

岩手オリエンテーリング大会 2026 で起こりうるリスクと対策

大会参加者の方は必ずご一読をお願いします。(特に→の部分が今回のテレインの特記事項です。)

① 道迷い

現在地を見失った場合は、周囲の大きな道路や林道に出ることなどで比較的容易に現在地を把握できる可能性があります。必ずフィニッシュ閉鎖時刻までにフィニッシュへ戻ることを意識してください。

→資料「エスケープ方法」を必ず確認してください。地図範囲外の情報も地図に掲載しますが、「迷ったら止まる、わかる位置まで戻る」を徹底してください。

→周辺山域はほぼすべて圏外です。必ずフィニッシュ閉鎖時刻までにフィニッシュへお戻りください。

② 気象・気候によるリスク

熱中症・脱水症状：暑い時期、直射日光が当たる場合、湿度が高い場合などは、熱中症や脱水症状に罹患する危険性があります。事前の水分補給をしっかりと行い、コース途中の給水所もご利用ください。場合によっては、飲料水を携行してください。

→テレイン内には給水所、簡易救護所、有人コントロールがあります。

③ 外傷（けが）のリスク

急斜面・不整地・植物などのために、打撲、転倒、転落、落石、踏み抜きなどから、さまざまな外傷、ねんざ、骨折、脱臼、肉離れ、視力低下に至る目のけがなどの危険性があります。衣類（長袖、長ズボン、底の厚い靴を推奨します）に留意し、場合によっては、手袋、帽子、ゴーグルなどの装用も検討してください。安全に留意しながら競技を行ってください。

→笹や倒木はかなり少なく足元の見通しは良好です。しかし樹木の根が露出している箇所が見受けられますので、足をひっかけないようにご注意ください。

→所々に岩石群が出現します。打撲やねんざにご注意ください。

→ほぼ全コースで渡渉があります。水深が脛くらいの箇所を渡渉するようにコース設定をしましたが、場所によっては腰くらいの深さのところもあります。また岩が苔で大変滑ります。十分に見極めて慎重に渡渉してください。

④ 動植物によるリスク

大型の動物（クマ、イノシシなど）に遭遇する可能性、小型の動物・昆虫類（蜂など）に刺されたり噛まれたりする可能性、植物にかぶれる可能性などがあります。動物類については、主催者の提供する情報を参考に対応してください。また、肌の露出を少なくすることを推奨します。

<動物に関して>

→クマ、イノシシ、シカの生息が確認されています。

→前日から競技終了までスタッフによる巡回やピストル空砲や爆竹を用いて追い払いを実施します。

→クマ鈴は必ずお持ちください。お持ちでない場合は出走不可となります。

→クマを見かけた場合や襲われた場合は競技を中断し速やかに最寄りの巡回スタッフや救護所スタッフにお知らせください。

→場合によっては競技一時中断や中止する措置をとる可能性があります。

→競技中の中止の合図は拡声器によるサイレンやスタッフによる大声です。その際はできるだけ複数人でグループを作り、最寄りのスタッフや有人コントロール、会場にお戻りください。

<植物に関して>

→特に注意が必要な植物は見受けられませんでした。

<虫に関して マダニ>

→全域でマダニが大量です。肌や手を露出させない服装を推奨します。

→忌避剤をスタート地区に用意いたしますので、適宜ご利用ください。

<虫に関して ハチ>

→ハチはあまり見かけませんが、全くいないわけではないのでご注意ください。

→ハチの音が聞こえた場合はすぐさま姿勢を低くしてその場から離れてください。
その後しばらくじっとして様子を見て、それでもハチが追いかけてきたら完全にロックオンされているので全速力で逃げてください。

→ハチに刺された場合はすぐさま競技を中止し、最寄りの救護所か会場までお戻りください。状態によってはすぐに救急車を呼びます。

エピペンをお持ちの方やエピペン処方を受けることができる方は持参を推奨します。
→ハチ刺されが発生した場合はコースの短縮、以降の出走の停止をする可能性があります。

⑤ 全身疾患などのリスク

オリエンテーリングは身体にかなりの負荷のかかるスポーツです。競技が長時間になると、低血糖、脱水症状などの危険性があります。また、心臓に過大な負担がかかることがあります。普段から体調管理に留意するとともに、競技前にはウォームアップを行い、体調に不安がある場合は競技続行を取りやめることも考えてください。

→テレインは標高約 700m ですが暑いです。事前の水分補給を徹底してください。

⑥ 救護について

大きなけがや捻挫、体調不良などによって自力での移動が困難になる可能性があります。連絡手段が乏しいことなどから、救助を行うために現場に到達するのに時間がかかる場合があります。万が一動けなくなった場合は、大声を出すなどして、他の競技者に救助を求めてください。笛の携帯を推奨します。携帯電話・スマートフォンは、競技においては他人との情報交換や位置情報を取得する目的での使用は禁止されていますが、安全管理上主催者が携行を許可・推奨する場合もあります。携帯電話を携行している場合は、ただちに地図に記載されている緊急連絡先に連絡してください。

救助対象者を発見した場合は、ただちに競技を中止し救助対象者の救護を開始してください。

→今回の大会では安全管理目的に限っては、携帯電話の携行を禁止しませんが、周辺山域はほぼすべて圏外です。

→資料「エスケープ方法」を必ず確認してください。

【参考】ナビゲーションスポーツのための安全ガイド（日本オリエンテーリング協会）
https://www.orienteering.or.jp/archive/JOA_safety_manual2022ver.5.pdf