

# 中村一門練習会

～プログラム～

## 開催日

2025年2月16日（日）雨天決行・荒天中止

## 開催地

「石部・雨山」（滋賀県 湖南市・栗東市）

## 会場

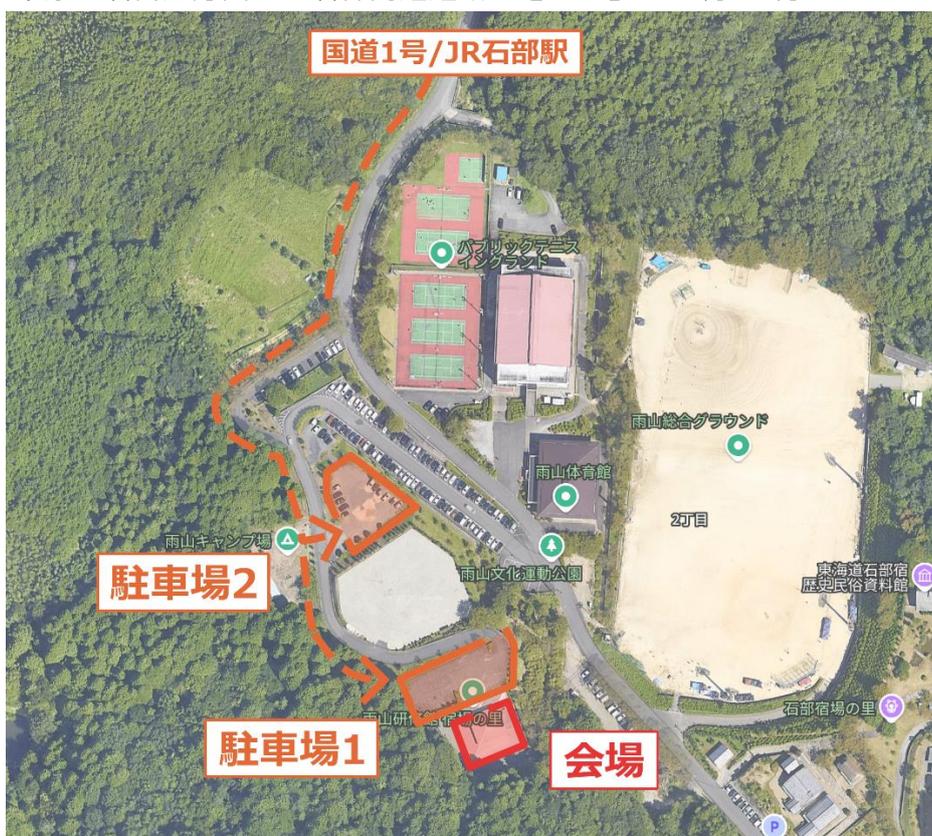
「雨山研修館 宿場の里」

住所：滋賀県湖南市雨山2丁目1-1 [Google マップ](#)

