

静岡オリエンテーリングクラブ ナビゲーション練習会 2017

Bo-nen Mountain Orienteering

忘年マウンテンオリエンテーリング プログラム

開催日：2017年12月23日（土・祝日）荒天中止

用語集

コントロール：いわゆるチェックポイントのこと。意識をすれば関門。

レッグ：あるコントロールと次のコントロールまでの区間。コントロール間が長いものをロングレッグと言ったりする。

つぼる：最近では笑いのツボにはまる、の意で使われることが多いが、オリエンテーリングでは大いに迷い現在地を見失ってしまうことを「土壺にはまる」に例えて使われる。1番でつぼった、2番までにつぼりまくった、など。

エリート：エリートランナーとも。選手権クラスに出場する権利を持った選手のこと。エリートになるには予選にあたる大会で一定の成績を収めなければならない。

OL：オリエンテーリングをドイツ語で Orientierungs Lauf（“Orientierungs” は「方向を定め」、 “Lauf” は「走る」の意）と呼ぶことに由来し、かつては OL と略されていた。昭和の終わりころから OL = Office Lady という略語が広がり始めてからはいろいろ誤解を受けることも多くなり最近は大下火。当クラブは静岡 OL クラブ。キャバクラではない。

開催判断

大会当日朝 6 までに警報発令等、参加者の安全を確保できないと担当者が判断した場合は開催中止とし Web ページ (<http://shizuolc.o-support.net/archives/338>) にてお知らせします。

集合場所

島田市中央公園内 島田市総合スポーツセンター ローズアリーナ 控室 3

〒427-0007 静岡県島田市野田 1689 web:rosearena.main.jp

控室 3 はローズアリーナ 1 階、受付そばにあります。



交通アクセス

車の場合

国道 1 号線 (通称、藤枝バイパス) 野田インターより約 1km。ばらの丘公園の向いです。

駐車場は島田市中央公園の第 1 駐車場が最寄りですが、混雑している場合は第 2、第 3 駐車場をご利用ください。

電車・バスの場合

JR 東海道線島田駅から、市営コミュニティバス(片道 200 円)「大津線 天徳寺行き」に乗り、「中央公園・ばらの丘」下車。時刻表：<http://rosearena.main.jp/pdf/outsu.pdf>



スケジュール

08 : 45 ローズアリーナ控室 3 にて受付開始 (荷物預かりあり)

09 : 30 順次スタート (スタート地点はローズアリーナそばです)

10 : 00 スタート終了 (これ以降のスタートはできません)

15 : 15 ゴール閉鎖 (この時間までに必ず戻ってください) ※当初の案内より少し延ばしました

荷物預かり・着替え・食事・風呂について

荷物を預けたい方は受付にて預かります。なお貴重品の管理は各自でお願いします。紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。

