

【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 2026 年 1 月 10 日

主催 静岡オリエンテーリングクラブ、O-Support

共催 静岡県オリエンテーリング協会

練習会の狙い

年明け恒例の新年練習会。今回は「コンパスワーク」がテーマです。いつもよりも意識的にコンパスを使い、方向維持を強化しましょう。午後にはレース形式のオリエンテーリングで成果を確認します。しっかり練習し、2026 年もよいスタートを切りましょう！

本練習会は静岡県オリエンテーリング協会のウィークエンドチャレンジにも指定されています。

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・駐車場所

丸火自然公園中央広場駐車場（通称ペンシヨントイレ） **【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をお願いします。

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

08:30 運営者 集合・準備

09:30 参加者 受付開始

10:00 練習拠点へ移動後、練習開始

13:30 午後の部スタート

15:00 練習終了、片付け（コントロール撤収）

16:00 解散

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。
- ・ 参加費には地図代と保険代を含みます。
- ・ 各人の参加費は別紙エントリーリストに記載してあります。誤りがある場合は当日受付で申告してください。
- ・ 欠席者には参加費の半額をお支払い願います。地図は郵送します。詳細は練習会後にメールで連絡します。

参加費：

一般参加：	3,000 円（学生または 20 歳未満	2,500 円）
静岡 OLC 会員：	2,500 円（	” 2,000 円）
静岡県協会登録者：	2,500 円（	” 1,500 円）

オプション：

SI レンタル費 +500 円（マイ SI を忘れた場合はレンタル可）

※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（緊急連絡用）
- ☐ 携帯電話（初心者、初中級者、高齢者はオリエンテーリング中も携行を推奨）
- ☐ 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

- ・ 集合場所およびトレーニング拠点周辺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トイレがあります。
- ・ 9:30 前後から駐車場にて受付を行います。準備を済ませて受付してください。
- ・ 受付時に午前の部の地図と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。
- ・ 受付にて出欠確認後、トレーニング拠点へ移動します。集合場所から拠点まで約 1.4km、徒歩 20 分です。大幅に遅刻する場合は各自で拠点まで移動していただく場合があります（拠点までの【経路】）。
- ・ トレーニング終了後までトレーニング拠点に滞在します。拠点にトイレはありません。トイレに行きたい場合は集合場所まで各自で戻るか、携帯トイレを持参し利用する必要があります。
- ・ トレーニング拠点には運営者の車を駐車します。防寒具などを預けることができます。貴重品は各自で管理をお願いします。紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。
- ・ 午前の部はグループでの練習後、各自でトレーニングを行います。昼休憩時間は任意です。各自の体力や午後の部のスケジュールに合わせて適宜休み、昼食等の補給を行ってください。
- ・ 午後の部は 13:30 よりスタートを開始し、14:00 にスタートを閉鎖します。15:00 までに必ずフィニッシュへ戻り、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。
- ・ コントロール撤収後集合場所へ戻り、16:00 までに解散予定です。
- ・ 当日の天候や進行状況により多少前後する場合があります。早めに帰宅したい方は事前にご相談ください。

午前の部 内容

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

地図の確認（目安 80-90 分）

「初心 T」コースを利用してコーチと一緒に地図の縮尺や地図記号を確認しながら実際の地形と照らし合わせましょう。

コンパスの使い方、整置練習（目安 60-70 分）

続いて「整置」コースの一部と一緒に回ってみましょう。 $\Delta \rightarrow 3$ はグループで、 $3 \rightarrow 7$ ヘスキップし、 $7 \rightarrow 9$ は自分自身でチャレンジしてみましょう。時間が余ったら $\Delta \rightarrow 3 \rightarrow \Delta$ （3 から逆走し戻ってくる）や $9 \rightarrow 7 \rightarrow 9$ （7 まで逆走し戻ってくる）を一人でチャレンジしてみましょう。

