

日本ランキング（スプリント）対象大会

伊勢志摩OLC大会2024

兼 全日本リレー前日大会



Bulletin3 (プログラム)



0. 目次

p1	1. ご挨拶
p2	2. 大会概要
	3. イベントスケジュール
p3	4. アクセス
p4	5. 会場
p5	6. 受付
p6	7. 競技情報
p7	7.1 地図情報
p8	7.2 コース情報
p9	8. 競技の流れ
p12	9. 競技終了後
p13	10. その他
	11. 実行委員会
	11.1 お問い合わせ先



1. ご挨拶



本大会実行委員長を務めます、伊勢志摩オリエンテーリングクラブの牧戸悠生と申します。はじめに、本当に沢山のお申込みをいただいたことを感謝申し上げます。伊勢志摩 OLC 大会は約 6 年ぶりの開催となります。新規トレインをはじめ精巧に調査された地図、漁村での市街地スプリント、SIAC、全日本リレー前日大会、市街地から見える広大な大海原、ランキング大会そして広報企画など、全ての面でクオリティを上げたこの大会を、皆様に思う存分楽しんでいただけたら幸いです。そして、この伊勢志摩という地は非常に観光スポットとしても知られておりますので、競技後には食事や観光も楽しんでいただけたらと思います。最後に、本大会は海辺付近ということもあり強風が予想されるため、是非暖かい格好でお越しください。では、当日皆様の楽しめる姿を非常に心待ちにしております。どうぞよろしく願い申し上げます！

伊勢志摩 OLC 大会 2024 実行委員長 牧戸 悠生



2. 大会概要

主催/主管	伊勢志摩オリエンテーリングクラブ		
開催地	三重県志摩市大王町波切		
開催日	2024年12月7日(土)		
会場	志摩市立大王小学校		
大会役員	実行委員長	牧戸悠生	
	運営責任者	森創之介	
	競技責任者兼渉外責任者	早川正真	
	イベントアドバイザー	高村卓 (上尾 OLC, JOA 公認イベントアドバイザー)	
協力	一般社団法人 じゃまテラス		
	波切自治会		
後援	志摩市		
	公益社団法人 日本オリエンテーリング協会		
	三重県オリエンテーリング協会		
協賛	まるてん有限会社		

3. イベントスケジュール

08:30	開場	
08:30 - 10:00	市民向けクラス受付	
10:50	トップスタート	※多数のエントリーをいただいたため、 トップスタートを Bulletin2 での予定から 10 分繰り上げています 。ご注意ください。また同様に、スタート閉鎖時刻を 10 分繰り下げています。
15:10	スタート閉鎖	
16:30	フィニッシュ閉鎖	
17:00	会場閉鎖	

3.1 表彰式について

表彰式は翌 12 月 8 日(日)に開催される全日本リレー大会の会場にて、全日本リレー表彰式と併せて執り行います。詳しくは **9.3 表彰式**をご確認ください。

3.2 競技後のトレイン内立ち入りについて

競技終了後、フィニッシュ閉鎖前であっても自由にトレイン内に立ち入ることができます。地図を持って、大王崎での観光をぜひお楽しみください！詳しくは **9.1 競技エリアへの立ち入りについて**をご確認ください。

※道に広がって歩かない等、競技者の通行には十分配慮し、競技結果に影響を及ぼさないようご注意ください。また、トレイン内における競技者への競技の手助けとなる情報の伝達を固く禁止します。



