

大会スケジュール

9:30～10:00	受付	初心者には初心者説明を行います
10:00	開会式・競技説明	
10:30	グループスタート(一斉スタート)	
10:40	個人スタート(一斉スタート)	
11:40	フィニッシュ	
12:00	表彰式	

会場

- 会場は、静岡県立森林公園
- 更衣室、荷物置き場を用意します。

競技形式 スコアオリエンテーリング 競技時間 個人 60 分、グループ 70 分
競技の流れ(スコアオリエンテーリング)を参照して下さい。

地図 縮尺:1/7,500 等高線間隔:5m

クラス分け ・グループ A: 2～5 人のグループ 年齢性別は問わない
・グループ B: 小学生以下または 65 歳以上を含む 2～5 人のグループ
・個人男子
・個人女子

持ち物 ・時計、雨具(雨天時)、タオル、コンパス(貸出あり)、他運動に必要と思われるもの。
・参加料: 1 グループ 1000 円
※高校生以下で構成するグループ 500 円
※静岡県オリエンテーリング協会会員および静岡県オリエンテーリング協会会員が含まれるグループは、半額。
受付時にお支払いください。
コンパスは、受付時に貸し出します。必要な方は申し出てください。

荒天時の対応:

前日までの天気予報で開催に危険が伴う場合は延期または中止します。
前日までに浜松オリエンテーリングクラブのホームページに掲載します。
<http://www.orienteering.com/~hama-olc/>

○競技の流れ(スコアオリエンテーリング)

一定の**競技時間(今回は 60 分または 70 分)**の中で、あらかじめ点数が決められている地図の中のコントロール(地点)を、自由な順序で回ってきて総得点を競うスコアオリエンテーリング方式で行います。

得点配分

コントロールは、全部で個人 24 カ所、グループ 21 カ所設置してあります。

コントロール番号が得点になります。

例: コントロール番号 11: 11 点、コントロール番号 35: 35 点

満点は、個人 588 点、グループ 477 点になります。

競技方法

1. 係員の指示でスタート枠の中に入ってください。
2. スタート 5 分前に地図を配ります。
3. 合図とともにスタートしてください。地図上の△がスタート(現在位置)です。

4. 地図上の○の位置へ行くとコントロールフラッグ(旗)が吊り下がっています。
 コントロールフラッグ： 1面が 30×30cm の白とオレンジの3面体のフラッグ
 コントロール番号を確認して、一緒に吊り下がっているパンチで、コントロールカードの同じ番号のところにパンチして下さい。もし、間違えてパンチした場合は、指で穴をつぶして正しいところにパンチをやり直してください。
 例：コントロール番号 11 : コントロールカードの 11 のところにパンチ
5. 回る順番は決められていません。
 自分で効率よく回る順番と距離を考えて、回ってきて下さい。
 全部を回ってくる必要はありませんが、点数の合計の高い人から順位がつきます。
 同点の場合、全コントロールを回った場合は、フィニッシュ時間の早い順に順位がつきます。
6. 制限時刻が近づいたらフィニッシュへ向かいましょう。◎がフィニッシュ地点です。
 今回はスタートとフィニッシュは同じ場所です。グループは全員そろってフィニッシュして下さい。
 遅刻は**1分につき 10 点減点**です。 ※例： 1 秒～1 分遅刻 10 点減点 です。

特別ルール

今回の大会は、走行(走ることができる場所)、および立入できる場所が制限されています。

地図記号参照。

- ・主要道路、道路： **走行可能(走って良い)**
- ・道、小道、広場、駐車場、開けた土地： **歩行のみ可能(走ってはいけない)**
- ・林の中(地図上の白い部分)、荒地： **立入り不可**

