

### 初心者説明

| Course |     | 0.3 km |   |    |
|--------|-----|--------|---|----|
| ▶      |     | ◇      |   | ㄱ  |
| 1      | 201 | ■      |   | ┌  |
| 2      | 202 | ㄱ      |   | ↓  |
| 3      | 203 | ↑      | ㄱ | →  |
| ○◀     |     | 70 m   |   | ▶○ |

- S オープン北東のふち  
 201 建物の北西角  
 202 線状のやぶの南の終わり  
 203 北の線状のやぶの東の終わり

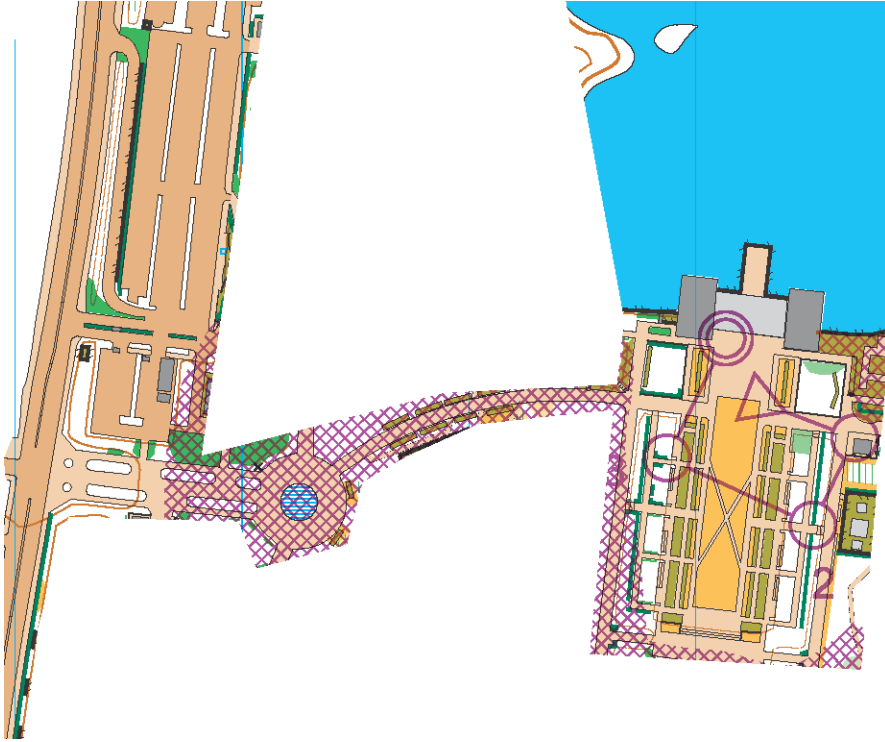
縮尺1:4,000  
 等高線間隔2m

## 初心者説明

### ◆O-マップ(オリエンテーリングの地図)とは

地図には使用目的によりいろいろな物があります。

オリエンテーリングで使用される地図をOマップと呼びます。このOマップは、普通に使われている地図と若干違い、競技で使用しやすいように通行区分(走れる、歩いて通過できる、通行困難)により色が塗り分けられています。また特徴物や細い道まで細かく記入されどここが通れるか一目でわかるように作られています。



### 初心者説明

|   |      | 0.3 km |   |
|---|------|--------|---|
| ▷ |      | ◇      | ㄱ |
| 1 | 201  | ■      | └ |
| 2 | 202  | ↗      | ↓ |
| 3 | 203  | ↑ ↗    | → |
| ○ | 70 m |        | ○ |

S オープン北東のふち  
201 建物の北西角  
202 線状のやぶの南の終わり  
203 北の線状のやぶの東の終わり

縮尺1:4,000  
等高線間隔2m

### ◆Oマップの見方

Oマップの中には、地図以外にもいろいろな情報が含まれています。

#### <磁北線>

普通の地図(たとえば国土地理院の地形図)の場合、地図を見た時に上側が真北を指します。しかしコンパス(方位磁石)が実際に指す北とはずれ(偏差)があります。Oマップ上ではこの偏差を修正する為、磁北線と呼ばれる線が必ずプリントされています。(上の図では水色の線が磁北線になります。)

