

2025春の里山オリエンテーリング体験会 併設練習会 プログラム



開催概要

開催日: 2025年3月23日(日)

開催地: 埼玉県飯能市中山

会場: [中山城会館](#)(埼玉県飯能市中山710)

主催: 特定非営利活動法人 埼玉県オリエンテーリング協会

主管: 【体験会】入間市オリエンテーリングクラブ 【練習会】オリエンテーリングクラブみちの会

協力: 埼玉県オリエンテーリング協会加盟クラブ

ご挨拶

2025 春の里山オリエンテーリング体験会、併設練習会にご参加を頂きましてありがとうございます。

埼玉県オリエンテーリング協会では、オリエンテーリングの普及促進活動として、国営武蔵丘陵森林公園における「オリエンテーリングを楽しもう！」のイベントや埼玉県レクリエーション大会におけるオリエンテーリング体験会などを継続的に開催しています。

入間市オリエンテーリングクラブが独自に取り組んでいる「彩の森オリエンテーリング体験会」とコラボして、昨春から初心者の方々が目標を定めて継続的にスキルアップに取り組めるようにするため、次のページに掲げた「初心者脱出口ロードマップ」を策定し、レベルごとの初心者向けイベントの実施及びサポートを行っていくこととなりました。

里山オリエンテーリング体験会では、更なるスキルアップを目指す初級者の方から、既に十分にオリエンテーリングを経験されている愛好者の練習の場として埼玉県オリエンテーリング協会練習会を併設しています。体験会参加者に経験豊富なオリエンティアの姿を見ていただくとともに、経験者には里山オリエンテーリング体験会でのスキルアップの場を見ていただき、参加者同士の交流の場となることも期待しています。この機会を活かして、これからもオリエンテーリングを楽しんで頂ければと思います。

特定非営利活動法人埼玉県オリエンテーリング協会 会長 福原 正三

② 八高線東飯能駅西口から1.6km(徒歩約23分)

【八高線 高崎・川越方面】

八王子駅	→	東飯能駅
8:13		8:49
8:31		9:12
8:50		9:28

【八高線 八王子方面】

川越駅	→	高麗川駅	→	東飯能駅
8:08		8:35		8:42
8:26		9:00		9:06
8:46		9:23		9:29



(Google Map)

会場(中山城会館)

- ・ 9:30 開場
- ・ 会場に荷物を置くことはできますが、貴重品管理は参加者自身で行ってください。
- ・ 当日は中山城会館駐車場で中山地区の方々が、“天神様”と呼ばれる祭礼の準備を行うことになっています。

受付(本部)

- ・ 受付は中山城会館内です。事前申込者含めすべての参加者は受付へお越しください。

Eカードレンタル

- ・ Eカードレンタルを申し込んだ方は、練習会受付でEカードを受け取ってください。
- ・ マイカードを忘れた場合には本部にレンタル(400円)をお申し出ください。
- ・ レンタルカードを紛失・破損された場合は8,000円を申し受けます。

コンパス貸出

- ・ レンタルが必要な方は本部にお申し出ください。
- ・ 紛失・破損された場合、2,000円申し受けます。

練習拠点

- ・ スタート／フィニッシュは、会館(会場)脇に設定しています。
- ・ スタート地区にブルーシートエリアを設けるので水や補給食を置くことができます。
- ・ 貴重品は置かないでください。

トイレ

- ・ 中山城会館内または中山城会館横の芝生広場にある公衆トイレをご利用ください。

更衣所

- ・ 中山城会館内に、女子更衣所を設置します(更衣用テントを予定)。

感染症対策

- ・ 2023年5月8日から国の新型コロナウイルス感染症への対応が変更になり、体調申告もしていただく、検温も実施しませんが、参加者の皆様におかれましては、引き続き感染防止へのご協力をお願いいたします。
- ・ 37.5℃以上の発熱、咽頭痛、頭痛、倦怠感などお体に異常がある際には参加をお控えください。
- ・ 会場周辺での大声での会話や声援はお控えください。

公式掲示板

- ・ 本プログラムから変更等がありましたら会場及び練習拠点に掲示します。ご確認ください。

練習会編

中止の判断

雨天決行、荒天中止です。

中止の場合は当日朝7時までに埼玉県OL協会のHP及びJapan-O-entrYに掲載します。

埼玉県OL協会ホームページ

<https://sites.google.com/view/orien-saitama/>

Japan-O-entrY

<https://japan-o-entry.com/event/view/1869>

タイムスケジュール

- 9：30 会場開場、受付（全員）
- 10：30 レースメニュースタート開始(時刻指定), スキルメニュースタート開始(随時)
- 14：00 スタート閉鎖
- 15：00 フィニッシュ閉鎖
- 16：00 会場閉鎖

