

静岡オリエンテーリングクラブ ナビゲーション練習会 2022-23

3月練習会プログラム (3/23 修正版)

富士南麓

Ultra Long Orienteering

開催日： 2023年3月25日(土)

主催： 静岡オリエンテーリングクラブ・O-Support

後援： 静岡県オリエンテーリング協会

協力： 富士山こどもの国

重要なお願い

以下について十分に理解したうえで参加するようお願いします。詳しくは詳細情報を確認願います。

- ◇ こどもの国の閉園時刻は16時です。16時まで完全に完全退園できるよう、余裕を持った行動計画を立ててください。[→詳細](#)
- ◇ 交通量がある道路を横断します。各自で安全を確保し横断してください。[→詳細](#)
- ◇ 立入禁止エリアには絶対に立ち入らないください。[→詳細](#)
- ◇ 「通行不能ながけ」で表現されてるがけは大変危険です。[→詳細](#)
- ◇ 安全管理や補給に必要な用品は装備として各自で携行してください。[→詳細](#)

開催判断

少雨決行、荒天中止です。中止の場合は前日18時までEメールまたは電話でご連絡します。

災害発生・感染症拡大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、運営者都合で開催ができなくなった場合は開催中止としWebページならびにJOYのメール機能でお知らせします。

キャンセル規定は[募集要項](#)通りです。

Rob Plowright さんに捧ぐ

2000年、富士山こどもの国を会場に日本で初めて開催された IOF ワールドカップのアシスタントイベントアドバイザーとして来日した Rob Plowright (ロブ プラウライト) さんは縁あって富田真澄さんと結ばれ三島市に生活の拠点を置くこととなりました。以降、日本各地のオリエンテーリングマップ調査に携わり、特に富士山麓のトレイン整備に尽力されました。

2000年代中ごろには WOC2005 マッピングチームや WOC 日本代表チームヘッドコーチを務められ、多くのトップ選手やマップパーに影響を与えました。近年は再び海外でのオリエンテーリングマップ作成に携わるようになり、カナダやオーストラリアなどの調査にも赴かれていたそうですが、昨年4月に急逝。コロナ禍ということもあって多くの方が直接彼にお別れを言う間もなく旅立たれてしまいました。

富士トレインを1つにつなげることは彼の長年の夢でもありました。そこで彼の所属クラブでもあった静岡オリエンテーリングクラブでは富士南麓トレインが1つにつながったことを記念するとともに、彼の生前の功績を偲び哀悼の意を表すため、本練習会を Rob Plowright さんの追悼イベントとして開催することといたしました。

今回使用する地図には彼とゆかりのある方々からのコメントを掲載しています。また会場では彼の生前の写真や作成した地図、額に入れて部屋に飾っていたというフィールドコピーなどを展示予定です。真澄さんと2人のお子さんは運営にご協力ください。近年は日本の大会にあまり足を運ばれていなかったため、今回の参加者にはロブさんと直接面識のない方も多いことと思いますが、ここ静岡から日本、そして世界のオリエンテーリング界に多大な功績を残した Rob Plowright という人物がいたことを記憶していただければ幸いです。

静岡オリエンテーリングクラブ会長 田畑 清士
O-Support 代表 小泉 成行

スケジュール

- 09:00 開園 (駐車場には 8:40 ごろから入園可能です)
- 09:10 受付開始
- 09:30 順次スタート (スタート時刻・順番・間隔は指定しません)
- 10:15 スタート閉鎖 (以後のスタートはできません)
- 15:40 フィニッシュ閉鎖 (この時間までに必ずフィニッシュに戻ってください)
- 16:00 閉園 (この時間までに退園を完了してください)