#### <縮 尺>

作成した地図が実際の大きさよりどのくらい小さく(縮尺)したかを表します。

地図上で1cmが実際何メートルになるか換算できますので距離の目安となります。

本大会の地図は4,000分の1なので、地図上の1cmは、現地では40mになります。

#### <等高線間隔>

地図上の同じ高さをつないだ線で地図の縮尺などにより等高線間隔が違う場合があります。本大会の地図の等高線は5m間隔です。

この線を主曲線といい、この主曲線を5本ごとに太い線で表した線を計曲線と言います。この等高線の密度が高いほど傾斜がきつくなります。

#### <地図記号>

オリエンテーリングの地図記号と国土地理院や一般的な地図とは若干違います。

特にオリエンテーリングの地図記号では地表の状態や競技中に必要な目標物がすぐにわかるように表されています。



## <コントロール位置説明>

コントロール位置説明は、コントロールの置かれている個所の特徴物の情報が書かれています。この表記の方法は、上位クラスでは記号、初心者クラスでは言葉での説明で書かれています。なお、本大会ではF,B,Nクラスで記号と言葉での説明を併記しています

## ■オリエンテーリングの競技方法

本大会は、クラス別一斉スタート、スコアオリエンテーリングです。

(多くの大会は、個人別指定時刻スタート、ポイントオリエンテーリングです。)

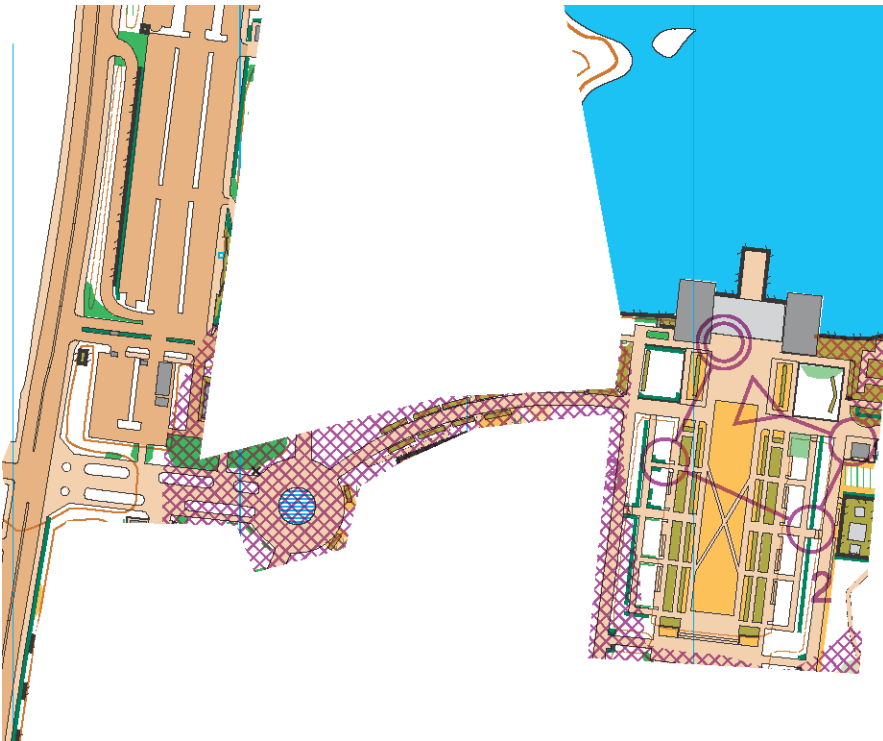
## <競技の流れ>

### 1. スタート前

大会役員のアナウンスに従い5分前にスタート地区に集合します。集合時、アクティベートユニットで、Eカードを起動します。

大会役員の配布する地図を受け取ります。(この時点では地図を見ないでください)

