

2025年10月25日発行



信州大芝高原 オリエンテーリング大会



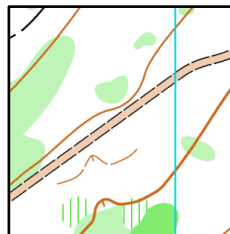
信州大芝高原
OSHIBA KOGEN



要項 3 (プログラム)

大会アピールポイント

- ・CC7 会場まで車で 30 分
- ・スプリント地図図式のフォレスト&パークオリエンテーリング
- ・地図サイズ A3 !
- ・31 年ぶりに復活したリアテレイン
- ・広大なアカマツ林の片斜面&緩斜面で CC7 対策?!
- ・競技後はテレイン内で温泉&食事
- ・学生以下は参加費 1000 円



1. 大会情報

開催日	2025 年 11 月 1 日(土)
開催地	長野県上伊那郡南箕輪村「信州大芝高原」
会場	信州大芝高原 屋内運動場
主催	長野県オリエンテーリング協会
後援	一般財団法人 南箕輪村開発公社 南箕輪村 南箕輪村教育委員会
実行委員長・競技責任者	鎌倉京平
運営責任者	田中悠

2. 信州大芝高原の紹介

長野県南部、南箕輪村に位置する総面積 100ha の広大な公園です。敷地内には、日帰り天然温泉・道の駅直売所・キャンプ場・コテージ・スポーツ施設・セラピーロード…など、多彩な施設があります。

(ホームページ:<https://oshiba.jp/>)

広大なアカマツの平地林も特徴的です。

1994 年 8 月には長野県オリエンテーリング協会主催で「長野県 OL2 日間大会」が開催されました。



南箕輪村公式キャラクター
「まっくん」



信州大芝高原
OSHIBA KOGEN



3. クラブカップ 7 人リレー(CC7)のご案内

- 11月1日(土) 信州大芝高原オリエンテーリング大会
- 11月2日(日) クラブカップ 7 人リレー (@駒ヶ根高原) (<https://japan-o-entry.com/event/view/1867>)
- 11月3日(月祝) JOAトレーニングデイ (@駒ヶ根高原) (<https://japan-o-entry.com/event/view/2155>)

本大会開催地から駒ヶ根高原までは約 23km(一般道利用で約 40 分、高速道路利用で約 30 分)です。3 連休は長野県伊那谷でオリエンテーリングを楽しもう！

4. スケジュール

- 10:00 開場
- 11:00 トップスタート
- 13:45 スタート閉鎖
- 15:15 フィニッシュ閉鎖
- 16:00 会場閉鎖

※表彰式は行いません。

5. アクセス

会場 信州大芝高原 屋内運動場 (<https://maps.app.goo.gl/y9vBzJBBcKZexCa78>)

※会場へのアクセスの際には、可能な限り、下図に示した競技エリアへ入らないようご移動ください。

駐車場 テレイン内無料駐車場
(会場までいずれも徒歩 5 分程度)

第一駐車場を優先してご利用いただき、満車の場合は第二駐車場をご利用ください。いずれも満車の場合は、公園内の他の駐車場をご利用ください。

Google マップリンク

[第一駐車場](#)

[第二駐車場](#)



車でお越しの場合

中央自動車道「伊那 IC」より約 6 分

※自動車でお越しになる場合は、なるべく他の方と乗り合わせてお越しください。

電車でお越しの場合

JR 飯田線「伊那市駅」もしくは「伊那北駅」からタクシーで約 15 分

JR 飯田線「北殿駅」から徒歩で約 65 分(距離 4.5km、登り 120m)

高速バスでお越しの場合

JR 飯田線「伊那市駅」(伊那バスターミナル停留所至近)からタクシーで約 15 分

「伊那インター前停留所」もしくは「中央道伊那インター停留所」から徒歩で約 50 分(距離 3.5km、登り 40m)

6. 会場

会場は屋内運動場アリーナです。(<https://maps.app.goo.gl/y9vBzJBBCkZexCa78>)

受付

受付は会場内に設けます。詳しくは **7.受付** をご確認ください。

トイレ

会場内のトイレを利用可能です。満室の場合、公園内の他のトイレを自由に利用可能です。詳しい位置は [JOY イベントページ](#)に掲載している「大芝高原案内 MAP」をご確認ください。