初中級者・上級者

グループパート（目安 70-90 分）

1. まず別紙エントリーリストに記載のグループに分かれます。上級者が複数人いる場合はグループ内で指導役を決めてください。その中でさらに 2 班に分かれるのも可です。
2. スタート前に上級者の指導の下、コンパスの構え方、地図の持ち方を確認しましょう。
3. 続いて「整置」コースの序盤 $\Delta-3$ に取り組みます。初中級者が交替で先導し、上級者が地図の持ち替えやコンパスの構え方についてアドバイスしてください（ランオブ形式）。
4. 中盤 3-6 は上級者が先導し、何を見ているか、地図やコンパスの持ち替えのタイミングなどを解説しながら進んでください（逆ランオブ形式）。
5. 終盤 6-9 は各自で行います。初級者、中級者、上級者の順にスタートしてください。

個人パート（目安 60-80 分）

グループ練習後は個人で練習します。早さよりもコンパスを丁寧に使うことを心がけましょう。全コース SI 計測も可能です（計測は任意）。

初中級者は「整置」コースの再走や「初中級 T」コースに取り組みましょう。完走することは重要ではありません。うまくいかなかった場所を何度もやり直す機会を設けることも大切です。時間を余らせた中級者は「直進」コースの前半（ $\Delta \rightarrow 4$ ）に取り組むのもよいでしょう（「直進」は枚数に限りがありますので希望者多数の場合は地図の使いまわしをお願いします）。

上級者は「上級 T」コースや「直進」コースに取り組みましょう。完走することは重要ではありません。体力レベルに合わせて途中で切り上げたりショートカットしたりし、集中して練習しましょう。「上級 T」コースは一部コリドア（回廊）区間を含みます。地図に記載されたコリドア内に収まるよう整置と歩測を心がけて特徴物を拾いながら進みましょう。逸脱時に備えて「整置」コースの地図を持っておきましょう。「直進」は 1 番コントロールが実質的なスタートです。コンパス直進でまっすぐ進むことを意識しましょう。5 番周辺からは小径を消したマップになっています。

午後の部 内容

1. 13:00 以降に午後のレースの地図を配布します。コースは事前に見ても構いません。上級者で本番を意識して練習したい方はじっくり見ないことをお勧めします。
2. 13:30-14:00 の間にスタートできます。トレーニング拠点から**スタート地点まで約 650m、徒歩 15 分**です。スタート時刻や順番は指定しません。各自のタイミングでスタート地点へ移動してください。スタート地点は拠点から道なりです。詳細はコースマップを見てください。
3. スタート地点で SI チップをクリア・チェック後、スタートしてください。計測はパンチスタート、パンチフィニッシュです。位置説明表の配付はありません。
4. 全コースとも途中でフィニッシュ付近を通ります（上級は 6 番、中級は 8 番、初心初級は 8 番）。短いコースがよい場合はそこで切り上げることができます。
5. 15:00 には終了し、拠点に戻ってください。未帰還者の有無に関わらず **15:00 にはコントロール撤収を始めます**。戻れない場合は一番近いコントロールまたは車両が通行できる林道上で待機してしてください。
6. コントロール撤収の割り当てがない人は先に集合場所へ戻り、着替え等を済ませてください。回収されたコントロール資機材の片づけをお願いします。
7. 全員の帰還とコントロール撤収の確認ができ次第、解散します。

レース・ショートメニュー コース情報

縮尺 1:7,500 等高線間隔 5m 図式 ISOM2017-2

整置	距離 2.0 k m	登距離 70m
初中級 T	距離 2.0 k m	登距離 75m
上級 T	距離 2.6 k m	登距離 130m
直進	距離 2.0 k m	登距離 90m
午後 初心初級	距離 2.4 k m	登距離 95m （8 までの場合 1.5km）
午後 中級	距離 3.2 k m	登距離 140m （8 までの場合 2.0km）
午後 上級	距離 4.5 k m	登距離 190m （6 までの場合 2.4km） 事前希望者は 1:10000

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れ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トレーニング拠点やコース上にはありません。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（大怪我）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。

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）

参加者リスト

別紙参照。「参加費計」をご確認いただき、つり銭がないようご協力ください。