

発行日：2024年6月11日（火）

# 2024年度 練馬OLCロングセレ対策練習会 プログラム



期 日 2024年6月16日（日）  
開 催 地 静岡県 裾野市  
競技会場 裾野市 葛山上城公園  
主 催 練馬オリエンテーリングクラブ（練馬OLC）  
主 管 練馬OLCロングセレ対策練習会運営者一同

# 目次

## 1

Page 2

### はじめに

- 1.1 開催内容
- 1.2 呼称、略称
- 1.3 用語説明

## 2

Page 3

### タイムテーブル

6月16日（日）

## 3

Page 4

### 大会全般

- 3.1 主管の連絡先
- 3.2 イベントWebサイト
- 3.3 過去の気象情報
- 3.4 遅れ参加登録、申込内容の変更
- 3.5 注意事項
- 3.6 練習会中止時の対応

## 4

Page 6

### 会場までのアクセス

- 4.1 会場所在地
- 4.2 アクセスマップ

## 5

Page 7

### 競技情報

- 5.1 競技形式
- 5.2 地図仕様
- 5.3 コントロール位置説明表
- 5.4 テレインの概要
- 5.5 テレインの注意事項
- 5.6 服装・用具に関する注意事項
- 5.7 クラス毎のコース概要
- 5.8 パンチングシステム
- 5.9 使用テーブル一覧

## 6

Page 9

### 競技の流れ

- 6.1 当日の流れ
- 6.2 受付
- 6.3 会場・スタート地区までの移動
- 6.4 スタート（レース）
- 6.5 フィニッシュ（レース）
- 6.6 メニュー
- 6.7 救護所・救急用品

## 7

Page 11

### スタートリスト

- 7.1 ME
- 7.2 WE
- 7.3 A
- 7.4 F

# 1 はじめに

## 1.1 開催内容

ロングセレ対策を目的として公開の練習会を開催します。ロング・ディスタンス競技のレースを1本と、メニューを準備します。セレ前に経験を積みたい、学連でのレベルを感じておきたい、そんな学生はぜひご利用ください。もちろん大学生以外の方の参加も歓迎します。

## 1.2 略称、呼称

プログラムでは、以下の略称、呼称を使用することがあります。

分類	略称・呼称	正式名称
大会	インカレ	日本学生オリエンテーリング選手権大会
	ロングセレ	2024年度日本学生オリエンテーリング選手権大会 ロング・ディスタンス競技部門 関東地区代表選考会 兼 北海道・東北地区代表選考会
規則・規程	ISCD2018	コントロール位置説明仕様 International Specification for Control Descriptions
	ISOM2017-2	International Specification for Orienteering Maps 2017-2

## 1.3 用語説明

プログラムでは、競技に関して以下の用語を使用することがあります。

用語	正式名称
パンチングスタート	スタートユニットにSIカードを差し込んで出走するスタート方式
パンチングフィニッシュ	計時線通過時をフィニッシュタイムとする方式とは異なり、フィニッシュを示すユニットにて記録した時刻を正式なフィニッシュタイムとする方式

## 2 タイムテーブル

6月16日（日）

時刻	内容	場所
9:30	受付開始	葛山上城公園
	各自、競技エリアに移動	
10:30	トップスタート	スタート地区
12:00	レースのスタート閉鎖 (以降スタート役員不在)	
レース後	適宜、メニューを実施	
15:00	フィニッシュ閉鎖	
16:30	会場閉鎖	葛山上城公園

# 3

## 練習会全般

### 3.1 主管の連絡先

主管の連絡先を以下に示します。練習会当日は基本的に電話で、それ以外の日はe-mailで連絡してください。

運営責任者 羽田 拓真

TEL : 090-7317-1027

e-mail : [ynukolc.takuma@gmail.com](mailto:y nukolc.takuma@gmail.com) (○→@に変えてください)

