

静岡オリエンテーリングクラブ ナビゲーション練習会 2018

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：2018年12月22日（土）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。当クラブは略すと静岡 OLC。

## 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/700>) にてお知らせします。

## 集合場所

西ヶ谷総合運動場 野球場会議室 (会議室は野球場バックネット裏にあります)  
〒421-2116 静岡市葵区西ヶ谷 8-1  
<https://shizuoka-sports.or.jp/facility/nishigaya.html>



## 交通アクセス

### 車の場合

駐車場は野球場そばの駐車場をご利用ください。満車の場合は管理事務所北の第一駐車場や陸上競技場南の第二駐車場をご利用できます。

### バスの場合 (忘年会参加者はこちらがおすすめ)

静岡駅北口 バスのりば 9 番 しずてつジャストライン 美和大谷線に乗り  
『西ヶ谷運動場入口』下車 徒歩 5 分。

静岡駅前 (新静岡発は、静岡駅の 2 分後) ⇒ 西ヶ谷運動場入口

8:26 ⇒ 8:45 美和団地行き / 8:41 ⇒ 9:00 美和団地行き  
8:55 ⇒ 9:14 奥長島行き / 9:10 ⇒ 9:29 美和団地行き  
9:21 ⇒ 9:40 足久保団地行き

### バス路線図・時刻表



## スケジュール

- 09 : 15 受付開始
- 09 : 45 順次スタート (スタート時間、順番は指定しません)
- 10 : 15 スタート終了 (以後のスタートはできません)
- 15 : 15 フィニッシュ閉鎖 (この時間までに必ず戻ってください)

## 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。

会議室内に更衣室はありません。陸上競技場の更衣室等をご利用ください。運動場には自販機があります。

野球場から徒歩 3 分のところに「じずもーる西ヶ谷」という温浴施設があり、風呂に入れます (最終入館 15:30、閉館 16 : 00) 。また野球場から約 3.5km のところに「おふる cafe bijinyu (美肌湯)」があります (静岡駅への路線バスに乗り「妙見下」下車、徒歩 1 分) 。

## 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に回り、スタートからフィニッシュ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。フィニッシュ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」「練習会の流れ」「本イベントで起こりうるリスク」の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フィニッシュ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**フィニッシュ閉鎖時間（15:15）までにフィニッシュ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**必ずフィニッシュへ戻ってきてください**。フィニッシュ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. 途中にあるコンビニ、自販機、公衆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、ハイカーもいます。**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. 20歳未満の方は保護者の同意を得たうえで20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 耐水加工済み

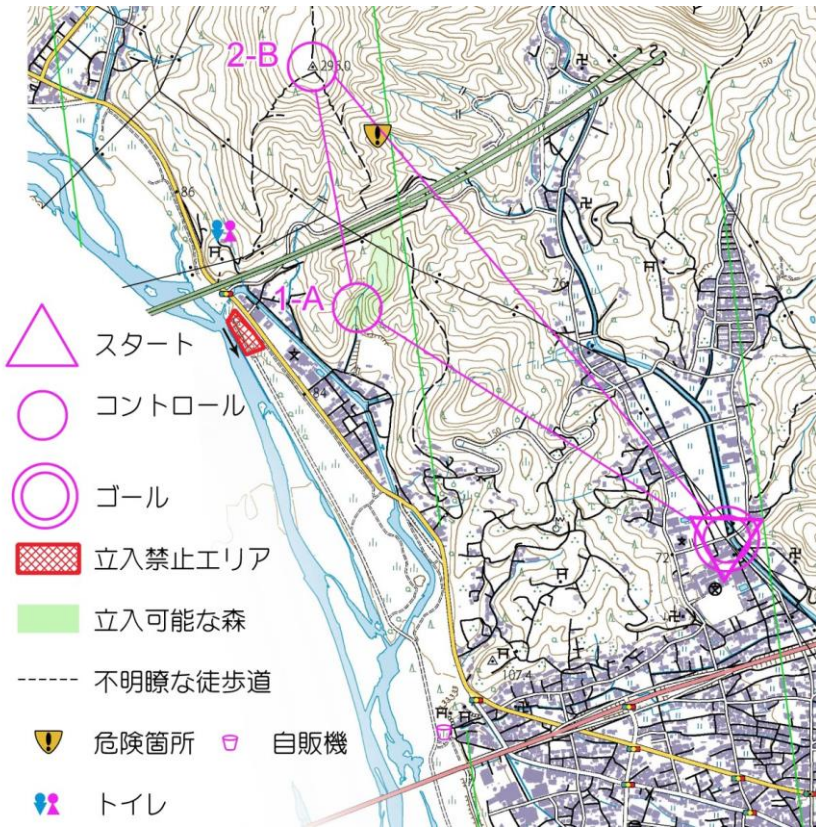
地図記号は国土地理院の地形図に準じます。それ以外の記号は次ページ上図のとおりです。

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。

**(12/19 追加) ロングミドルの距離・登りが変更されました。**

コース名	距離	登距離	目標タイム
ロング	±5.5km →16.0km	±400m →1500m	3 時間半
ミドル	±2.0km →12.2km	950m →1050m	2 時間半~3 時間
ショート	9.3km	800m	2 時間