更衣室

会場内の男女更衣室を利用可能です。

救護所

会場内に救護所を設けます。



記録読み取り所(計セン)

フィニッシュ後の記録の読み取りは会場内で行います。

注意事項

- ・会場内は人工芝です。土足で入場可能ですが、**泥などの付いた靴での入場を禁止します**。靴に泥などが付いている場合、会場外で脱いでからお入りください。
- ・**会場内でのウォーミングアップはご遠慮ください**。ウォーミングアップエリアはスタート地区にございます。
- ・脱水症状を防ぐための水分補給を除き、**アリーナ内での飲食を禁止します**。飲食をする場合は会場外でお願いします。

7. 受付

配布物

参加者に以下を配布します。受付前にて各自ピックアップをお願いします。

- | |
|--------------------------|
| ・ゼッケン
・SIAC(レンタル選手のみ) |
|--------------------------|

※ゼッケン固定用の安全ピンは配布しません。各自でご持参ください。

当日エントリー

当日エントリーの受付は原則として行いません。

地図販売

- ・各コース図ならびに全コントロール図を事前購入された方は、ご自身の競技終了後に受付までお越しください。
- ・地図のお渡しはスタート閉鎖前にも随時行いますが、未出走者の方がいる中でお渡ししますので、周囲への配慮をお願いします。



・各コース図ならびに全コントロール図について、当日も若干数販売します。購入を希望される方は受付までお問い合わせください。

参加料金

一般	学生以下
3500 円	1000 円

オプション料金

SIAC レンタル	全コントロール図	コース図
500 円	500 円	500 円

※レンタル SIAC を破損・紛失した場合は弁償金として 12000 円をいただきます。

8. 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

計時形式 SPORTident 社 SI システム ※タッチフリー(SIAC)、差し込み(SI)いずれも使用可能

最大競技時間 90 分

地図

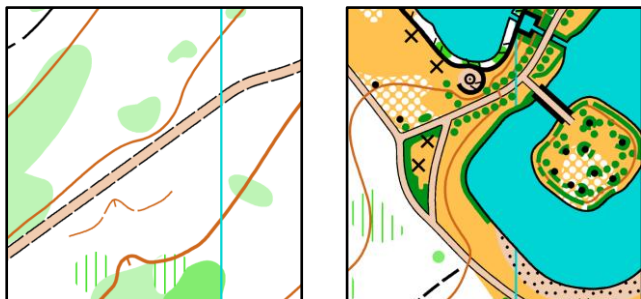
「信州大芝高原」(2025 年 長野県オリエンテーリング協会新規作成)

地図図式	ISSprOM 2019-2
等高線間隔	2m
縮尺	1:4000
地図サイズ	A3
作成期間	2025 年 7 月~10 月
旧図	「信州大芝高原」1993 年 長野県オリエンテーリング協会作成



サンプルマップ

サイズは 100m×100m です。



トレイン情報

標高約 780～830 m の緩斜面に位置する公園です。公園内には、平地林と遊歩道が広がる森エリア、芝生の広場や湖などがある公園エリアが存在します。園内の大部分がアカマツの森となっており、走行可能性は様々です。細かい地形は少なく、なだらかな起伏が広がっています。森エリアには遊歩道の発達が見られ、一部には造成道も見られます。



気候

参考に、本大会の開催地に近いアメダス辰野観測所(標高 732 m)での過去 30 年間(1991 年～2020 年)の平均値を下の表に示します。

気象庁の[過去の気象データ検索](#)より引用しています。

日時	降水量(mm)	平均気温(℃)	日最高気温(℃)	日最低気温(℃)	日照時間(h)
11月1日	3.0	9.4	15.7	4.3	5.3

コース情報

クラス	距離	登距離	ウィニング・タイム
AL(上級長め)	4.4 km	70 m	26 分
AS(上級短め)	3.4 km	55 m	26 分
B(中級)	2.4 km	45 m	26 分

