

静岡オリエンテーリングクラブ ナビゲーション練習会 2019

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：2019年12月21日（土）雨天中止

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。

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/1085>) にてお知らせします。

集合場所

南アルプスユネスコエコパーク井川自然の家 多目的室（※多目的ホール（体育館）ではありません）
〒428-0504 静岡県静岡市葵区井川 3 0 5 5 - 1 TEL : 054-260-2761
https://www.city.shizuoka.lg.jp/052_000006.html#h2_17

交通アクセス

車以外の交通手段は原則ありません。相乗りを希望される場合は問い合わせ先まで事前にお知らせください。

（以下、自然の家のウェブサイトより抜粋したアクセス情報です）

お車でお越しの場合、カーナビゲーションで「井川自然の家」を検索しますと、口坂本方面（県道 27 号井川湖御幸線）を示すことがございますが、4 月 1 日現在、道路工事等により口坂本方面の道路の一部が狭く、通りにくっております。（大型車通行止め）お車でお越しの際は、横沢方面（県道 189 号三ツ峰落合線および県道 60 号南アルプス公園線）の道路を利用することをお勧めします。

スケジュール

- 09 : 30 受付開始
- 10 : 00 順次スタート（スタート時間、順番は指定しません）
- 10 : 30 スタート終了（以後のスタートはできません）
- 15 : 30 フィニッシュ閉鎖（この時間までに必ず戻ってください）

参加費

地図代・保険代・会場利用料込み

当日支払い（欠席時は地図印刷代 1,000 円を事後にお振込みください）

3,000 円/人（会員以外）

2,000 円/人（静岡 OLC 会員）

荷物預かり・着替え・食事・風呂について

荷物は会場内に置くことができます。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。

多目的室内に更衣室はありません。トイレやシャワー室等をご利用ください。

食堂は休業中で飲食物を購入することもできません。事前に各自でご用意ください。

練習後に自然の家のシャワーを利用することができます。

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 Sportsident 社の SI チップを利用します。チップは各チームに 1 つ配ります（マイ SI をお持ちの方はご持参いただければ利用可能です）。コントロールに設置した SI ステーションにチップをはめることで通過証明が行えます。詳しくは会場に設置する見本を確認してください。なお SI ステーションを失くした場合、記録は参考扱いとなります。また SI チップ代金 6000 円を別途申し受けますのでご了承ください。
3. フィニッシュ後に所定の方法で記録を読み込んでください。表彰式はありません。
4. 「**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。
5. 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。
6. コースを全部回れなくても**フィニッシュ閉鎖時間（15:30）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。
7. 途中のコントロールは地図に記載した撤収時間以降にら順次撤収します。撤収時間を過ぎたコントロールは目指さないでください。
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検索対象となる場合があります。
9. コース途中にある食堂、自販機、公衆トイレは自由に利用することができますが数は限られます。
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. ゴミは決して捨てないでください。落し物にも注意し他者の物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. 16 歳未満の方の参加はお断りします。20 歳未満の場合は 20 歳以上の方と同伴で参加してください。
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。

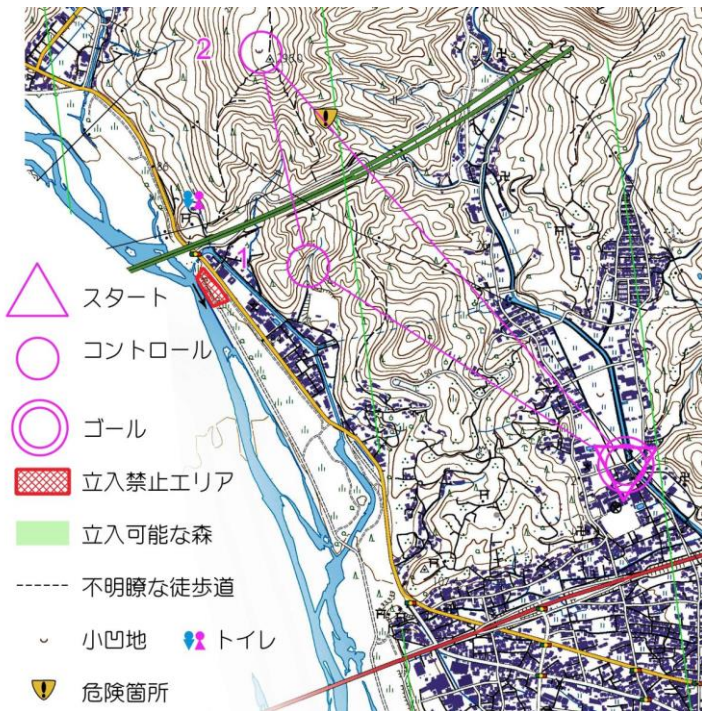
地図とコースについて

縮尺 1:20,000 等高線間隔 10m 磁北線記載済み 耐水加工用にポリ袋を用意します

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	15.3 km	1250m	3 時間～3 時間半
ミドル	12.4 km	880m	2 時間～2 時間半
ショート	9.0km	710m	1 時間半～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

