

静岡オリエンテーリングクラブ 3月練習会

2025年3月20日

練習会の狙い

今年度最後の練習会は昨年も好評だった過去の全日本大会を再現したチャレンジコース。今回は2010年度全日本オリエンテーリング大会。当初は2011年3月20日の年度末に開催予定だった全日本大会ですが、3.11東日本大震災が発生し、5月1日に延期、チャリティーイベントとして開催されました。LiDARデータから作成された立体図を利用して作成されたOマップという点でも注目を集めました。

上級者は当時の日本トップともタイムを比較して現状のパフォーマンスを確認、春夏のレースシーズンに向けて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、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探し、コントロールに近づいていくことを目標にしましょう。

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てみましょう。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

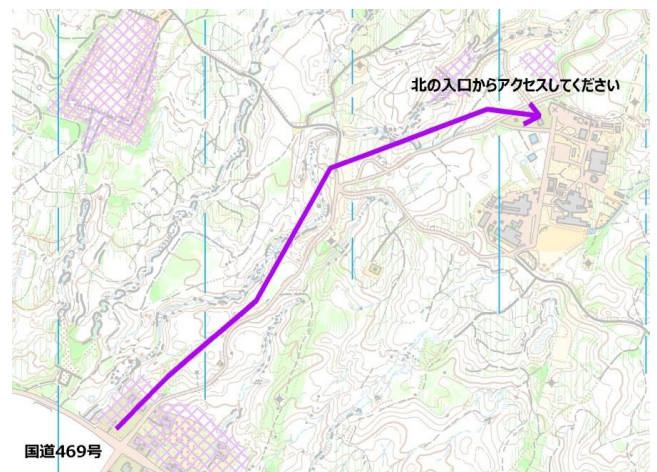
荒天、災害発生、感染症拡大等で安全を確保できない場合及び主催者都合で開催できなくなった場合は練習会を中止します。中止の場合、参加費はかかりません。開催中止は前日18時、当日朝6時のタイミングで検討し、中止の場合は練習会ウェブサイトおよびメールでお知らせします。実施の場合は特に案内・連絡しません。

駐車場所・集合場所

岩倉学園の駐車場を利用できます。下図の経路でアクセスしてください。駐車場の位置は変更になる場合があります。係員の指示に従ってください。

会場は青空会場です。トイレは利用できますが、更衣室等は設けません。荷物は自家用車に保管するか、運営車に預けることができます。貴重品は各自で保管願います。紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。

駐車場経路図：



岩倉学園：

<https://maps.app.goo.gl/ZmFJitYLSskBWMys8>

(グーグルマップ)

スケジュール

10:00	受付開始	12:00	スタート閉鎖
10:30	順次スタート開始	14:30	フィニッシュ閉鎖※
11:30	受付終了	15:30	撤収完了、順次解散

※参加者が少なめのためフィニッシュ閉鎖を少し早めました。ご了承願います。

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 :	+500 円 (マイ SI 持参は無料)
コントロール撤収 :	-500 円 (応募者多数のため対象者は最終ページで後述します)
地図追加購入 :	M21E・W21E とも : 500 円/枚 (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

- 間伐作業を行っている場所のそばを通ります。**間伐作業エリアには絶対に立ち入らないでください。エリア外を重機が通行することもあります。道を開けてください。**作業エリアが変わっている場合はコースを短縮することもあります。その場合は当日の案内に従ってください。
- 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、スタートまでの誘導マップ、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。10:30~12:00 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 1.2km** です。誘導マップを利用して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。
- 給水コントロールを設けます。ペットボトルや水タンクと紙コップを置いていますので必要な人は各自で給水してください。コップは備え付けのゴミ袋へ入れるようにご協力ください。各自で飲食物を携行することもできます。
- 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 14:30** です。完走できなくても**必ず 14:30 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 14:30 までに戻ってください。
- 当時の結果や大会の様子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=1260&file=1>