コースセッター: 森恒大



最大競技時間・フィニッシュ閉鎖時刻

・最大競技時間は **90 分** です。

最大競技時間を超えた場合は失格となります。スタートから 90 分が経過した場合、競技の途中であっても直ちに中断し、速やかに フィニッシュへ向かってください。

・フィニッシュ閉鎖時刻は **15:15** です。

フィニッシュ閉鎖時刻までにフィニッシュを通過していない選手は、遭難者として扱われ搜索の対象となります。

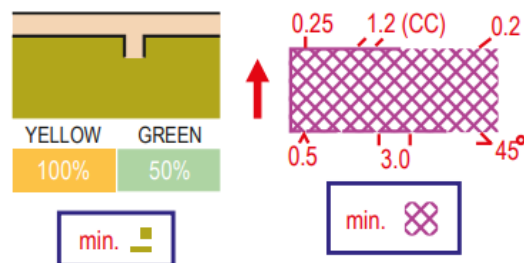
スタート時刻の間隔

スタート時刻の間隔は、AL クラスで 30 秒、AS クラスおよび B クラスで 1 分です。ご注意ください。なお、ゼッケン番号の末尾一桁の数字は、スタート時刻の末尾が 00 秒の場合は「0」、30 秒の場合は「5」という表示になっています。

トレイン・コースの注意事項

・立入禁止区域

危険箇所や植生保護のために立ち入りを禁じている箇所を地図上に「520 立入禁止区域」もしくは「709 立入禁止区域」で表記しています。**競技中は立ち入らないよう注意してください。**



・道路横断箇所

全てのクラスにおいて、車道を横断する箇所がコース中に 2 か所存在します。横断箇所では、進行方向に対して道路の手前側にコントロールを設置しています。また、横断箇所には係員を配置しています。コントロールにパンチした後、**誘導員の指示に従って道路を横断してください。**安全のため、誘導員が横断を制止することがあります。



- ・トレイン内にクレーン車による枝落とし作業を行っている箇所があります。該当箇所をコースで通過することはありませんが、近づかないようお願いします。
- ・森の中の遊歩道や公園内には多くの一般来場者がいます。**自らの競技よりも一般来場者の安全を優先し、一般来場者の近くを走る際や道を横断する際には十分注意してください。**

服装・装備に関する注意事項

- ・**金属ピン付きシューズの使用を禁止します。**
- ・トレイン周辺において熊の目撃情報があります。熊鈴・ホイッスルの携行を推奨します。
- ・競技中に携帯電話、スマートフォンなどの通信手段を携行することを許可します。
- ・公序良俗に反する服装での出走を禁止します。
- ・本大会のコースでは森の中を多く走行します。**フォレストオリエンテーリング用装備での出走を推奨します。**(例:オリエンテーリング用シューズもしくはトレランシューズ、ロングソックスもしくはロングタイツ、長袖シャツもしくはアームカバー)
- ・**トレイン内にウルシのような植物が存在する箇所があります。肌を露出しない服装での出走を推奨します。**
- ・**ゼッケンを受付にて配布します。身体前面の見やすい位置に貼ってください。**

SIAC カード使用時の注意事項

・スタート前に

スタート地区において、クリア、チェック、テストを行ってください。クリアステーションは SIAC を差し込んでから数秒後に電子音と光を発します。クリア後はチェックステーションに差し込んでください。その後、テストステーションに非接触でカードを近づけ、タッチフリーで使えること(先端部が赤く光り、音が鳴ること)を確認してください。

・パンチ方法

タッチフリーでは SIAC をステーションに近づければ、光と音が約3秒間発生してパンチが完了します。複数人で同時にパンチしたときは自分の SIAC の音か光を確認する必要があります。



・反応がない場合

SIAC をステーションに差し込んでパンチを行ってください。

・SIAC の電源 ON/OFF

タッチフリー機能はクリア後のチェックで ON になり、フィニッシュで OFF になります。ON 状態では、SIAC 先端にある非常に小さな LED が点滅します。

SIAC をいったん OFF 状態にしてしまうと、それ以降タッチフリー機能は一切反応しないため、競技途中でフィニッシュを通らないでください。ただし、この場合でも、ステーションの穴に差し込めばタッチフリーではないモードでパンチができます。