会場情報

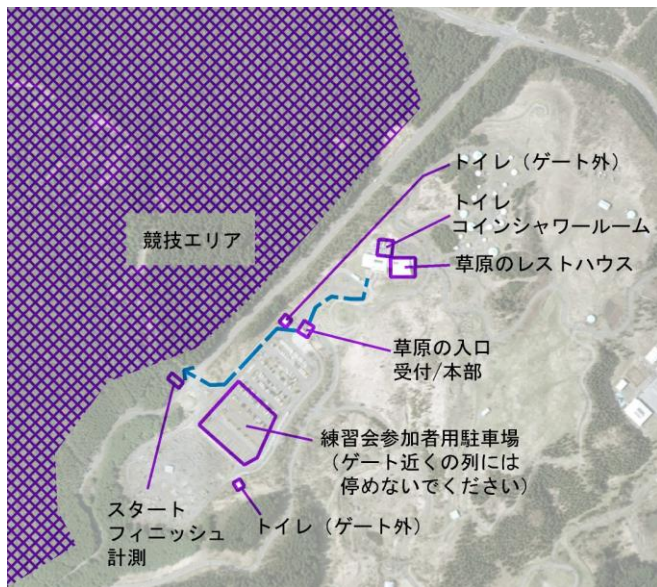
富士山こどもの国草原の国

【地図】 <https://goo.gl/maps/hTDWSbgZ1N2JPQto6>

【アクセス情報】 <https://www.kodomo.or.jp/access/>

※路線バスで来場予定の方は [問い合わせ先](#)へ **3/22 までに連絡**ください。バス停からの輸送を検討します。

【！重要！】閉園時間は 16:00 です。この時間までに退園を済ませるようお願いいたします。フィニッシュ閉鎖は 15:40 ですが (募集要項から 5 分前倒し)、この時間ぎりぎりに戻って来ても人によっては閉園時間までに退園できない場合もあるでしょう。各自のスケジュールや体力を考慮し、**余裕ある行動計画を立てるよう**お願いいたします。なお閉園時間に間に合わず車をせせなくなった場合の責任については負いかねますのであらかじめご了承ください。



駐車は駐車場下段から
お願いします。

(地理院地図より作成)

練習会ルール

1. 「本プログラム」に記載したすべての内容をよく読み、ルールと注意事項を理解した上で参加してください。
2. 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。
3. ロング、ミドル、ショート of 3 コースを用意しています。スタート後（コース途中）でも短いコースに変更できます。長いコースへの変更は不可とします。→[詳細](#)
4. スタート時刻、スタート順、スタート間隔は指定しません。スタート可能時間内に各自スタートしてください。
5. 関門時刻を設定した関門コントロールを 3ヶ所設定します。関門時刻を過ぎた場合は関門コントロールを目標せず、指定されたコントロールへショートカットするようにしてください。→[詳細 1](#) →[詳細 2](#)
6. 原則セルフレスキューです。安全管理のための装備、補給のための飲食物は各自で携行してください。ただしロング・ミドルのコースで通過するマーシャルポイント（役員待機場所）では給水を用意します。→[詳細](#)
7. コントロールの通過証明は SPORTident（以下 SI）を利用します。レンタル SI を紛失した場合は弁償金として 6,600 円（税込）を頂戴します。
8. 18 歳未満の場合は 20 歳以上の方と同伴でペア参加してください。ペアで離れ離れにならないよう注意してください。18 歳以上の参加者がペア・グループで行動することは制限しません。
9. **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。
10. 立入禁止エリアに記載された場所に入った場合は失格とします。ただしその境界が明瞭ではない森の中の立入禁止エリアでは元の場所に戻ってやり直せば失格としません。→[詳細](#)
11. ルート設定上の通行禁止の道は立ち入っても失格としません。初中級者は積極的に通行することを推奨します。富士南麓を満喫したい上級者は縛りルールとしてお楽しみください。該当する道を利用した場合はフィニッシュ後に申告してください。→[詳細](#)
12. コース上にゴミは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。
14. 欠席者の代わりに代走を希望する場合は必ず事前連絡または当日受付にて申告をお願いします。参加費に差額が発生する場合は受付にて徴収（返金）いたします。

