

[ウィークエンドチャレンジ 2025 兼静岡ナビゲーションシリーズ新年練習会]

新年練習会 in 富士 2025 年 1 月 11 日

主催 静岡県オリエンテーリング協会

主管 静岡オリエンテーリングクラブ、O-Support

※コーチ更新研修会のプログラムは別途用意します。コーチ更新研修会参加者はそちらを確認ください。

練習会の狙い

年明け恒例の新年練習会。今回は「**地図・コンパスをきちんと構えられるようになり、地図を読みながら森を走れるようになり**」がテーマです。家の近所でもできる基礎練習に取り組み普段の練習に活かしてみましよう。

今回は静岡県オリエンテーリング協会主催のウィークエンドチャレンジとして開催し、日本オリエンテーリング協会共催の JSPO オリエンテーリングコーチ更新研修会も兼ねており、幅広い方に参加いただけ、かつ指導者資格を持ったコーチから指導を受けることができます。

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。

開催判断は前日 18 時、当日朝 6 時のタイミングでそれぞれ検討します。中止の場合は練習会ウェブサイトおよび JOY 経由の E メールでお知らせします。実施の場合は特に案内を行いません。

集合場所・駐車場

集合場所：丸火自然公園中央広場駐車場（通称ペンシントイレ） **【地図】**

集合場所の標高は約 600m です。気象条件によっては降雪、積雪、凍結の可能性はゼロではありません。事前に天気予報を見ながら車で来る方は冬装備の用意もお願いします。

参考情報：富士土木雪ライブカメラ <http://fujilive.pref.shizuoka.jp/>（勢子辻(標高 720m)が最寄）

スケジュール

09:30 新年練習会参加者 受付開始

10:00 午前の部 練習開始

13:00 午後の部 練習開始

15:00 練習終了、片付け（コントロール撤収）

16:00 新年練習会参加者 解散（コーチ更新研修会受講者 移動）

参加費

- 参加費は当日お支払いください。お支払いは現金のみ、つり銭のないようご協力ください。
- 参加費にはショートメニューを除く地図代と保険代を含みます。

参加費：

一般参加： 2,000 円（学生または 20 歳未満は 1,500 円）

静岡県オリエンテーリング協会登録者または静岡 OLC 会員：

1,500 円（学生または 20 歳未満は 1,000 円）

オプション：

レースマップ縮尺 1:7500 希望 +250 円

ショートメニューマップ※ +250 円/枚（縮尺問わず同料金）

SI レンタル費 +400 円（マイ SI を忘れた場合はレンタル可）

※ショートメニューマップは当日受付です。数に限りがありますので足りない場合は他の参加者から借りるなどして使い回してください。地図代の負担については参加者同士で相談して決めてください。

※レンタル SI を紛失した場合は弁償金として 7,700 円（税込）を頂戴します。紛失にはご注意ください。

持ち物について

以下のものを各自で用意してください。

- 山に入れる服装（大変寒い時期です。保温性のあるアンダーウェアや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。手袋や帽子も効果的です）
- シューズ（踏み抜きのリスクもあります。底の丈夫な靴をおすすめします）
- コンパス（貸し出し可、数量限定）
- ホイッスルや携帯電話（緊急連絡用）
- 昼食・飲料（あたたかい飲み物の持参推奨）
- 健康保険証
- マイ SI カード（持っている人のみ、忘れた人はレンタル費別途）

練習会の流れ

多くのご参加をいただいたため募集要項の内容とは進め方を変えて取り組みます。ご了承ください。

- 付近にはコンビニや自動販売機はありません。事前に用意してください。
- 集合場所の駐車場にはトイレがあります。
- **9:30 以降に駐車場にて受付を行い、準備を済ませて 10:00 に集合**してください。
- 午前の部の詳細は「午前の部 内容」を確認ください。
- 昼休憩は駐車場にて取ります。12:30 には午後の部を終えて、しっかり休んでください。
- 午後の部は 13:00 開始予定です。この時間までに：駐車場に集まってください。
- 午後の部の詳細は「午後の部 内容」を確認ください。
- 午後の部は **15:00 までに必ず駐車場へ戻り、練習を終えて**ください。
- 15:00 からコントロール撤収を行います。静岡県協会登録者・静岡 OLC 会員に協力をお願いします。
- 15:30 すぎに解散予定です。早くに帰宅したい方はその限りではありません。

※貴重品の管理は各自お願いします。紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。

午前の部 内容

- 集合後、ポリ袋を配布します。ポリ袋は午前・午後通して利用します。
- 午前の部は初心者グループとそれ以外のグループに分かれて行います。

初心者グループ：

- ・コーチと一緒に地図の縮尺や地図記号、位置説明表の見方を学びます（30分）。
- ・その後、実際の地形と照らし合わせながら歩いてみましょう（80分）。
- ・それを終わったらパンチ走をしてみましょう（30分）。