・SIAC と GPS ウォッチ

GPS ウォッチのアンテナが SIAC の感度を大きく低下させるので、SIAC と GPS 時計は同じ腕に取り付けないでください。

9. 競技の流れ

スタート地区への誘導

会場からスタート地区までは、テープ誘導にて徒歩約 3 分(約300m)です。ピンク色のテープに従って移動してください。

ウォーミングアップエリア

スタート地区にウォーミングアップエリアを設けます。ウォーミングアップはこちらで行ってください。

スタートの流れ

・スタートリストであらかじめ出走時刻を指定しています。ご自身の出走時刻をご確認ください。スタートリストは [JOY イベントページ](#)にて公開しています。

・スタートの進行はスタート地区に設置された電波時計に従って行います。参加者は自分の責任で時計を確認してスタート枠を進み、スタートしてください。



3 分前枠

・スタート時刻の 3 分前になりましたら、自分のクラスの 3 分前枠にお入りください。

・その際、SIAC カード の番号確認およびクリア・チェック・テスト、ゼッケンの確認を行います。

2 分 30 秒前枠

・スタート時刻の 2 分 30 秒前になりましたら、2 分 30 秒前枠にお入りください。

2 分前枠

・スタート時刻の 2 分前になりましたら、2 分前枠にお入りください。

・コントロール位置説明表を配布します。ご自由にお取りください。

1 分 30 秒前枠

・スタート時刻の 1 分 30 秒前になりましたら、1 分 30 秒前枠にお入りください。

1 分前枠

・スタート時刻の 1 分前になりましたら、1 分前枠にお入りください。

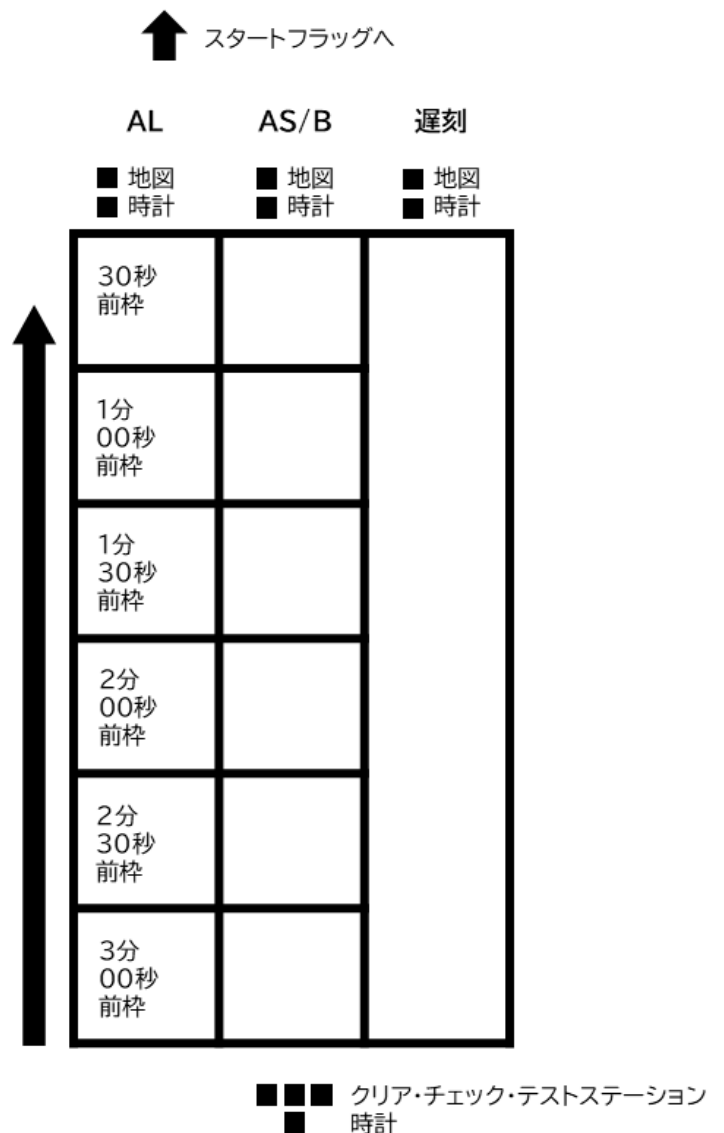
30 秒前枠

・スタート時刻の 30 秒前になりましたら、30 秒前枠にお入りください。

・係員の指示で、地図の出走クラスをご確認ください。

・タイムスタートです。スタートチャイムの合図とともに地図を取り、スタート時刻と同時に出走してください。

・スタートフラッグまでは赤白テープ誘導に従ってお進みください。



スタート時刻に間に合わなかった場合

- ・スタート時刻に遅刻した場合は、スタート地区の係員にその旨をお伝えください。係員の指示に従い、出走者がいないタイミングで遅刻レーンから出走することができます。
- ・競技者の過失により遅刻した場合、タイムはあらかじめ指定されたスタート時刻から起算します。
- ・スタート閉鎖時刻後のスタートはできません。スタート閉鎖時刻は 13:45 です。

競技中

- ・地図に示されたコントロール(チェックポイント)を順番に通過してください。各コントロールでは、SIAC カードのパンチを行い、音と光を確認してください。