- 15.天候の急変や参加者の健康状態を考慮して運営者が中止やリタイアを宣告する場合があります。宣告があった場合は必ず従ってください。
- 16.主催者が把握できていない道路工事や林業のため立入禁止になっている場合があります。現場の指示に従ってください。また地主や地権者から立ち入らないよう言われた場合は必ず従い、緊急連絡先に一報をお願いします。
- 17.コース上および周辺エリアでは動植物の採取をしたり損傷を与えたりしないようにしてください。
- 18.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。
- 19.イベント中に写真や動画を撮影しクラブや委託先の広報に利用する場合があります。問題がある場合は事前にご相談ください。
- 20.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。
- 21.上記に記載していない事項については概ね JOA 競技規則に従います。

練習会の流れ

受付・会場

波線部分を変更しました。

- ・ 受付は富士山こどもの国草原ゲート前です。
- ・ 事前に Google フォームから出欠と希望コースを入力してください。フォームは当日朝 8 時ごろオープン予定です。欠席 (DNS) の場合も記入をお願いします。フォームに繋げない場合は受付にお申し出ください。
出欠入力 Google フォーム : <https://forms.gle/Edu8UD7dngX5YpFY9>
- ・ 確認後、配布物を各自でピックアップしてください。参加費に不備がある方は精算をお願いします。参加賞としてエナジーゼルを用意しました。1 人 1 つお取りください。種類はいろいろありますが先着順です。ご了承ください。
配布物 : こどもの国入園券、コントロール位置説明表、レンタル SI (対象者のみ)、参加賞
- ・ マイ SI を忘れた方や SI が作動しない場合はレンタル SI に変更します。レンタル料および変更手数料として 500 円を受付にてお支払いください。
- ・ SI を紛失しないようゴムバンドを指に装着し、ゴム紐などを利用して脱落防止を行ってください。ゴム紐は主催者でも用意しておきます。適宜ご利用ください。SI の利用方法が分からない方は受付で説明を受けてください。
- ・ 着替えるスペースは設けません。トイレ等での着替えは可能ですが、なるべく事前に済ませての来場をお勧めします。
- ・ 売店の利用がない場合、こどもの国内に入園する必要はありません。トイレは駐車場内にもあります。準備を終えたらスタートへ向かってください。
- ・ 荷物は自家用車に保管してください。バスやタクシーで来場した方は運営者が預かります。ただし盗難時の責任は負いかねます。貴重品は各自で保管願います。
- ・ 園内では自販機、レストラン、売店、シャワールーム (有料) が利用できます。ただし営業時間が限られます。→[こどもの国運営状況](#) (公式サイトへのリンク)
- ・ 受付横にて Rob Plowright さんの写真や地図、調査図などの遺品を展示しています (天候により展示場所を変更する場合があります)。

スタート

- ・ スタートは受付から徒歩 3 分、こどもの国草原駐車場入口正面です。
- ・ スタートにて SI をクリア・チェックしてください。係員が作動を確認します。
- ・ 作動確認後各自のタイミングでスタートしてください。
- ・ スタートはパンチングスタートです。スタートステーションに SI を差し込んだ時点から計測が始まります。
- ・ スタート後に地図を配布します。
- ・ 地図配布場所が地図上のスタート地点（△）です。フィニッシュ（◎）と同じ場所のため記号が重なっています。ご注意ください。
- ・ 地図を受け取った後に会場へ戻って装備を変更する、仲間とルートプランを検討するなどには特に制限しません。ただしスタート前の参加者には地図を見せないようにしてください。
- ・ 10:15 以降はスタートできません。特別な事情で遅刻する場合は問い合わせ先までご連絡ください。