それ以外（初中級者、上級者）：

- ・まずレース形式のオリエンテーリングを行います。
- ・集合場所（駐車場）の受付にて希望レベルに合わせたコース図を各自で取ってください。初中級者はBコース、上級者はAコースです。コースは男女共通です。
- ・受付にてSIのクリア・チェックを行ってください。
- ・受付からスタートまで約250mです。各自で移動してください。初級者で不安な方にはコーチがスタートまで付き添うこともできます。希望者はお申し出ください。
- ・スタートにスタッフがいます。スタート順は指定しませんが各コース30秒以上間隔を開けてスタートしてください。競技時間が多く必要な方は早めにスタートしてください。
- ・スタートステーションがあります。スタートステーションをパンチしたら計測が始まります。
- ・各コースのコントロールを回ってきてください。フィニッシュは受付そばです。フィニッシュ後に受付にて計測データを読み込んでください。
- ・12:30までにフィニッシュへ戻って来てください。完走できない場合は途中で切り上げてください。

早くに終わった人：

- ・早くにフィニッシュした人はオプションのショートメニューに取り組むこともできます。
- ・希望者は受付にて地図代を支払い、各自で取り組んでください。
- ・ショートメニューも計測できます。計測する場合は受付にてSIのクリア・チェックを行ってください。
- ・ショートメニューのスタートまで各自で移動してください（レースのスタートとは別の場所です）。
- ・後の流れはまとめレースと同じです。

午後の部 内容

- 午後の部も初心者グループとそれ以外のグループに分かれて行います。

初心者グループ：

- ・レース形式のオリエンテーリングを行います。
- ・集合場所（駐車場）の受付にてコース図を配布します（Cコース）。コースは男女共通です。
- ・受付にてSIのクリア・チェックを行ってください。
- ・受付からスタートまで約250mです。スタートまでコーチと一緒に向かいます。
- ・スタート順は指定しませんが1人ずつ間隔を開けてスタートしてください。

- ・コーチの指示に従い 1 人ずつ間隔を開けてスタートしましょう。
- ・各コースのコントロールを回ってきてください。フィニッシュは受付そばです。
- ・フィニッシュ後にコーチとともに計測データを読み込みましょう。**計測の読み取りは午後の部の練習拠点で行うため、少し移動します。**
- ・時間的余裕があれば午後の部練習拠点にて他のグループが行っているダミーコンパスやコンパスライン走にチャレンジし、基礎テクニックを身につけてみましょう。

それ以外（初中級者、上級者）：

- 午後の部はグループ 1-3 に分かれて行きます。グループ 1-3 は初級者・中級者・上級者の混成グループです。グループ割り振りは別紙参加者リストを確認ください。
- 簡単な説明と午前の振り返りの後、徒歩で午後の部のトレーニング拠点へ移動します。
- 午後の部のトレーニング拠点は集合場所（駐車場）まで歩いて戻れる距離ですが、防寒着や補給食等は各自で持って行くようにしてください。
- 以下の①－③のメニューをグループごとに交替で実施します。実施する順番は当日指示します。
- 詳細は「午後の部メニュー詳細」を参照してください。各メニューは吉田勉氏（みちの会）考案のトレーニングメニューを基にアレンジしています。
- 他者の観察も練習メニューの 1 つです。特に初級者・中級者は上級者の様子をよく観察してみましょう。
- さらに上級者は他者への指導も練習メニューの一環です。うまくできない初級者や中級者に自分の感覚を言語化して伝え、彼らにヒントを与えられるよう心掛けてみましょう。

早くに終わった人・個人練習のみしたい人：

- ・早くに午後の部のメニューをこなした場合、および個人練習のみしたい場合はオプションのショートメニューに取り組むこともできます。**午後の部のメニューに参加しない場合は開始時にお知らせください。**
- ・希望者は午後の部拠点にて地図代を支払い、各自で取り組んでください。
- ・ショートメニューも計測できます。計測する場合は午後の部拠点にて SI のクリア・チェックを行ってください。
- ・ショートメニューのスタートまで各自で移動してください。
- ・後の流れはまとめレースと同じですが、**計測の読み取りは午後の部の練習拠点で行います。**フィニッシュ後に徒歩で午後の部拠点まで移動して読み取りを行ってください。

レース・ショートメニュー コース情報

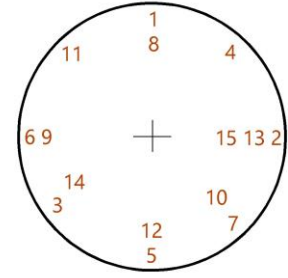
縮尺 1:10,000 または 1:7,500 等高線間隔 5m 図式 ISOM2017-2