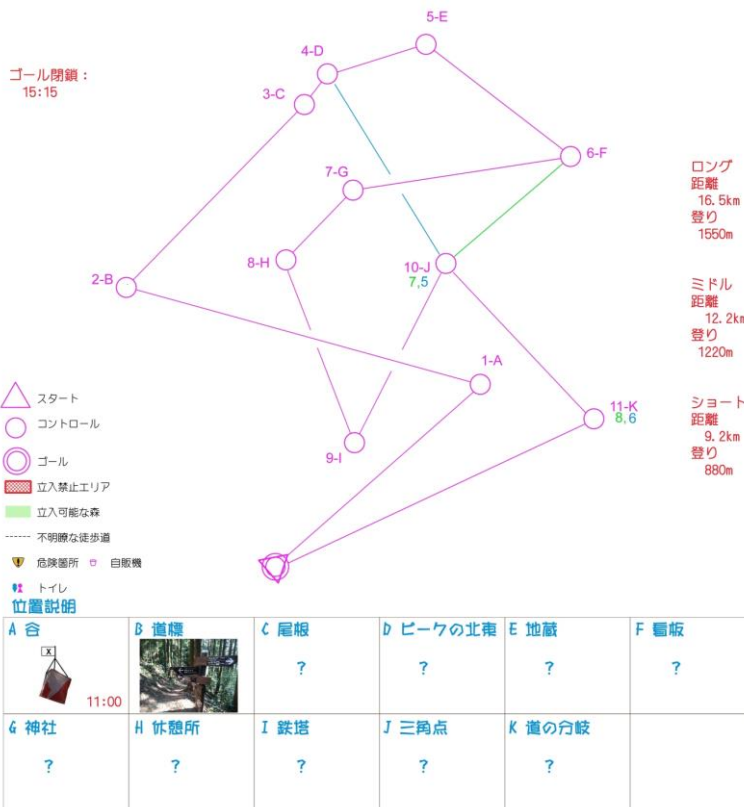




**地図に示された道以外は通行できません。道を外れたことに気づいた場合はショートカットせず、道だと分かる場所まで戻ってやり直してください。急な工事などで通行できない場合は現地の指示に従ってください。ただし立入可能な森で示したエリアは道を外れて進むことができます。森の中にコントロールが設定されている場合もあります。**

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→フィニッシュ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→フィニッシュ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→フィニッシュ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（写真と同じ道標）がある、ということです。フラッグまたは同じアングルの写真を撮影してきてください。

フラッグを設置したコントロールには撤収時間を設定しています。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出走してください。

- 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（絆創膏、テーピングなど）
- 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. 野球場会議室にて受付を済ませ、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。10:15を過ぎてからの受付は致しません。
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. 野球場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。10:15以降はスタートできません。
4. コースをまわり、フィニッシュへ戻ってください。フィニッシュ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フィニッシュ時刻を撮影してフィニッシュとします。
5. フィニッシュ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。記録用紙は野球場会議室に掲示します。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。

## 忘年会のお誘い

---

練習後に静岡駅周辺で反省会を兼ねた忘年会を予定しています（18時頃開始、予算4000円程度）。クラブ員ではない方も参加できますのでじっくり反省したい方、静岡オリエンテーリングクラブに興味のある方などお気軽にご参加ください！

参加希望の方は担当の中島 (k.nakajima ■ fb4.so-net.ne.jp ■ を@に変えてください)へ19日（水）までにご連絡ください。

## 本イベントで起こりうるリスク

---

**道迷い**：ナビゲーション技術があれば対応可能ですが現在地を見失った場合は道路に出ることで比較的容易に現在地を把握できます。なお山から道路に出る場合は安全に下りられる場所を選んで通行してください。道を外れての通行は（地図上で許可されている箇所を除き）禁止します。また日没が大変早い時期です。必ず時間内にフィニッシュへ戻ることを意識してください。時間までにフィニッシュ（会場）に到達できない場合は、暗くなる前に山から降り、道路を歩いてフィニッシュへ向かってください。

**低体温**：寒い時期の開催です。天候の良し悪しに関わらず低体温になる可能性があります。防寒具、雨具を身に付けてください。

**脱水症状**：山での行動は長時間に及びます。必要な飲料水を必ず携帯してください。また場所は限られますがコース途中で自動販売機を利用することもできます。

**転落・滑落**：急な斜面や法面、がけなどがあります。やみくもに進まず周囲の安全を確保しながら進んでください。道を外れての通行は（地図で許可されているところを除き）禁止します。また時間までにフィニッシュ（会場）に到達できない場合は、暗くなる前に山から降り、道路を歩いてフィニッシュへ向かってください。

**落石**：急な斜面や法面の下側などで落石の可能性があります。小石が転がる場所などでは上方の安全も確認しながら進んでください。

**踏み抜き**：整備されていない道を利用するため踏み抜きの可能性があります。なるべく底の丈夫な靴の利用をおすすめします。

**その他**：転倒による骨折・捻挫、急病・体調不良による停滞と救助の遅れなど、一般的なアウトドア活動と同等のリスクがあります。

**救助を待つ場合**：万一の遭難に備え「携行装備について」に記した装備を必ず携帯してください。怪我や体調不良で動けなくなった場合は防寒具等を着用し低体温にならないようにしたうえで、携帯電話を使って地図に記載している緊急連絡先に連絡してください。電話が通じない場合はホイッスルを使って周囲に居場所を知らせるようにしてください。

## エントリーリスト

---

ショート	ミドル	ロング	
山本純子	白鳥慶一	海野裕介	本間晃
赤井秀和	北條景子	増田聡子	大澤貴子
滝志保	佐々木雅人	横井里乃	渡辺達也
滝幸太	岩本昌子	上原央	馬淵洋志
大石由美子	滝正晴	永松敦	田畑清士
	川島実紗	松元恭子	内山達矢
		増田聡子	高野純一
		那須野公輔	中島克行
		植松正史	長縄知晃
		藤原大樹	伴智之
		鈴木真	田濃邦彦