

オリエンテーリング大会への参加経験の少ない方々へ

本大会では、日頃よりオリエンテーリングの大会に参加されている方々のほか、トレイルランニング、アドベンチャーレース等、他フィールドの方々にも多くのエントリーを頂いております。中にはオリエンテーリング大会への参加経験が少ない方もいらっしゃると思われるため、大会全体の流れ、注意事項等を整理した補足資料を作成しました。該当される方は、別途公開されている「要項参」のほか、本資料を事前にご確認の上、ご出走ください。

1. 装備

➤ 本大会では以下の装備を必携品とします。

- ・コンパス
- ・SIカード
- ・ゼッケン
- ・水分
- ・補給食
- ・携帯電話
- ・防寒用具(防寒着またはエマージェンシーシート)

ゼッケン及び SI カードは会場で配布します。ゼッケン用の安全ピンはご自身でご用意ください。

➤ その他オリエンテーリングに必要な装備として、以下が挙げられます。

必携品ではありませんが、使用・着用を推奨します。

- ・長袖/長ズボン
- ・オリエンテーリング用またはトレイルランニング用シューズ

なお、本大会ではコンパスの貸し出しはありません。

[参考:前々回大会の参加者の様子](#) (必携品・競技エリアは今回と異なります)

2. 会場

➤ 会場内に荷物置き場を設けますが、荷物の預かりは予定しておりません。貴重品等の管理はご自身でお願いします。

➤ 住宅地が近いので、話し声やカーステレオ等の音量にご注意ください。






3. 競技

3-1. スタート





- スタート地区までは、青色テープ誘導に従ってください。
- 役員による出走チェック後、各自で好きなタイミングで出走できます。出走チェックの詳細は「要項参」をご参照ください。
- 競技用の地図はスタートで配布します。スタート前に見ることはできません。
- スタート地点にはスタートフラッグがあります。ここが地図上のスタート(△)です。
- スタートフラッグではパンチ(SIカードの差し込み)は不要です。

3-2. 競技中

- 地図上に立入禁止の表記がある箇所は、絶対に立ち入らないでください。以下はいずれも立入禁止です。

記号	内容
	耕作地(水田含む)
	果樹園
	私有地等
	その他立入禁止区域
	通行・横断禁止の道路

- 以下の記号は通行不可能を表します。通行しないでください。
※通行不能の植生(生垣など)は公園内に限ります。

記号	内容
	通行不能の池・川
	横断不能のがけ
	横断不能の柵
	通行不能の植生(公園内)

- 競技中に使用できるトイレは用意していません。道路や耕作地、住宅地等で用を足す等の行為は厳禁とします。
- 競技中に発生したゴミは各自でお持ち帰りください。現地での投げ捨て等の行為は厳禁とします。ただし救護所で発生したごみは、運営者が回収します。
- 現在地がどうしても分からなくなってしまった場合は、別紙「大会のリスク管理について」を参照してください。

3-3. 競技後

- 完走の有無に関わらず、競技後は必ず会場の計算センターを通過し、SIカードの読み取りを行ってください。

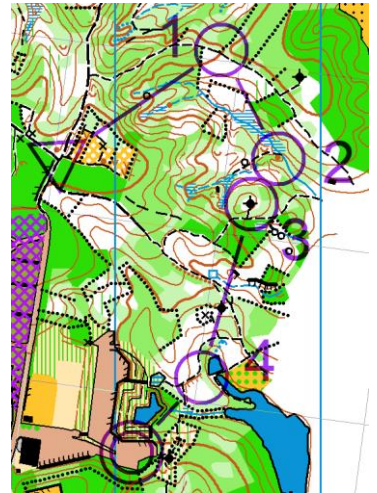
- コースの途中でリタイアされる場合も同様です。帰還が確認できない場合、行方不明者として捜索の対象となります。

4. オリエンテーリングの①・②・③ ~基礎を知ってもっと楽しく~

① オリエンテーリングのルール

オリエンテーリングは地図上に示された○(コントロールといいます)をすべて順番通りに回り、フィニッシュするまでのタイムを競うナビゲーションスポーツです。

右図に例を示します。スタート(△)から4つのコントロールすべて順番通りに回り、フィニッシュ(◎)に行かなくてはなりません。順番を間違えたり、抜かしたり、途中でやめたりすると失格になってしまいます。ただし、フィニッシュ閉鎖時間および関門閉鎖時間には必ず間に合うようにしましょう。