4. アクセス

会場 志摩市立大王小学校

<https://maps.app.goo.gl/hViu3BcqzqUQuqdu8>

※できるだけエントリー時に回答した交通手段での来場をお願いします。ただし、交通手段や台数が変更となる場合でも、事前の連絡は必要ありません。

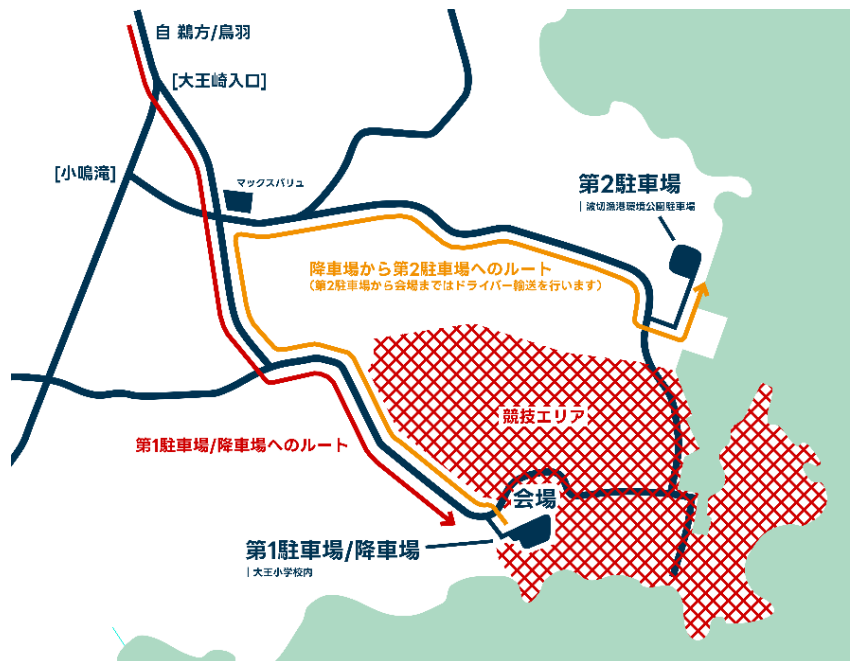
4.1 自動車でお越しの場合

第1 駐車場：大王小学校（会場内）

第2 駐車場：波切漁港環境公園駐車場

<https://maps.app.goo.gl/HqnKTfEMAYuQquwb8>

- 下図を参考に、**競技エリアを通行しないルート**でお越しください。また、できるだけ他の方と乗り合わせての来場にご協力ください。
- **第1 駐車場から優先的に利用し、満車となり次第、第2 駐車場へ案内します。**まずは会場の大王小学校にお越しください。
- 第2 駐車場へは、会場にて同乗者の降車を行った後、下図のルートで向かってください。第2 駐車場から会場までは随時ドライバー輸送を行います。詳しくは降車場でご案内します。
- 万が一第2 駐車場も満車になった場合は、別の駐車場を案内しますので、降車場の役員の指示に従ってください。
- 駐車場は、会場閉鎖時刻まで引き続き使用することができます。車を停めたまま、観光なども是非お楽しみください。
- 競技終了後の会場から第2 駐車場までのドライバー輸送は実施しません。基本的には同乗者を含めて、第2 駐車場まで徒歩で向かってください。なお、競技終了後はフィニッシュ閉鎖時刻前であってもテレイン内への立ち入りが可能です。

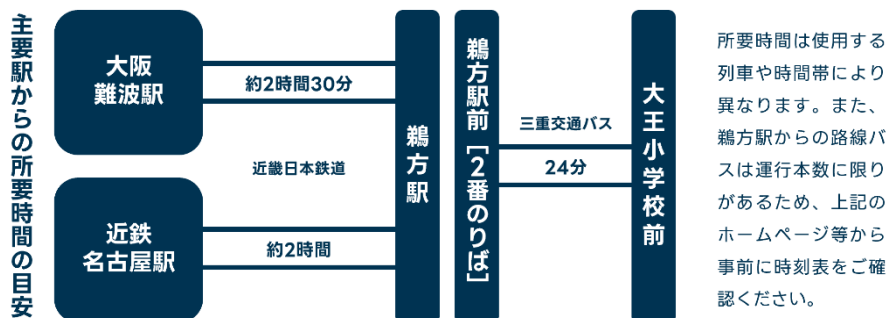


4.2 公共交通機関でお越しの場合

近鉄志摩線鵜方駅から三重交通 60 系統（御座港行き）に乗車し、[大王小学校前] で下車してください。途中、バスが競技エリア内を通過しますが、ご利用いただいて構いません。ただし、**手前のバス停**（[波切魚市場] [大王埼灯台] [波切]）で下車されると競技エリア内への立ち入りとなりますので、必ず [大王小学校前] バス停で下車していただくようお願いします。