徒歩：JR 草津線石部駅から徒歩約33分（約2.3km）

自動車：大阪・京都方面より名神高速道路「栗東湖南 IC」から約10分

米原・名古屋方面より名神高速道路「竜王 IC」から約23分



車でお越しの方へ

雨山運動公園内の駐車場であればどこでも利用可能ですが、上図の駐車場1、2の順に優先してご利用ください。※現地の駐車場番号とは異なります。

## 主催

中村一門

京都大学オリエンテーリングクラブ

京都女子大学オリエンテーリングクラブ

立命館大学オリエンテーリングクラブ

## 役員

実行委員長 中村昂陽（京都大学 2020 年度入学）

運営責任者 白坂怜也（京都大学 2023 年度入学）

競技責任者 黒澤香穂（京都大学 2023 年度入学）

コースプランナー 滝澤侑明（京都大学 2023 年度入学）

渉外責任者 脇田七澄（京都大学 2023 年度入学）

## タイムテーブル

9:00 開場

10:00 メインレース フリースタート

14:00 Forsta スタート

15:00 フィニッシュ閉鎖

16:00 閉場

## 参加費

本練習会の参加費は以下の通りです。

参加費	京京立新人	1700 円
	京京立旧人	2200 円
	外部学生/一般	2500 円
その他	E カードレンタル	300 円

参加費は**当日会場内の受付にて現金**でお支払いください。（※京京立を除く）

## 競技情報

競技形式 ポイントオリエンテーリング（ミドルディスタンス競技）

計時方式 EMIT 社製電子パンチングシステム（E-card）使用

## 地図情報

滋賀県オリエンテーリング協会版權

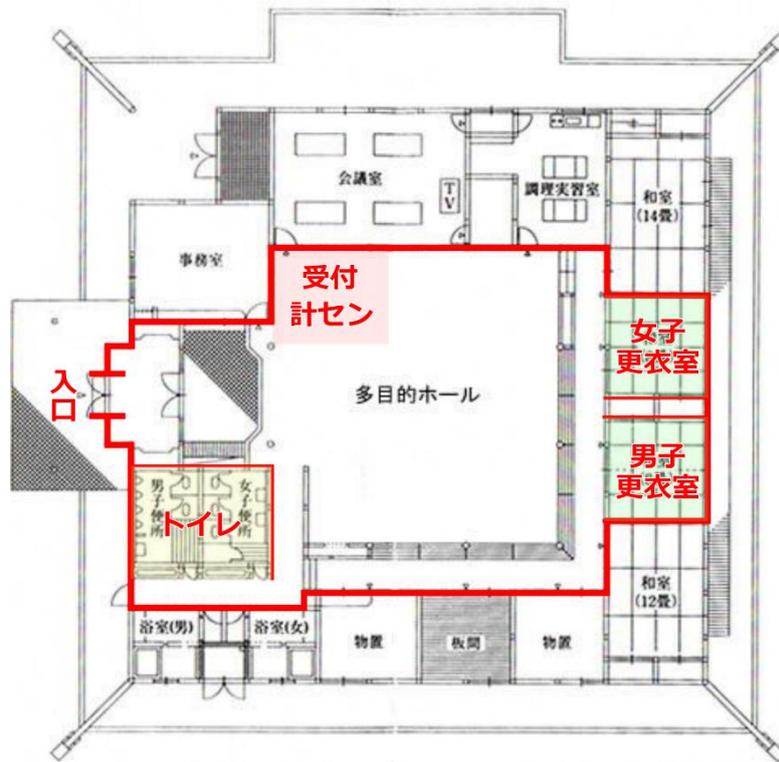
「石部・雨山」2017年

- ・縮尺 1:7500
- ・等高線間隔 5m
- ・走行可能度 4段階
- ・JSOM2007準拠

本練習会では図の範囲を使用します。  
練習会のため、事前のトレインへの立ち入りは禁止しません。



## 会場内について



### 会場利用に関わる注意点

- ・会場内は土足厳禁です。靴は会場にある靴袋に入れてください。靴箱は使用しないようお願いします。
- ・更衣室とトイレは男女共に会場内にあります。
- ・更衣室に指定されていない部屋には入らないでください。
- ・トイレは会場内にあるものを使用し、外にあるものは使用しないでください。

## トレインプロフィール

トレイン全体の比高は80mほどありますが、主要部分は比高40m以下です。その部分は起伏が少ないにもかかわらず地形が複雑で、道もほとんどなく、走行可能性は良いのですが中低木により適度に見通しがさえぎられる、高難度のトレインとなっています。地図をしっかりと読まないで簡単に現在地を見失ってしまう可能性があります。試走したスタッフの間では本場スウェーデン南部のトレインを走っているみたいだとの声も上がるくらい近隣の難トレイン「希望が丘」、「源内峠」等に勝るとも劣らない高レベルなトレインです。植生は典型的な里山の植生で、マツとナラが枯れたあとの倒木・落枝が見られる雑木林、竹林、あまり手入れされていないヒノキ人工林などが混在しています。コースとして使用する部分の走行可能性の面積比率は、おおむねA：B：C：D＝50：40：10：ほとんどなしです。

第33回ウエスタンカップリレー(2017年2月19日開催)大会要項より

## 注意事項

- ・ 傷害保険には加入しておりません。ご了承ください。
- ・ **当日は一般利用者も少なくないため、道に出る際は注意してください。**
- ・ **トレイン東側の舗装路は交通量が多いため、特に注意を払ってください。**
- ・ レンタルEカードを紛失した場合、弁償金として9,400円をお支払いいただきます。
- ・ 給水地点は設けません。
- ・ 練習会当日は京都マラソンが開催されるため、京都市内で交通規制が行われます。

以下のサイトを参照の上、余裕をもってお越しください。

[当日の交通影響 | 京都マラソン 2025](#)