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

計時方法： Emit 社製電子パンチングシステム(E カード)使用

使用地図：「高麗郷(南)/中山城 2025」

再調査期間: 2025年1月～2月調査

縮尺 1:10000 または 1:7500、1:5000 等高線間隔 5m

走行可能度 4 段階、A4 横、スタート時ビニール袋配布、ISOM2017-2 準拠

シューズ及び服装

- ・ シューズについての制限はありません。
- ・ コスプレや公序良俗に反する服装での出走は禁止します。

立入禁止区域

- ・ 地図図式規程に則って記載された立入禁止区域(私有地など)には絶対に立ち入らないでください。
- ・ 住宅地を通過する際は、私有地に立ち入らないよう十分にご注意ください。
- ・ テレイン東側に墓地がありますので、侵入しないようご注意ください。地図上で立入禁止区域(709)を表示しています。

[参考]立入禁止を示す地図記号

520 立入禁止区域  オリーブ色

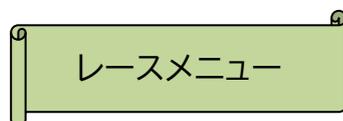
709 立入禁止区域  紫ハッチ

※本イベントでは、以下の区域も立入禁止とします(709の表示なし)

412 耕作地 、413 果樹園 

成績速報

- 成績は LapCenter(<https://mulka2.com/lapcenter/>)にアップロードします。



※レベル
オリエンテーリング指導教本
ナビゲーション技術編参照

コース情報

コース	距離	登り	難易度	縮尺
Eコース	4.5km	230m	レベル 5~6	1:10000
Aコース	3.8km	170m	レベル 4~5	1:10000
Bコース	2.1km	90m	レベル 1~3	1:7500

コントロール位置説明

- ISCD 2024 を用います。Bコースのみ日本語表記です。
- 地図に印刷されている他、スタート 2 分前に別紙を配布します。

スタート(10:30~14:00)

- スタート地区は会場協の公園北部の林内です(視認できるため誘導なし)。
- スタートの閉鎖は 14:00 です。フィニッシュ閉鎖が 15:00 なのでご注意ください。
- スタートでの呼び出しは行いません。スタートの時計は現在時刻を表示します。
- スタート枠に入る前に必ずアクティベートユニットで動作確認をしてください。
反応しない場合には、役員にお申し出ください。
- 3 分前になったら、スタート枠に入り、1 分ごとに一つ前に進みます。
- 2 分前にコントロール位置説明を各自取ってください。
- 1分前に自分のコースの地図を取り、必要に応じてビニール袋に封入した上で、見ないようにして持っていてください。
- 10 秒前のブザーが鳴ったら、E カードをスタートユニットにセットし、そのままお待ちください。
- スタートブザーが鳴ったら、スタートユニットから E カードを離してスタートしてください。

パンチ方法

- ・ コントロールに着いたらコントロールユニット前部にある 2 桁の番号を確認し、E カードをコントロールユニットにはめ込みます。
- ・ コントロールフラッグにはコントロール番号札はついていません。
- ・ 番号順にコントロールを回ってください。コントロールを飛ばした場合や間違ったコントロールをパンチした場合でも、正しいコントロールに戻って順番通り回ったことが確認できれば完走と認めます。
- ・ E カードが反応しなかった場合、E カードのバックアップラベルに通過記録が残っていないと失格となります。

バックアップラベル

- ・ バックアップラベルはスタート枠付近に置いてあります。

フィニッシュ(15:00閉鎖)

- ・ フィニッシュ地点のフィニッシュユニットをパンチした時点がフィニッシュタイムです。
- ・ E カードの読み取りは会場内にある計算センターにて行います。
- ・ 競技を途中で棄権する場合でも、会場内にある計算センターか、本部に E カードを提出してください。

スキルメニュー

	スキル別コース	距離	縮尺	備考
1.	サーキットコース	2.2km	1:7500	1.8 km・難度低コースへの変更可 (地図なくなり次第終了)
2.	コンパス直進コース	2.0km	1:5000	計時は行いませんが、帰還確認のためスタートとフィニッシュには、Eカードをはめ込んでください。
3.	リロケートコース	2.3km	1:7500	二人一組が必須です。
4.	エキストラコース	2.3km	1:7500	

- ・ 走るコース順は問いません。
- ・ コースの変更、追加(当日払い)は本部にご相談ください(地図なくなり次第終了)。
- ・ 指導員のサポートが必要な方は本部にご相談ください。