三重交通のバス運行に関する最新情報は以下のホームページをご参照ください。

<https://www.sanco.co.jp/>



5. 会場

会場は志摩市立大王小学校です。会場レイアウトは以下に示す通りです。

- 体育館内に**受付・計算センター・女子更衣室**を設けます。また、荷物置き場等の拠点として全面を利用できます。
- 体育館内は土足禁止です。体育館入口にビニル袋を用意しますので、靴を脱いで入場してください。
- トイレは小学校校舎のグラウンド側にあります。
- **スタート地区**は会場内に設けます。また、グラウンドを**ウォーミングアップエリア**として開放します（下図参照）。
- 会場は競技エリアと隣接しています。競技前に競技エリア内に立ち入らないよう十分ご注意ください。



6. 受付

受付では**配付物**の配付、**調査依頼**ならびに**装備レンタル**、**代走**の受付、**記念用地図/記念品販売**を行っています。

6.1 配付物

配付物は受付横にて各自ピックアップする方式で配布します。配付物の中身は以下の通りです。

- | ナンバーカード
- | 安全ピン (ナンバーカード固定用、4本)
- | レンタル SIAC (レンタル者のみ)
- | ゴム紐 (SIAC 紛失防止用)
- | 観光パンフレット
- | 記念用地図引換券 (購入者のみ)
- | 未納額ご案内用紙 (該当者のみ)

※ 参加費等の徴収が必要な方の配付物にはナンバーカードを封入していません。お支払いと引き換えにナンバーカードをお渡ししますので、「未納額ご案内用紙」を持って受付までお越しください。

6.2 各種受付対応

調査依頼

本大会に対する調査依頼は受付にて申し受けます。詳しくは **7.5 調査依頼・提訴**をご確認ください。

装備レンタル

受付では以下の装備を貸し出しています。

| SIAC

マイカードを忘れた場合や諸事情によりレンタル SIAC への変更を希望する場合は、受付へお申し出ください。レンタル料は 400 円です。万一紛失・破損させた場合は、弁償金 12,000 円をいただきます。

| コンパス

プレートタイプのコンパスを用意していますので、ご希望の方はお申し出ください。レンタル料は無料です。使用後に受付まで必ずご返却ください。万一紛失・破損させた場合は、弁償金 3,000 円をいただきます。

代走

事前エントリーした選手が出走できなくなった場合、代理の選手が出走できます。希望する場合は受付までお越しください (可能であれば事前にお問合せ先までご連絡ください)。ただし参考記録になるとともに、日本ランキングの対象とはなりません。



記念用地図販売

各コース図ならびに全コントロール図を事前購入された方は、ご自身の競技終了後に「記念用地図引換券」を持って受付までお越しください（地図のお渡しはスタート閉鎖前にも随時行います）。また、当日も以下の価格で販売していますので、ぜひお買い求めください。

記念用地図	全コントロール図	500円
	コース図	400円

記念品販売

本大会の記念品として「大王崎」の地図が印刷された特製クリアファイルを 300 円/枚で販売します。競技終了後にぜひお買い求めください！

欠席者地図のお渡し

欠席者の地図は、翌日の全日本リレー大会の本部にてお渡しを予定しています。欠席された方やその代理人の方は本部までお声かけ下さい。



7. 競技情報

競技形式	個人によるポイントオリエンテーリング・スプリント競技
適用規則	日本オリエンテーリング競技規則 / 日本ランキング規則
計時形式	SPORTident 社 SI システム使用（タッチフリー）
コントロール位置説明	コントロール位置説明国際仕様（ISCD2024）準拠 ➤ 配布するコントロール位置説明の寸法は、43mm×171mm 以内です。
競技時間	60 分（全クラス共通）



