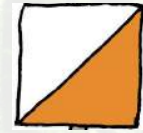


第18回岩手大学・岩手県立大学  
オリエンテーリング大会



**Nクラスに参加される皆様へ**  
**～オリエンテーリングとは？～**



## Nクラスに参加される皆様へ

この度は第18回岩県大会へのエントリー、  
誠にありがとうございます。

たくさんの方にオリエンテーリングを  
体験していただけることが大変嬉しく、  
運営一同、より一層熱意をもって準備に取り組んでいる  
次第です。

オリエンテーリングを初めて行う方のために、この資料では  
オリエンテーリングはどんなスポーツかということや  
装備・服装、注意点等、安心して楽しんでいただくための  
情報をお伝えいたします。

持ち物や装備に関しましては大会当日までにご準備をお願い  
いたします。

# 目次

目次	p.2
オリエンテーリングとは	p.4
競技について	p.12
服装・装備、持ち物	p.18

# オリエンテーリングとは？

## 「オリエンテーリング」ってなに？

# 地図



と

# コンパス



を使って

設置された **チェックポイント(通称：ポスト)**



を

回り終えるタイムを競うスポーツです！

主に林や森、公園などで行います。

今回の岩県大会は森で行う「フォレスト競技」です。

大自然を駆け抜ける **爽快感** や **冒険感** を味わえます！



## オリエンテーリングに関する用語



### ポスト

…オレンジと白の  
目印です



### コンパス



### 地図

(今回の大会地図  
ではありません。  
一例です。)



右：Eカード

左：バックアップ

ラベル

(ポストに着いたときに記録をとるものです。  
ポストに着いて記録をとることを「パンチング」と言います。 詳細p.10)

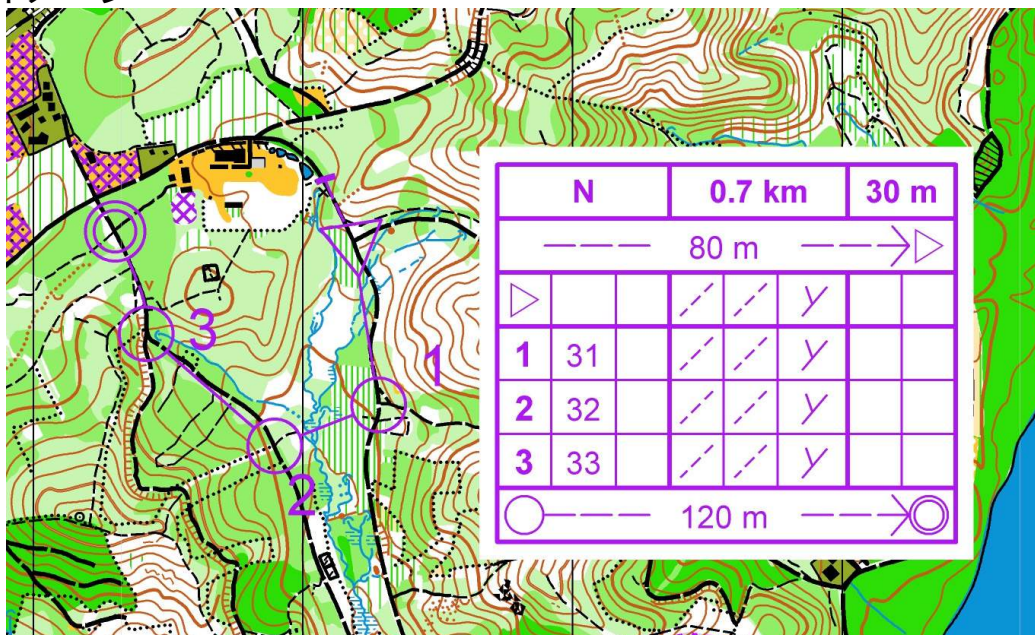
# オリエンテーリングの基本的なルール

- 1 個人競技なので、基本的には1人で走ります！
- 2 ポストからポストまでのルートは自分で決めます！  
→地図を読み、自分がベストだと思う道を選択します
- 3 競技中にルート選択のために使えるものは  
コンパスと地図のみ  
→スマートフォンは使えません（持ち物詳細p.19）