スキルメニューのスタート／フィニッシュ

- ・ 受付時に、申込みしたすべてのメニューの地図を受け取ってください(自己管理お願いします)。※レース参加者は、地図封入用ビニール袋はレースのものを使用ください。
- ・ スタート時刻は指定しないので随時スタートしてください。会場脇の公園北部の林内です(レースのスタート地区と同じ)。
- ・ スタート前にアクティベートユニットで動作確認することを忘れずに行ってください(特に2本目以降)。
- ・ 帰還確認を兼ねてスキルメニューも計時するので、必ずスタートユニットにEカードをはめ込んでからスタートしてください。ただし、直進コースに限り、スタートとフィニッシュのユニットのみ、はめ込んでください(一部のコントロールはフラッグのみで、ユニットはありません)。
- ・ フィニッシュしたら会場内の計算センターで必ずEカードの読み取りを行ってください。

通過証明

- ・ Emitユニットのあるコントロールでは番号を確認してEカードをユニットにはめ込んでください。

主なスキルメニューの概要

●サーキット

レースで得られた課題を復習する場として活用できる、総合力を問うコースです(複数種のコースを周回するメニューではありません)。難易度低めのコースも用意していますので、希望の場合は変更することも可能です(地図に限りがあるため希望に添えない場合があります)。

●コンパス直進(レグ間の計時なし、スタートフィニッシュのみユニットにはめ込み必要)

コンパス直進コースはいわゆるコントロールピッキングです。コンパス直進動作を繰り返し練習するため、コース距離に対してコントロールの数が多く、多くのコントロールがコンパス直進でアタックできるように設定されています。直進に不向きなレグもありますが、途中のチェックポイントから直進するなど直進スキルを自分のものにしましょう。

●リロケート

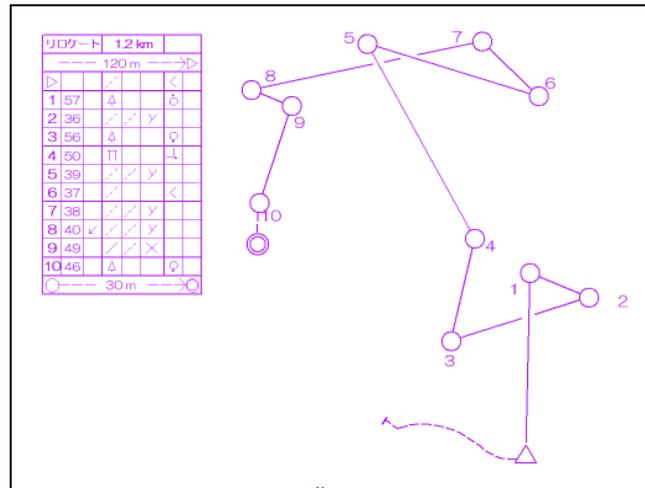
このメニューは現在地不明に陥った時の状況を恣意的に作り出して、リロケート(現在地を割り出して立て直しを図る)練習をします。通常のポイントオリエンテーリングのコースを奇数番号のコントロールだけを抜き出したコースと、偶数番号のコントロールだけを抜き出したコースが準備されています。二人一組で一人がリロケ奇数を担当、もう一人がリロケ偶数を担当し、同時にスタートします。

① リロケ奇数担当がスタートから①を目指して走り、リロケ偶数担当は何処を走っているか地図読みしながら追走します。

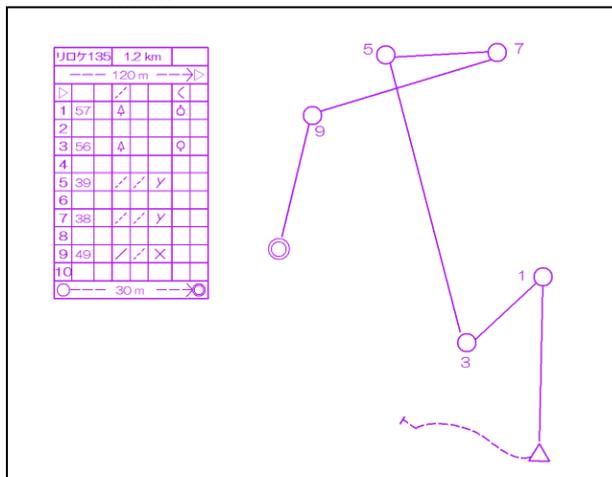
② リロケ奇数担当がコントロール①に到着したらパンチし、リロケ偶数担当と先頭交代。リロケ偶数担当は現在地を特定してコントロール②を目指して走り、リロケ奇数担当は何処を走っているか地図読みしながら追走します。

