

第 37 回都民スポレクふれあい大会 オリエンテーリング大会 in 光が丘公園 プログラム

1. 大会日時・会場

日時：2025年**12月20日**（土）雨天決行・荒天中止
会場：都立光が丘公園（東京都練馬区）
主催：東京都、（一社）東京都レクリエーション協会
主管：東京都オリエンテーリング協会
協力：都立光が丘公園

2. 大会役員

大会責任者：新田 俊宣（練馬 OLC）
競技責任者・運営責任者：青木 俊之（練馬 OLC）
コース設定者：尾藤 碩（京大 OLC/練馬 OLC）

3. 交通

都営地下鉄大江戸線「光が丘」(E38)下車 徒歩 15 分、東武東上線「成増」・東京メトロ副都心線「地下鉄成増」(F02)・東京メトロ有楽町線「地下鉄成増」(Y02)下車徒歩 20 分

4. タイムテーブル

10:30 開場・受付開始
11:00 トップスタート
13:00 受付終了
14:15 スタート閉鎖
15:00 フィニッシュ閉鎖
15:30 会場閉鎖

5. 会場案内

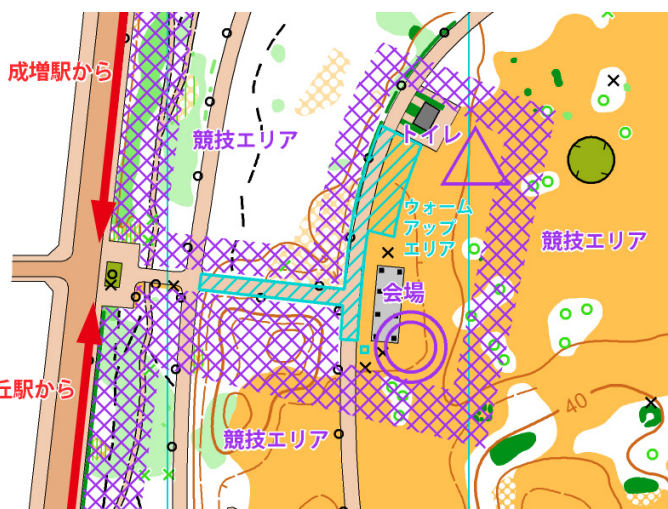
- (1) 本部・受付・計算センター
芝生広場休憩所 12m×30m 程度の屋根のある屋外の休憩所です。
- (2) 更衣所・荷物置き場
休憩所およびその周辺芝生の上
女子更衣用にテントを用意します。
- (3) トイレ
休憩所から 100m ほどの距離にある公園のトイレ（右図参照）をご利用ください。

6. 競技情報

- (1) 競技形式
ポイント競技、スプリント競技(1秒単位計時)。通過チェックに SportsIdent 社の SI を使用します。SIAC 利用の場合にはタッチフリー、それ以外の SI カード利用の場合にはユニットの穴に差し込み方式です。体験コースはコントロールに記載のある文字を記入する方式です。
- (2) 使用地図
「光が丘公園」（練馬 OLC 作成 ISSprOM 2019-2 準拠 縮尺 1:4,000 等高線間隔 2m A4 縦 チャック式ポリ袋入）