## オリエンテーリングの地図の見方

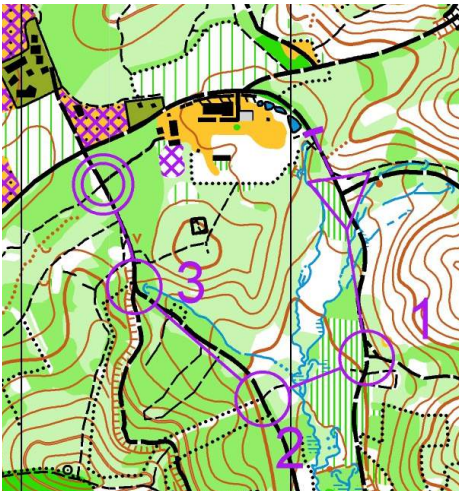
オリエンテーリングでは、地図を読むことがカギとなります！  
ここでオリエンテーリング用地図の表記を紹介します。  
(大会当日の地図とは異なり、あくまで一例ですのでご注意を！)

地図のイメージ



以下に、ポイントごとに分けて説明をします。↓↓

## ①紫の線、数字、記号



まず最初に見るべきものは、紫の線や数字、記号です。  
これがオリエンテーリングのコースを表します。

△ …スタートのポスト (スタート詳細p.13)

○ …順番に回ってくるポスト

◎ …ゴール (ゴール詳細p.17)

- ・ 「○ …順番に回ってくるポスト」には数字が書かれています。  
1番から順番通りに回りましょう。もし順番通りに回らないで帰ってきってしまった場合は記録が出ません。途中で番号を飛ばしてしまったことに気づき、飛ばした箇所から正しい順番で回りなおすと記録は残ります。
- ・ ○ と ○ をつなぐ紫の直線は、ポスト間の直線距離です。単に次のポストへの方向を示したもののなので、この紫の線上をたどるというわけではありません。ポストに続く道などの走りやすいルートを自分で選択し、進んでいきます。

## ②その他の記号

(上の地図にはありませんが、当日の地図にはあります。)



…救護：体調不良、けがの時に来てください。  
道の分岐点にあります。

## ③磁北線、縮尺



地図には磁北線という、南北に伸びた線が記載されています。  
コンパスの指す北と地図の北を一致させるために記載されます。

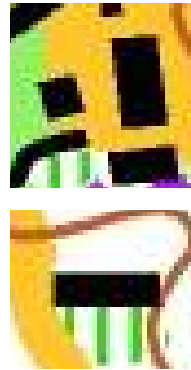
- ・ 文字の正しい向きで見たとき、地図の上側が北です。
- ・ 今大会の地図の縮尺は「10000分の1」です。

## ④ 地図中の特徴物の表記

Nクラスで使用する表記を抜粋して説明します。



**等高線**  
5m間隔です。  
5本分ごとに  
太くなります。



**建物**  
黒い四角で示された  
ものは建物です。

### 【 道 】



**主要道**：車も走れる広い道



**道路**：広い道



**細い道**：山の中にある道



**不明瞭な道**：少し見えにくい道

すべて  
走行可能な道です

### 【 やぶ 】



木の  
ない  
開けた土地

薄い



(全力疾走を100%  
とすると)  
走行速度  
100~80%



走行速度  
80~60%



走行速度  
60~20%

濃い



走行速度  
20%以下



舗装された  
区域  
(駐車場など)

### 【 立ち入り禁止区域 】



一般の方の敷地や  
栽培地があるため、  
紫の網掛の部分は  
立ち入り禁止です。  
立ち入った場合  
失格となります。



### !注意!

道の上に紫の網掛がある時は道も立ち入り禁止です。  
しかし道を選んでいる場合はその道は走行可能です。



○走行可能



×走行不可



## ④コントロール位置説明の表



地図の端にこのような表があります。  
これはポストがどのような場所に置いてあるかを  
詳しく記したものです。

Nクラスを走るにあたり、  
重要な項目を抜粋して説明します。↓↓

### 注意

「1, 2, 3」 は回る順番

「31, 32, 33」 は実際にたどり着  
いたポストに書かれている番号  
(ポスト1つ1つの名前のようなもの)

