



## ES関東C冬練 兼 全スプ対策練 プログラム

発行日 2026/1/17 (土)

### 1. 概要

- 開催日：2026/1/24 (土) 雨天決行・荒天中止
- 開催地：東京都足立区舎人公園
- 会場：舎人公園内（青空会場）バーベキューサイトの東側  
<https://maps.app.goo.gl/8spltX4US4kxY6PR7>

- アクセス：〒121-0837 東京都足立区舎人公園 1

- ・日暮里・舎人ライナー「舎人公園駅」下車すぐ
- ・東武スカイツリーライン「竹ノ塚駅」西口から東武バス「入谷循環」or「入谷舎人循環」で「中入谷」下車すぐ
- ・本練習会用に駐車場は確保いたしません（公共交通機関を推奨）

- 主催：ES関東クラブ



### 2. イベントスケジュール

#### 【午前】スプリント競技（個人）

会場開場	9:00
トップスタート	10:00
スタート閉鎖	11:50
フィニッシュ閉鎖	12:30

#### 【午後】リレー競技（スーパースプリント）

競技開始（一斉スタート）	14:00
競技開始（鉄人スタート）	14:20
競技終了	15:30
会場閉鎖	16:00

### 3. 競技に関する情報

○競技形式：ポイントオリエンテーリング

①スプリント競技（個人）②リレー競技（二人一組：スーパースプリント）

※SPORTident社製SIACシステム（タッチフリー）を使用

○地図

「舎人公園」

2010年12月作成、2026年1月修正

縮尺：1:4,000（午前）、1:3,000（午後） サイズ：A4ヨコ

○競技時間：40分 ※競技時間を超える前に、フィニッシュを通過してください。

○スーパースプリントリレーについて

本練習会では、下記の形式とします。

①二人一組で、全4走区を走る

②1,3走区、2,4走区は同じ人が出走する。

ex) AさんとBさんのチームで、1走がAさんの場合

2走→Bさん

3走→Aさん

4走→Bさん

○クラス

①午前の部 スプリント競技（個人）

クラス	距離 (km)
L	3.0 km
S	2.0 km

②午後の部 リレー競技（スーパースプリント）

クラス	人数（チーム当たり）	出走回数/人	一区間距離 (km)
SSR	2 人	2 回	1.5 km
TETSUJIN	1 人	4 回	1.5 km

#### ○コースプランナーとプロフィール

##### ①午前：佐々木結佳

見通しのよいオープンエリアと人工的に造られた起伏や池、入り組んだ植生のエリアでの切り替え、そして細かなルートチョイスで差がつくようなコースとなっています。

##### ②午後：長瀬麻里子

昨年のデフリンピックでも実施され話題となったスーパースプリントリレー。舎人公園の開放的な園路と起伏の少ない芝地を活かし、スピード感あふれる選手の駆け引きを観戦でも楽しめるコースとなっています。

## 4. 当日の流れ

#### ○受付

- ・誘導地図、レンタルSi（対象者のみ）を受け取ってください。
- ・保険用Googleフォーム（” 5. その他” 参照）を未入力の方は、当日受付にて入力いただきます。ご了承ください。

#### ○スタート（午前競技）

- ・スタート地区は会場から誘導地図で750m 徒歩約10分です。
- ・スタート地区に防寒着置き場を設けます。フィニッシュ後に回収が可能です。
- ・スタート待機は以下の流れとなります。  
3分前枠、2分前枠（デフ）、1分前枠（地図）
- ・3分前枠に入る前に、必ずクリア・チェックを行ってください。
- ・2分前枠でデフを、1分前枠で地図をお取りください。
- ・パンチングスタートです。

#### ○フィニッシュ（午前競技）

- ・パンチングフィニッシュです。
- ・フィニッシュ後は地図に従い会場に戻り、必ず計算センター（会場内）にて計時してください。
- ・競技時間を超えてしまった、途中棄権した等、いかなる場合であっても計算センターにて計時をするようお願いいたします。
- ・レンタルSiは計算センターにて返却してください。  
午後競技にも参加される方はそのままお使いいただけます。
- ・レンタルSiを紛失された場合、実費をいただきます。

#### ○午後競技の流れ

- ・ 13:40を目安に地図の配布を行います。競技開始まで地図を開かないでください。
- ・ 13:50より競技のデモンストレーションを行います。  
時間までに会場にお集まりください。
- ・ スタートは会場内です。
- ・ パンチングフィニッシュです。
- ・ 1回目のフィニッシュ後、次の出走をする前に必ず読み取りを行ってください。
- ・ レンタルSIはご自身の最後の出走時の読み取り後に計算センターで回収します。

## 5. その他

- ・ 各種団体の競技、一般の方のランニング、家族連れの遊具の遊び等、様々な目的で来園される方の多い公園ですので、衝突や過度の接近など危険度の高いことがないように十分に注意して走行してください。
- ・ 主催者が参加者の安全を確保できないと判断した場合、練習会を中止いたします。その際、参加費の返金はできかねますので、あらかじめご了承ください。
- ・ 立ち入り禁止の部分や花壇や植え込みに入り、樹木を傷つけるなど公園を損なうことをしないでください。
- ・ 貴重品などの管理は各自でお願いします。盗難等については主催側で責任を負うことはできません。
- ・ ご自身のゴミは必ずお持ち帰りください。
- ・ 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行ってください。また、速やかに場所や状況等を大会スタッフにお知らせください。
- ・ 本練習会で加入するスポーツ傷害保険および賠償責任保険が適用させる予定です。補償には限りがあります。保険の請求は大会後3日以内に問い合わせ先までご連絡ください。
- ・ **保険適応のため、Googleフォームへの回答のご協力をお願いします**  
<https://forms.gle/clz2aCcLMGEzsYKT7>
- ・ AED設置場所：舎人公園 陸上競技場内、舎人公園サービスセンター内、舎人公園駅（改札内コンコース）
- ・ 周辺医療機関  
とねり整形外科 足立区舎人1丁目11-10 営業時間（土）：9時から13時
- ・ 問い合わせ先：event★eskantoc.com （★を@に換えてご入力ください）



ES関東クラブは新入会員をいつでもお待ちしております！！  
少しでもご興味のある方は当日運営者までお声がけください。