7.1 地図情報

使用地図 「大王崎」

2024 年 伊勢志摩オリエンテーリングクラブ 新規作成

- **地図作成者** 早川正真
- **作成期間** 2024 年 2 月・9 月～11 月

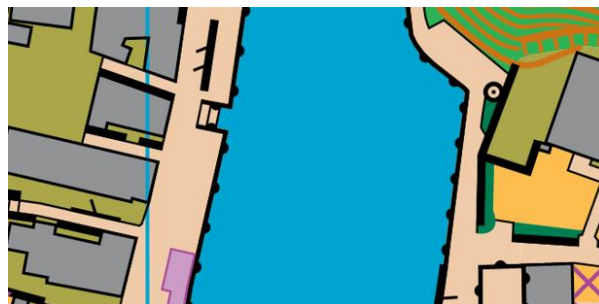
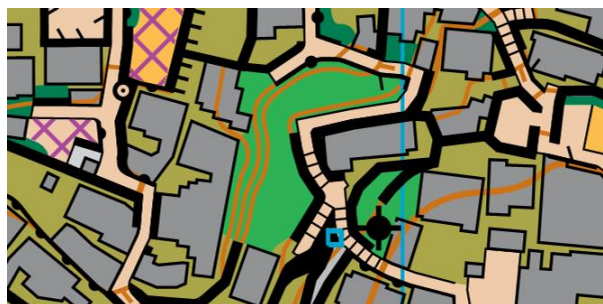
地図図式 国際スプリントオリエンテーリング地図図式 (ISSprOM2019-2) 準拠

- **縮尺** 1:4000 および **1:3000**
- **等高線間隔** 2m
- **地図の縮尺について**
判読性の向上のため、**AS クラスおよび B クラスの地図縮尺を 1:3000 に変更します** (Bulletin2 からの変更)。

トレインプロフィール

本トレインは、太平洋の荒波に突き出す志摩半島の先端に位置しています。競技の舞台となる波切漁港を中心とした市街地は、いくつかの台地からなる高低差のある地形に、細い路地が複雑に入り組んでおり、競技者には多彩なルート選択と緻密なナビゲーションが求められます。大王崎は「絵描きの街」としても知られ、大王崎灯台や石積みと石畳の産屋坂など、海と漁村の風情が感じられる美しい景観は、枚挙にいとまがありません。高い競技性と観光地としての魅力を併せ持つこのトレインで、潮騒を聞きながら、漁村ならではの市街地スプリントを存分に満喫してください。

サンプルマップ



トレイン内写真



7.2 コース情報

クラス	距離	登距離	優勝設定時間	縮尺	コントロール数	対象となるランキング
AL (上級長め)	3.8km	115m	17分	1:4000	26	エリート
AS (上級短め)	2.4km	90m	12分	1:3000	18	年齢別
B (中級)	1.8km	40m	12分	1:3000	12	対象外

コース設定者 早川正真

コースプロフィール

序盤から終盤まで、複雑に入り組んだ細い路地や高低差のある地形といったトレインの特徴を存分に活かしたコース設定となっています。レース全体を通して、市街地スプリントならではの細やかな読図と絶え間ないナビゲーションが求められます。また、地形的特徴からアップダウンが多く、体力的な負荷が大きいコースとなっており、その中で正確な読図とスピードを維持できるかが勝負の鍵を握るでしょう。大王崎周辺の街並みや漁港、そして海岸の美しい景色に囲まれながら高難易度のオリエンテーリングを存分に楽しめる非常に魅力的なコースを、自信を持ってお届けします。

7.3 競技時間・フィニッシュ閉鎖時刻

競技時間は **60 分** です。競技時間を超えた場合は失格となります。スタートから 60 分が経過した場合、競技の途中であっても直ちに中断し、速やかにフィニッシュへ向かってください。フィニッシュ閉鎖時刻は **16:30** です。フィニッシュ閉鎖時刻までにフィニッシュを通過していない選手は、遭難者として扱われ捜索の対象となります。

7.4 服装・装備に関する注意

- 公序良俗に反する服装での出走を禁止します。
- ピン付きシューズなど路面を傷つける可能性のあるシューズでの出走を禁止します。
- GPS 端末（腕時計など）は、競技中に地図や距離の表示が見られない状態である場合に限り、携行できます。なお、**取得した GPS ログはスタート閉鎖時刻（15:10）までインターネット上に公開しないでください。**

7.5 調査依頼・提訴

調査依頼は受付に用意する用紙に記入して届け出てください。調査依頼の制限時間は、当該選手がフィニッシュしてから 30 分とします。調査依頼・提訴に関しては規則等に則ります。