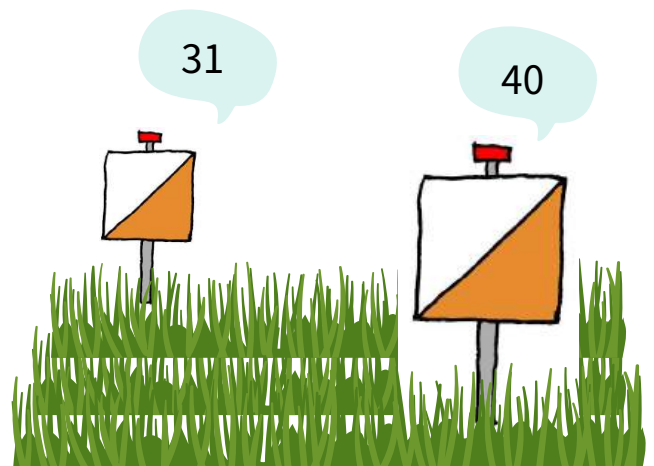
詳細p.10

コースの総距離

クラス名	登る距離	
N	0.7 km	30 m
----- 80 m ----->		
1	31	Y
2	32	Y
3	33	Y
○----- 120 m ----->○		

(例)

Nクラスだけでなく、  
上級者クラスのポストも森にはたくさん置いてあります。  
これだ！と思ってパンチング(詳細p.5)しても、別のクラスのポスト  
かもしれません、、間違いに気づかずゴールすると記録が出せません。  
そのため、ポストに着いたら番号(ポストの名前)を見て、  
Nクラスのポストかどうか確認が必要です！