京大付近の規制時間は、10時頃～15時頃です。

## 問い合わせ先

ご不明な点がございましたら以下の連絡先までご連絡ください。

nakamura.ichimonren☆gmail.com←☆を@に変えてください



名前：「アメヤンマ」

ペナッタカの傘を盗んだため、報復として食べられることを恐れている。

# 中村一門練習会 競技情報

コース		距離 [km]	登距離 [m]
メインレース	L	4.0	250
	M	3.0	200
	S	1.5	110
練習メニュー	conpi	2.2 (1.6)	145 (115)
	1-Leg	2.0	80
	forsta	1.9~2.0	105~125

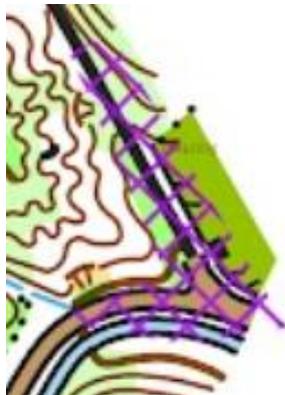
## 1. メインレース、ファシュタについて

**ルートチョイス制限のため、道の一部にクロスハッチで立ち入り禁止部分を設けています。**

競技中は立ち入らないようにしてください。

**競技中以外の移動と、メニュー（conpi、1-Leg）では通行できます。**

紫縦ハッチで表示している部分は競技外でも立ち入り禁止です。



競技中のみ立ち入り禁止の部分



競技外でも立ち入り禁止の部分

メインレースはフリースタートです。

ファシュタには計時がありません。



## 2. 練習メニュー（conpi、1-Leg）について

練習メニューのスタートフラッグ（△）にはユニットがありますが、

他コース用のため、パンチは必要ありません。

練習メニューの詳細については、[メニュー説明資料](#)を参照してください。

# 中村一門練習会 メニュー説明資料

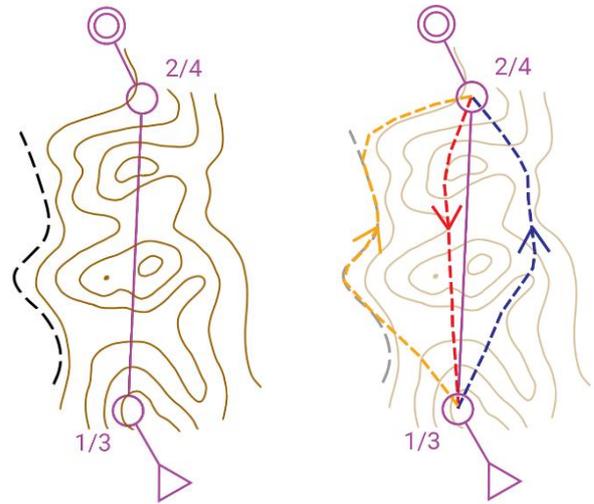
2025年2月16日(日) @滋賀県「石部・雨山」

## 1 レッグ地図読み 0

厳選した長めの1レッグを「行く→戻る→行く」と3回繰り返すコースです。走り出す前に3つ以上のルートを検討し、それぞれ順番に実行してください。

同じレッグを異なるルートで走ることで、地図を読んだ所感と実走時の感覚との照らし合わせや、自分に適したルートの確認ができます。

普段は地図読みでしかやらない複数のルート比較を実際のフォレストで体験してみましょう。



ルートチョイスの例 (黄→赤→青)

## コントロールピッキング

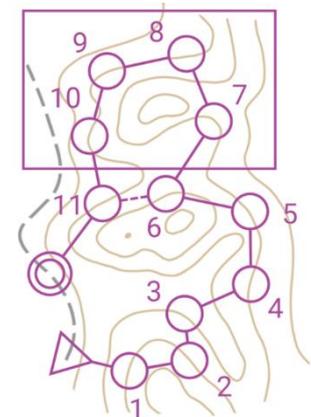
トレイン北側の微地形を活かした、短いレッグを繋いだコントロールピッキングと呼ばれる練習メニューです。

エクストラコースとして、**フラッグなしでコントロールのみを設置したポストを設けます**。フラッグの視覚情報に頼らず、地図をしっかり読んでアタックする練習として活用してください。エクストラコースを走るかは**任意に選択して下さい**。

**10番ポストと11番ポストの間にエクストラコースを設置しています**。ポスト番号、デフについては通常コースとの違いがわかるように地図に記載しています。

計センは、追加で走る場合、走らない場合どちらにも対応しています。

### エクストラコース (フラッグなし、コントロールのみ設置)



※メニューの地図枚数には限りがあります。

地図を使い終わったら、元の場所に返却していただくようお願いします。

※ファシユタは申し込み時の希望制ですが、地図に余りがある場合は、飛び入り参加も可能です。