スタート3分前に大会役員の合図で、地図を見て、どのコントロールをどういう順番で回るか作戦をたててください



### 初心者説明

|   |      | 0.3 km |   |   |
|---|------|--------|---|---|
| ▷ |      | ◇      |   | ㄣ |
| 1 | 201  | ■      |   | └ |
| 2 | 202  | ㄥ      |   | ↓ |
| 3 | 203  | ↑      | ㄥ | → |
| ○ | 70 m |        |   | ◎ |

S オープン北東のふち  
201 建物の北西角  
202 線状のやぶの南の終わり  
203 北の線状のやぶの東の終わり

縮尺1:4,000  
等高線間隔2m

### 2. スタート

スタート地区付近のスタートフラッグが、地図の△です。

### 3. コースを回る

マップに示されたコントロールを時間内に回れる範囲と順番を自分で考えて回って行きます。

各コントロール(○印)地点で自分の持っているEカードをユニットにセットし、通過記録をとります。(詳しくは、後述)。最終コントロールを過ぎるとフィニッシュ地点(◎印)へ向かいます。

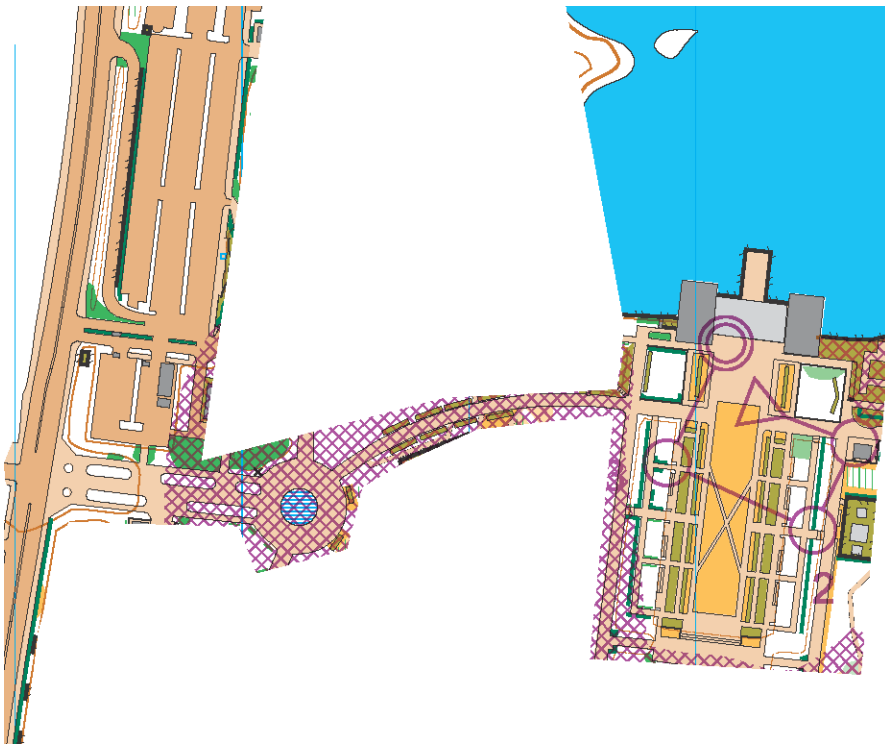
### 4. フィニッシュ

フィニッシュ地点でもEカードをユニットにセットします。そのまま、赤白のテープ誘導をたどって、計算センターで、通過記録のチェックを受けます。

以上で競技終了です。後は自分の記録が出るのを待ちます。

## <地図の見方とコースの回り方>

- (1) コンパスを使って地図の北とコンパスの北を合わせます。(地図の正置と言います。)
- (2) 最初に△印(スタート地点)のコントロールへ。ここから実際のコースがスタートします。  
※初心者説明では、201→202→203の順に回ります。
- (3) 地図上の△印(スタート地点)から201に向いますが必ず地図の正置を行い、進む方向を間違わないように気を付けます。201に向かうルートは、自分で判断しどのルート通ると早いのか考えて決めます。
- (4) 201の近くに行くと地図に書かれているコントロール位置説明に記入されている特長物を探します。
- (5) 201に着くとコントロールに付けられている番号を確認します。Eカードをユニットにはめて通過記録を残します。
- (6) コントロール201から次のコントロール202に向いコンパスで方角を確認し次のルートを決めます。  
次のコントロールに着いたら番号を確認しユニットにはめて通過記録を残します。同じように順にコントロールを取りながら進み最後に地図上の◎にフィニッシュします。



### 初心者説明

|   |     | 0.3 km |   |
