

# 静岡オリエンテーリングクラブ 3月練習会

2022年3月21日

## 練習会の狙い

今年度最後の練習会は昨年4月に開催された日本代表選考会のコースにチャレンジします。いろいろなスキル・テクニックを駆使して上級コースに挑み、1年間の上達ぶりを確認してみましょう。チャレンジ後は振り返り時間を設けます。ベテラン上級者や先輩らとコースを再送し、ミスの原因を探ったり足りていないスキルを確認し、春のレースシーズンに備えましょう。

※今回は上級者向けコースのみの設定です。初心者（オリエンテーリングは初めて）、初級者（まだ数回の経験しかない）の方は、中級者（大会でBクラス以上の完走経験がある）以上の方とのペア参加をお勧めします。**終了時間は厳守**してください。

## 開催判断

荒天、新型コロナウイルス感染拡大、災害発生等で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前日18時までに開催中止を決め、メールでお知らせします。実施の場合は特に連絡しません。

## 集合場所・駐車場所

村山ジャンボ駐車場を借りています。トイレも利用可能です。キャンプ客で混んでいるそうです。マナーを守り、きれいに利用してください。降雪、積雪、凍結の可能性は少ない時期ですが、事前に天気予報を見て、状況に応じて対策をお願いします。

村山ジャンボ南駐車場：富士宮市村山 1071-2 <https://goo.gl/maps/rSRs959qkdgQaJhX7>

参考情報：富士土木雪ライブカメラ <http://fujilive.pref.shizuoka.jp/>（篠坂(標高 510m)が最寄)

## スケジュール

08:30	設置隊準備	13:00	フィニッシュ閉鎖、午後のリクエスト確認
10:00	受付開始	13:30	振り返り
10:30	順次スタート開始	15:00	撤収開始
11:30	スタート閉鎖	16:00	撤収完了、解散

## スケジュール

一般参加：3,000円（地図代・保険代込み 以下同じ）

クラブ会員、一般参加（学生）：2,000円

クラブ会員（学生、設置隊）：1,500円

SI（計測チップ）レンタル：（一般）+500円、（学生）：0円

当日支払い（Paypay 支払い可）、欠席者はキャンセル料 1000円を後日お振込みください。

SIを破損・紛失した場合は 6,600円を別途申し受けます。ご注意ください。

## 練習会の流れ、注意事項

---

- 「新型コロナウイルス予防」「練習会で起こりうるリスク」「練習会コース」をよく読み、事前に対策をお願いします。
- 設置隊以外は **10:00 以降**に受付し、参加費を支払ってください。
- 受付後に地図を渡します。経験が浅い人は事前に見て予習しておきましょう。特に地図記号や位置説明記号が分からない人はベテラン会員に聞いて確認しておきましょう！
- 貴重品の管理は各自お願いします。車がない方は運営者の車で預かりますが紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。
- スタートまで徒歩で移動してください（約 800m）。交通量のある道路を歩きます。車に注意してください。
- 10:30～11:30 の間に好きなタイミングでスタートしてください。**スタートに係員はいません**。不安な人は他の人と一緒にスタートへ向かってスタート方法を確認しましょう！
- コース中に**給水所は設けません**。必要な人は各自携帯してください。
- 午後の振り返りは 13:00 ころに受付にて各自のリクエストを聞き、それに応じてグループを作成します。個人で振り返りたい人は 13:00 を待たずに振り返りに入れます（入山リストに名前を記載してください）。
- 付近にコンビニはありません。昼食は各自で事前に用意してください。自動販売機はあります。

## 持ち物について

---

以下のものを各自用意してください。

- 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、貸出可）
- ホイッスル（緊急連絡用）
- 各自の昼食・飲料
- 雨具や防寒具（まだ寒い時期です。メニューの合間に脱ぎ着できる防寒具もお持ちください）
- 健康保険証
- マイ SI カード（持っている人のみ）

## コロナウイルス予防

---

以下のご協力をお願いします。（赤字は募集要項からの変更点）

- ・ 開催前 **7** 日以内に発熱があった場合は参加をお控えください
- ・ 開催前 **7** 日以内に感染者との濃厚接触があった場合は参加をお控えください
- ・ 発熱の有無に関わらず開催前 **7** 日以内に喉の痛みや激しいせき、味覚障害など新型コロナウイルスに似た症状があった場合は参加をお控えください
- ・ 当日朝も各自検温し、37.5℃以上の熱があった場合は参加をお控えください。
- ・ 出走中以外はマスクを着用してください
- ・ ソーシャルディスタンスの確保、飛沫の予防、食事をしながらの会話、大声を出しての会話はお控えください