上級者 A	距離	3.7 k m	登距離	205m
初中級者 B	距離	2.8 k m	登距離	145m
初心者 C	距離	1.5 k m	登距離	55m
ショートメニュー 1	距離	1.0 k m	登距離	60m
ショートメニュー 2	距離	1.9 k m	登距離	100m

午後の部メニュー詳細

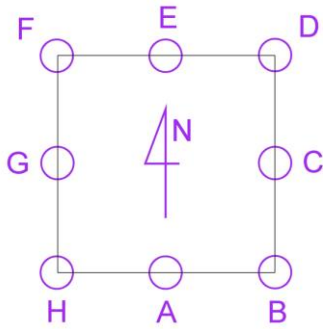
① ダミーコンパス (30分)

目的：常に北の方向がどちらかを意識して進行方向を決める。



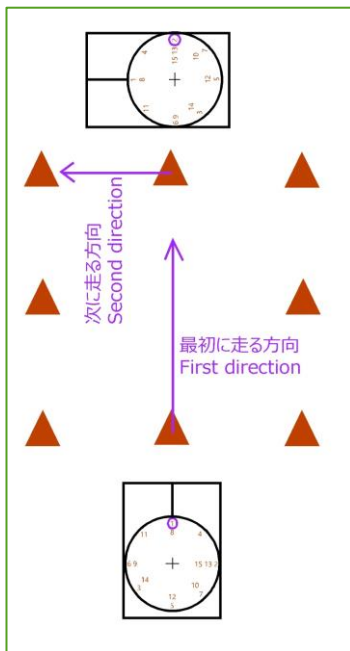
進め方：

1. 普段使っているコンパスのカプセルの上にダミーカプセルシールを貼ってください。 **ダミーカプセルシール**
2. 簡易的なマップを渡します。実際の方位とは関係なく、A が南、E が北（磁北）とします。



簡易マップ

3. A がスタート地点です。ダミーカプセル上の 1 の数字の方向が簡易マップの北と一致するように体の向きを変え、進行線のあるコントロール（カラーコーン）に進みます（リストコンパス利用者は進行線ではなく普段通りの視線方向に進む）。同じ方向にコントロールが 2 つある場合は近い方のコントロールに進みます。
4. 続けてダミーコンパス上の数字 2、3、4 と方向を定めて進み、15 まで行ってください。
5. 磁針と磁北線を使って正しく整置できていることが求められます。うまく方向が定まらない人はコーチや他のグループメンバーに持ち方をチェックしてもらいましょう。
6. 終わったら何度も繰り返して練習しましょう。自分で数字を書き換えて練習してみるのもよいと思います。



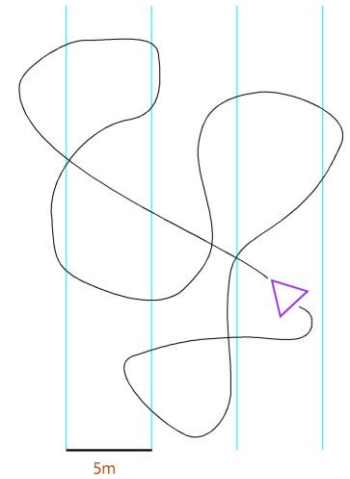
ダミーコンパスの進み方

② コンパスライン走 (30分)

目的：コンパスを頼りに進行方向を維持または変化させる。

進め方：

1. GPS ログを取れる人は時計やスマホで軌跡を見られるように準備しておくといいです。
2. 何も無い場所で地図を渡します。
3. コンパスを見ながら地図上のラインを走ります。歩測を利用してもよいです。
4. 実施後、GPS の軌跡を確認し、正しく進めているか確認してみましょう。
5. 特に曲線部にて地図（磁北）とコンパスを頻回に正しく持ち替えられているかどうか問われます。うまく方向が定まらない人はコーチや他のグループメンバーに持ち方をチェックしてもらいましょう。
6. 終わったら何度も繰り返して練習しましょう。自分でラインを書き換えて練習してみるのもよいと思います。