着替えはローズアリーナ内の更衣室を利用できます。

ローズアリーナ内に軽食コーナーと自販機があります。中央公園内にはレストランやカフェもあります。

ローズアリーナ内のプールを利用すればシャワーを利用可能です (一般 410 円~)。

またローズアリーナから約 5km のところに「田代の郷温泉 伊太和里の湯」(www.itawarinoyu.jp) という温浴施設があり、風呂や食事を取れます。



練習会ルール

以下のルールを理解したうえで参加してください。

1. 地図に示されたコントロールを指定された順番にまわり、スタートからゴールまでにかかったタイムを計測します。
2. コントロールの通過証明は写真撮影で行います。コントロールの多くは現地にある人工的な特徴物ですが、一部設置されたオリエンテーリング用のフラッグを撮影してくる箇所があります。
3. 計測はコントロールを写した写真の撮影時刻を基に行います。事前に時刻のセットをお願いします。
4. 計測は自己申告です。ゴール後に所定の用紙にて記録を提出してください。表彰式はありません。
5. 「地図とコースについて」「携行装備について」および「練習会の流れ」に示した内容を理解したうえでコースを回ってください。不明な点があればスタート前に確認をお願いします。
6. グループで参加する場合はスタートからゴールまで必ず一緒に行動してください。
7. コースを全部回れなくても**ゴール閉鎖時間までにゴールへ戻るようにしてください**。閉鎖時間までに間に合いそうにない場合は地図に記載してある緊急連絡先へ連絡をお願いします。
8. 途中でリタイアする場合も**必ずゴールへ戻ってきてください**。ゴールを通らず帰宅した場合は未帰還者として捜索対象となる場合があります。
9. 途中にある自販機、トイレは自由に利用することができます。
10. 民家の敷地や畑の中には入らないでください。また通行可能な場所でも**地元の方から立ち入らないように言われた場合は従ってください**。またその旨を緊急連絡先へ一報をお願いします。
11. コースの一部には市民に親しまれているハイキングコースが含まれ、多くのハイカーがいます。**すれ違いや追い抜きは必ず声をかけ、歩きながら行ってください**。
12. ゴミは捨てないようにしてください。落し物にも注意をし、他者のごみが落ちていた場合は拾うよう心掛けてください。
13. コース上および周辺エリアで動植物の採取や損傷を与えないでください。
14. コース上で負傷や体調不良の参加者を見かけた場合はその救助を優先してください。
15. 仮装や裸での出走やその他公序良俗に反する行為はしないでください。
16. 18歳未満の方は保護者の同意を得たうえで18歳以上の方とグループでの参加をお願いします。
17. 練習会の様子を写真に記録し、それを今回のレポートや今後の案内に利用させていただきます。不都合がある場合は受付にてお申し出ください。
18. 本プログラムに記載の情報から変更になった事項がある場合は当日受付にてお知らせします。

地図とコースについて

縮尺 1:20,000 等高線間隔 10m 磁北線記載済み 耐水紙印刷

地図記号は国土地理院の地形図に準じます。それ以外の記号は次ページ上図のとおりです。

コース情報は下表のとおりです。距離は直線距離、登距離は想定ベストルートを進んだ場合の累積標高（地図上でカウント）、目標タイムはエリートランナーが走った場合の想定タイムです。徒渉が必要な場所はありません。

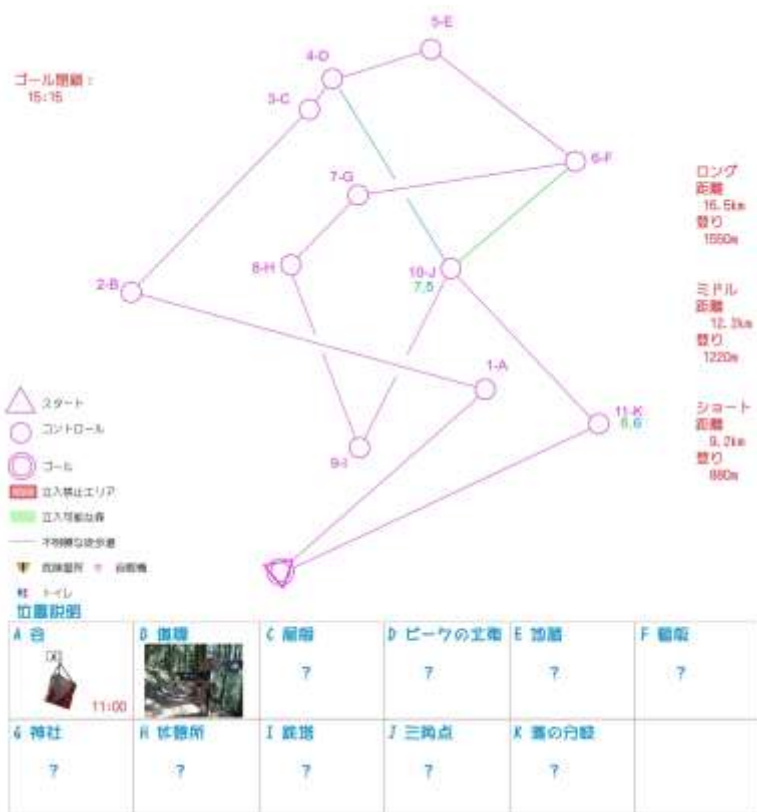
コース名	距離	登距離	目標タイム
ロング	16.5km	1550m	3 時間半
ミドル	12.2km	1220m	2 時間半~3 時間
ショート	9.2km	880m	2 時間



