三河練習会　プログラム

1. 基本情報

主催：三河オリエンテーリングクラブ
開催日：2025 年 10 月 18 日（土）　雨天決行・荒天中止
テレイン・地図：水別（愛知県岡崎市・新城市）
拠点・駐車場：愛知県野外教育センター臨時駐車場
計時：E カード使用
テレイン管理者：竹内 恒太
練習会ホームページ（Japan-O-entrY）：https://japan-o-entry.com/event/view/2209
問合せ先：mikawaolc_inquiry@googlegroups.com

2. テレイン利用誓約書【要事前提出】

　オリエンテーリングは地元の理解があってはじめて成り立つ競技です。使用する山林の多くは私有地になります。地元とのトラブルが発生するとテレインが使えなくなってしまいます。本練習会では地元とのトラブル防止のため**テレイン利用誓約書の提出（電子署名）が必須**となります。運営側で提出状況を確認する都合上 **10 月 15 日（水）までに**提出をお願いします。　　提出用 URL：https://navitomo.com/terrain/

3. 推奨する持ち物

・競技で使用する衣類：運動できる（汚れても良い）服装、滑りにくいシューズ等
・競技で使用する道具：コンパス、E カード、地図ビニ（お持ちの方）
・安全対策：スマートフォン等の通信手段、腕時計、非常用ホイッスル、健康保険証等
・飲食物　※会場から徒歩圏にコンビニや自販機はありません。
・必要に応じて雨具、帽子、その他暑さ寒さ対策　※会場に屋根・日除けはありません。

4. 当日のスケジュール

9:30　会場・駐車場開場
10:00 頃（設置完了次第）　練習開始　フリースタート
13:30　ファシュタ参加希望者集合
14:30　フィニッシュ閉鎖　（安全対策のため要項よりも 30 分早めました）

5. 会場・駐車場【留意事項多数】

・会場は愛知県野外教育センターの**臨時駐車場（オープンエリア）**です。
https://maps.app.goo.gl/xPpZWK5rMByi4grb8

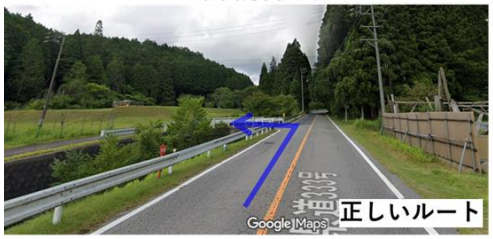
・渉外の都合上、**到着は 9:30 以降**でお願いします。

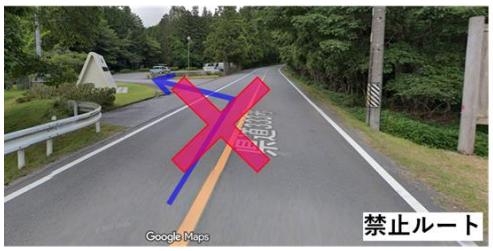
・**駐車場への出入りは体育館の無い側（北西側）から**お願いします（下の地図・写真参照）。

・駐車場入口には車止めの棒がありますのでご自身で開けてご通行ください。**通行後は棒を元に戻してください。**

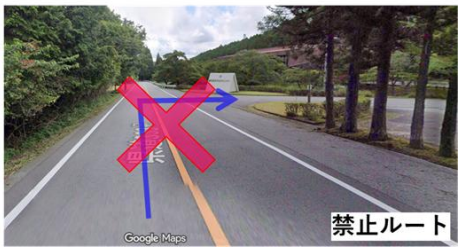
・臨時駐車場（オープンエリア）と屋外トイレを除き、**愛知県野外教育センターの敷地は立入禁止**です。特に**体育館側からの来場・帰宅が禁止**されていますのでご注意ください。

北西方向から





南東方向から



6. 配布物

・駐車場入口付近に配布物エリアを設けます（2 ページのレイアウト図参照）。会場に役員がいない時間が多くなりますので基本セルフサービスで配布物をお取りください。

・**配布物エリアには運営側で確認できた最終時点でのテレイン利用誓約書提出状況を掲示します。未提出の方は配布物を受け取る前にまず誓約書の提出（電子署名）をお願いします。またお知り合いの未提出者には声をかけ合って提出を促してください。**

・配布物エリアにレンタル E カードを並べておきます。**「レンタル E カード一覧表」でご自身に割り当てられた E カード番号を確認の上**お取りください。「レンタル E カード一覧表」は練習会 WEB サイトに掲載し、現地にも掲示します。