### 3.2 イベントWebサイト

<https://japan-o-entry.com/event/view/1558>

### 3.3 過去の気象情報

本練習会が開催される6月16日（日）の、静岡県三島周辺における過去5年間の気象情報を以下に示します。本練習会のテレインは、この観測地点から北へ約10 km、標高が約 200 ~ 300 m 高い場所に位置しています。

#### ▼観測地点

静岡県 三島

北緯 35 度 06.8 分 東経 138 度 55.5 分

#### ▼参考情報

[気象庁ホームページ](#) [気象統計情報](#)

日付		気温 [°C]			日照時間 [h]	降水量 [mm]	平均風速 [m/s]
		最高	最低	平均			
2019年	6月16日	28.2	18.3	23.4	12.3	4.0	6.5
2020年	6月16日	28.5	21.4	24.5	6.5	0.0	1.9
2021年	6月16日	24.0	19.3	21.4	0.0	6.5	1.7
2022年	6月16日	25.9	17.9	21.8	1.7	1.0	2.3
2023年	6月16日	30.7	20.7	25.0	7.3	0.0	1.7

### 3.4 遅れ参加登録、申込内容の変更

- 地図の残り枚数の範囲内で、**若干名の当日参加を受け付け**ます。登録していなかったが参加したい方は、主管の連絡先までお問い合わせください。なお、事前連絡なしの当日参加は受け付けておりません。
- 申込変更の変更等、事情が生じた場合は、主管の連絡先までお問い合わせください。

### 3.5 注意事項

- テレイン内には民家や畑等が存在します。スポーツマンシップにのっとり、マナーを徹底して行動してください。
- すべての参加者は、競技より優先される不慮の事故が発生した場合には、運営者に連絡してください。
- 練習会への参加は、自分自身の健康状態を十分考え、絶対に無理はしないでください。
- 各自で出したゴミは必ずお持ち帰りください。
- 参加者が自分自身あるいは第三者へ与えた損傷、損害、損失について、主催、主管はその責任を一切負いません。
- 貴重品や車等の管理は各自でお願いします。紛失、盗難、破損に対し主催、主管はその責任を一切負いません。
- 申込の際にいただいた個人情報、本練習会の運営以外の用途には使用しません。ただし、運営者が練習会中に撮影した画像を、新歓等の広報活動に利用する場合があります。
- 本練習会は傷害保険に加入していません。ご自身での対応をお願いいたします。

### 3.6 練習会中止時の対応

以下の場合には、練習会を中止します。ご了承ください。

- 天候悪化などの事情により、主管者が参加者の安全を確保できないと判断した場合。
- 周辺交通機関・道路状況のトラブル等により、参加者の大半が来場できないと予想される場合。
- その他主催者が開催できないと判断した場合。