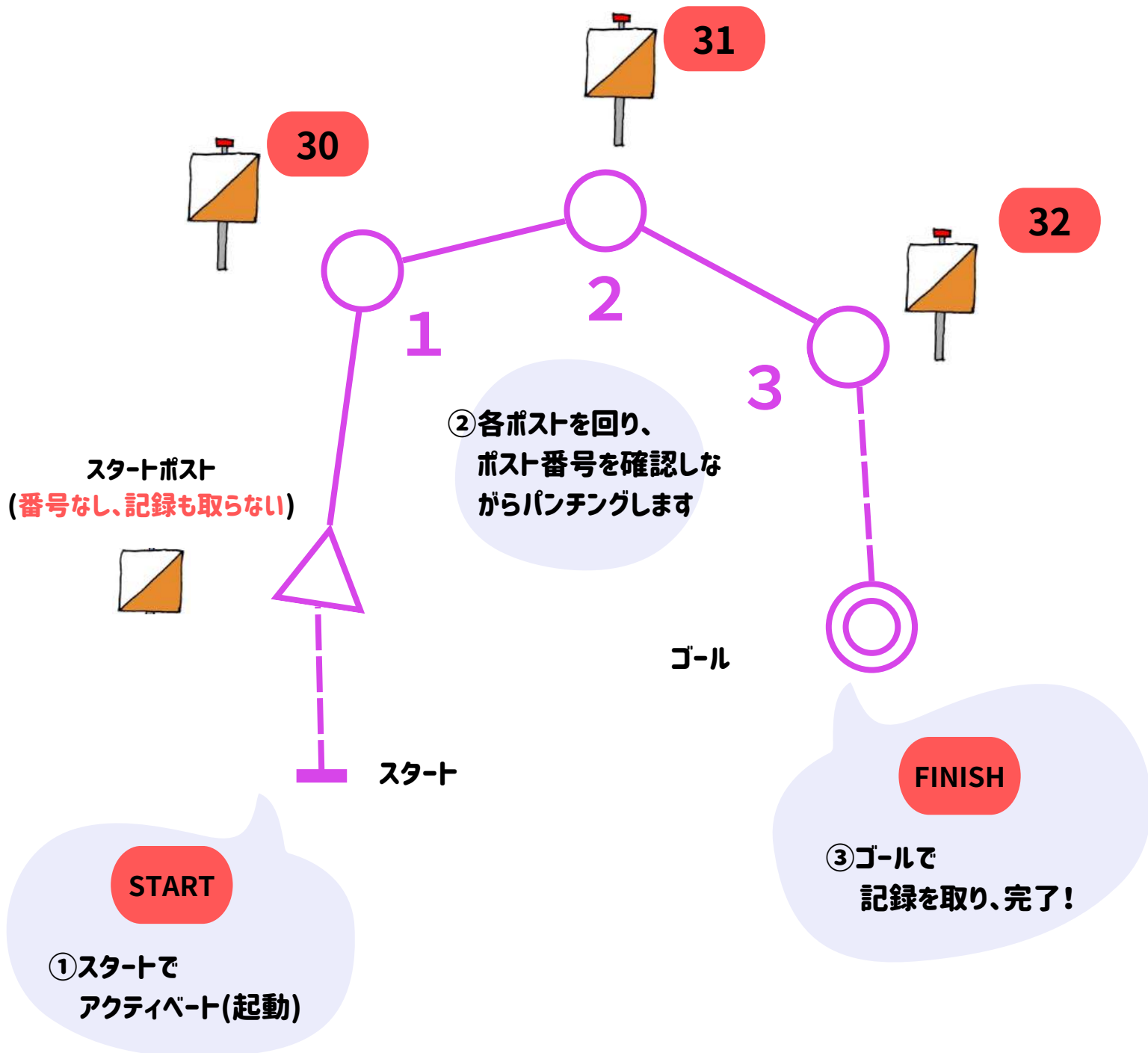


# Eカードの使い方

競技では、タイムを計測するために、Eカード(&バックアップラベル)を使用します。ここではEカードの使い方を説明します。

まずはこちらの動画でEカードの使い方をご確認の上、資料をお読みください。  
<https://youtu.be/rO5iitD4Cns?feature=shared>

北海道オリエンテーリング協会 Hokkaido Orienteering Association,(2020/07/19),【EMIT】Ecardの使い方 [Video] ,YouTube,https://youtu.be/rO5iitD4Cns?si=\_j9Yl9pdFagg5yOG



# 失格になってしまう時

- ポストを全て回りきれなかった時
- ポストを順番通りに回らなかった時  
例) 1→2→4→5 というように3を飛ばしてしまっている

対策：

- ・Eカードをしっかりパンチしましょう
- ・ポスト番号を確認しましょう
- ・途中で飛ばしたことに気づいたら、飛ばした番号から順番通りに回りなおせば失格になりません。  
例) 1→2→4→「しまった！」→3→4→5