|---|-----|--------|---|
| ▷ |     | ◇      | ↖ |
| 1 | 201 | ■      | ↙ |
| 2 | 202 | ⚡      | ↓ |
| 3 | 203 | ↑ ⚡    | ← |
|   |     | 70 m   |   |

- S オープン北東のふち  
 201 建物の北西角  
 202 線状のやぶの南の終わり  
 203 北の線状のやぶの東の終わり

縮尺1:4,000  
 等高線間隔2m

## <ポイント>

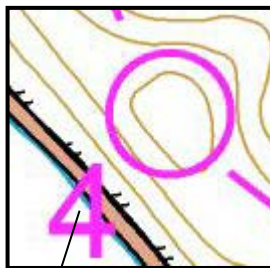
- ・オリエンテーリングではどのルートを通ってもOK。自分でルートを決められます。  
(立入禁止区域には、入らないでください。)
- ・地図上から通りやすく早く行けるルートを探して行きます。
- ・必ず地図の北と実際の北を合わせておく事。違っていると別の方向に進んでしまいます。  
(自分の考えている方向と実際の方角が違っている場合があります。)
- ・道や建物、水路、池など判りやすい対象物をチェックしておくとう迷いにくいです。
- ・次のコントロールまでの距離が長い場合は途中でチェックポイントを決めてそこにまず向かいます。  
(わかり易いチェックポイントをたどって行くとルート間違いが少なくなります。)
- ・地図上のコントロールから次のコントロールへの線は、方向を表しますので線上を通らなくても良いです。
- ・現在地は必ず地図上で把握しておく。ガムシャラに走っていると自分のいる位置が分からなくなり余計に時間がかかってしまいます。
- ・迷った時はむやみに動き回らずに一息ついて冷静に。落ち着くとルートが見えてきます。

# コントロールの通過確認方法

## [Eカードの使用方法]

### ①コントロールの位置

地図上のピンク丸の中心に、「コントロール」と呼ばれる写真のようなオレンジと白の標識があります。



回る順番を表す数字です

### ②ユニットの確認

コントロールの上部に、「ユニット」と呼ばれる通過認識装置が付いています。ユニットについている番号と、位置説明に書いてある番号が一致しているか確認してください。

|   |     |  |   |
|---|-----|--|---|
| 3 | 77  |  | ⊗ |
| 4 | 101 |  | ⊗ |
| 5 | 73  |  | ∩ |

ユニットの種類を表す数字です



③ Eカードによる通過確認

通過確認のために、「Eカード」というICカードの一種を使います。Eカードはどんな持ち方をしてもかまいませんが、写真のように持つと使いやすいです。



目的のコントロールを見つけたら、上部のユニットに写真のようにはめ込んで、ください。(はめ込む向きは決まっています)