(<https://maps.app.goo.gl/4sRLwiYBPakNEf7i9>) 公園内は通らず、図の矢印のように広場に入ってください。



L・S・Extra コース コントロール位置説明 ISCD2018 表記

体験コース コントロール説明 日本語表記

Extra コースの地図はポリ袋に封入されていません。各自、L/S コースのポリ袋を使い回してください。

インクジェットプリンタ印刷です。

以下の特殊記号を使用しています。

地図記号	説明	位置説明の記号
×	テーブル、スピーカーなど	×
○	街灯	○

(3) 公式掲示板

受付に公式掲示板を設置します。必ずご覧ください。

(4) 服装・靴

金属スパイクの使用は禁止します。寒さなどの天候に配慮した服装で参加ください。

(5) 遅刻者について

遅刻者は遅刻枠からの出走になります。スタート係員の指示に従ってください。タイムはスタートリスト記載の正規時刻から計算します。

(6) 競技時間

競技時間は 70 分です。70 分を過ぎた場合は失格となりますので、速やかにフィニッシュを通過してください。

(7) コース距離

クラス	コース距離	優勝設定時間	コントロール位置説明
L	3. 6 k m	1 4 分	5 cm × 1 6 cm 程度
S	1. 8 k m	2 0 分	5 cm × 1 0 cm 程度
EXTRA	3. 2 k m	1 3 分	5 cm × 1 4 cm 程度
体験	0. 8 k m	—	—

距離は実測値です。

(8) フィニッシュ閉鎖時刻

フィニッシュ閉鎖時刻は 15:00 です。

(9) その他の注意事項

一般の来場者にぶつかったりしないよう注意して競技してください。来場者が多い箇所は迂回するかスピードダウンしてください。

7. 競技の流れ

(1) 申込受付 (L クラス、S クラス)

SIAC レンタルの方は自分のスタート時刻・氏名のシールのある SIAC を持って行ってください。

(2) 体験コース受付 10:30-12:30

体験コース申込者は受付にお越しください。体験コースは無料です。初めてオリエンテーリングする方には、簡単なオリエンテーリングの説明をいたします。体験コースの通過チェックにはコントロールに表示されている文字を記入いただく方式を使用します。

(3) ウォーミングアップエリア

1 ページの会場地図で、水色で示したエリアで行ってください。

(4) スタート (L/S/EXTRA クラス) 11:00-14:15

受付から徒歩1分(100m)です。
スタートは「パンチングスタート」です。
EXTRA クラスはスタート地区にあるスタートリストに記名してスタート時刻を指定ください。

(5) フィニッシュ 15:00 閉鎖

最終コントロールからフィニッシュまでのテープ誘導はありません。パンチングフィニッシュです。フィニッシュエリアは受付に隣接しています。

フィニッシュ後、計算センターでSIカードの読み取りを行ってください。レンタルSIカードを回収します。
フィニッシュ後、EXTRA コースに出走の方はそのままSIカードをお持ちください。地図回収はいたしません。
出走前の選手に地図を見せたり情報を提供した場合には、双方とも失格といたしますのでご注意ください。
フィニッシュ閉鎖は15:00です。閉鎖時刻までには競技を終了し、フィニッシュを通過してください。また、競技途中で棄権なさる場合も、必ずフィニッシュを通過してください。

(6) 成績速報

成績速報はLapCenterにてライブ速報を行う予定です。<http://mulka2.com/lapcenter/>

(7) 成績

成績は、一両日中にウェブ上で公開いたします。

8. コースプロフィール

光が丘公園は、舗装された遊歩道や林、芝生の他に野球場、陸上競技場、テニスコートなどのスポーツ施設があり、バリエーションに富んだ公園内でナビゲーションを楽しむことができます。当日はフリーマーケット等のイベントも開催予定なので、立ち入り禁止区域には入らないことと、他の来園者に迷惑をかけないようにスピードコントロールをしながら楽しんでください。

9. その他

(1) 他の来園者への配慮

他の来園者の迷惑にならないように、すぐ近く(目安 2m)を走らない、すぐ近くを通過せざるを得ない場合には歩く等の配慮をお願いします。

大会中止の場合の広報

東京都オリエンテーリング協会のホームページ(<https://orientokyo.jimdoweb.com>)に掲載します。

問合せ ・ 東京都オリエンテーリング協会

新田見俊宣 090-8948-6278 toa.sporec@gmail.com

※なるべくEメールをお願いします。



注意事項

※スポーツ傷害保険 主催者でスポーツ傷害保険に加入しますが、保障内容が十分とはいえませんので、各自での対応を推奨します。

※参加者が自分自身あるいは第三者に与えた事故・損害等について、主催者は一切責任を負いません。

※自分で出したゴミは必ずお持ち帰りください。