練習会中止時の案内は当日朝6:00までにイベントサイトに掲載します。

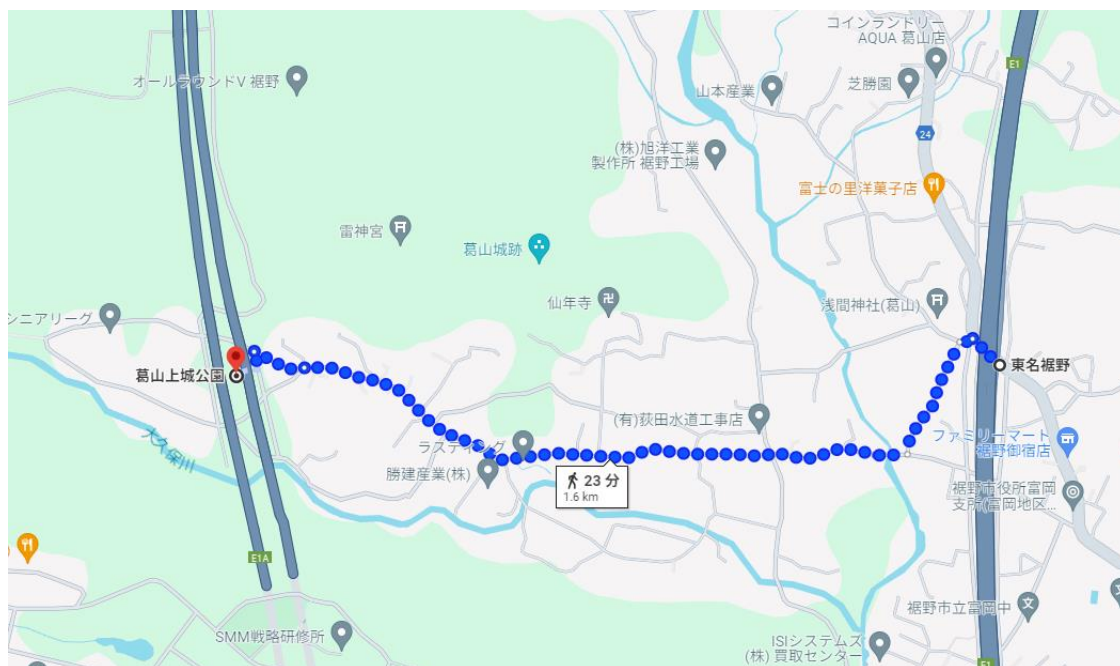
## 4 会場までのアクセス

### 4.1 会場所在地

裾野市 葛山上城公園（静岡県裾野市葛山）

<https://maps.app.goo.gl/EnraKY1LtZFkZSZM7>

### 4.2 アクセスマップ



#### ▼公共交通機関で来場する場合

- 須山線/ぐりんぱ・イエティ・富士登山線 バス停「東名裾野」より  
徒歩24分（1700 m）です。
- バス停「東名裾野」へは  
三島駅南口より  
富士急シティバス [特快]ぐりんぱ・イエティ線 水ヶ塚公園行 28分  
富士急シティバス 須山線 須山（静岡県）行 28分  
裾野駅西口より  
富士急シティバス [特快]ぐりんぱ・イエティ線 水ヶ塚公園行 12分

#### ▼自家用車で来場する場合

- 裾野ICより約8分（4 km）です。
- 会場（葛山上城公園）に、オリエンテーリング関係者用の駐車スペースが約30台分あります。可能な範囲で乗り合わせてお越しく下さい。

# 5

## 競技情報

### 5.1 競技形式

ロング・ディスタンス競技

### 5.2 地図仕様

縮尺／ 等高線間隔	1:15000／5m ※一部1:10000
走行可能度	4段階表示
地図サイズ	A4
地図表記	ISOM2017-2準拠
耐水性	透明ビニール袋
コントロール 位置説明	ISCD2018準拠
特殊記号	×：目立つ人工 特徴物 *：地下水用パイプ ○：炭焼き窯の跡

### 5.3 コントロール位置説明表

コントロール位置説明表は地図に印刷されています。また、レースのコントロール位置説明表は、スタート地区において事前配布を行います。

### 5.4 テレインの概要

使用地図：「裾野」

地図修正:2022年6月(東京大学オリエンテーリングクラブ)

本テレインは愛鷹山の東山麓の比高200～500mに位置している片斜面のテレインである。急峻な尾根沢が

発達している一方、尾根上には緩い部分も存在する。植生はおおむね良好であるが、部分的に笹藪の発達しているところもある。また、テレイン内には鎌倉時代から戦国時代にかけて使用された城の跡が存在する。ここに居城していた葛山氏は藤原道長の甥伊周が祖と考えられており、武田氏が滅ぶまで約500年間治めていた。テレインの南北には、橋脚部分に蛇腹構造を用い強度を高めた新東名高速道路が通過していて、新しさと古さを同時に楽しめる場所ではないだろうか。なお、テレイン内では富士山や駿河湾などの絶景があなたを待ち受けているかもしれない。

(第39回東京大学オリエンテーリングクラブ大会プログラム より引用)

### 5.5 テレインの注意事項

- 立入禁止区域には侵入しないでください。テレイン内には耕作地や私有地が存在するため、立ち入らないよう十分にご注意ください。
- 急峻で地盤が脆く崩れやすい場所があります。崖付近など、地図をよく読んだうえで安全に注意して通行してください。