コース上

- ・ 各コントロールにはフラッグとステーション、針パンチを設置しています。ステーションに SI を差し込んでください。音と光が確認できれば記録が残ります。SI ステーションが反応しない場合は針パンチを地図の空白部分にパンチしてください。（なお当日朝の全コントロール確認は行いません。ステーションがスリープとなっており反応に時間がかかる場合があります。ご了承ください。）
- ・ 関門コントロールでは**関門時刻を過ぎた場合（過ぎそうな場合）はそれぞれ指定されたコントロールへショートカット**してください。関門コントロールには関門時刻から 20 分間係員が待機し、ショートカットを案内します。20 分後に該当コントロールを撤収します。
- ・ 国道や林道など**自動車の交通量がある道路を複数回横断**します。横断箇所の指定や係員の配置は行いません。**各自で安全を確保の上、横断してください。**スピードを出す車が多いので注意してください。
- ・ マーシャルポイントには地図に記載の時間帯に役員が待機しています。時間は多少前後する場合があります。
- ・ ロング・ミドルでのみ通過するマーシャルポイントでは給水が可能です。給水可能なマーシャルポイントはロングで 2 回、ミドルで 1 回通過します。紙コップ 2 杯/人程度の給水を用意します。給水量に限りがあるので他の参加者への配慮をお願いします。給水可能な旨は地図には記載していませんが、事前配布するコントロール位置説明には記載してあります。
- ・ 怪我や体調不良等で閉鎖時間までに戻れない場合はできるだけ早めに地図裏に記載してある緊急連絡先へ連絡をお願いします。競技エリア内は場所によって電波がないエリアもあります。集落付近、会場であるこどもの国の周辺は全キャリアとも通話可能となりやすいです。
- ・ コース途中で公衆トイレはありません。

フィニッシュ

- ・ コースを全部回れなくても**フィニッシュ閉鎖までに必ずフィニッシュへ戻る**ようにしてください。前述の閉園時間に関する注意についても再度確認をお願いします。
- ・ フィニッシュそばで記録を読み取ります（天候により場所を変更する場合があります）。
- ・ 途中でコースを変更した場合は係員に申告してください。
- ・ レンタル SI 利用者はレンタル SI を返却してください願います。
- ・ 受付にてルート検討マップを用意します。ぜひ皆さんのルートを教えてください（天候により場所を変更する場合があります）。

- ・ フィニッシュ後は受付で配布した入園券または競技に利用した地図を見せることでこどもの国内に入園できます。
- ・ 表彰式はありません。「コース設定上の通行禁止の道」ルール※で完走したロングコースの男女上位3名、ミドル・ショート男女上位1名には新品のコース図を1人1枚進呈します（※該当者なしの場合は縛りルールなしでの上位）。受付にお越しください。当日お渡しできない場合は4/9開催の富士山麓大会にてお渡しできますのでぜひご参加ください。富士山麓大会に参加されない場合は4月以降郵送します。
- ・ 余った地図は参加者に限り受付にて販売します（後日の販売は行いません）。1枚2,000円。記念やお土産にご購入ください。在庫限り、先着順。なお無断での再入山はご遠慮ください。

トレインについて

トレインは富士南麓のオリエンテーリングマップ「板小屋林道」「勢子辻（勢子辻北）」「鳥追窪（鳥追窪東）」「丸火自然公園（丸火西）」「村山口登山道北」「村山・日沢」をすべてつないだエリアです。修正調査していますが、競技エリアは広域に及ぶため地図が変化している場所、以前の図式のままの表現箇所もあります。

東西約10km、南北約7km、標高は400～1000m。富士の裾野の緩やかな南斜面が広がります。緩やかな斜面を切れ込んだ沢が南北に走り、場所によっては非常に危険な高低差で落ち込んでいる場所もあり注意が必要です。沢底は露岩となっている箇所もあり滑べりやすいところもあります。



「(201) 通行不能ながけ」で表される危険ながけの例（落差5m以上あります）

全体的に柔らかな土の地面で凹凸のある地形が広がっています。溶岩が流れた込んだ場所はれき地で表現されており、穴や岩など細かな特徴物を有します。れき地の溶岩に手や足をぶつけることで大きなけがに繋がる場合もあるので注意が必要です。

植生はヒノキを中心に植林された人工林が主で、部分的に広葉樹の雑木林も広がります。季節柄、ヤブでも見通しが効くことは多いですが、とげのある植物が広がっており走行可能度は概ね地図通りです。大規模な伐採で開けた荒地が広がっている場所もありますが、多くは鹿よけの柵で囲われており中に入ることにはできません。