・マイ E カードからレンタル E カードに変更される方は**「集金袋」に 300 円を入れ、「レンタル E カード一覧表」の空欄にご自身のお名前を記入し、**その番号の E カードをお取りください。

・コンパスの貸出を希望される方は**「コンパス貸出リスト」にお名前を記入し**、該当する番号のコンパスをお取りください。

・設置完了次第、配布物エリアに競技用地図を並べます。**「地図がある＝練習開始可」「地図が無い＝設置中（練習開始不可）」**とご判断ください。使用したい地図をお取りください。全ての地図を人数分用意します。Fash から始まる名前のコースは 13:30 からのファシュタで使用しますので参加予定の方はその他の地図をご使用ください。

・**全方位に外周道路が入った「遭難対策地図」（縮尺 1:20,000）を 1 人 1 枚用意しますので競技用地図と合わせてお持ちください。**万一マップアウトした場合に会場に戻るための命綱となります。

・地図ビニが必要な方は配布物エリアからお取りください。

・バックアップラベル、配布用コントロール位置説明表はありません。

（注意事項）

・レンタル E カードの紛失・破損時は購入費用 10,000 円を申し受けます。

・貸しコンパスの紛失・破損時は購入費用 4,000 円を申し受けます。

・レンタル E カード、貸しコンパスを誤って持ち帰ってしまった場合は郵送にて返却いただきます。この場合の送料は借りた方の負担とします。

7. マスコミの取材について

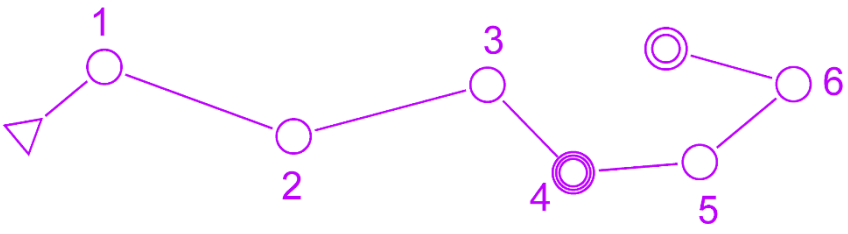
・当日はマスコミによる取材が行われます。特定の選手を対象とする取材ですが他の参加者の方もカメラに映ってしまう可能性があります。カメラに映りたくない方はご自身で直接、取材の方にその旨をお伝えください。

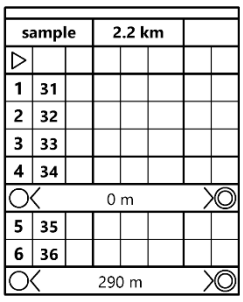
8. 地図とコース

以下の地図を用意します。全て人数分ありますので自由に選んでご出走ください。複数走っていただいても OK です。共通レッグは極力減らしたので 2 本目も楽しめると思います。

コース	縮尺	距離・登距離	概要
Long	1:15000	8.2km ↑720m (5.9km ↑520m)	ロングのコンセプトで組んだコースです。インカレロング対策を主に想定。
Middle-L	1:10000	6.2km ↑540m (4.4km ↑360m)	基本的にミドルのコンセプトですが一部ロングレッグもあり距離も長めです。7 人リレー4 走対策や全日本リレーME 対策などロングとミドルの中間的な長さのコースで練習したい方向きです。
Middle	1:10000	3.8km ↑350m (2.5km ↑215m)	ミドルのコンセプトのコースです。ミドルセレ対策を主に想定。
Easy	1:10000	2.2km ↑190m (1.1km ↑80m)	経験の浅い方向きのコースです。
Fash	1:10000	2.5km ↑220～225m	13:30 からのファシュタで使用するコースです。似た回しでコントロール位置が異なるコースを同時スタートで走ります。リレーの練習になります。

Long, Middle-L, Middle, Easy の各コースでは下図のように途中に◎があります。1 つ目の◎までを短縮コースとして計時を行います。表の()内は短縮コースの距離・登距離です。





Fash の地図は全方位を道路で囲まれています。Long, Middle-L, Middle, Easy の各地図では主に南東側でマップアウトの危険があります。対策として地図範囲と外周道路の位置関係を示した縮小地図（右図）を競技用地図の端の方に載せていますので非常時に帰還の一助としてご利用ください。