裁定委員は公式掲示板で公表します。



7.6 気象情報

本大会テレインに最も近い南伊勢観測所の12月7日の過去10年間の気温(平均値)と降水日数の記録を以下に示します。

最高気温	最低気温	平均気温	降水日数
13.6℃	5.2℃	9.3℃	1日/10日

7.7 立入禁止区域

競技の公平性を確保するため、本大会の競技前に右で示された区域へオリエンテーリング目的での立ち入ることを禁止します(会場へのアクセスを除く)。区域内を通過する路線バスへの乗車は妨げません。生活上の不都合が発生する場合などは、問い合わせ先までご連絡ください。

詳細は[こちら](#)



8. 競技の流れ

8.1 スタートリスト

スタートリストであらかじめ出走時刻を指定しています。ご自身の出走時刻をご確認ください。スタートリストは[JOY イベントページ](#)にて公開しています。

8.2 クリア・チェック

スタート前に、SIAC のクリア・チェックを忘れずに行ってください。スタート枠前および受付付近にクリアステーション・チェックステーションを設置します。

※受付付近にはテストステーション(タッチフリーの確認用)も用意します。

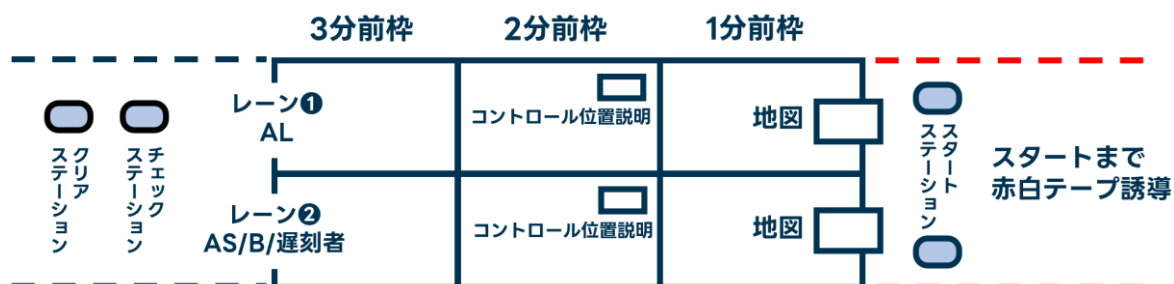
8.3 スタート地区

スタート地区は会場内(大王小学校グラウンド)に設けます。体育館出口からスタート地区までは160m程度です。ウォーミングアップは会場のグラウンドにて行ってください。(5.会場のレイアウト図参照)



スタート枠

- スタート時刻の3分前になったら、役員によるチェックを受けて出場クラスのレーンの3分前枠に入ってください。
- 2分前枠でコントロール位置説明を配付します。ご自由にお取りください。
- **パンチングスタート**です。スタートの合図とともに地図を取り、**一步先に設置されているスタートステーションに SIAC を差し込んで出走**してください。スタートの合図があるまでスタートステーションにはパンチしないでください。



スタート時刻に間に合わなかった場合

スタート時刻に遅刻した場合は、スタート地区の役員にその旨をお伝えください。レーン②から、正規の出走者がいないタイミングで出走することができます。競技者の過失により遅刻した場合、タイムはあらかじめ指定されたスタート時刻から起算します。出走の際は役員の指示に従ってください。

8.4 競技中

競技中の誘導

競技中の誘導は赤白テープによって行います（誘導区間はスタート地区からスタートフラッグまでの赤白テープのみ）。

安全面の注意・お願い

- 本大会の競技エリアは、そのほとんどが市街地です。地元の方の生活空間であることに十分留意し、常識ある行動を心がけましょう。
- **自動車の通行がある道路を複数回横断します**。競技者が走行中に車が近づいてきた場合、基本的には競技者を優先させますが、危険な場合等には監視員からの呼びかけに従ってください。
- テレイン内の路地は細く、**交差点や曲がり角の付近では他の競技者や歩行者・自動車等との接触・衝突のリスクがあります**。特に危険と思われる箇所には監視員を配置して注意喚起を行いますが、見通しの悪い箇所はテレイン全体に存在しています。**事故が発生しないよう周囲に十分に注意し、安全第一での走行をお願いします**。特に交差点通過時には左右確認を徹底してください。
- 万が一事故や私有地に侵入してしまうなどの問題が発生した場合は、役員まで必ずご報告ください。