植林のため高密度な林道が整備され、森林内にも作業道が多数あります。最近造成された作業道は走りやすいですが、古い作業道は通行が困難な場所もあります。最近造成された作業道は地図に反映されていません。鹿道やオリエンティア道など道のようなものも多数ありますが、地図には道として識別しやすいものを中心に記載されています。

地図について

縮尺：1:15,000 等高線間隔：5m

地図図式：ISOM2017-2 (→[ヒント](#))

コントロール位置説明：ISCD2018 (→[ヒント](#)) 事前配布する説明表のサイズは 15cm×6cm×2 枚

地図サイズ：610 mm×420 mm (±2cm)

特殊記号や記号の定義

特殊記号

- × 人工特徴物(遊具、廃車、ほこら)
- 。 炭焼き窯跡、炭焼き窯
- ✦ 目立つ水系の特徴物(井戸群)

記号の定義

- 植生界
- ✦ マーシャルポイント(役員待機場所)
記載している時間帯に待機しています
待機時間
11:00~14:00

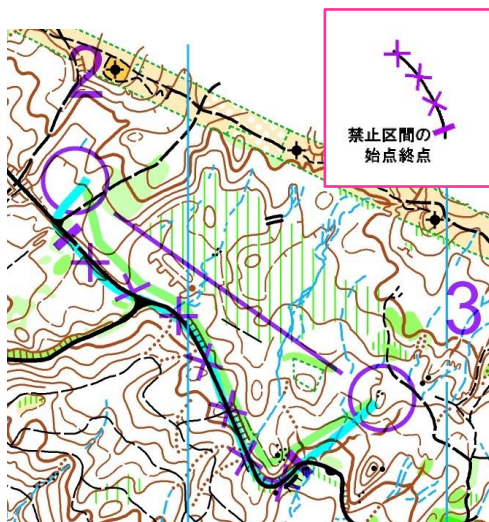
立入禁止の場所

- XXXX 立入禁止エリア
- 民家や施設の敷地
- 通行不可の柵で囲まれた場所

立入禁止の場所には絶対に立ち入らないでください。立ち入りが判明した場合は失格とします。場合によっては該当エリアでオリエンテーリングができなくなることもあるので十分に注意してください。

ただしその境界が不明瞭な森の中の立入禁止エリアでは少し立ち入ったからと言ってすぐに失格とはしません。元の場所に戻ってからやり直してください。なおその先には危険な場所や私有地があるため立ち入り禁止としています。立入禁止エリアの奥へ入り込まないように注意してください。

コース設定上の通行禁止の道について



| x x x | で記した区間の道は「コース設定上の通行禁止の道」です。道の上を走る(左図水色ルート)のはもちろん、道に沿って走る(同緑ルート)のも不可です。(概ね道から5m以内が目安。5m離れていても、多くの場合あまりいいことはありません。)