- **競技時間を過ぎてしまった時**

競技時間は、自分がスタートしてから**150分**です。  
150分以内に全てのポストを回ってゴールまでたどり着きましょう。

150分を過ぎたらゴールに向かいましょう。

最大でも**14：30**までにはゴールに必ず帰ってきてください。

もし帰ってこなければ迷ってしまったと捉え、搜索を開始します。

- **けがをし、係員に手当を受けた時**

けがをして自分で手当を受けるのは大丈夫です。

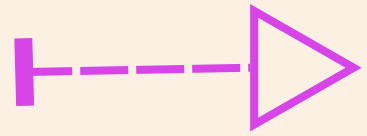
しかし、係員に手当を受けた場合はその時点で失格となってしまいます。

- **立ち入り禁止区域に入ってしまった時**

- **現在地を係員に尋ね、教えてもらった時**

# 競技について

# 1. スタート



## ① 会場到着から競技開始までのスケジュール

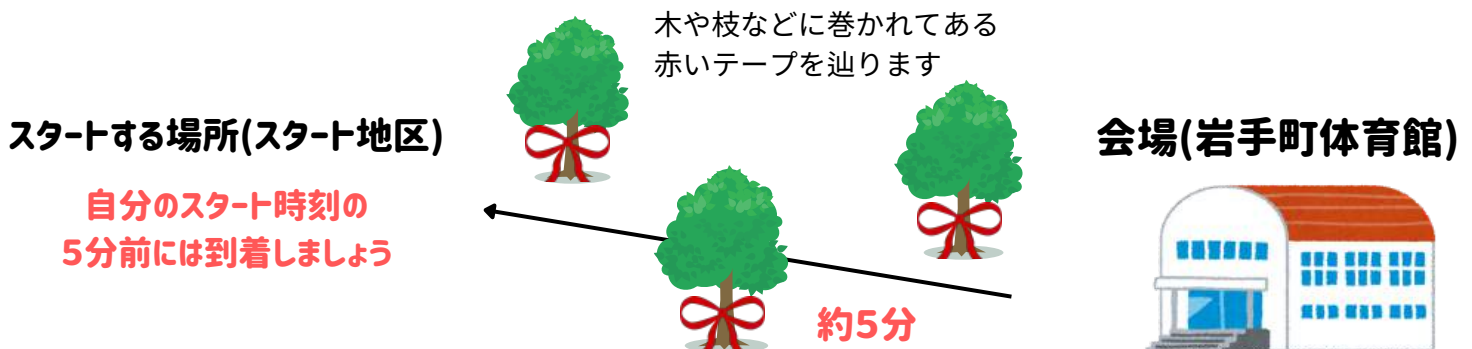
- 9:00 開場&受付開始  
…係員が駐車場誘導いたします
- 9:30 **N(初心者)クラス説明会** → 受付終了は10:00ですが、Nクラスの方はこの説明会に間に合うよう、お越しく下さい  
…競技についての説明をいたします
- 10:00 受付終了
- 10:30 トップの人がスタート  
…一人ずつ、指定の時間にスタートします

## ② 会場→スタート

「会場」と「スタートする場所(スタート地区)」は異なります。  
スタートする場所までは、**赤いテープ**に従って各自徒歩での移動になります。約5分かかります。

※係員による誘導もございます。

(イメージ)



### ③ スタート時刻

- ・一斉スタートではなく、1分ごとのリフトアップスタートなので、スタートする時刻は1人ひとり異なります。
- ・自分のスタート時刻は、付属資料の「スタートリスト」で確認をしましょう。

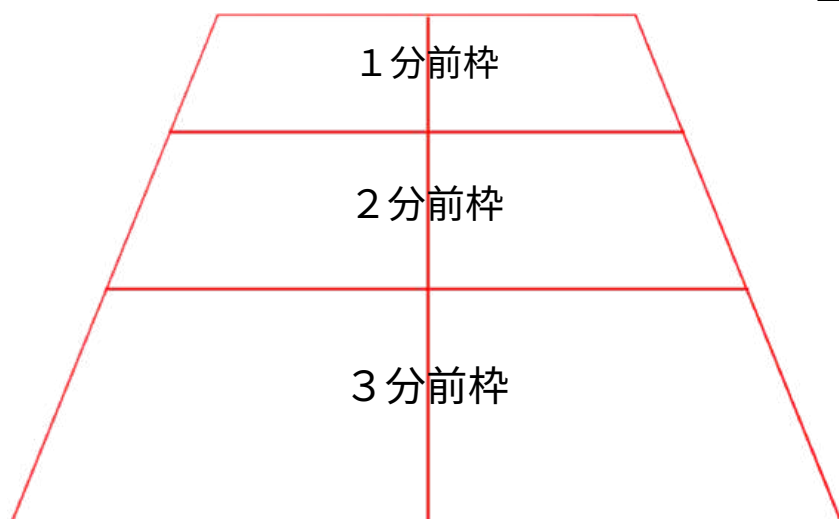
※スタート地区では点呼確認がありますので、最低でも自分がスタートする5分前には必ずスタート地区に着くようにしましょう。

※会場付近にしかお手洗いはありませんので、スタート前に済ませておきましょう。スタート地区に給水はあります。直前に水分補給したい方はご活用ください。

### ④ スタート地区に着いてからスタートまで

- ・スタートは1分間隔です
- ・以下のような2列のレーンが地面にあります。

合図とともにスタート!!