立入禁止区域

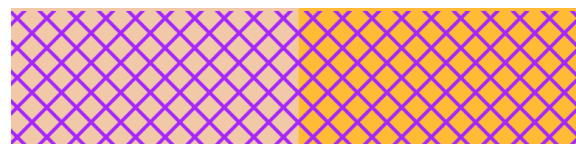
以下の記号で示されたエリアは立入禁止です。ほとんどの箇所について現地にテープ等による表示はありませんが、誤って侵入しないよう十分ご注意ください。一部、路地と見誤りやすい立入禁止区域について、地面に青黄テープを貼って示している箇所があります。詳しくは公式掲示板にてご確認ください。私有地等の立入禁止区域に誤って侵入してしまった場合は速やかに戻ってください。万が一トラブルが生じた場合は競技を中断して対応をお願いします。

| 520 立入禁止区域 Area that shall not be entered



| 709 立入禁止区域 Out-of-bounds area

※501 舗装区域や 401 開けた土地などに重ねて表記

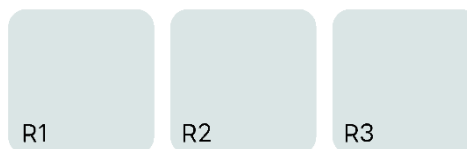


SIAC が反応しない場合

競技中のバックアップとして、ステーションにピンパンチを併設しています。

ステーションに SIAC をかざしても反応がない場合は、差し込みパンチを行ってください。それでも反応がない場合は、地図のリザーブ欄にパンチしてください。リザーブ欄は R1 から順に使用し、不足する場合は地図の任意の箇所にパンチしてください。

リザーブ欄を使用した場合は、計算センターでの読み取り時に役員までその旨をお伝えください。



8.5 フィニッシュ

フィニッシュ

ラストコントロールからフィニッシュまでは誘導を設けません。

パンチングフィニッシュです。必ず**フィニッシュステーションに SIAC を差し込んでください。**

計算センター

計算センター（以下、計セン）は会場の体育館内に設けます。フィニッシュから会場まで 200m 程度です。フィニッシュ後、役員の指示に従って移動してください。

会場に戻ったら、計センでの SIAC の読み取りを確実に行ってください（※読み取り忘れの場合、未帰還者扱いとなって検索の対象となるためご注意ください）。失格の場合は計センにてその理由を通告します。

また、レンタル SIAC を使用された方は読み取り時に回収します。万が一レンタル SIAC を紛失・破損させた場合は、弁償金 12,000 円をいただきます。



地図回収

本大会では地図回収を実施しません。

会場付近では出走後の選手と出走前の選手が混在します。**出走前の選手に絶対に地図を見せないでください。**また、地図を読みながらの談笑やコースに関する会話は、出走前の選手に競技情報が漏洩する原因となるため、体育館内では極力お控え下さい。公平な競技環境を実現するため、ご協力をお願いします。場合によっては役員がお声がけする場合があります。

また関連して、レース中に取得した **GPS ログはスタート閉鎖時刻 (15:10) までインターネット上で公開しないでください。**

9. 競技終了後

9.1 競技エリアへの立ち入りについて

本大会では、競技終了後、**フィニッシュ閉鎖時刻前であっても競技エリア内への立ち入りを認めていません。**ぜひ観光パンフレットや競技で使用した O-map を持って、大王崎周辺の観光をお楽しみください！

- 会場からテレイン内に向かう際は、**スタート地区やその周辺を通らない経路**を利用してください。
- 競技時に使用したナンバーカードは外してください。
- **道に広がって歩いたり、コントロール周辺に滞留したりしないでください。競技者の通行には十分配慮し、競技結果に影響を及ぼさないようご注意ください。**
- **テレイン内における競技者への競技の手助けとなる情報の伝達を固く禁止します。**
- **応援等のための競技者に対する伴走は、方法を問わず絶対に行わないでください。**

9.2 駐車場の利用について

- 第1駐車場は会場閉鎖時刻頃まで、第2駐車場はその後も車を停めておくことができます。競技後はぜひ観光もお楽しみください！
- **会場から第2駐車場までのドライバー輸送は実施しません。**基本的には同乗者を含めて、第2駐車場まで徒歩で向かってください。上述の通り、競技終了後はフィニッシュ閉鎖時刻前であっても競技エリア内の通行が可能です。