該当区間の横断は可です。

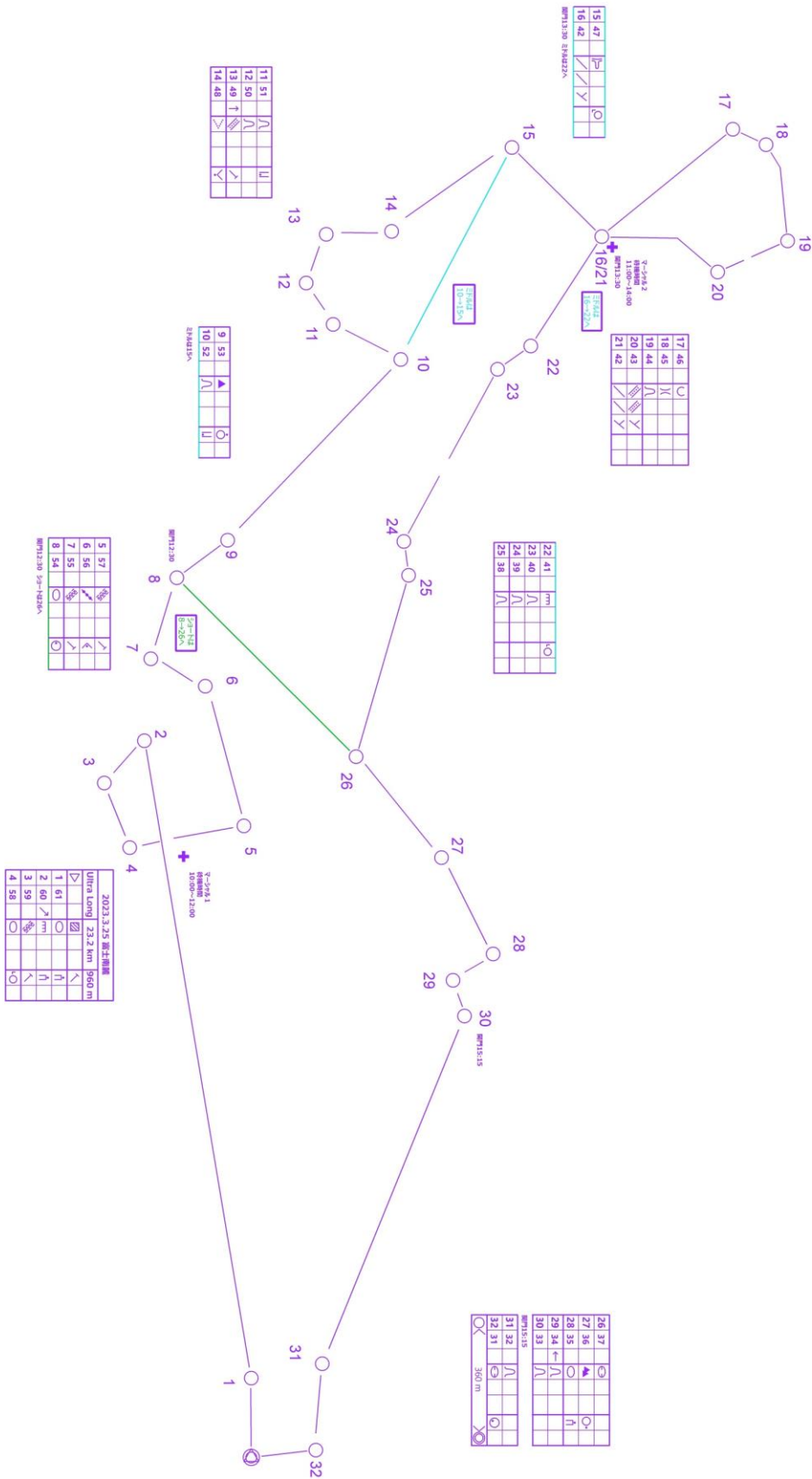
通行しても失格にはしません。緊急時やリタイア時はもちろん初中級者は積極的に利用することを推奨します。

富士南麓を堪能したい上級者のみ縛りルールとしてお楽しみください。間違えて該当区間に入っても戻ってやり直せばOKとします。そのまま戻らず通行した場合はフィニッシュ時に自己申告をお願いします。

コースについて

コース情報は下表の通り。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)、目標タイムはオリエンテーリング日本代表男子選手が走った場合の想定タイムです。

コース名	距離	登距離	目標タイム
ロング	23.2 km	960m	3:10 (190分)
ミドル	18.7 km	600m	2:30 (150分)
ショート	12.7km	400m	1:20 (80分)



トレインの特性上、ルートチョイスによっては林道を走る区間もそれなりにありますが、コントロール位置は森の中が中心です。特に後半にかけてコントロール位置は難しくなります。また会場がトレイン内の最も標高の高い付近に位置するため全体的には序盤は下り基調、終盤は登り基調となっています。そのため後半にペースダウンする可能性が高いためペース配分も完走のためのカギを握ります。