- ・車道を横断する箇所が 2 か所あります。横断時は係員の誘導に従ってください。
- ・競技中に怪我人を見つけた場合は、競技を中断して救護にあたってください。
- ・最大競技時間は 90 分です。

最大競技時間を超えた場合は失格となります。スタートから 90 分が経過した場合、競技の途中であっても直ちに中断し、速やかにフィニッシュへ向かってください。

フィニッシュ

- ・最終コントロールからフィニッシュまでは赤白テープ誘導に従ってください。
 - ・パンチングフィニッシュです。フィニッシュステーションに SIAC カードを差し込み、音と光を確認してください。
 - ・フィニッシュから会場までは徒歩 3 分(約300m)です。係員の指示に従って移動してください。
 - ・本大会では地図回収を実施しません。会場付近では出走後の選手と出走前の選手が混在します。出走前の選手に地図を見せないでください。
 - ・フィニッシュ閉鎖時刻は 15:15 です。
- フィニッシュ閉鎖時刻までにフィニッシュを通過していない選手は、遭難者として扱われ搜索の対象となります。



記録の読み取り

計算センターは会場に設けます。**必ず計算センターを通過し、記録の読み取りおよびレンタル SIAC の返却を行ってください。**

結果速報

競技結果速報を Lap Center にて公開します。(<https://mulka2.com/lapcenter/>)

Livelox

・本大会では Livelox のイベントページを公開予定です。大会後、本大会の [JOY イベントページ](#) にリンクを掲載します。

・Livelox のサービスを利用することで、GPS ウォッチで記録した軌跡をオリエンテーリング地図上に重ねて表示することができます。詳しくは Livelox 公式ページをご確認ください。

<https://www.livelox.com/Documentation/Athletes>

10. 安全対策

・競技中に携帯電話、スマートフォンなどの通信手段を携帯することを許可します。緊急時には、地図表面に記載している緊急連絡先へご連絡ください。

・本大会の競技エリアは、車道およびゴルフ場境界の柵に囲まれています。車道及び柵は地図に記載しています。

・トレイン周辺において熊の目撃情報があります。熊鈴・ホイッスルの携帯を推奨します。

・会場に救護所を設置します。

・本大会では傷害保険に加入しています。補償内容については主催者までお問い合わせください。また、本大会には(公社)日本オリエンテーリング協会の加入する行事賠償責任保険が適用されます。