9.3 表彰式

表彰式は翌12月8日(日)に開催される全日本リレー大会の会場にて、全日本リレー表彰式と併せて執り行います。表彰対象者は、全日本リレー大会の表彰式前にお呼び出ししますので、お集まりください。大会に参加されない場合などで表彰式への参加が難しい場合は、お問い合わせ先までご連絡ください。

※表彰式は伊勢志摩 OLC 大会→AsOC/AsJYOC 選手紹介→全日本リレーの順で行われる予定です。

表彰対象者は以下の通りです。

AL クラス上位3名 / AL クラス女性上位1名 / AS クラス上位3名 / B クラス上位1名



10. その他

10.1 保険

本大会には(公社)日本オリエンテーリング協会の加入する傷害保険・賠償責任保険が適用されます。補償内容については実行委員会までお問合せください。

10.2 アンチドーピング

本大会はアンチ・ドーピングコントロール対象大会です。

10.3 地震発生時の対応

万が一大会開催中に**大きな地震が発生した場合は、速やかに近くの高台に避難してください**（会場、大王崎灯台、波切神社など）。すぐに津波が到達する可能性があるため、無理に会場に戻ろうとしないでください。

震災時は、会場の大王小学校体育館が志摩市指定避難所となります。詳しくは志摩市の「津波ハザードマップ」をご確認ください。

https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/bousakiki/bosai/bosai_mappu/1455774814586.html

11. 実行委員会

11.1 お問い合わせ先等

- 電子メールアドレス iseshima.comp@gmail.com
- 電話番号 090-4110-6309（運営責任者）
- Web ページ <https://iseshimaolc.wixsite.com/iseshimaolc>

11.2 役員一覧（五十音順）

石川翔大	福井陽貴（会計責任者）
遠藤睦実	藤原考太郎（協力）
勝野智喜	牧戸和之（伊勢志摩 OLC 会長）
高村卓（イベントアドバイザー）	牧戸悠生（実行委員長）
高村陽子	森創之介（運営責任者）
西下遼介	山崎秀人
仁多見剛（計センパートチーフ）	山本和毅
早川正真（競技責任者/渉外責任者/コースプランナー）	齋藤早苗（カメラマン）
尾藤碩（絶対競技成立させるマン）	





OMOTENASHI
SELECTION
2017年度金賞受賞

体験・サービス部門 受賞

かつお いぶ
かつおの天ぱく「鯉の燻し小屋」

まるてん株式会社 (三重県)



絵かきの町 鯉いぶし小屋見学も楽しいです。是非お越し下さい。(要予約)

〒517-0603

三重県志摩市大王町波切2545-15

TEL 0599-72-4633 FAX 0599-72-4102

フリーダイヤル 0120-45-4633

URL <http://www.katuobushi.com>

E-mail: maruten@katuobushi.com

Brand Statement

太平洋を望む「波切の燻小屋」で 神人共食の文化、和食の原風景に出会う

はるか遠くまで見渡せる太平洋の大海原がまぶしい三重県志摩市波切(なきり)大王崎の突端に、かつおの天ぱくの「鯉の燻し小屋」はある。かつて伊勢神宮への献上物である「かつお節」の一大産地だった波切も、今やかつお節生産業者はわずか3軒を残すのみである。この地で、伝統的な「手火山製法」にこだわり、神嘗祭(かんなめさい)への献上をものづくりの源流とし、「波切節」を継承しているのが天ぱくである。天ぱくは、

100年以上前の「燻し小屋」を開放し、かつお節の歴史や製法、神々と人々の「食の関係」を伝える「ツアー」を開催している。そこで目にする風景は、「神々に捧げ、神々と共に食する和食」の原風景である。「利便性や効率」を求めがちな現代人に、食に対する感謝の念、伝統文化に対する尊敬の念を呼び起こす機会となるだろう。波切の燻小屋は「飽食の時代」我々が忘れていた大切なものを教えてくれる場所である。

