮尺を大きくした地図 (1/4000 の予定) で、微地形エリアを細かく回す短いコースです。

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 拠点への移動



基本トレーニング拠点まで徒歩で移動します。トレーニング拠点まで約 500m です。トイレ等はありませんが途中でこどもの国へ戻ることもできます。

②メインコース

トレーニング拠点に到着後が各自のタイミングでスタートしてください（フリースタート）。

メインコースを先に走ることを想定していますが、オプションコースから先に取り組んでもよいです。

スタートからフィニッシュまで：トレーニング拠点にスタートユニットを設置していますので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（**パンチングスタート**）。給水は設けません。必要な場合は各自で携行してください。フィニッシュに設置してあるユニットにパンチして計測終了です（**パンチングフィニッシュ**）。

計測読み取り：フィニッシュはトレーニング拠点そばです。読み取りはトレーニング拠点で行います。役員の指示に従い読み取ってください。レンタル E カードは回収します。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：メインコースのスタートは 13:30 に終了します。それ以降は計測を行えません。メインコース・オプションコースともフィニッシュ閉鎖は 15:30 です。15:30 までに必ずトレーニング拠点へ戻るようにしてください。

③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。

スタート：トレーニングコースに入山する前にトレーニング拠点にて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。

下山報告・フィニッシュ閉鎖：フィニッシュ閉鎖時刻の **15:30 までにトレーニング拠点にて下山報告**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。

④インストラクター付きプログラム

日本のトップ選手と一緒にトレーニングを行えます。インストラクターは下記の皆さん。コースやトレーニング内容はインストラクターと相談して決めます。申込者は受付時にて指名してください。特に氏名がない場合はマッチングしますのでお申し出ください。

インストラクター：

山崎葵（筑波大学）、本庄祐一（練馬 OLC）、前中脩人（練馬 OLC）、稲毛日菜子（練馬 OLC）、大橋陽樹（静岡 OLC/GROK）

⑤会場への帰還方法

下山報告をした人は好きなタイミングで会場へ徒歩で戻ることができます。会場帰還後は流れ解散です。荷物忘れには十分ご注意ください。

イベントスタッフは 15:30 になったらコントロール撤収をお願いします。

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のリスクが高いです。各自十分な対策をお願いします。
低体温：雨の多い季節です。気温が高くても雨に濡れ続けると体温は奪われます。雨具の着用、タオルや着替えの用意などの対策を行ってください。
- やぶが生い茂る時期です。長袖長ズボンの着用をおすすめします。
- 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 090-8472-8268（村越）