11. 初心者向け体験会

初心者、お子様向けに体験会を開催します。参加費は無料です。お気軽にご参加ください！
なお、雨天の場合は中止します。

体験会会場: <https://maps.app.goo.gl/SQpkqFNKnkQhq8rG7>

※体験会会場は競技エリア内にあります。

12. その他

本大会の参加者は、エントリーをもって[参加同意書](#)に同意したものとします。
必ずご確認ください。

初心者向けお役立ちリンク

・オリエンテーリングの簡単な説明

日本オリエンテーリング協会ウェブサイト『オリエンテーリングをやってみよう』

<https://www.orienteering.or.jp/lets/>

「どこオリ」ウェブサイト『入門コンテンツ』

<https://www.dokori.net/article/category/guide>

・オリエンテーリング地図記号の説明

国際スプリントオリエンテーリング地図図式 ISSprOM2019-2 日本語版

https://www.orienteering.or.jp/archive/rule/ISSprOM2019-2_202305.pdf



13. 大芝高原内施設のご案内

大芝高原内には、多くの施設があります。大会参加後はぜひご利用ください！

公式ホームページ: <https://oshiba.jp/>

おすすめの施設をご紹介します。

・味工房

採れたて野菜の直売所やカフェ、足湯などが入った道の駅のメイン施設。地元農産物を使ったガレットやピッツァ、プリン、ジェラートが人気です。

・大芝の湯

森の緑に包まれた温泉施設。ゆったりとした浴槽で楽しめる「美肌の湯」や広々としたサウナをはじめとした多彩な種類の湯が魅力です。入館料は 500 円です。

また、食堂も併設されており、入館料を払わなくても利用可能です。

実行委員長のおすすめは「ローメン」です。

[JOY イベントページ](#)に「大芝高原案内 MAP」を掲載しています。ぜひご利用ください。

A 道の駅エリア
Roadside Station Area

A-1 味工房
採れたて野菜の直売所やカフェ、足湯などが入った道の駅のメイン施設。地元農産物を使ったガレットやピッツァ、プリン、ジェラートが人気。週末には味工房周辺でイベントが開催されることも。
営業時間 9:30~18:00 ※夜間営業
ポイントエリア 10:00~18:00, D 19:30 ※夜間営業
ポイントエリア 10:00~18:00 ※夜間営業
TEL 0265-76-2654(夜間は営業時間の変更あり)

A-2 森の学び舎
湖料に付く研修施設。大人が入る多目的ホールと、少人数向けのセミナールームがあり、企業などの研修から趣味サークルの集まりまで幅広い用途でご利用いただけます。
研修時間 9:30~17:00(夏季) ※年末年始は休館
予約・お問合せ 環境観光森林課(0265-72-2180) ※平日8:30~17:15

A-3 湖と遊具の広場
広々とした大芝湖で、軽やかなを眺めながらお散歩してみよう。周辺の森の中には遊具があり、自然の中で思いっきり遊べます。
※湖岸には大芝湖遊具広場があります。

B スポーツエリア
Sports Area

B-1 アスレチック
森の中に点在する木のアスレチックコースで、自然の恵もりを感じながら遊んでみましょう。簡単なものからちょっと難しいものまで、あなたに合ったコースをチョイスしてみよう。
※コースは季節によって変更される場合があります。

B-2 マレットゴルフ場
子どもからお年寄りまで楽しめる、54ホールの特格的なマレットゴルフコース。雨日の楽しみもあるので、初心者でも気軽に始められます。
使用期間 4/1~11/31
料金は1人1時間(内車も500円) 再貸費は300円
受付・お問合せ 大芝高原管理事務所(0265-76-5853)

B-3 その他運動施設
総合運動場、野球場、テニスコート、屋内運動場など、様々なスポーツ施設が充実しています。団体でも個人でもご利用いただけます。合宿のご予約も承っております。
受付・お問合せ 大芝管理事務所(0265-76-5853)
料金は公式サイト(裏面のP)から

C アウトドア・温泉エリア
Outdoor & Spa Area

C-1 大芝の湯
森の緑に包まれた温泉施設。ゆったりとした浴槽で楽しめる「美肌の湯」や広々としたサウナをはじめとした多彩な種類の湯が魅力です。高湯のリラックスタイムをお楽しみください。
営業時間 10:00~20:00(最終受付 20:00)
営業 10:00~20:00, D 19:30
料金は一般中学生以上200円 ※小学生300円
お風呂の利用・入館の料金は無料
TEL 0265-76-5853 ※冬季休業

C-2 キャンプ場・森のコテージ
車中泊可能なオートキャンプ場と、別荘気分の広々とした森のコテージ。家族連れやグループで自然の中の滞在を満喫してみてください。
TEL 0265-76-5853
期間中料金は公式サイト(裏面のP)から

