

# 静岡オリエンテーリングクラブ 3月練習会

## 2024年3月20日

### 練習会の狙い

---

今年度最後の練習会は静岡県オリエンテーリング協会の[サマーチャレンジ 2023](#) で好評の 2004 年度全日本大会チャレンジコース。3 月練習会ではそのコースを丸火エリアまで含めて可能な限り再現します。当時の世界チャンピオン、[Thierry Gueorgiou](#) や [Simone Niggli](#) に挑戦してみましょう！

上級者は当時の世界トップや日本トップとのタイムを比較して現状のパフォーマンスを確認、より速いタイムを出すための課題設定に活かしましょう。中級者は難しいレグ（区間）でのルート維持やルートチョイスのあるレグで素早く適切な判断ができるよう心掛けながら、完走を目指しましょう。初級者は必ずしも完走が目標ではありません。地図表現（位置説明表）を確認しながら、難しいレグでも自分で分かる特徴物を利用してコントロールに近づいていくことをまずは目標にしてみましょう。

初中級者はコースを回った後に上級者と振り返りを行い、どうすればよかったか復習しましょう。時間が許せばその場所に行って再走してみるのもよいでしょう。

**終了時間は厳守**してください。

### 開催判断

---

荒天、災害発生、感染症拡大等で安全を確保できない場合及び主催者都合で開催できなくなった場合は練習会を中止します。中止の場合、参加費はかかりません。開催中止は前日 18 時、当日朝 6 時のタイミングで検討し、中止の場合は練習会ウェブサイトおよびメールでお知らせします。実施の場合は特に案内・連絡は行いません。

### 駐車場所・集合場所

---

丸火自然公園第 4 駐車場（南駐車場）を利用してください。できるだけ相乗り乗車で来場をお願いします。

受付は第 4 駐車場で行います。

少年自然の家は休館日です。屋内施設は利用できません。着替えは済ませてお越しく下さい。

トイレは第 3 駐車場にあります。付近にコンビニ、売店はありません。昼食は各自で事前に用意してください。

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。

丸火自然公園第 4 駐車場（グーグルマップ）：<https://maps.app.goo.gl/XMvpuPtewrJnk1gm6>

丸火自然公園交通案内・園内図：<https://www.fuji-marubi.jp/access/>

### スケジュール

---

|       |             |          |               |
|-------|-------------|----------|---------------|
| 09:30 | 受付開始        | 13:00 ころ | 初中級者振り返り幹旋    |
| 10:00 | 順次スタート開始    | 15:00    | フィニッシュ閉鎖、撤収開始 |
| 12:00 | 受付終了・スタート閉鎖 | 16:00    | 撤収完了、解散       |

## 参加費

---

地図代・保険代込み

|   |         |
|---|---------|
| 一般：   | 3,000 円 |
| 一般（学生または 20 歳未満）、静岡 OLC 会員、JOA 強化選手：            | 2,500 円 |
| 静岡 OLC 会員（学生または 20 歳未満）、JOA 強化選手（学生または 20 歳未満）： | 2,000 円 |

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| SI レンタル費： | +300 円（マイ SI 持参は無料）                 |
| コントロール撤収： | -500 円（希望者多数の場合は抽選）                 |
| 地図追加購入：   | M21E：1000 円、W21E：500 円（枚数には限りがあります） |

※エントリー締切後のキャンセル（欠席）は参加費を全額ご請求します（銀行振込）。後日、地図を郵送しますが、無断での再チャレンジはできません。欠席者に代わっての代理出走は可能ですが、必ず事前に申告をお願いします。