9. スタート

・**スタート地区に向かう前に配布物エリアの「出走記録表」のご自分のお名前の欄に出走するコースとおおよそのスタート予定時刻をご記入ください。**万一の捜索時に重要な情報となります。

・**非常時に備えて通信手段（スマートフォン等）、ホイッスル、遭難対策地図の携行を推奨します。**遭難対策地図は配布物エリアで 1 人 1 枚お取りになり、競技用地図と一緒に地図ビニに入れて携行してください。

・スタート地区へのテープ誘導はありません。2 ページのレイアウト図、競技用地図、遭難対策地図のいずれかを見てスタート地区に移動してください。

・運営側でスタート時刻は指定しませんので自由な時間にスタートしてください。E カードをスタートユニットにはめ、離した瞬間から計時が始まります（リフトアップスタート）。

・**スタートユニットの場所が地図上の△です。誘導区間はありません。**

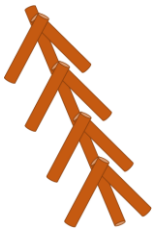
10. 競技中

【立入禁止区域】

・本練習会で使用する地図には以下の立入禁止区域があります。立ち入らないようにお願いします。

立入禁止区域　　**耕作地（立入禁止）**
立入禁止区域（民有地等）　　**果樹園（立入禁止）**
椎茸床（立入禁止）　ISOM2017に無い記号ですが本練習会の地図に含まれます

・椎茸床は下の模式図や写真のように丸太を斜めに組合わせたものです。



【地元の方と会ったとき】

・競技中に地元の方とすれ違ったり追い抜くときはひと声挨拶をしてください。その際、オリエンテーリングの参加者である旨を伝えてください。

【給水所】

・Long, Middle-L ではコース中の 3 ヶ所、Middle, Easy では 1 ヶ所（1 つ目の◎の地点）に給水があります。全てコントロール給水です。コントロール位置説明に示されています。

・給水は無人です。紙コップを置いておきますのでご自分で水を注いでください。使用済みの紙コップは横にある透明の袋に入れてください。

【怪我をしたとき・怪我人を見つけたとき】

・自力での処置・帰還が困難な怪我をされたときは近くを通りかかった参加者に救助を求めてください。必要に応じてホイッスル等をご使用ください。

・救助を要する怪我人と遭遇した場合や救助を求めるホイッスル音などを聞いた場合は競技を中断して救護を行ってください。一人で対応できない場合は周囲の参加者に助力を求めてください。

・救助に当たられる方の現場判断で必要に応じて救急車を呼んでください。この場合は事後で構いませんので地図に記載されている緊急連絡先にご連絡ください。

・救護所はありません。会場の配布物エリアに応急手当のための救急用具があります。

【迷子になったとき】

・地図上の現在地が分からなくなり競技を中止して会場に戻る場合はコンパスを使っていずれかの方向にまっすぐ進んで近くの道路に出てください。スタート地点の南東側のエリアで迷子になった場合は北西方向に、北側のエリアで迷子になった場合は南方向に進むとマップアウトすることなくスタート地点を通る道路に出られます。この道路を西に進めばスタート地点を経由して会場に戻れます（下図の赤矢印）。

・迷子になったエリアによっては別の方向に進む方が近隣の道路に出やすい場合があります（例：下図の青矢印）。「遭難対策地図」や競技用地図の端には外周道路と目立つ看板等の情報を載せていますので必要に応じてご利用ください。

・**愛知県野外教育センターの敷地（立入禁止）への誤侵入を防ぐため、現在地が分からない状況でスタート地点の南東側のエリアから会場方向に直接進んで会場に戻ること（下図の黒矢印と×）はおやめください。**