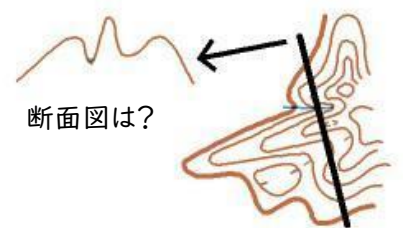


コントロールの真ん中にはオレンジ/白のフラッグがあります。

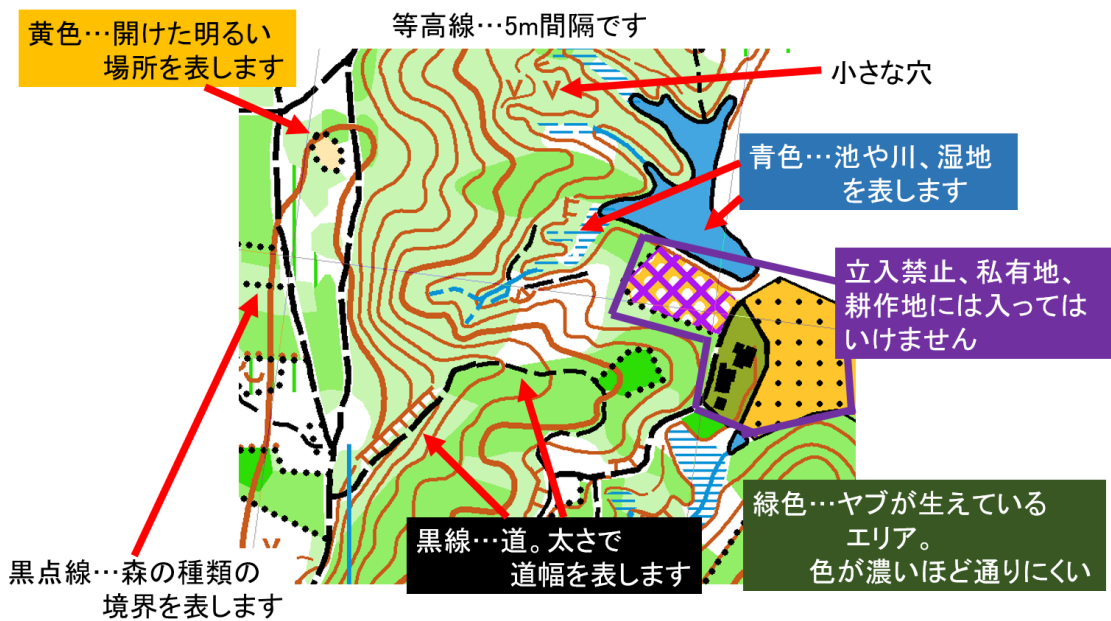
到着したら SI カードをフラッグの上にあるユニットという機械に差し込みます。ピピっという音がしてこれで通過完了です。次のコントロールに向きましょう。

② オリエンテーリングの地図

オリエンテーリング用地図も一つの地形図と言えます。地形図の基本は等高線=同じ高さを結んだ線を読み取ることです。



オリエンテーリングで使う地図は[独自の地図記号](#)で表されます。記号は種類が多いですが、すべてを一気に覚える必要はありません。記号の色は種類を示します。



情報量が多いため、最初は模様のように見えてしまいがちですが、**重要なのは尾根、沢といった地形や、現在地が確定できそうな目立つ場所を読み取る**ことです。

地図にはコントロール位置説明表（ディスクリプション、通称「デフ」）がついています。これはコントロールがどこに設置されているかを詳細に表したもので、これまた**別の独自の記号**が使われています。（右図：例）

これもすべてを覚える必要はありませんが、**左から2番目の欄は特に注意してください**。これはコントロールを識別する番号で、それぞれ固有の番号がついています。この数字は現地のフラッグに表示されている番号と対応します。つまり、間違ったコントロールについてしまったときに**この番号をみれば間違いに気づける**のです。そしてこの番号は順番通りとは限りませんので、くれぐれもご注意を。

M		5.5 km	
▷		↘	✕
1	31	ㄇ	ㄱ
2	32	ㄴ	
3	33	▲	○

④ オリエンテーリングの実践

◆ プランニングをしよう

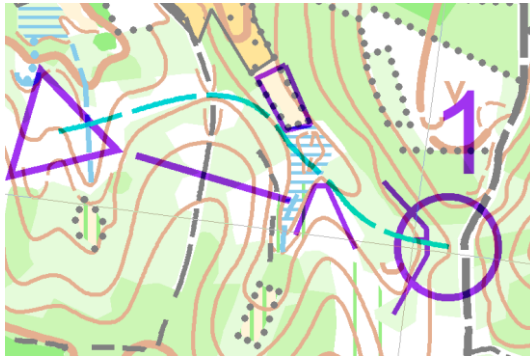
スタートしたらいきなり走りだすのではなく、**次のコントロールまでの行き方**を考えてから動き出しましょう。これを**プランニング**といいます。プランニングで大事なものは線と点です。まずは自分の行く**ルート(線)**を地図に思い浮かべます。最初は指でなぞってみてもいいでしょう。続いて、そのルートから見えそうなもの（地形、ヤブ、川など）をいくつかチェックしましょう。これが**チェックポイント(点)**です。プランニングをすることで**次見える景色を予測**

できるため、迷うことを未然に防ぐことができます。

プランニングの一例

青線がルート、尾根を越えた先の明るい部分、正面に見える尾根がチェックポイント(紫線)。最後は沢を登って到達。

◆ 地図を正置して進む



地図は進行方向が正面になるように持ち、身体の方が変わるたびに回転させます。見ている景色と地図を対応させるためです。特に道の乗り換えや、尾根・沢を登る・下り始めるときは要チェックです。その時に使うのがコンパスです。

また、地図は回転させやすくするため必要部分のみ見えるようにして折りたたみます。掌で扱いやすいサイズまで折りたたむことでコンパスを当てるときのずれを防ぎます。

◆ 家に帰れば反省だ

ナビゲーションスポーツの中でもオリエンテーリングは個人スポーツであり、競技的にも比較的高度にコントロールされています。ミスタイムはすべて選手の責任になるのです。厳しいですが、それだけ反省の甲斐があります。フィニッシュ後会場で地図談義を楽しんだ後は、ぜひラップセンターをチェックしましょう。全体のタイムだけでなく、各レッグのタイムや他の人との比較を通してどこでミスをしたか、あるいはどこがエクセレントだったかが一目で分かります。地図片手、スマホ片手にじっくり振り返るのも楽しいところです。

皆様が安全に、そして楽しくオリエンテーリングを堪能していただけることを願っております。

執筆：八神遥介・小牧弘季(ときわ走林会)