Experience



かつお節の歴史と製法を知る

ツアーでは、朝廷や伊勢神宮への献上物として用いられてきた波切のかつお節の歴史を知ることができる。まきをくべー一本焼す古式製法は一見の価値あり。



調味料など一切追加無しのだし

ツアーでは調味料などは一切使っていない、かつお節の一番だしを試飲することも可能。日本のだし文化を見学に来た海外の有名シェフをもうならせる味を体感できる。



有名シェフも驚く「おかかご飯」

削りたてのおかかを炊き立てのご飯にかけた「おかかご飯」が味わえる。東京の有名シェフが何杯もおかわりし、実際に自身のレストランでもかつお節を用いるようになった程の逸品だ。



かつお節を自分で削る体験も

かつおの天ぱくのかつお節は、古式燻しを極め、水分含有量が18%になるまで火入れし、熟成を重ね、うま味を凝縮。かつお節を実際に削る体験も楽しめる。

Value

かつおの天ぱくがこだわる、伝統製法のかつお節の真価はツアーで供される「だし」を口に含めば理解できるだろう。一切の調味料を混ぜることなく、純粹にかつお節だけでつくられた「だし」は、口全体に芳醇なうま味が広がる。「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の食文化の源流を感じることができるはずだ。低カロリーでうま味が濃厚なこのかつお節は国内外の有名シェフたちからも注目されており、世界中の料理人の見学も相次いでいる。

Promise

この「鯉の燻し小屋」でつくられるかつお節を求めて国内外の有名シェフが集まるのは、ここに「本物の日本」「リアルな和食素材」があるからに他なりません。ツアーに参加することで、かつお節がどれほど日本人の生活と密着してきたものなのか、そしてどれほどの手間や情熱がかかってつくられているものなのかを知ることができます。また、燻すためのまきは伊勢神宮近くの山から伐採し、山が再生することによって海も生き返るという環境の循環にも沿う製法であることも、環境保全の面から高い評価を受けています。

大王町波切で26年、丁寧な手もみ、
気楽なおしゃべりで楽しく営業中♪
私で4代目のマッサージ屋さんです。

元氣堂シバハラ

- ☑ 頭のとっぺんから足先まで全身
丁寧に手もみします。
- ☑ 血行を良くするために、お腹周り
を押さええます。(内蔵活性化)
- ☑ コリ固まっているところは、
シンアツシン(振圧針)という
機械で緩め、丁寧に指圧します。
- ☑ 全身マッサージ 60分 5,000円



バス停大王小学校前から徒歩3分
駐車場は敷地内にあります

元氣堂シバハラ

大王町内のお客様、無料で送迎します。家から外出すると気持ち、リフレッシュ!

マッサージ家系の特殊体質。お客様の痛みをゲップで出します。楽になります。

元氣堂シバハラ 0599-72-0530

祖父→叔母が鍼灸師→父→私で4代目
マッサージ機+丁寧手もみ最高です!

完全予約制です 清掃徹底しています
営業時間:9時~17時30分 定休:火曜日



〒517-0603 三重県志摩市大王町波切839-33

アスリートとサポートスタッフのみなさんへ。

なぜ、私たちにとって、アンチ・ドーピングの
知識や活動が必要なのでしょう？

アンチ・ドーピングは、たんに
「不正する人を見つけ、不当な勝利を防ぐ」ための活動ではありません。

アンチ・ドーピングは、スポーツを成り立たせている
「みんながフェアであること」を守るためにあります。
全員がフェアでなければ、そもそもスポーツは成り立たない。
すべての人が、スポーツに参加し、公平に競い合うことができる。
その権利を守るために、アンチ・ドーピング活動があります。

そして、もうひとつ。アンチ・ドーピングは、
「スポーツが生み出す価値」を守るためにあります。
挑戦する心、相手へのリスペクト、そこから生まれる友情、
そんな、社会にとっても大切な価値を守るためにあります。

フェアであることを守り、スポーツの価値を守る。
そのいちばん中心となるのが、アスリートとサポートスタッフのみなさんです。
みなさんが、フェアであることをつねに誇りに思い、
その大切さを、世の中に示すこと。
それこそが、スポーツの発展を支え、よりよい社会をつくる力になります。

フェアであることの誇りを胸に、素晴らしいスポーツの価値を、
ともに広めていきましょう。



勝利を超える価値がある

スポーツのフェアネスが、社会のフェアネスを支えるために。



公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構