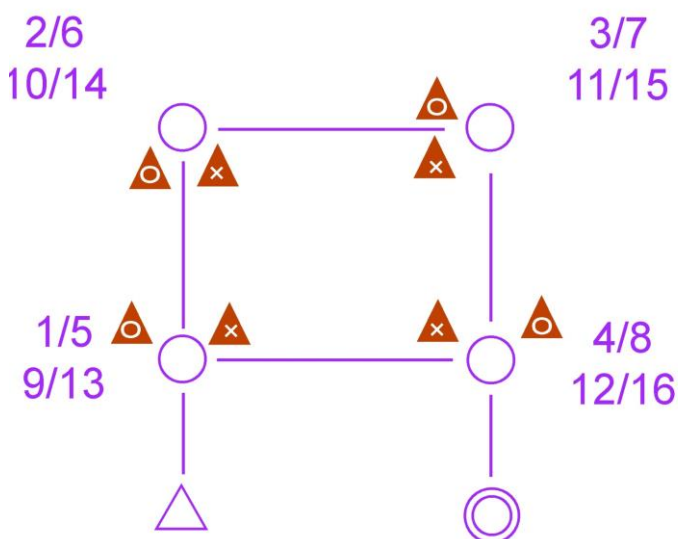


③ 地図読みパンチ走

目的：地図読みによるペース低下の度合を知る。

進め方：

1. コンパスとディスクリプションケースを用意してください。ケースがない人は地図に記載している位置説明表を利用できます。ケースの販売も行います。
2. スタートとフィニッシュ、そして4つのコントロールが設置されているシミュレーションコースがあります。コントロールには○と×のSIステーションが置いてあります。
3. グループ内で2班に分けて実施します。1班が先に実施し、2班は1班の様子を観察しましょう。
4. まずスタートから1番にある○のステーションをパンチし、2→3→4と回りながら4周（16回パンチ）してフィニッシュします。いずれの箇所でも○のステーションにパンチしてください。

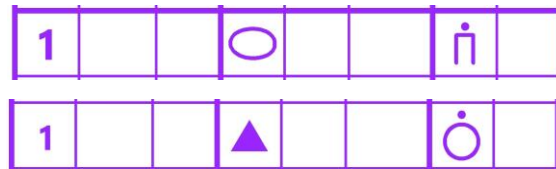
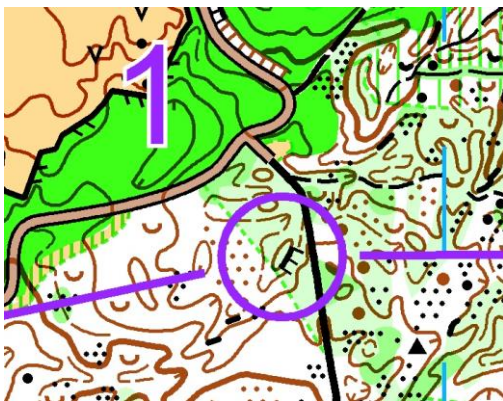


5. 終わったら SI データを読みタイムを確認します。続いて2班が同様に行います。

6.続いて1班にコース図と位置説明表を渡します。コース図は現地とは関係のない海外のマップです。

7.同じくシミュレーションコースを4周(16回パンチ)します。ただし今回は、コース図に書いてある丸の中心と位置説明を読み、位置説明が正しい場合は○のステーションに、正しくない場合は×のステーションをパンチしてください。コース図・位置説明表には16コントロール記載があるのでそれを16回繰り返して行ってください。

※ ルートプランを考える必要はありません。



例.コース図の1番の丸○がこの場所のとき、位置説明が上の表記なら○のステーションをパンチ、下の表記なら×のステーションをパンチ

8.終わったらSIデータを読み正誤の確認とタイムを確認します。続いて2班が同様に行います。2班には1班とは違うコース図を渡しますので1班の様子を見ても正誤は分かりません。

9.パンチ走だけの場合と地図読みパンチ走だけの場合のタイムを比較し、どれくらい地図読みがペースに影響しているか把握してみましょう。

10.運営に余裕があれば動画を撮影します。自身の地図読み走の姿勢、あるいは上手な人の様子を確認してみましょう。

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林道に出ることで比較的容易に現在地を把握できます。日没が早い時期です。必ず時間内に集合場所へ戻ることを意識してください。時間までに戻れない場合は、暗くなる前に林道に出て、林道や道路を使っ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、雨具を用意し、状況に応じて着用して練習に参加してください。

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。付近に商店や自動販売機はありません。

転落・滑落: 急な斜面や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。また迷った場合は暗くなる前に林道に出て、林道を使って集合場所に戻ってください。

目の怪我: 枝打ちされていない樹木やヤブによって目の周りにけがを負う可能性があります。アイウェアの着用や慎重に進むことで回避または低減できます。

踏み抜き: 森の中では踏み抜く可能性があります。なるべく底の丈夫な靴の利用をおすすめします。

トイレ: 集合場所にはトイレがありますが、心配な方は携帯トイレの用意をお勧めします。

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：万一の遭難に備えホイッスルや携帯電話を携帯してください。遭難時はそれらを利用して周囲に居場所
が分かるように知らせてください。

参加者リスト

別紙参照。「参加費総額」をご確認いただき、なるべくつり銭がないようご協力ください。

連絡先

担当：小泉成行

info@o-support.net（前日 18 時まで）

070-4120-2353（前日 18 時以降）