このときに、Eカードに通過記録が記録されます。

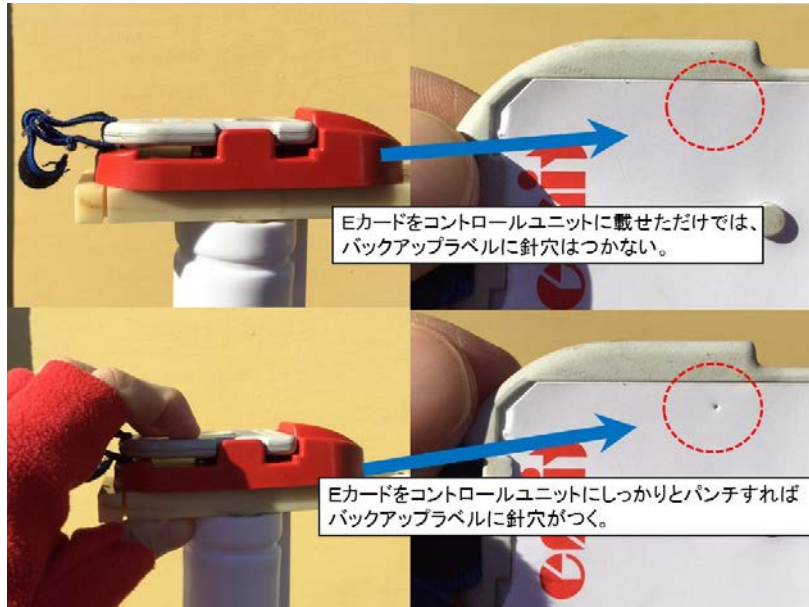
記録された場合は、ユニットの赤ランプが点灯します。



④ 赤ランプが点灯しない場合は？

Eカードに「バックアップラベル」という紙を差し込んで使用しています。Eカードをユニットにはめ込むと、このラベルに針穴が開く仕掛けになっています。万一電子的通過記録が機械のエラーで残らなくても、バックアップラベルに針穴が開いていれば通過したと認めます。

**※ユニットに載せただけでは、針穴がつかないことがあるので注意してください。**



⑤ 順番やコントロールを間違って記録した場合は？

誤ってEカードをセットしてしまった場合でも、正しい順番からコントロールを回り直せば、問題ありません。コントロールを飛ばした場合も、飛ばしたコントロールから順に回り直してください。

## 参考情報（コンパス、Eカード、SI持つのはどっち）

2021年5月にKOLA会員がコンパス、Eカード、SIをどちらの手（指）で、持つのか調査しました。アンケート回答(11名)+写真の両面で調査し、以下の通りでした。

### 1. 予備質問

利き手は、11名とも右手でした。

### 2. コンパスを持つ手と地図を持つ手の組み合わせ

|             | コンパス | 左手 | 右手 |
|-------------|------|----|----|
| 地図          |      |    |    |
| 左手          |      | 4  |    |
| 右手          |      | 1  | 3  |
| 両手、右、左臨機応変に |      | 2  | 1  |

### 3. コンパスを持つ手とEカードを持つ手指、SIを持つ手指の組み合わせ

アンケート回答者11名に加えて、最近の写真から6名もカウントしました。

| コンパス   | 左手   |    | 右手   |    |
|--------|------|----|------|----|
|        | Eカード | SI | Eカード | SI |
| 左手親指   |      |    |      |    |
| 左手人差し指 |      |    |      | 4  |
| 左手中指   |      |    | 2    | 1  |
| 左手薬指   |      |    | 5    |    |
| 左手小指   |      |    | 1    |    |
| 右手親指   | 1    |    |      |    |
| 右手人差し指 |      |    | 4    |    |
| 右手中指   | 1    | 1  | 4    |    |
| 右手薬指   | 4    |    | 1    |    |
| 右手小指   | 3    |    |      |    |

コンパスとEカード・SIは別の手を持つものと思っていましたが、コンパスとEカードとも右手に持つ人（SIは不明）が1名、コンパス、SIとも左手（Eカードは右手）に持つ人が2名いて、そういう選択肢もあるということに気づきました。

Eカードは、薬指が9名と人気で、小指が3名、親指1名、中指1名。

SIは、人差し指（Eカードは0名）が8名、中指7名と拮抗し、薬指が1名。