上記①と②を繰り返しながらフィニッシュを目指します。お互いの地図を見せ合うと練習効果がなくなるので、相手に地図を見せてもらうのはリロケート不能に陥った場合だけにしましょう。

【通常のポイントオリエンテーリングコース】

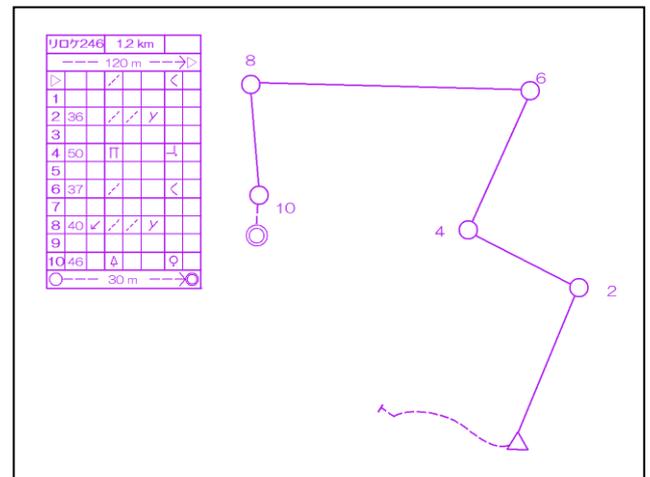


【リロケ奇数】



位置説明の順番号は 1 から連続していますが、コントロールコードや特徴物等はリロケ奇数担当分だけが知らされます。

【リロケ偶数】



位置説明の順番号は 1 から連続していますが、コントロールコードや特徴物等はリロケ偶数担当分だけが知らされます。

注意事項

イベントの中止

- 安全を確保できないと判断した場合(気象については警報以上が発令)には、体験会及び練習会を中止いたします。

イベントへの参加判断

- 体験会または練習会への参加は、ご自身の健康状態を十分に考慮し、決して無理をしないでください。

負傷した場合

- 本部では簡単な処置しかできません。万が一に備えて健康保険証をご持参ください。
- 通院が必要な怪我を負った場合、損害保険が適応されます。イベント終了後、埼玉県オリエンテーリング協会までご連絡ください。

役員

実行委員

埼玉県オリエンテーリング協会: 福原正三、中堀剛

入間市オリエンテーリングクラブ: 海老沢正

オリエンテーリングクラブみちの会: 皆川美紀子

体験会

運営責任者: 海老沢正

指導責任者: 海老沢正

役員: 田中博、小林二郎、浦野弘、久保田優、奥山景得、白石達也

練習会

運営責任者: 皆川美紀子

競技責任者: 皆川美紀子

役員: 柳下大、高橋元気、矢口瞳、吉田勉、新井悠功

中堀剛、菊池康男、嵯峨駿佑、上松遼、鈴木雄大

お問い合わせ先

埼玉県オリエンテーリング協会

携帯電話(当日 8:00 以降) 070-4077-8143

E-mail (前日まで) saitamaken.orienteering.kyokai●gmail.com ●=@

入間市オリエンテーリングクラブ

携帯電話(当日 8:00 以降) 090-5426-8444(海老沢)

E-mail (前日まで) o.taiken123●gmail.com ●=@

オリエンテーリングクラブみちの会

E-mail (前日まで) ok.michi11●gmail.com ●=@

【主管クラブのご紹介】

入間市オリエンテーリングクラブ

1976年から活動を開始し、活動拠点はその名の通り入間市を中心としていますが、現在では関東近県を初めとして全国各地にクラブ員がいて、2025年2月末時点の会員数は144名。小学生から後期高齢者まで多彩。毎年春先に500人前後が参加する大会を主催し、2021年11月からは彩の森入間公園で初心者向けのオリエンテーリング体験会を毎月実施しているので是非ご参加下さい。

いつでも会員募集中！！

オリエンテーリングクラブみちの会

オリエンテーリング黎明期と呼ばれる頃、飯能市在住の中学生が中心となって立ち上げ、2023年に50周年を迎えたクラブです。

埼玉県西部を中心として20～30名ほどの会員からなる地域クラブで、現在は近接都県の会員も在籍しています。学生から大ベテランまで幅広い年齢層が所属しており、オリエンテーリングが中心ですが最近ではロゲイニング・トレイルラン・MTB・登山・BBQなど多彩な活動が行われ、やりたいことがやれるクラブです。

いつでも会員募集中！！