・道路の周辺には耕作地や民有地が多数あります。立ち入らないようにお願いします（地図上の現在地が分からない場合は現地を見て避けてください）。

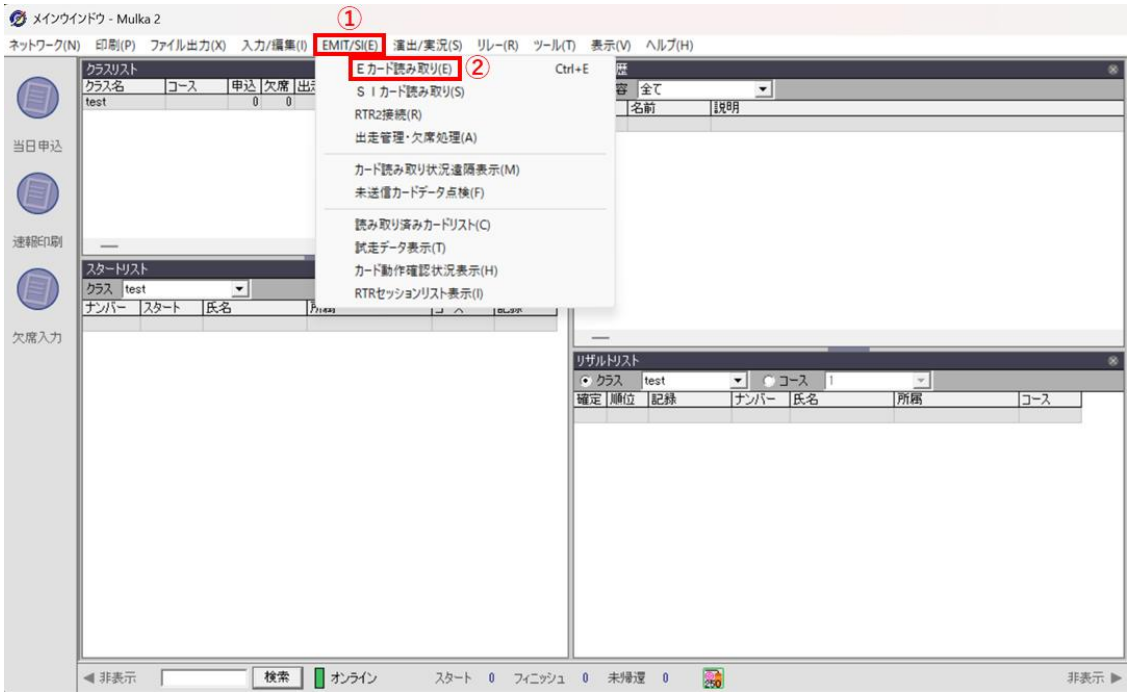
11. フィニッシュ

・最終コントロールからフィニッシュまでの誘導はありません。
・パンチングフィニッシュです。
・Long, Middle-L, Middle, Easy の各コースでは 4 ページのサンプルのように◎が 2 つあります。短縮コースで終了したい方は 1 つ目の◎で競技を終えて会場に向かってください。フルコースを走りたい方は 2 つ目の◎まで続けて走ってください。どちらのコースも正規コースとして計時対象になります。
・地図に会場の位置を印刷してあります。競技後はそれを見て会場に向かってください。
・フィニッシュから拠点に戻る途中でスタート地区を通ります。**E カードをスタートユニットに近づけないでください**。近づけると記録が消えます。

