



ガイドラインにおけるクラス分けと 難易度

昨年から変更になったこと

自己紹介

- 1987-1993 WOC代表
- 2011-2016 代表チームコーチ
- 2022- コーチ養成講習会講師
- JSPO オリエンテーリングコーチ2
- IOF イベントアドバイザー
- オリエンテーリング技術教本著者
- 2018ー2023 香港ジュニアキャンプ主宰
- 2024 アジアジュニアユースキャンプ主宰
- 理学療法士
- オリエンテーリングブログ [O-ピニオン](#)



はじめに

今回のガイドラインの改訂は、技術教本の改訂をするにあたり、技術教本の趣旨を浸透させるため、規則に反映していただいたものである。

技術教本とは？その目的

- 競技の安全性・楽しみを確保するために、標準化・段階化された技術を規定し、運営者・競技者で共有する。
 - 初心者、年少者が安心して大会に参加できる。
 - 運営者が安全性を確保し、安心して大会を運営できる。
 - 競技者が自分に適したコースを走ることができる。
 - 高齢選手も安心かつ挑戦しがいのあるコースを走ることができる。

技術教本の在処

組織

各委員会のページ >

正会員（都道府県協会、日本学連、日本デフ協会）

規定類

書式

競技者情報 >

認定資格 >

寄附金 >

ガバナンスコード遵守状況に関する自己説明

事業計画・報告書・議事録

表彰

用品案内

認定資格者登録名簿

コーチ1・コーチ2

インストラクタ

イベントアドバイザー

トレイルOイベントアドバイザー

イベントディレクタ

認定資格

オリエンテーリングの指導者の資格には日本スポーツ協会（JSPO）公認のオリエンテーリング**コーチ1・コーチ2**があります。

また、JOA独自の資格で初心者に対する指導を行うオリエンテーリング・**インストラクタ**の資格があります。

※従来の指導資格であるディレクタ2級・1級は2024年9月で廃止となります。

運営のための資格としては、大会が競技規則に則って開催できるように努める**イベントディレクタ**、大会開催を監督する**イベントアドバイザー**、**トレイルOイベントアドバイザー**。

一般の方のナビゲーション指導を行う**ナビゲーション・インストラクター**の資格があります。

指導者資料等

指導者の方にぜひご一読頂きたい資料（オリエンテーリング指導教本、**ナビゲーションスポーツの為の安全ガイド**等）を準備しています。

指導者資料集のページも御覧ください。

教本・ガイドライン改訂の目的

- ガイドラインのクラス分けと技術レベルの統合し、クラス名が正しい難易度を示すようにする。
- 中級者レベルを分割し、技術の壁を緩和する。
- 低い年齢層についても高度なコースを走れるようにする。

ガイドライン改訂の要旨

- クラス分けの例をA、Bクラスでなく、競争を目的とするメインクラス、楽しみ・上達の過程のためのサブクラスとする。技術レベルを併記する。
- 急激な難化をさけるためにCクラスを設ける。各年代で初級から上級を選択できるようにする。
- スプリントの難易度を独自のものとし、簡易化する。
- 若年者への配慮として、スタート前の地図配布、大縮尺の推奨を加える。

クラスの表記

年齢



M 18 A

性別

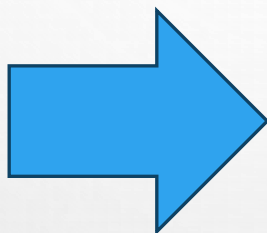


難易度(技術レベル)



難易度表記の明確化

- A:上級
- B:中級 3または4
-
- N:初級



- A:上級
- B:中級4
- C:中級3
- N:初級

メイン
クラス

原則の例外

クラス	年齢	クラス	年齢	技術レベル
M21A	19歳以上	W21A	19歳以上	6
M21AS	21歳以上	W21AS	21歳以上	6
M35A	35歳以上	W35A	35歳以上	6
M40A	40歳以上	W40A	40歳以上	6
M45A	45歳以上	W45A	45歳以上	6
M50A	50歳以上	W50A	50歳以上	6
M55A	55歳以上	W55A	55歳以上	6
M60A	60歳以上	W60A	60歳以上	6
M65A	65歳以上	W65A	65歳以上	6
M70A	70歳以上	W70A	70歳以上	6
M75A	75歳以上	W75A	75歳以上	6
M80A	80歳以上	W80A	80歳以上	6
M85A	85歳以上	W85A	85歳以上	6
M90A	90歳以上	W90A	90歳以上	6
M20A	19-20歳	W20A	19-20歳	5
M18A	16-18歳	W18A	16-18歳	5
M15A	13-15歳	W15A	13-15歳	4
M12	11-12歳	W12	11-12歳	3
M10	10歳以下	W10	10歳以下	1または2

レベルが
あがる

サブクラス

トレランなど
からの受け
皿

クラス	年齢	クラス	年齢	技術レベル
M21B	21-34歳	W21B	21-34歳	4
M35B	35-49歳	W35B	35-49歳	4
M50B	50-64歳	W50B	50-64歳	4
M65B	65歳以上	W65B	65歳以上	4
M18-20B	16-20歳	W18-20B	16-20歳	4
M21C	19歳以上	W21C	19歳以上	3
M50C	50歳以上	W50C	50歳以上	3
M18-20C	16-20歳	W18-20C	16-20歳	3
M15C	13-15歳	W15C	13-15歳	3
MN	11歳以上	WN	11歳以上	2

クラス	距離・年齢	クラス	距離・年齢	備考
MBL	長い	WBL	長い	21B相当
MBM	やや長い	MBM	やや長い	35,18-20,50B相当
MBS	短い	WBS	短い	15,65B相当
MCL	長い	WCL	長い	21C相当
MCM	やや長い	WCM	やや長い	35,18-20,50C相当
MCS	短い	WCS	短い	15,65C相当
MN	11歳以上	WN	11歳以上	

スプリント

クラス	年齢	クラス	年齢	備考
ME	無制限	WE	無制限	
M21	21歳以上	W21	21歳以上	
M30	30歳以上	W30	30歳以上	
M40	40歳以上	W40	40歳以上	
M50	50歳以上	W50	50歳以上	
M60	60歳以上	W60	60歳以上	
M70	70歳以上	W70	70歳以上	
M80	80歳以上	W80	80歳以上	
M90	90歳以上	W90	90歳以上	
M20	19-20歳	W20	19-20歳	
M18	16-18歳	W18	16-18歳	
M15	13-15歳	W15	13-15歳	
M12	11-12歳	W12	11-12歳	階層構造は用いない
M10	10歳以下	W10	10歳以下	階層構造は用いない
MN	11歳以上	WN	11歳以上	初心者

難易度なし

年少者への推奨

- 高齢者クラス(おおよそ40歳以上)、年少者クラス(おおよそ18歳以下)、およびB,C,Nクラスでは、ロング・ディスタンス競技、ミドル・ディスタンス競技およびリレー競技で1:10,000または1:7,500、スプリント競技で1:4,000または1:3,000 の縮尺を用いる。地図の読みやすさを優先して大きな縮尺を用いることが推奨される。
- 競技者への地図の配布はスタート枠内、スタート後どちらでもよいが、スタート時刻まで地図を見せてはいけない。ただし、M/W18以下のクラスでは、1分前を原則としてスタート時刻以前に地図を見られるようにすることが望ましい。