#### スタート1分前

1枠進んでください。  
係員がここで地図を渡します。  
スタートまで心の準備をします。

#### スタート2分前

1枠進んでください。

#### スタート3分前

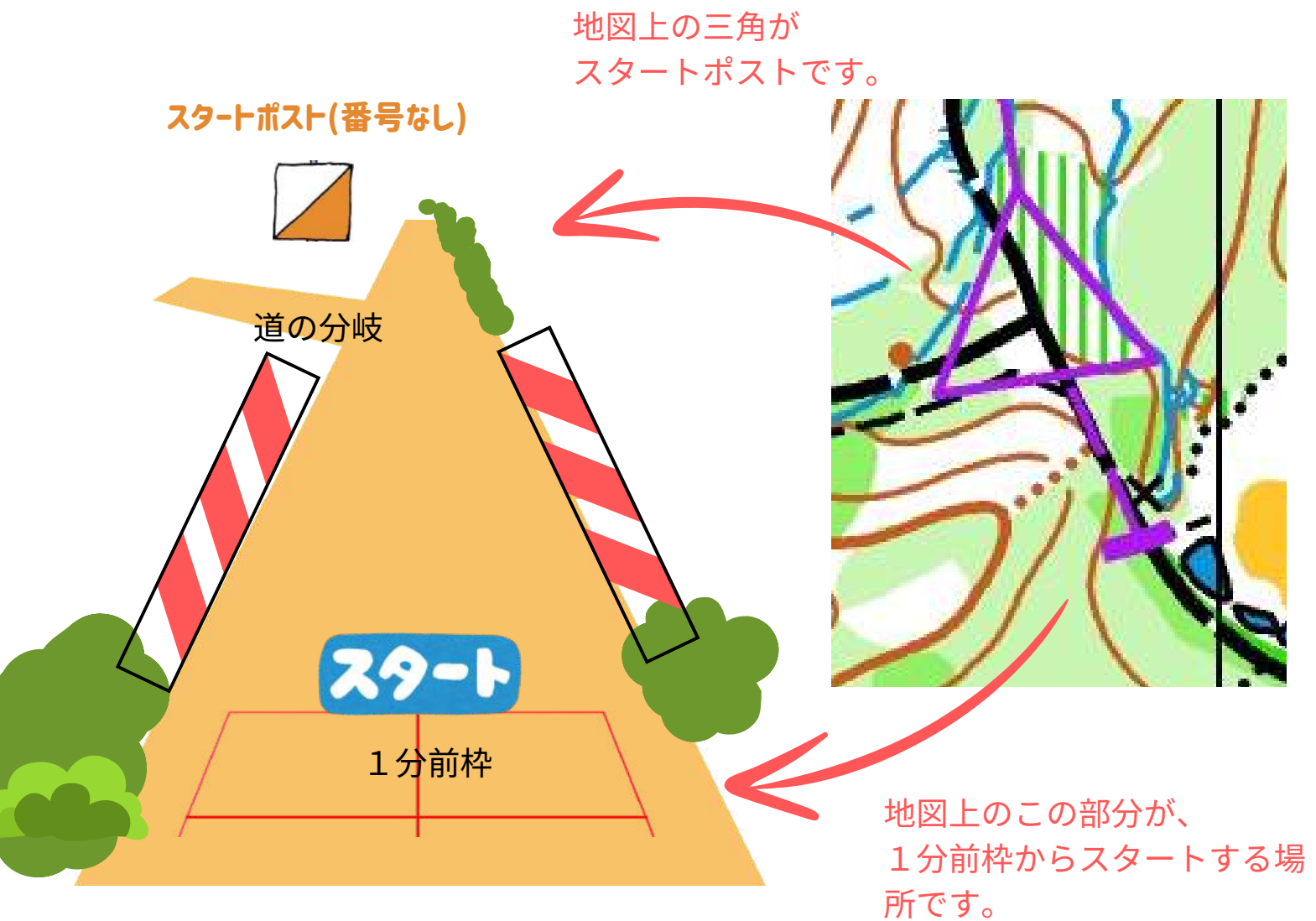
点呼があります。  
Eカードに異常がないことを確認し、枠に入ります。

## ⑤ スタートしたら

少し複雑ですが、地図表記と合わせてご確認お願いいたします。

### 【実際の様子】

### 【地図表記】



- スタートしたら、木や枝に巻かれている赤白テープに従って進んでいきます。(地図上では、スタート地点からスタートポストまでの紫色の点線の部分です。)
- 赤白テープが終わったところにスタートポスト（番号は書かれていない）が設置してあります。スタートポストにはパンチングしません。そこ(△)から地図を読み、→1→2→… と進んでいきます。

# 2. 競技中

## ① 競技時間スケジュール

10:30 トップの人がスタート  
…一人ずつ、指定の時間にスタートします

〜

### 14:30 フィニッシュ閉鎖

→ この時間までに必ずゴールに帰ってきてください。  
もし全てのポストを回ることができていなくても、  
時間が近づいてきたらゴールに向かってください。  
14:30を過ぎてもゴールに来ていない場合は検索対象になります。

## ② けがや体調不良の時

下のような記号がある場所か、ゴールに向かってください。



…救護：体調不良、けがの時に来てください。  