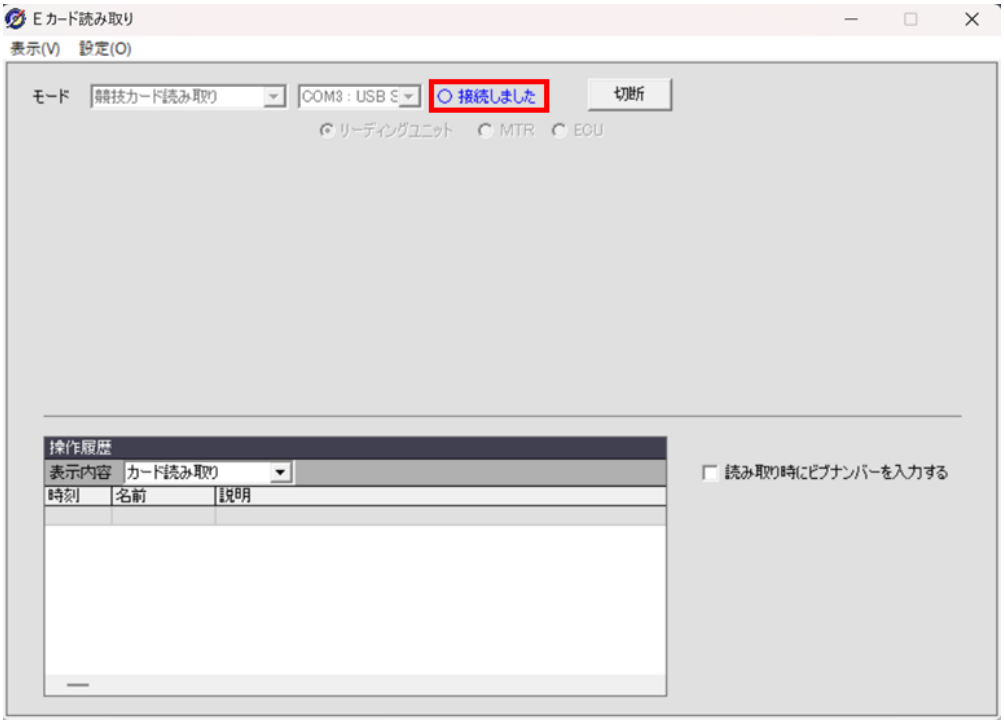
12. E カードの読み取り

・配布物エリアにリーディングユニットと PC があります。E カードの読み取りはご自身で行ってください。複数のコースを走られる場合は毎回読み取りが必要です。

【手順】
(1) 読み取り PC にロックがかかっている場合、PC の右下に貼ってあるアカウントとパスワードでロック解除してください。
(2) 画面中央に「E カード読み取り」ウィンドウが表示されていることを確認してください。表示されていない場合は Mulka のメインウインドウの「EMIT/SI (E)」→「E カード読み取り(E)」をクリックすると表示できます。

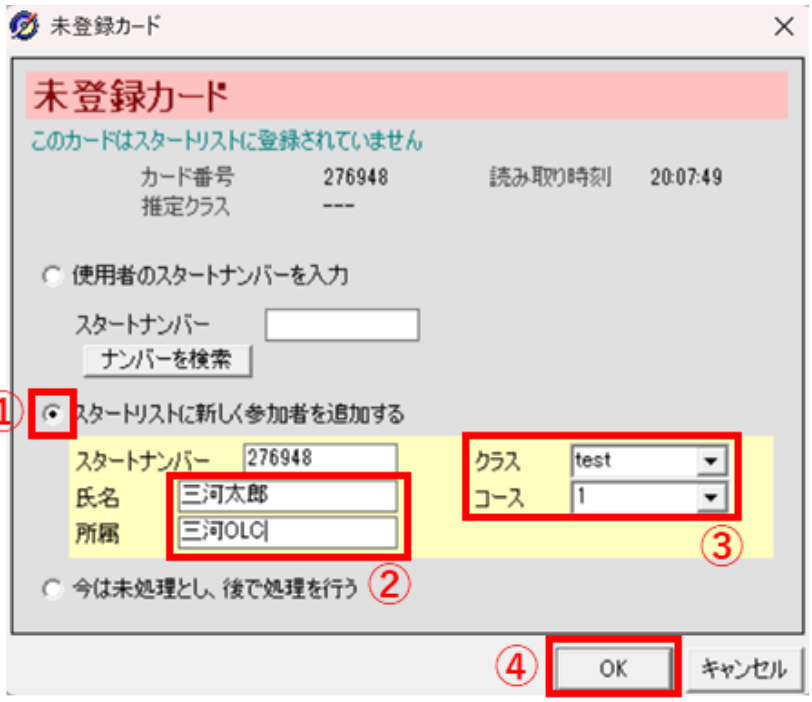


(3) 「E カード読み取り」ウィンドウで「接続しました」と表示されていることを確認してください。切断されている場合は COM3 を選んで「接続」をクリックしてください。

