

静岡オリエンティングクラブ 3月練習会プログラム

開催日：2026年3月22日（日）

練習会の狙い

今年度最後の練習会は恒例の過去コース再走企画として2011年5月開催 日本代表選考会マスタートをできる限り再現しました。代表選考レースとしては珍しいマスタートレース※で WOC2011 フランスを目指した当時のトップ選手に挑戦しながら1年間練習してきた成果を発揮しましょう。コース攻略のポイントはメリハリのあるナビゲーションです。**終了時間は厳守**してください。（※練習会ではマスタートはしません）

本練習会は静岡県オリエンティ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

富士山こどもの国草原の駐車場を利用できます。入口から遠い区画に駐車してください。

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。

こどもの国草原駐車場：<https://maps.app.goo.gl/fi1pmGyM7gEuWYtd8>（グーグルマップ）

スケジュール

09:30	受付開始（12時ころまで）	13:00	午後の部（トレーニング）希望者集合
10:00	午前の部（レース）スタート開始	15:00	フィニッシュ閉鎖、片付け（撤収）開始
13:00	午前の部（レース）スタート閉鎖	16:00	解散・こどもの国閉園

※皆さんの参加状況によりスタート閉鎖時刻、フィニッシュ閉鎖時刻を変更する場合があります。

参加費

（地図代・保険代込み）	カッコ内は学生または20歳未満料金	
一般	2,000円	（1,700円）
静岡 OLC 会員	1,500円	（1,200円）
静岡県オリエンティング協会登録者	1,000円	（700円）
SI レンタル費	500円	（300円）

※エントリー締切後のキャンセル（欠席）はキャンセル料として地図代等諸経費600円を請求します。

銀行振込（振込手数料はご負担ください）。地図郵送希望者は別途150円頂戴します。

練習会の流れ、注意事項

- 林業作業を行っている場合は**作業エリアには絶対に立ち入らないでください**。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、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。
- 午前中のレース形式の練習は**フリースタート**です。10:00～13:00 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。**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。スタート地点に**スタートフラッグ**があります。
- 当日の天候により給水コントロールを設けることがあります。当日の案内をご確認ください。設置する場合、ペットボトル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。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。フィニッシュはスタートと同じ場所です。**スタートステーションにパンチしない**よう気を付けてください。
- **フィニッシュ閉鎖は 15:00**です。完走できなくても**必ず 15:00 までにフィニッシュに戻ってください**。
- 午後のトレーニングに参加を希望する方は 13 時にスタート地点に集合してください。グループに分けてリロケート練習を行います。練習方法は現地で説明します。
- 2011 年のセレクションの結果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=1279&file=1>

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）
- 携帯電話（初中級者、高齢者はオリエンテーリング中も携行を推奨）
- 各自の昼食・飲料
- 雨具や防寒具 ※標高が高く冷え込むこともある時期です。

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。

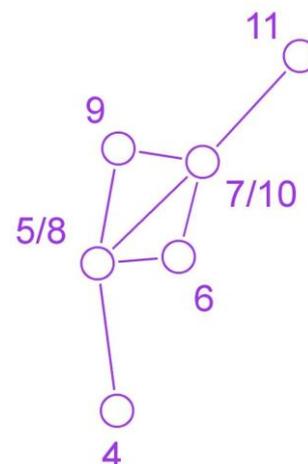
- 健康保険証
- マイ SI カード（持っている人のみ）

地図・コース情報

縮尺 1:10,000 (ロング、ミドル) 1:7500 (ショート) 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

ロング	6.8 km	↑230m	20 コントロール	地図サイズ A4
ミドル	4.8 km	↑170m	11 コントロール	地図サイズ A4
ショート	2.7 km	↑110m	9 コントロール	地図サイズ A4



コースの回り方にご注意ください！

ロング・ショートは右図のように同じコントロールを何度も通過するレイアウトになっています。周り間違いに注意してください。

再現度

ロングは終盤までほぼ 100%当時のコースを再現しました。終盤はこどもの国園内を通行するコースだったためフィニッシュ近くの森の中を回るコースに改編しています。ミドル、ショートはロングで利用しているレグを流用しながらダウンサイジングしたコースになっています。

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（集合場所）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（集合場所）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：まだまだ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。集合場所には自動販売機があります。

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：整備されていない道やの中では踏み抜き可能性があります。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：携帯電話を携帯している場合は地図裏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、搜索者が現れるのを待ってください。

エントリーリスト 3/16 版

現在申込区分を照会した結果、赤字部分を修正しました。

No	氏名	所属	申込区分	SI	参加費区分	午前コース	午後参加	来場手段	参加費計	参加費	SI料金
1	鈴木 悟	静岡OLC	県協会登録者	7654311	一般	ロング	○	車運転	1000	1000	0
2	田畑 清士	静岡OLC	県協会登録者	レンタル	一般	ミドル	○	車運転	1500	1000	500
3	鈴木 紀夫	静岡OLC/Club阿闍梨	県協会登録者	8310600	一般	ミドル	○	車運転	1000	1000	0
4	末久 哲也	静岡OLC	県協会登録者	レンタル	一般	ミドル	○	車運転	1500	1000	500
5	齋藤 邦彦	沖縄県	一般参加	レンタル	一般	ロング	○	相乗り	2500	2000	500
6	遠藤 希巳江	静岡OLC	静岡OLC会員	レンタル	一般	ショート	○	車運転	2000	1500	500
7	鈴木 夕紀子	静岡OLC	県協会登録者	レンタル	一般	ミドル	○	車運転	1500	1000	500
8	池田 麻子	-	一般参加	8542012	一般	ロング	○	未定	2000	2000	0
9	藤岡 克利	-	一般参加	8011606	一般	ミドル	○	未定	2000	2000	0
10	宮原 佳孝	-	県協会登録者	レンタル	学生U19	ミドル	×	未定	1200	700	500
11	成岡 輝行	静岡OLC	県協会登録者	レンタル	一般	ミドル	○	車運転	1500	1000	500
12	田代 雅之	静岡OLC	県協会登録者	2066901	一般	ロング	×	車運転	1000	1000	0
13	戸塚 祐介	静岡OLC	県協会登録者	レンタル	一般	ロング	○	車運転	1500	1000	500
14	伊藤 樹	三河OLC	一般参加	8230126	一般	ロング	○	車運転	2000	2000	0
15	山本 玄峰	越王会/静岡OLC	県協会登録者	レンタル	一般	ミドル	×	車相乗	1500	1000	500
16	山本 航	東大OLK	県協会登録者	レンタル	学生U19	ロング	×	車相乗	1000	700	300
17	村越 真	静岡OLC	県協会登録者	1500341	一般	ロング	×	車運転	1000	1000	0
18	鈴木 正文	浜松OLC	県協会登録者	レンタル	一般	ロング	×	車運転	1500	1000	500
19	松澤 俊行	松塾	県協会登録者	1396496	一般	ロング	○	車運転	1000	1000	0
20	渡辺 達也	サン・スーシ/静岡OLC	静岡OLC会員	7344018	一般	ミドル	○	車運転	1500	1500	0
21	横井 里乃	静岡OLC	県協会登録者	レンタル	一般	ロング	○	車運転	1500	1000	500