道の分岐点にあります。

## ③ 給水

スタート、救護、無人給水所、ゴールには給水があります。



# 3. ゴール



## ①最後のポスト→ゴール



ゴール地区



最後のポストに着いたら、赤白テープに従ってゴールまで進みます。  
ゴールでパンチングしたら競技終了です。  
最後の力を振り絞って、走りきりましょう！

## ②ゴール→会場

ゴールから会場までは、青いテープに従って各自徒歩での移動になります。約5分かかります。

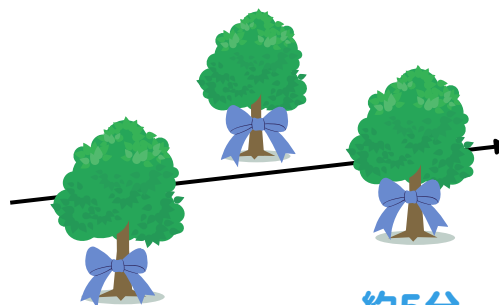
- すべての競技終了後、表彰式があります。

(イメージ)

木や枝、電柱などに巻かれてある青いテープを辿ります


会場(岩手町体育館)

ゴールする場所  
(ゴール地区)



約5分



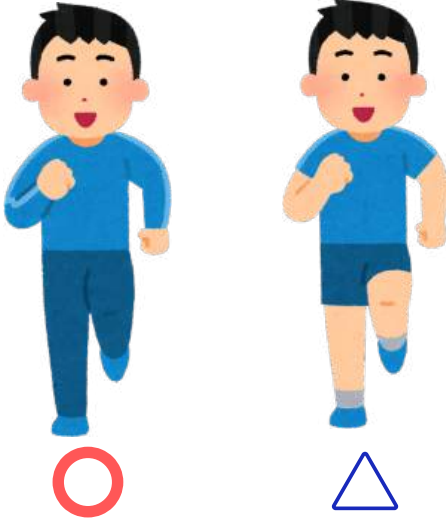
A misty forest path with tall trees and white flowers in the foreground. The path is made of wooden planks and leads into the distance. The trees are tall and thin, with green leaves. The ground is covered with white flowers and green foliage. The overall atmosphere is serene and peaceful.