地図に示された道以外は通行できません。道を外れたことに気づいた場合はショートカットせず、道だと分かる場所まで戻ってやり直してください。急な工事などで通行できない場合は現地の指示に従ってください。ただし立入可能な森で示したエリアは道を外れて進むことができます。森の中にコントロールが設定されている場合もあります。

急で滑りやすい箇所は危険箇所のマークを示しています。通行には滑りにくい靴や山道を進む技術が求められます（特に下りの場合）。自信がない人はそこを通らないルートを検討してください。

立入禁止エリアで示した場所は道も通行しないでください。



ロング、ミドル、ショートのコースが一枚の地図にすべて記載されています。ロングは紫、ミドルは緑、ショートは青の線と数字で示され、共通部分は距離の長いコースの色で示されます。

左図の例に従うと、ロングはスタート→1→2→…→11→ゴールまで紫線に従って進みます。ミドルはスタート→1→2→…→6まで紫線、6→7まで緑線、7→8→ゴールまで紫線に従って進みます。ショートはスタート→1→2→…→4まで紫線、4→5まで青線、5→6→ゴールまで紫線に従って進みます。コースは途中で変更することも可能です。状況を見ながら柔軟にコースを選んでください。

コントロールに行くと、位置説明欄に示

された特徴物があります。コントロール番号と一緒に書かれたアルファベットと位置説明欄のアルファベットが対応しています。例に従うと、1にはA（谷に設置されたフラッグ）がある、2にはB（道標）がある、ということです。フラッグまたは位置説明欄と同じ写真を撮影してください。

フラッグのコントロールには撤収時間が設定されています（例の場合、1番（A）は11時に撤収されます）。その時間を過ぎた場合は諦めて先へ進んでください。

携行装備について

下記の装備を 1 人 1 つ（※印の付いたものはグループに 1 つ）携行してください。事前のチェックは行いませんが、これらの装備がないと救助を待つ状況になってしまった場合に著しくリスクが高まることを理解したうえで準備してください。

- 山でオリエンテーリングするためのウェア（長袖長ズボンなど肌を覆うものをおすすめします）
- 山を走れる靴（踏み抜きの恐れもあります。斜面で滑りにくく、底の固い靴をお勧めします）
- コンパス（方位磁針）
- ホイッスル（緊急連絡用）
- カメラ※（ポイント撮影用。携帯電話でも可。）
- 携帯電話※（行動中連絡が取れるよう十分充電しておいてください。）
- 各自の行動食や飲料
- 雨具や防寒具
- サバイバルシートやファーストエイドキット
- 保険証や免許証など個人を特定できるもの

練習会の流れ

1. ローズアリーナ内の控室 3 にて受付を済ませ、参加費を支払ってください。また変更事項がある場合は受付にて案内します。欠席の場合はご連絡いただく必要はありません。
2. 受付で地図を配布します。自信がない人は事前に地図を見ても構いません。練習効果をより高めたい人はスタートするまで地図を見ないでください。
3. ローズアリーナそばのスタート地点よりスタートしてください。スタート時刻は指定しません。スタートに時計を置いておきますのでスタート時刻を撮影してからスタートしてください。10 時以降はスタートできません。
4. コースをまわり、ゴールへ戻ってください。ゴールはスタートと同じ場所の予定です。時計を置いておきますのでゴール時刻を撮影してゴールとします。
5. ゴール後に記録用紙を受け取り、コントロールで撮った写真の撮影時刻（時計でラップタイムを記録している場合はそれでも可）を記入して提出してください。記録用紙は控室 3 に掲示します。また後日ウェブで確認できるようにします。
6. 記録を提出したら流れ解散です。