### 5.6 服装・用具に関する注意事項

- 公序良俗に反する服装での出走を禁止します。
- 使用するシューズに制限はありません。
- 出走にはSIカードが必要です。詳細は [5.8節](#)をご確認ください。



## 5.7 クラス毎のコース概要

コース設定者：根岸 健仁  
コントローラー：羽田 拓真

### レース

クラス	距離 [km]	登距離 [m]	優勝設定時間 [分]
ME	6.1	425	60
WE	4.8	375	60
A	3.2	260	50
F	2.6	130	25

### コース上の給水

クラス	コース距離に対する給水設置箇所 (目安)
ME	20, 45, 75%
WE	25, 60%
A	45, 55%
F	55%

### メニュー

名称	距離 [km]
Menu F+	2.3
Menu E	2.9

縮尺に関しては、以下の通りです。



- ME, WE, Menu E : 1:15000
- A, F, Menu F+ : 1:10000

## 5.8 パンチングシステム

全てのクラスにおいて SPORTident社のSiAC (タッチフリー) 方式のSIカードを使用します。使用上の注意事項を以下に記します。

- タッチフリーでないSIカードも使用できますが、吊り下げ式フラッグのため、SIACのご利用をお勧めします。
- 個人所有のSIカードを忘れた場合は、主管者側で用意したSIカードをレンタルします。希望者は、練習会の役員に申し出てください。
- ロングセレで使用するEカードとは異なりますので、ご注意ください。