- ・ 手洗い消毒にご協力ください
- ・ コロナウイルス感染状況により参加者の在住地域を限定する場合があります
- ・ コロナウイルス感染状況によっては開催を中止または延期する場合があります
- ・ 本イベントに起因するコロナウイルス感染が確認された場合はいただいた個人情報を保健所等関係機関に提供する場合があります

## 練習会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国道に出ることで比較的容易に現在地を把握できます。エリアの北部（上部）に国道があります。

**低体温**：まだ寒い日もある時期の開催です。天候が悪いと低体温になる可能性が高まります。状況に応じて防寒具や雨具を身に付けて取り組んでください。

**脱水症状**：発汗に気づきにくいですが激しい運動で水分を失いやすいです。各自で水分補給をお願いします。

**転落・滑落**：深く切れ込んだきれつ(溝)が走っており、転落すると大きな怪我を負う箇所があります。足元の周囲の安全を確保しながら進んでください。

**踏み抜き**：林の中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・外傷、樹木による外傷、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。万一の遭難に備えホイッスルや携帯電話の携帯をおすすめします。携帯電話で連絡を取るか、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。

## 練習会コース

---

日沢 縮尺 1:10,000 等高線間隔 5m 図式 ISOM2017-2

**男子コース (4.8km ↑280m)、女子コース (3.5km ↑220m)**

※現地状況変化により完全再現できない場合があります。

### コースの回り方

- ・ スタートのステーション（計測機器）に SI チップをパンチした瞬間から計測が始まります。  
（パンチングスタート）
- ・ コントロール（チェックポイント）を順番通りに回って来てください。各コントロールにもそれぞれステーションが設置してあります。忘れずにパンチしてください。
- ・ フィニッシュにあるステーションをパンチした時点で計測終了です。  
（パンチングフィニッシュ）
- ・ 計測データは受付で読み取ります。フィニッシュから受付まで約 400m、道路に沿って戻れます。各自で戻ってきてください。

## エントリーリスト

No	氏名	コース	会員	設置	交通手段	SI	学割	参加費	SI代	合計額
1	藤岡克利	男子	非会員		相乗希望	8011606		3000		3000
2	鈴木紀夫	男子	会員		車運転	8310600		2000		2000
3	田畑清士	男子	会員	○	車運転	レンタル		1500	500	2000
4	田代雅之	男子	会員	○	車運転	2066901		1500		1500
5	出野幹夫	男子	会員		車運転	レンタル		2000	500	2500
6	出野由夏	女子	会員		同乗	レンタル		2000	500	2500
7	滝正晴	男子	会員		車運転	1420302		2000		2000
8	滝志保	女子	会員		同乗	1420720		2000		2000
9	戸塚祐介	男子	会員		車運転	レンタル		2000	500	2500
10	村越真	男子	会員	○	車運転	レンタル		1500	500	2000
11	成岡輝行	男子	会員		車運転	レンタル		2000	500	2500
12	海野裕介	男子	会員	○	車運転	レンタル		1500	500	2000
13	井土宙	男子	会員		車運転	レンタル	学割	1500	0	1500
14	内山達矢	女子	会員		車運転	レンタル		2000	500	2500
15	浅井翠	女子	会員		同乗	レンタル		2000	500	2500
16	高野純一	男子	会員		相乗希望	レンタル		2000	500	2500
17	天野悠子	女子	会員		同乗	レンタル		2000	500	2500
18	山崎晃一	男子	非会員初		同乗	レンタル	学割	2000	0	2000
19	樋口佳那	女子	非会員初		同乗	レンタル	学割	2000	0	2000
20	谷口瑞樹	男子	非会員初		車運転	レンタル	学割	2000	0	2000
21	根本浩平	男子	非会員初		同乗	レンタル	学割	2000	0	2000
22	横井里乃	女子	会員		車運転	レンタル		2000	500	2500
23	鎌倉京平	男子	非会員初		同乗	レンタル	学割	2000	0	2000
24	小泉成行		運営		車運転					