※中止の場合、参加費はかかりません。

## 練習会の流れ、注意事項

---

- 以下の項目及び「持ち物について」「地図・コース情報」「練習会で起こりうるリスク」もよく読み、事前に準備をお願いします。
- 受付で**地図、ポリ袋、コントロール位置説明表、レンタル SI（希望者のみ）**を渡します。経験が浅い人は事前に地図を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。
- **フリースタート形式**です。10:00～12:00 の間に好きなタイミングでスタートしてください。スタート時間やスタート間隔は指定しません。受付から**スタートまで約 300m**です。徒歩で移動してください。**スタートはパンチスタート**です。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。スタートから**スタートフラッグまでテープ誘導**を行う予定です。
- M21E では国道を 2 回横断します。係員はいません。各自で安全を確認した後に横断してください。車のスピードが出る道路です。**道路に飛び出さないよう**にしてください。
- M21E では途中で給水コントロールを設けます。水タンクと紙コップを置いてありますので必要な人は各自で給水してください。飲食物を各自で携行することは制限しません。
- ラストコントロールからフィニッシュまでテープ誘導はありません。パンチングフィニッシュです。フィニッシュ後は速やかに計測データを読み込んでください。
- **フィニッシュ閉鎖は 15:00**です。完走できなくても**必ず 15 時までに受付に戻ってください**。
- フィニッシュ後の再入山は可能ですが、必ず申告の上 15 時までに戻ってください。
- 13:00 ころから初中級者向けの振り返り機会を斡旋します。上級者と一緒に振り返ってみましょう。必要に応じてコースへ戻っての現地振り返りも効果的でしょう。クラブ員の上級者の皆さんは協力をお願いします。
- 2004 年度全日本大会（2005 年 3 月 20 日開催）の結果、ルート図は下記から確認できます。  
結果（ラップ解析）：<https://mulka2.com/lapcenter/lapcombat2/index.jsp?event=151&file=1>  
ルート図：<http://www.orienteering.com/~joc2004/routemap.html>

## 持ち物について

---

以下のものを各自用意することを推奨します。

- 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）

## 地図・コース情報

---

縮尺 1:10,000 等高線間隔 5m 図式 ISOM2017-2 一部エリアを最新状況に合わせて修正済み

**M21E** 6.8 km ↑390m 16 コントロール 給水コントロールあり 地図サイズ A3 変形

**W21E** 2.8 km ↑160m 9 コントロール 地図サイズ A4

## 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道路や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、暗くなる前に道路や林道に出て、フィニッシュに向かうようにしてください。

**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**：山での行動が長時間に及ぶと脱水症状の恐れがあります。特に長い時間かかりそうな方は飲料水等を携帯してください。コース途中で給水できる場所はありません。

**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**：整備されていない道や林内を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**：携帯電話を携帯している場合は地図に記載の緊急連絡先へ電話してください。携帯電波が利用できない場合は近くを通りかかった他の参加者に救援を求めてください。救援を求められた参加者は自身の競技を中断し救援を優先してください。他の参加者がいない場合は出来る限り道路やコントロールの近くまで移動するか、周囲から見えやすいようにし、ホイッスルを吹き、他の参加者や撤収者、捜索者が現れるのを待ってください。