当時の記事 : (村越さん) http://www.orienteering.com/magazine/2011/06/04_joc2010.pdf

(松澤さん) http://www.orienteering.com/magazine/2011/06/05_dojo.pdf (閲覧注意、ルート図あり)

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（まだ肌寒い時期です。天候に合わせて脱ぎ着できる防寒具等もお持ちください）
- 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 8.2 km ↑ 340m 13 コントロール 地図サイズ A4

W21E 4.7 km ↑ 210m 9 コントロール 地図サイズ A4

コントロールコードで楽しむ方法：

100・200 番台：場所も位置説明も当時のままです。

50 番台：場所は同じですが特徴物（位置説明）が変わったコントロールです。

40 番台：当時の特徴物がなくなったため、少し離れた特徴物に変更したコントロールです。

30 番台：テレインの制約とコースとしての面白みを考慮し、まったく別の場所に新設したコントロールです。

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。雨天時や低温時は防寒具、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。

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。携帯電話を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 3/14 更新

撤収割：希望者が多かったため、期限までに希望を頂いた強化選手、学生ならびにクラブ会員にお願いします。

No	氏名	所属	交通手段	参加費	コース	SI	撤収割	合計金額
1	鈴木紀夫	静岡OLC	車運転	2500	M21E	8310600		2500
2	滝志保	静岡OLC	車運転	2500	W21E	1420720		2500
3	末久哲也	静岡OLC	車運転	2500	W21E	○ 500	○ -500	2500
4	出野幹夫	静岡OLC	車運転	2500	M21E	○ 500		3000
5	鈴木悟	静岡OLC	車運転	2500	M21E	7654311	○ -500	2000
6	出野由夏	静岡OLC	相乗り	2500	W21E	○ 500		3000
7	三森弘満	多摩OL	車運転	3000	M21E	○ 500		3500
8	新田見優輝	練馬OLC	車運転	3000	M21E	8159922		3000
9	矢田祐喜	静岡OLC	車運転	2500	M21E	○ 500	○ -500	2500
10	村越真	静岡OLC	車運転	2500	M21E	1500341		2500
11	滝正晴	静岡OLC	車運転	2500	W21E	1420302		2500
12	田代雅之	静岡OLC	車運転	2500	W21E	2066901		2500
13	田畑清士	静岡OLC	車運転	2500	M21E	○ 500		3000
14	中島克行	静岡OLC	車運転	2500	W21E	7501163		2500
15	伊藤樹		車運転	2500	M21E	8230126	○ -500	2000
16	戸塚祐介	静岡OLC	車運転	2500	M21E	○ 500	○ -500	2500
17	小牧弘季	アークコミュニケーションズ	車運転	2500	M21E	8230128		2500
18	岩本昌子	静岡OLC	車運転	2500	W21E	○ 500		3000
19	横井里乃	静岡OLC	車運転	2500	M21E	○ 500	○ -500	2500
20	タムラ サトシ	静岡OLC	車運転	2500	W21E	9771059	○ -500	2000
21	石井亜樹子		車運転	3000	M21E	○ 500		3500
22	田濃邦彦	静岡OLC	車運転	2500	M21E	8008092		2500
23	高津寿三鈴	Club阿闍梨	相乗り	3000	W21E	8008093		3000
24	藤岡克利		相乗り	3000	W21E	8011606		3000
25	池田麻子		車運転	3000	W21E	8542012		3000
26	畑田裕志	桐朋IK/練馬OLC	相乗り	2000	M21E	○ 500	○ -500	2000
27	齊藤大己	筑波大学	相乗り	2000	M21E	8115301		2000
28	小野塚 智美	筑波大学	相乗り	2500	W21E	8041111		2500
29	樋口佳那	筑波大学	相乗り	2000	W21E	8506466		2000
30	本間晃	静岡OLC	車運転	2500	W21E	8660205		2500