## 5.9 使用テーブル一覧

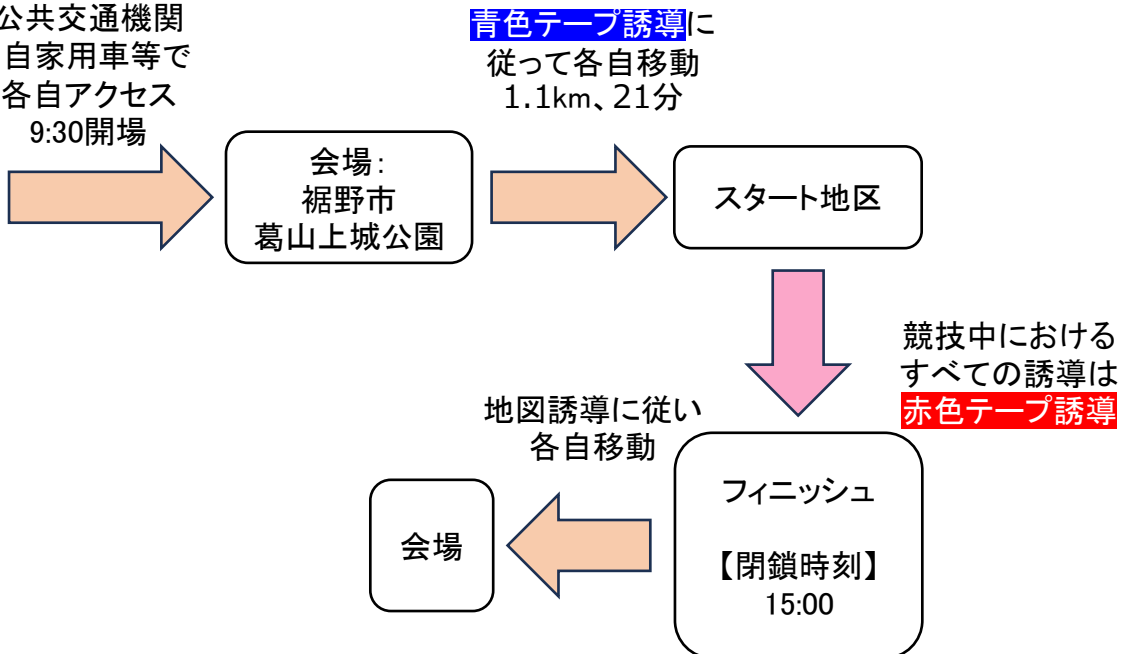
	赤色	競技中におけるすべての誘導
	青色	会場からスタート地区への誘導

# 6

## 競技の流れ

### 6.1 当日の流れ

公共交通機関  
・自家用車等で  
各自アクセス  
9:30開場



### 6.2 受付

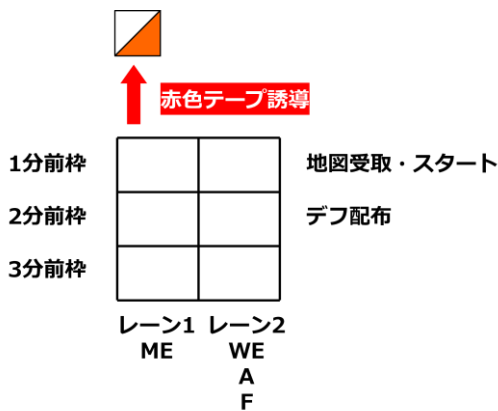
- 朝、会場に到着したら、参加費をご持参のうえ受付を行ってください。個人所有SIカードを忘れた方は、申し出の上SIカードをレンタルしてください。SIカードをレンタルされる方には、受付でお渡しします。
- 参加費支払いの際、おつりの出ないようにご協力をお願いいたします。

### 6.3 会場・スタート地区までの移動

- 本練習会は青空会場です。
- 会場には更衣用簡易テントがあります。適宜ご利用ください。
- 会場ではペグ等の利用はご遠慮ください。
- 青色テープ誘導に従って、各自スタート地区まで移動してください。
- 会場からスタート地区は1.1km、徒歩21分です。

## 6.4 スタート（レース）

- SIカードのない選手は出走できません。
- 1分間隔でパンチングスタートします。スタート前に3分間の待機枠を設けます。2分前でコントロール位置説明表を配布します。1分前枠に入ったのちスタート合図に合わせて出走してください。
- スタート閉鎖時刻は、遅刻スタートを除き12:00です。
- 遅刻スタートの場合、役員の指示を仰いでください。



## 6.5 フィニッシュ（レース）

- 最終コントロールから**地図内の誘導**に従って進んでください。
- パンチングフィニッシュとします。
- 計算センターは会場にあります。一度スタートした選手は、**競技終了後会場に戻り、必ずSIカードを計算センターに提出してください。**提出しないままメニューを実施してしまうと、記録が消えてしまいます。また、提出がないまま帰宅されると、未帰還者として検索対象になる可能性があります。
- 計セン読み取り後は、適宜メニューを実施してください。
- メニューを実施しない方は、SIカードを計算センターで読み取らせた後、帰宅頂いて構いません。
- **フィニッシュ閉鎖は15:00**です。

## 6.6 メニュー

- メニュー参加の際は、会場にいる役員にお声掛けください。現金徴収の上で、メニューの地図をお渡しします。地図を受け取り次第、各自好きな時にメニューを開始してください。
- メニュー参加費は500円/人です。
- メニューのスタートは、レースと同じ場所です。各自フリースタートにて出走してください。
- メニューも計時を行うことができます。メニューから帰ってきたら、SIカードを計算センターに読み取らせてください。
- 用意したメニューの代わりにレースの復習に行くなど、自由に練習可能です。
- **フィニッシュ閉鎖は15:00**です。フィニッシュ閉鎖時刻に間に合うよう、途中であってもフィニッシュを通過し会場に帰ってきてください。未帰還者として検索対象になります。

### 【コントロールの撤収協力依頼】

- コントロールの撤収に協力いただける方を募集します。かの山川克則氏曰く、「かの結城克哉氏曰く、『撤収も大事な練習機会、志願してでもやるべし』貪欲にもう一度確認したいコントロールを見に行きた〜い、と！」

## 6.7 救護所・救急用品

- 救護所は設けません。不測の事態が起きた場合は、会場まで戻るか、問い合わせ先に電話するか、近くの選手等にお声がけください。
- 会場には救急用品を用意しておりますので、必要の際は役員にお声掛けください。