# エントリーリスト

撤収希望に応募が多数あったため、締め切り前に希望を頂いた強化選手、学生の皆さんにお願いします。

| No | 氏名    | 交通手段 | 参加費  | コース  |      | SI |         | 撤収割    | 合計金額 |
|----|-------|------|------|------|------|----|---------|--------|------|
| 1  | 末久哲也  | 車運転  | 2500 | M21E |      | ○  | 300     |        | 2800 |
| 2  | 鈴木悟   | 車運転  | 2500 | M21E |      |    | 7654311 |        | 2500 |
| 3  | 出野幹夫  | 車運転  | 2500 | M21E |      | ○  | 300     |        | 2800 |
| 4  | 石井亜樹子 | 車運転  | 3000 | 両方   | 500  | ○  | 300     |        | 3800 |
| 5  | 大橋晴彦  | 車運転  | 3000 | M21E |      |    | 8504006 |        | 3000 |
| 6  | 古畑和真  | 車運転  | 3000 | 両方   | 500  | ○  | 300     |        | 3800 |
| 7  | 川出晃大  | 相乗り  | 2000 | M21E |      | ○  | 300     | ○ -500 | 1800 |
| 8  | 横井里乃  | 車運転  | 2500 | 両方   | 500  | ○  | 300     |        | 3300 |
| 9  | 岩本昌子  | 車運転  | 2000 |      | W21E | ○  | 300     |        | 2300 |
| 10 | 中島克行  | 車運転  | 2500 | M21E |      |    | 7501163 |        | 2500 |
| 11 | 稲毛日菜子 | 他未定  | 3000 | M21E |      |    | 8230132 | ○ -500 | 2500 |
| 12 | 田畑清士  | 車運転  | 2500 |      | W21E | ○  | 300     |        | 2800 |
| 13 | 鈴木紀夫  | 車運転  | 2500 | 両方   | 500  |    | 8310600 |        | 3000 |
| 14 | 成岡輝行  | 車運転  | 2500 | M21E |      | ○  | 300     |        | 2800 |
| 15 | 斉藤大己  | 相乗り  | 2500 | M21E |      |    | 8110414 |        | 2500 |
| 16 | 前川一彦  | 車運転  | 3000 | 両方   | 500  |    | 8640516 |        | 3500 |
| 17 | 出野由夏  | 相乗り  | 2500 |      | W21E | ○  | 300     |        | 2800 |
| 18 | 村越真   | 車運転  | 2500 | M21E |      | ○  | 300     |        | 2800 |
| 19 | 増田聡子  | 車運転  | 3000 |      | W21E | ○  | 300     |        | 3300 |
| 20 | 直江隼輝  | 車運転  | 2500 | M21E |      |    | 8110423 | ○ -500 | 2000 |
| 21 | 藤岡克利  | 他未定  | 3000 | 両方   | 500  |    | 8011606 |        | 3500 |
| 22 | 東裕明   | 車運転  | 3000 | M21E |      |    | 8008095 |        | 3000 |
| 23 | 山口俊幸  | 車運転  | 3000 | 両方   | 500  | ○  | 300     |        | 3800 |
| 24 | 小牧弘季  | 車運転  | 2500 | M21E |      |    | 8230128 |        | 2500 |
| 25 | 池田麻子  | 他未定  | 3000 |      | W21E | ○  | 300     |        | 3300 |
| 26 | 小杉尊道  | 車運転  | 3000 | M21E |      | ○  | 300     |        | 3300 |
| 27 | 山崎葵   | 相乗り  | 2500 | M21E |      |    | 8506458 | ○ -500 | 2000 |
| 28 | 中嶋啓太  | 相乗り  | 2000 | M21E |      |    | 8110417 | ○ -500 | 1500 |
| 29 | 弓田和生  | 車運転  | 2500 | M21E |      | ○  | 300     | ○ -500 | 2300 |
| 30 | 高野純一  | 車運転  | 2500 | M21E |      | ○  | 300     |        | 2800 |
| 31 | 米山友美  | 相乗り  | 3000 | M21E |      | ○  | 300     |        | 3300 |
| 32 | 和田博好  | 車運転  | 3000 | M21E |      | ○  | 300     |        | 3300 |
| 33 | 森下晃成  | 車運転  | 2000 | 両方   | 500  | ○  | 300     | ○ -500 | 2300 |
| 34 | 梅園雅史  | 相乗り  | 2500 | M21E |      |    | 8013211 | ○ -500 | 2000 |
| 35 | 天野悠子  | 車運転  | 2500 | M21E |      | ○  | 300     |        | 2800 |
| 36 | 渡辺達也  | 車運転  | 2500 | M21E |      |    | 7344018 |        | 2500 |
| 37 | 海野裕介  | 車運転  | 2500 | M21E |      | ○  | 300     |        | 2800 |
| 38 | 矢田    | 地図   |      | M21E | 1000 |    |         |        | 1000 |
| 39 | 和田    | 地図   |      | M21E | 1000 |    |         |        | 1000 |
| 40 | 小泉    | 車運転  | 運営   |      |      |    |         |        |      |