地図にはロング、ミドル、ショートのコースが1枚の地図にすべて記載されています。ロングのコースを原型とし紫色で記載しています。ミドルは青、ショートは緑の線でショートカット部分を示しています。前頁の例に従うと、ロングはスタート△→1→2→…→32→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→…→10まで紫線、10→15まで青線、15→16まで紫線、17～21には行かず16→22→23→…→32→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→…→8まで紫線、8→26まで緑線、26→27→…→32→フィニッシュ◎まで紫線に従って進みます。

途中でも短いコースへ変更可とします。状況を見ながら柔軟にコースを変更してください。なお受付で申請したコースより長いコースへの変更は不可とします。

なお例では関門は8、16、30に設定されています。

地図に記載してあるコントロール位置説明は該当する区間の近くに分割して配置しています。

持ち物

下記の装備を1人1つ携行してください。装備の事前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準備して出走してください。（黄色は募集要項から変更・追加した箇所）

- 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（踏み抜きしづらいもの）
- 雨具や防寒具（天候によらず必携すること。緊急時に各自で対応できるものであれば形状・素材は問わない。自身の体力とスキル、天候に応じて調整してください。）
- コンパス（方位磁針）
- ホイッスル（緊急連絡用）
- 各自の行動食や飲料
- ライト（ヘッドライト、ハンドライトなど。携帯電話のライトは不可。きちんと点灯するもの）
- 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（コピー可）
- 携帯電話（緊急連絡が出来るよう十分充電しておいてください）
- SIカード（レンタル希望者は受付で配布）

本イベントで起こりうるリスク

ルールに則り行動すれば参加者が自分自身でリスクをコントロールできるようにコースを用意しています。参加する方は天候の急変や体調の変化に対応できるよう装備を整えてください。また以下をよく読み、安全を確保できるよう慎重に行動してください。（※の項目は募集要項からの変更した項目）

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林道に出ることで比較的容易に現在地を把握できます。森から道路に出る場合は安全に出られる場所を選んで通行してください。必ず時間内に会場（フィニッシュ）へ戻ることを意識してください。万が一時間までに会場に到達できない場合は、暗くなる前に道路や林道に出て、会場に向かうようにしてください。

低体温※：標高が高いエリアのため晴れていても寒くなる場合があります。特に天候が悪い場合は低体温になる格段に可能性が高まります。防寒具、雨具を身に付けることで回避・軽減できます。

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。コース途中で給水できる場所は限られます（ショートコースには給水地点はありません）。

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。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道路・林道に出て、会場へ戻ってください。

踏み抜き※：道のない森の中も通行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することで回避・軽減できます。

目の怪我※：枝打ちされていない植林や藪により目にケガをする場合があります。場合によっては失明にいたる大けがとなる場合もあります。顔の高さに障害物がある場合は、アイグラスを着用する、速度を落として通行するなど対応することで回避・軽減できます。

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「持ち物」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やサバイバルシート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やライトを使って周囲に居場所を知らせるようにしてください。

※保険について：傷害保険は主催者（静岡 OLC）が加入しますが、補償額には限度があります。参加者も各自で加入するか健康保険証を持参することをお勧めします。

新型コロナウイルス対策

以下のご協力をお願いします。（下線は募集要項からの変更点）

- ・ 陽性者療養期間中または濃厚接触者待機期間中の参加はお控えください。
- ・ 開催 5 日前以降に 37.5℃以上の発熱や喉の痛み、激しいせき、倦怠感、味覚障害などの症状があった場合は参加をお控えください（ただし PCR 検査等で陰性が確認された場合を除く）。
- ・ ソーシャルディスタンスの確保、飛沫の予防をお願いします。
- ・ 手洗い消毒にご協力ください。
- ・ こどもの国園内ではマスクの着用など各施設の方針に従ってください。

問い合わせ先

前日までの連絡はメールをお願いします。

静岡オリエンテーリングクラブ（担当：小泉） shiz@o-support.net / 070-4120-2353