このルールを守ってください。

公園来訪者とすれ違う、追い越す時は、走行可の道路でも徐行して安全を確保してください。

	主要道路	走って良い
	道路	走って良い
	道	走ってはいけない
	小道	走ってはいけない
	小径	走ってはいけない

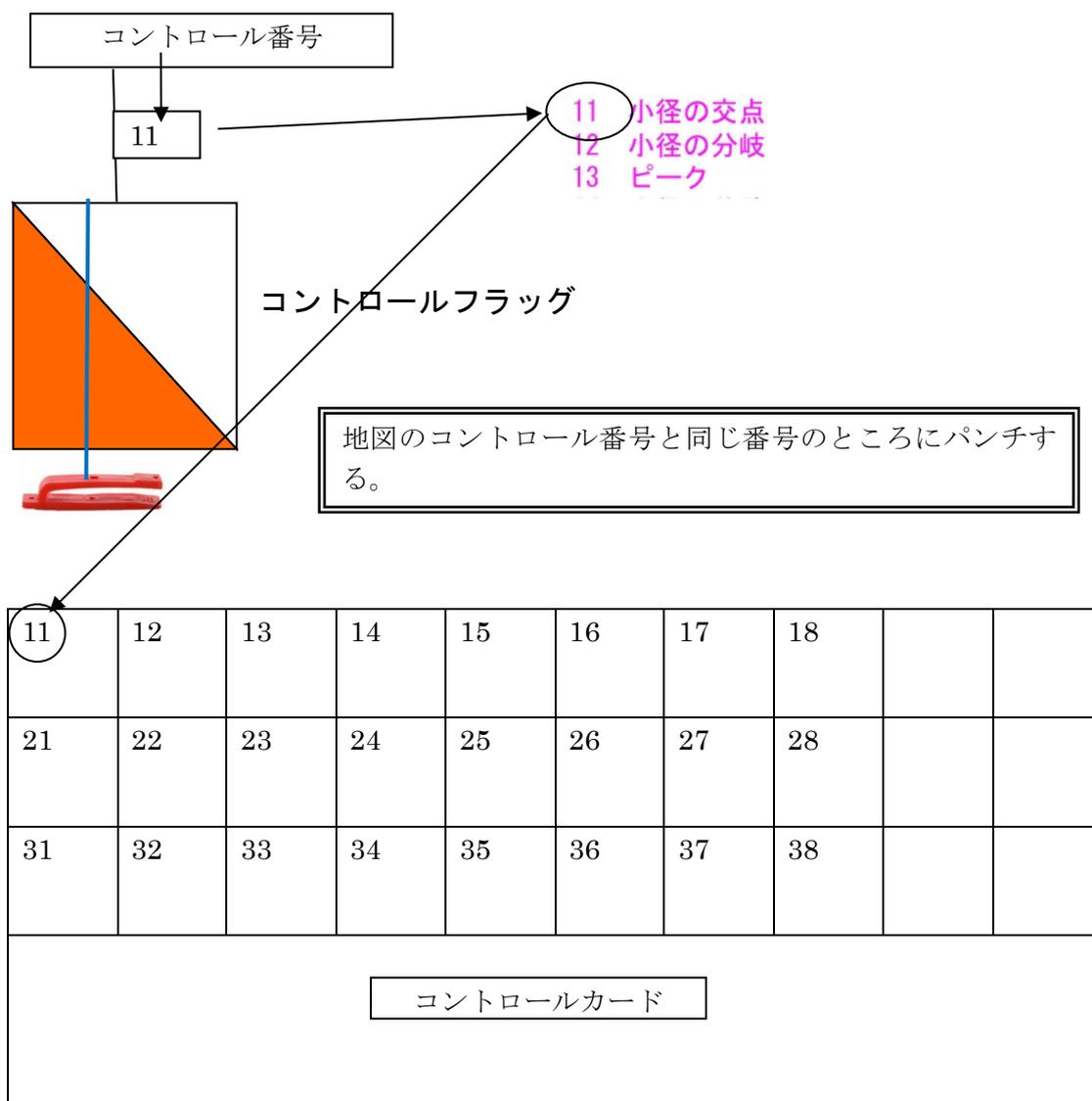
	舗装された土地、駐車場	立入り可、走ってはいけない
	芝生、広場(立ち入り可)	立入り可、走ってはいけない
	木がまばらにある開けた土地	立入り可、走ってはいけない
	荒地	立入り不可
	耕作地(立ち入り不可)	立入り不可
	果樹園(立ち入り不可)	立入り不可



林の中は、立入り不可
道を通ってください。

※芝生広場には、イノシシよけのフェンスが設置されているところがありますが、地図上には表記されていません。各所に扉が付いていますので自分で開けて通行してください。通行可能です。この扉は開放厳禁ですので、通過後は必ず扉を閉めてください。