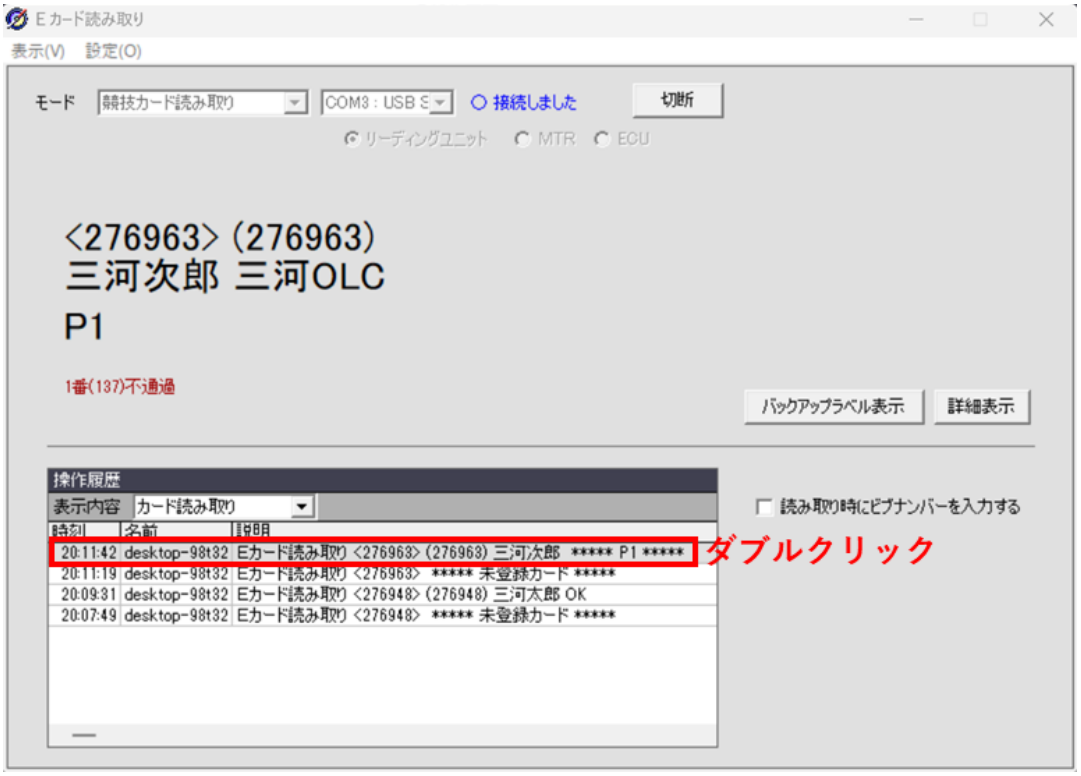


(4) リーディングユニットに E カードを置いてください。

(5) 「未登録カード」と表示されるのでまず「スタートリストに新しく参加者を追加する」を選択してください。次に氏名・所属を入力し、クラス・コースが正しく選択されていることを確認して「OK」をクリックしてください。走られたコースと異なるクラス・コースが選択されている場合は選び直してください。



(6) 出走したコースや DISQ 判定など記録を修正したい場合は「E カード読み取り」ウィンドウで修正したい記録をダブルクリックしてください。



(7) すると下のような画面が現れます。ここから様々な処理ができます。

13. ファシュタ

・ファシュタ参加希望の方は 13:30 に会場内の配布物エリア付近にお集まりください。
・配布物エリアで地図配布の後、スタート地区に移動します。
・人数に応じていくつかのグループに分けて時間差スタートします。
・ファシュタにはコースパターンがあります。

14. フィニッシュ閉鎖

・**フィニッシュ閉鎖は 14:30 です（要項から 30 分早めました）。間に合いそうにない場合は競技を中断し、必ずこの時間までに会場にお戻りください。**この時間までに帰還されていない場合、遭難者として捜索の対象になります。また 14:30 以降、テレイン内から順次フラッグが無くなります。
・一緒に来られた方やお知り合いの方が 14:30 時点で帰還されていないと思われる場合は運営にお知らせいただけると助かります。

15. 練習終了後

・**レンタル E カードと貸しコンパスは配布物エリアに返却し、「レンタル E カード一覧表」「コンパス貸出リスト」の「返却」欄にチェックを入れてください。**
・**万一、地元とのトラブルになりそうな出来事**（誤って民有地や耕作地に侵入してしまった、テレイン内の人工物を破損してしまった、地元の方から何かしらの理由で怒られた等）**が起きてしまった場合は帰途につく前に運営者に報告してください。**速やかな対応を行うことで悪影響を最小限に抑えられます。
・練習後は流れ解散です。**北西側（体育館の無い側）から退出してください。退出直後に車止めの棒を元に戻してからご帰宅ください。**
・残っている車と運転者の照合により未帰還者をチェックします。台数・人数が多いと照合が大変ですので帰宅準備の整った方から早めに帰途についていただけると助かります。
・練習会の成績は LapCenter に掲載します。　https://mulka2.com/lapcenter/

最重要事項（再掲）

・テレイン利用誓約書を 10 月 15 日（水）までに提出してください。
・駐車場は①9:30 以降②北西側から入出場し③車止めの棒はその都度元に戻して下さい。
・「出走記録表」に記入してからスタートに向かってください。
・スマートフォン、ホイッスル、会場で配布する「遭難対策地図」の携行を推奨します。
・フィニッシュ閉鎖は 14:30 です。必ずこの時間までにお戻りください。