## 服装・装備、持ち物

# オリエンテーリングの装備

## ①ウェア

走りやすいことはもちろん、山の中は藪も発達しており、虫に刺される危険性も高いため、なるべく肌の露出がない格好で走ります。



運営がオリエンをする時の服装の様子



### ポイント

- ・半袖や半ズボンの下にアンダーウェアを着用しても良いです。しかし、皮膚との隙間が空いている方が虫刺され予防には効果的なので、長袖・長ズボンを推奨します。

## ②靴

靴は

- ・トレイルランニングシューズ
- ・ランニングシューズ



を推奨します。靴底にピンや金具のついた靴はオリエンテーリングでは禁止されているのでご注意ください。コンクリートの道路を走ることもありますので、傷つけないようにするためです。

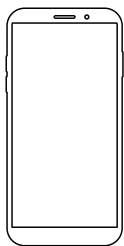
## ③腕時計



150分の競技時間に間に合うよう、時刻を確認する必要があります。腕時計は必須です。

- ・デジタル、アナログのどちらでも構いません。
- ・GPS機能のついた時計を使用することもできますが、ルート選択のために現在地を把握することはできません。

## ④スマートフォン・携帯電話



通常、オリエンテーリングではスマートフォンや携帯電話を競技中に持ち込むことはできませんが、初心者の方に限り、非常時の使用を想定し持ち込みを許可します。

- ・ルート選択のために現在地を把握することはできません。
- ・競技中、万が一森の中に落としてしまった場合、検索するのは非常に困難です。持ち込む場合はストラップを用いて体から離れないようにする等の対策をお願いします。

## ⑤コンパス、熊よけの鈴(熊鈴)



コンパスと熊鈴は必須です。特に熊鈴は安全確保のために必ず身に付けてください。

ご自身のコンパスや熊鈴をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

- ・事前に申し込まれた方は当日お渡しします。
- ・ご自身のものを忘れてしまった、または申し込んでいない方は受付にて無料で貸し出しいたします。お声がけください。

## 持ち物リスト

- 上下ウェア
- 靴
- 替えの靴やサンダル  
…泥だらけになることもありますので、あると快適です。
- 腕時計
- 安全ピン  
…ゼッケンをとめるために使用します。
- 熊鈴 (お持ちの方)
- コンパス (お持ちの方)
- スマホ
- スマホが体から離れないようにするストラップ等
- 水分
- 昼食、補食  
…スタート時刻がお昼なので、競技前か競技後におなかの調子に合わせて昼食をお取りください。

- 虫よけスプレー
- タオル
- 日焼け止め
- 暑さ対策のもの
- お風呂セット

…会場近くに銭湯がございます。お帰りの際にぜひ！

- 着替え（靴下必須）
- お風呂用タオル

（いつも使っているシャンプー類が良い方はあると良いと思います。）

## 当日運営側からお渡しするもの

- ゼッケン
- Eカード
- バックアップラベル
- 地図
  
- コンパス
- 熊鈴

## 【備考】

- **オリエンテーリングについて、よりイメージを膨らませたい方はこちらをご覧ください**

[https://youtu.be/pUDb\\_GXV\\_Fo?feature=shared](https://youtu.be/pUDb_GXV_Fo?feature=shared)

日本学生オリエンテーリング連盟,(2021/04/07),森を走ろう～オリエンテーリング～  
[Video] ,YouTube

- **第18回岩県大会公式ホームページ**

<https://ganken18orienteeeri.wixsite.com/my-site>

- **第18回岩県大会 | Japan-O-entryY**

<https://japan-o-entry.com/event/view/1655>

オリエンテーリングを初めて行う方のために、  
安心して楽しんでいただくための  
情報をお伝えいたしました。

当日は係員による事前説明会でも  
詳しく要点を説明いたします。

また、Nクラスのコースの各所にパトロールを配置したり、  
熊対策も徹底しておりますのでご安心ください。

初めてのオリエンテーリング競技に不安な気持ちもあるかと思  
いますが、係員がしっかりとサポートいたします。  
皆様が楽しんでいただけるように運営一同  
引き続き準備に励んでまいります。

皆様のお越しを心よりお待ちしております！

第18回岩県大会運営一同