距離 15.3km
登り 1250m

No	コード	位置説明	撤収時間
01	31	道の分岐	11:00
02	32	祠	11:00
03	33	浅い谷	11:30
04	34	道の分岐	12:00
05	35	尾根	12:30
06	36	小凹地	13:00
07	37	鞍部	13:00
08	38	小凹地	13:00
09	39	浅い谷	13:15
10	40	尾根	13:30
11	41	尾根	14:30
12	42	谷	15:00
		フィニッシュ閉鎖	15:30

ミドル

距離 12.4km
登り 880m

No	コード	位置説明	撤収時間
01	31	道の分岐	11:00
02	32	祠	11:00
03	33	浅い谷	11:30
04	34	道の分岐	12:00
05	35	尾根	12:30
06	36	小凹地	13:00
07	37	鞍部	13:00
08	38	小凹地	13:00
09	41	尾根	14:30
10	42	谷	15:00
		フィニッシュ閉鎖	15:30

ショート

距離 9.0km
登り 710m

No	コード	位置説明	撤収時間
01	31	道の分岐	11:00
02	32	祠	11:00
03	33	浅い谷	11:30
04	34	道の分岐	12:00
05	35	尾根	12:30
06	41	尾根	14:30
07	42	谷	15:00
		フィニッシュ閉鎖	15:30

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→…→12→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→…→8まで紫線、8→9は緑線、9→…→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→…→5まで紫線、5→6は青線、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場所にフラッグを設定しています。フラッグにはSIステーションが取り付けられています。SIステーションにはコード（番号）が書かれており、位置説明欄に記載した番号と一致すれば正しいコントロールにいることが確認できます。位置説明欄には撤収時間も記載してあります。撤収時間を過ぎた場合はそのコントロールは目指さず、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）
- 雨具や防寒具
- コンパス（方位磁針）
- ホイッスル（緊急連絡用）
- 地図とSIチップ（主催者で用意します。マイSIをお持ちの方はご持参ください）
- 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
- サバイバルシート
- 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. 多目的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。10:00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. 会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。スタートにスタートフラッグとスタートステーションを置いておきますのでチップをチェックしてからスタートしてください。10:30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。フィニッシュは多目的室内の予定です。フィニッシュステーションを置いておきますのでチップをチェックしてください。
5. 所定の方法でSIチップの記録を読み取り、SIチップを返却してください。速報は会場内で見るができます。また後日ウェブで確認できるようにします。
6. フィニッシュしたら順次解散です。

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。道を外れたの通行は（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、暗くなる前から山から降り、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行してください。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、道路を通過し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行してください。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

No	名前	コース	グループメンバー	会員	参加費
L1	内山達矢	ロング	浅井翠	会員	2000
	浅井翠	ロング	内山達也	会員	2000
L2	海野裕介	ロング	(ソロ)		3000
L3	鈴木悟	ロング	(ソロ)	会員	2000
L4	大石由美子	ロング	竹内正宏	会員	2000
	竹内正宏	ロング	大石由美子		3000
L5	杉浦正司	ロング	川村豊伸		3000
	川村豊伸	ロング	杉浦正司		3000
L6	大澤貴子	ロング	渡辺達也	会員	2000
	渡辺達也	ロング	大澤貴子	会員	2000
L7	佐々木雅人	ロング	小松、和田、梅原？		3000
	和田晃明	ロング	佐々木、小松、梅原？	初参加	3000
	小松元弘	ロング	佐々木、和田		3000
L8	中島克行	ロング	古澤徹	会員	2000
	古澤徹	ロング	中島克行	初参加	3000
M1	岩本昌子	ミドル	望月将悟	会員	2000
	望月将悟	ミドル	岩本昌子		3000
M1	戸塚祐介	ミドル	戸塚多恵	会員	2000
	戸塚多恵	ミドル	戸塚祐介		3000
S1	滝正晴	ショート	滝志保	会員	2000
	滝志保	ショート	滝正晴	会員	2000