# 7 スタートリスト

## 7.1 ME : レーン1

時刻	名前	所属	SINo.
10:30	市川 優人	早大OC	レンタル
10:31	角田 和貴	京大OLC	レンタル
10:32	森清 星也	筑波大学	
10:33	vacant		
10:34	津田 泰裕	東京工業大学	レンタル
10:35	岡田 泰三	サン・スーシ	8631039
10:36	間宮 一幸	早大OC	レンタル
10:37	加藤 賢斗	筑波大学	8013209
10:38	大石 涼太	東大OLK	レンタル
10:39	稲邊 拓哉	筑波大学	8013214
10:40	賀川 翔世	東京農工大学	レンタル
10:41	前中 脩人	練馬OLC/あざおOLC	8506459
10:42	金子 隼人	杏友会	レンタル
10:43	森下 謙	東大OLK	レンタル
10:44	清古 光	早大OC	8414113
10:45	大森 寛玖	東大OLK	レンタル
10:46	藤ノ木 智大	千葉大OLC	レンタル
10:47	弓田 和生	東大OLK/入間市OLC	レンタル
10:48	皆川 美紀子	みちの会	8637701
10:49	田中 優	京大OLC	レンタル
10:50	福室 凜	早大OC/練馬OLC	レンタル
10:51	吉川 直希	筑波大学	8013210
10:52	光山 大樹	早大OC	レンタル
10:53	山田 海音	千葉大OLC / ES関東C	レンタル
10:54	vacant		
10:55	栗田 稜也	東大OLK	レンタル
10:56	谷口 瑞樹	筑波大学	8013208
10:57	駒木 稜也	東工大OLT	レンタル
10:58	石原 尋季	京大OLC	レンタル
10:59	高松 暉	筑波大学体育会オリエンテーリング部	レンタル
11:00	立松 空	入間市OLC	8517992
11:01	栗原 拓未	筑波大学	8013206
11:02	尾藤 碩	京大OLC/練馬OLC	レンタル
11:03	富澤 滉貴	早大OC	レンタル
11:04	三井 健世	東大OLK	レンタル
11:05	八房 穰	千葉大学/京葉OLクラブ	レンタル
11:06	篠原 本	早大OC	レンタル
11:07	飯野 正太郎	東工大OLT	レンタル
11:08	佐藤 諒平	東大OLK	レンタル
11:09	古角 海志	東北大OLC	レンタル
11:10	百田 怜世	早大OC	レンタル
11:11	永井 律	東工大OLT	レンタル
11:12	白井 季樹	東京農工大学	レンタル
11:13	高田 滉平	千葉大OLC	レンタル
11:14	砂田 優萌子	東大OLK	レンタル
11:15	中田 哲也	CCC	9201007

時刻	名前	所属	SINo.
11:16	尾崎 弘和	トータス	8424444
11:17	石原 怜甫	-	530333
11:18	澤野 祐希	新潟大学	レンタル
11:19	柴崎 愛有	練馬OLC	レンタル
11:20	梅園 雅史	筑波大学	8013207
11:21	藤澤 達也	ES関東C/かぼちゃ	レンタル
11:22	及川 悠太郎	筑波大学	8110413
11:23	石原 潮人	京大OLC	レンタル
11:24	竹下 舜人	筑波大学	8013211
11:25	朝間 玲羽	京葉OLクラブ	※
11:26	牧戸 悠生	東大OLK/日大OLK	2801277
11:27	高塚 碩己	千葉大OLC/京葉OLクラブ	レンタル
11:28	源後 知行	みちの会	8008091
11:29	vacant		
11:30	齋藤 航世	千葉大学	511067
11:31	長野 俊青	東大OLK/日大OLK	レンタル
11:32	吉岡 春樹	京大OLC	レンタル
11:33	笛木 悠慎	千葉大OLC	レンタル
11:34	宮澤 晃永	東北大OLC	レンタル
11:35	吉田 晃平	東大OLK	レンタル
11:36	老野 達哉	千葉大OLC	レンタル
11:37	青木 悠真	早大OC/練馬OLC	レンタル
11:38	牟田 悠真	東大OLK	レンタル
11:39	折橋 旺	渋谷で走る会	レンタル
11:40	CHIU HOCHING	HKIOF/ES関東C	8503347
11:41	村岡 泰輝	丘の上	レンタル
11:42	村上 巧	横浜OLクラブ/つばめ会	レンタル
11:43	前田 芳樹	練馬OLC	レンタル
11:44	平野 良	横浜OLクラブ/札幌農学校	レンタル
11:45	神戸 鍊一郎	-	8520164
11:46	高橋 悠	KOLC	レンタル