C-3 焼肉ハウス・BBQエリア
焼肉ハウスのおすすめはステーキランチ。焼肉コースの団体予約も可能です。BBQエリアでは、持ち込んだ食材でお楽しみいただけます。
焼肉ハウス 11:00~14:00(焼肉コースは最後予約)
BBQエリア 10:00~16:00(年中)
TEL 0265-76-5853 ※冬季休業

D リラクゼーションエリア
Relaxation Area
広々とした芝生のエリア。ピクニックや外遊びをして一日中過ごしてみよう。

E 森林エリア
Forest Area
「みんなの森」のセラピーロードで心も体もリフレッシュ。コース看板に従って歩いてみましょう。
● リフレッシュコース 2.5km/徒歩35分
● イージーコース 2.0km/徒歩30分
● フライトコース 1.2km/徒歩15分



また、大芝高原内の宿泊施設を利用可能です。前泊や後泊にぜひ利用ください。
 詳細については公式ホームページよりご確認いただき、各自でご予約ください。
 数には限りがございますので、満室の際はご容赦ください。

公式ホームページ: <https://oshiba.jp/pages/43/>

・フォレスト大芝

料金	2ベッド(トイレ付・定員2名)…5400円/泊 3ベッド(トイレ無・定員3名)…4900円/泊 大部屋(収容人数30名程度、団体利用向け)…4400円/泊 ※大会期間中、参加者宿泊施設として個人利用可での特別開放のため、通常料金とは異なります。
利用時間	チェックイン…15:00~/チェックアウト…翌日10:00
備品・設備	・宿泊室 2ベッド(トイレ付・定員2名)…2部屋 3ベッド(トイレ無・定員3名)…4部屋 大部屋(収容人数30名程度)…1部屋 ※アメニティ無し。全室冷暖房あり。ベッドメイク等セルフ。 連泊時シーツ類交換無し。 ※大部屋は概ね10名前後~の団体利用を想定しています。 ・共用部 共用トイレ、洗面所、シャワールーム、給湯室、洗濯室
予約	ご予約はお電話にてお願いいたします。 大会参加者である旨をお伝えください。 受付・お問い合わせ：公園管理事務所 (0265-76-0048・0265-78-5835)



・コテージ (要項発行時点で満室)

施設・料金	冬季料金(11月~4月) 旧棟5・6人用…17,600円~ 旧棟10人用…29,700円~ 新棟10人用…46,200円~ ※休祝前日料金設定あり。受付・お問い合わせは公園管理事務所まで。料金前払いとなります。
利用時間	チェックイン…15:00~/チェックアウト…翌日10:00
備品・設備	・旧棟(5・6人用/10人用) アメニティ類はございません。 冷暖房エアコン、冷蔵庫、電子レンジ、ユニットバス(10人棟のみバスタイレ別)付 ・新棟(10人用) アメニティ付、冷暖房エアコン、冷蔵庫、電子レンジ、シャワートイレ・バス
予約	ご予約はお電話または予約サイトにてお願いいたします。 受付・お問い合わせ：公園管理事務所 (0265-76-0048・0265-78-5835)



14. 実行委員会

メールアドレス oshibakogen.orienteering.comp●gmail.com (●を@に変換)

大会情報 Web サイト <https://japan-o-entry.com/event/view/2180>

長野県オリエンテーリング協会 公式 X https://x.com/nagano_orien

役員一覧

井崎竜之介	スタートパートチーフ
稲岡雄介	
稲本美郎	
稲森剛	計測パートチーフ、作図、地図調査
稲森夕衣	資材責任者、地図調査
岡本ひなの	
門野大地	
鎌倉京平	実行委員長、競技責任者、渉外責任者、作図、地図調査
木村佳司	地図調査
倉澤勝美	地図調査
小林聖矢	会場パートチーフ
小牧弘季	広報責任者、作図、地図調査
篠塚拓美	
関口直希	地図調査
田中悠	運営責任者、地図調査
得能渉	渡河点パートチーフ
長岡友理奈	
長岡凌生	体験会パートチーフ、地図調査
根岸龍宏	会計責任者
樋口佳那	救護パートチーフ
町井稔	
宮嶋哲矢	地図調査
森恒大	コースセッター、地図調査
矢野晶	地図調査
弓田和生	フィニッシュパートチーフ