表彰 各クラス上位 3 チームまでを表彰します



- 注意事項**
- ・37.5℃以上の発熱のある方は参加できません。
 - ・スタートした人は必ずフィニッシュへ戻ってきてください。
棄権する場合でも、必ずフィニッシュの係員に棄権することを伝えてください。(フィニッシュに戻れない場合には、地図に記載の緊急連絡先に連絡してください。)
 - ・参加者が自分自身あるいは他へ与えた事故、損傷、損害等については、主催者はいっさい責任を負いません。
 - ・主催者は傷害保険・イベント賠償保険に加入しますが、補償内容が十分とはいえませんので、参加者各自での対応(健康保険証持参、傷害保険に加入など)を推奨します。
 - ・自分の健康状態をよく考えて参加、および競技を行ってください。
 - ・途中、車道や駐車場を横断する場合がありますので、車には十分気をつけてください。
 - ・自分で出したゴミは自分で持ち帰ってください。会場を汚さないようにご協力願います。

○迷わないためのヒント

1. 縮尺は 1/7,500、地図上の 1cm は実際には 75m です。
2. 等高線間隔は 5m、等高線の間隔が狭いほど坂は急です。
3. 前半 40 分は遠くまで行き、残りの 30 分で戻ってくるように時間配分を考えるとよいでしょう。
近くのコントロールは最後に回して、時間があれば取るようにすれば時間内に効率よく回ることができます。

○地図とコンパスの使い方

例えばこんな経験はありませんか？

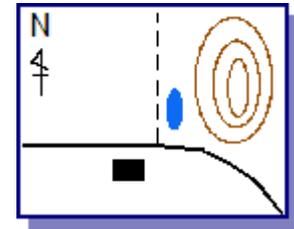
車で遠出の旅をするようになりました。あなたは助手席に座って、ドライバーに「次の信号を左に曲がって」とか「今度は右手の細い道に入って」など、地図を見て道順を指示します。次々と変わる景色、あちこち地図を見ているうちに、いつの間にか迷ってしまった…

オリエンテーリングでも、ポイントにたどり着くまでに、「自分はこの場所において、進みたい方向はあっちだ。」というように、地図を見て(読んで)いかなくてはなりません。

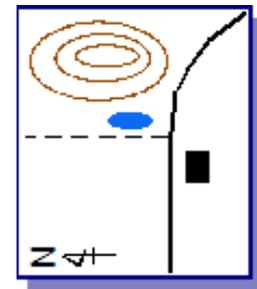
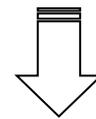
あなたは今、目の前の道を歩こうとしています。目の前に広がる風景は右の図(A)のような感じです。左に曲がる細い道が見えていて、その奥には池と大きな山があります。道の右側には建物があります。コンパス



(A)



(B)



(C)

(方位磁石)の北は、あなたの左手方向を指しています。この風景を地図で確認する場合、地図をどのように見たらわかりやすいでしょうか？(B)のように地図を見ている場合、あなたが道をまっすぐ進むと、地図中では右のほうに進行しています。つまり、分かれ道や山・建物の方向を実際の風景と対比させる時に、頭の中で地図を回転させなければなりません。

では、(C)のように、地図の磁北とコンパスの針の北の方向とを平行に合わせた状態で地図を見てみましょう。すると、あなたの見ている風景と地図の向きとが一致します。すなわち、左に曲がる道が地図の左側に、建物も地図中の道の右側にあります。(B)よりも地図が見やすいはずですが、このように、地図の磁北とコンパスの針の北の方向とを合わせた状態で地図を見ることを、「地図の正置(せいち)」をするといいます。地図を正置することによって、自分が見ている風景と地図中の特徴物(道、地形など)の位置・方向関係とが一致し、地図の情報が読み取りやすくなります。

このあと、もし道の分岐のところで左手の細い道に進むのならば、地図をまた(B)のように持ち直せば読みやすくなります。このように、道を曲がるたびに地図とコンパスの北を合わせていけば、いつでも自分の見ている風景が地図と一致し、どちらに進んでいるのかわからなくなることも少なくなるでしょう。