※ランオブのためSI指定無し

## 7.2 WE : レーン2

時刻	名前	所属	SINo.
11:00	小野塚 智美	筑波大学	8013212
11:01	山本 佳奈	早大OC/練馬OLC	レンタル
11:02	富田 明花	千葉大olc	レンタル
11:03	鈴木 博子	早大OC	レンタル
11:04	坂池 なつほ	筑波大学	8013215
11:05	西川 真由	早大OC	レンタル
11:06	兼子 照実	東大OLK	レンタル
11:07	井土 宙	静岡OLC/全日本ミドルぶらんなー	レンタル
11:08	鈴木 万結	早大OC	レンタル
11:09	平田 千畝	練馬OLC/東大OLK	レンタル
11:10	箕浦 夕紀	東京大学大学院/立命OG	レンタル
11:11	牧 依瑠香	早大OC	8502635
11:12	浦川 沙耶佳	筑波大学	8110334
11:13	細川 結愛	千葉大OLC	レンタル
11:14	吉岡 美沙音	早大OC	レンタル
11:15	溝端 昭子	入間市OLC/東大OLK	レンタル
12:00	河内 絵里香	東大OLK	レンタル

## 7.3 A : レーン2

時刻	名前	所属	SINo.
10:45	犬飼 紘陽	桐朋中学校	レンタル

## 7.4 F : レーン2

時刻	名前	所属	SINo.
10:30	小金沢 駿介	千葉大OLC	レンタル
10:31	佐藤 久海	早大OC	レンタル
10:32	塩野 滉人	千葉大olc	レンタル
10:33	金森 駿介	早大OC	レンタル
10:34	石田 泰啓	東工大OLT	レンタル
10:35	則貞 知樹	千葉大olc	レンタル
10:36	有吉 功	千葉大olc	レンタル
10:37	長島 由依	千葉大学olc	レンタル
10:38	齋藤 滉太	早大OC	レンタル
10:39	vacant		
10:40	高村 顕俊	千葉大olc	レンタル
10:41	井川 慶紀	東工大OLT	レンタル
10:42	井口 涼羽	早大OC	レンタル
10:43	鈴木 陽介	千葉大OLC	レンタル
10:44	宮澤 優太	千葉大OLC	レンタル

## 謝 辞

要項に引き続き、本プログラムの作成に当たっても、インカレへの敬意を込め、要項のデザインを活用させていただきました。

インカレ実行委員会の皆様へ感謝申し上げますとともに、インカレの成功を心から祈念しております。

練馬OLCロングセレ対策練習会運営者一同

## シューズ販売のお知らせ

当日会場にて、

Skogmans Japan様より

VJ Sports社シューズの  
試し履き・販売が行われます。

問い合わせ先：尾崎 弘和

[hirokazu.osaki@skogmans.jp](mailto:hirokazu.osaki@skogmans.jp) (○→@に変えてください)



**練馬 OLC**



**新入会員募集中!**

### 2024年度練馬OLCロングセレ対策練習会 プログラム

発行日：2024年6月11日（火）

発行者：練馬オリエンテーリングクラブ

発行責任者：羽田 拓真（運営責任者・競技責任者）

編集責任者：羽田 拓真

イベントWebサイト：<https://japan-o-entry.com/event/view/1558>