

『森を走ろう！ 競技オリエンテーリング入門(初中級編)』テキスト

2004.1 月版

知恵と走力のスポーツ・・・競技オリエンテーリングの世界によろこそ・・・

競技オリエンテーリングは、地域に支えられ、豊かな森林があって初めて成立するスポーツです。

for BEGINNERS ナビゲーション入門

読図・ナビゲーションの基本とオリエンテーリング競技の基本をまとめました。ナビゲーション能力は冒険家や競技者だけに求められるものではなく、そのスキルは日常生活でもきっと役立ちます。基礎を理解できれば、あとは応用がききます。読図とナビゲーションをものにするには、その2つに特化された競技スポーツ、オリエンテーリングに参加してしまうのが一番の近道です。

オリエンテーリングのさわりのさわり

～ 競技OLの世界によろこそ

オリエンテーリング(略称、OL.....国際競技連盟で長らく公用語として使われていたドイツ語で、「方向を定めて走る」という意味の単語の略称です。現在は公用語が英語となり、単にO(オー)と略すかorientteeringと縮めずに記します。)は北欧が本場のスポーツで、ワールドカップや世界選手権もある、れっきとした競技スポーツです。もともとは今から100年ほど昔の軍事教練(斥候訓練)からスタートしています。

野山をフィールドに未知の土地で自然に親しみながらナビゲーションを堪能する、それがオリエンテーリングの醍醐味です。

大会(競技会)では世界選手権をめざすような上級者が出場するE(エリート)クラスから、Aクラス、Bクラス、Nクラス(初心者)まで技量、性別、年齢によって細かくクラスが分けられており、自分にあった楽しみ方ができるのもOLの良いところです。適切な参加クラスを選択すれば表彰台はそう遠いものではありません。国内では大きな大会でも1000人程度の参加者ですが、スウェーデンで行われる世界最大の5日間大会は2万人ちかい参加者があります。

残念ながら日本ではあまりメジャーなスポーツではありませんが、アウトドア活動の基本とも言える読図力と基礎体力の向上に大変適したスポーツです。ただ走力があるだけでは上位は狙えません。知力と体力の総合力が求められる競技です。また、参加者が少ない分、ちょっとした努力で一気に上級者の仲間入りができ、ガンバリ甲斐のあるスポーツでもあります。

日本では「OL」というと固定コース(パーマネントコース:鉄製の目印が常設されている)を使った「徒歩OL」「グループOL」を指すことが多いですが、これは昭和40-50年代に健康体力作り運動の一環として盛んに導入された名残といえます。しかし、世界的には1/10,000または1/15,000の縮尺の精密な地図を使った「競技OL」こそ一般的であり、本当のオリエンテーリングであるという事を知って下さい。そしてオリエンテーリングを通してつけたスキルは山歩きでも、アドベンチャーレースでも、繁華街でも(笑)、あらゆるところで役立てることができるのです。

オリエンテーリングの情報はまず、ここにアクセス！ <http://www.orientteering.com/index-j.htm>

大会カレンダーはこちら <http://www.asobox.com/o/>

多摩オリエンテーリングクラブのページ <http://www.orientteering.com/~tama>

日本で一般に知られているオリエンテーリング(略称OL)と競技OLが異なる点

- ・1人で行動する。
- ・時差スタートなので同じクラスの全員がゴールするまで成績が確定しない
- ・原則として走る(1秒の争いなので歩いたら損)
- ・荷物は持たない(地図とコンパスのみ)

- ・道沿いに目標物(コントロール)はない(初心者クラスを除く)
- ・道以外の場所(林の中など)を走ることが多い(上級者ほどその割合が高い)
- ・地図は 1/10,000(または 1/15,000)の縮尺で極めて正確なものである(穴や小さな岩まで載っている)
- ・コントロール(目印:通称、ポスト)は固定式ではなく大会毎に設置・撤収される
- ・宝探しではないので 示されるポイントの中心に行けばコントロールは必ずある

服装

- ・専用の競技服と靴が好ましいですが何でもOK!(上級者の格好を観察してみてください)
- ・化繊のシャツ+タイツの選手が多いです。ジャージでもOK(極端に寒かったらウインドブレーカー)
- ・靴は専用のものがなければトレイルランニング用シューズがお薦めです。普通のジョギングシューズまたはサッカーシューズでもOK。(足首を捻らないように注意し、できるだけテーピングかサポーターを使いましょう。)
- ・冬は指切り軍手があった方が良くも
- ・替えのシャツ、靴、靴下は必携。赤ボールペンとオイル制動のコンパス(貸出用を用意します)も必携

要求される能力

- ・地図を正しく読む能力(等高線が読めれば恐いものなし!)
- ・地図から読みとった情報をもとに最適のルートを決める能力
- ・自分で決めたルートをたどる能力
- ・走る能力(走りながら考える能力)
- ・いわゆる OL テクニック

ルール

- ・地図上に 示されるスタートから出発し、
- ・地図上に 示されるコントロールを順番通りにまわり、コントロールカードにパンチ(通過証明)を押して、
- ・地図上に 示されるゴールに到達する
- ・指定された番号のコントロールを通過しないと失格
- ・指定された全てのコントロールを正しく順番通りに回って、所要時間の一番短かった人が優勝
- ・民家の敷地、耕作地(黄色)に立ち入ってはいけない。×印のついた道は通行不可。
- ・立入禁止場所以外どこを走っても良い
- ・年齢、実力に応じてクラスが分かれているので周りの人が自分と同じコースを走っている保証はない。
- ・人に場所を聞くのは違反行為(緊急時を除く)

テクニク的な面はまたあらためてご紹介します。

地図の基本の基本

北はどっち?

地図の上が北.....小学校でそう習いましたよね。そしてコンパスの赤い針は北を指す.....

当たり前のように当たり前でない事実! 「コンパスの赤い針は北を指す」は間違いです。針は「磁北」を指します。オリエンテーリング競技専用のO-mapでは、地図の上が磁北となっています。しかし、一般の地図は「北」(真北)が上となっています。従って、アドベンチャーレースで地図が支給されたら(または地形図を購入したら)、まず自分で磁北線を記入する必要があります。偏差(真北と磁北のズレ)は日本(東京)では西偏6度40分程度ですから、あまり意識しなくても大丈夫ですが、海外のレースでは、20度以上もずれているようなケースもあります。大きなズレがあるままコンパスを信じてそのまま進むと、とんでもないところに...。この違いをきちんと理解しておいてください。

地図と呼べるものには必ず磁北線か、北を示すノースマークが書かれています。

やってみよう! 磁北を見つけよう

まずはコンパスを使って磁北を見つけましょう。オリエンテーリングで使用するコンパスのカプセルにはオイルが封入されており針がぐらつかないようにになっています。非常に敏感にできているので、外部の影響を受けやすい面もあります。(ホチキスの針にも反応してしまい正しい方向を指さないことがあります)コンパスを地面と平行に傾けずに持ちます。赤い針が指した方向が「磁北」です。

縮尺ってなに？

地図をどのくらいの割合で小さくしてあるか、という意味です。実際には100mの長さのある物を100分の1に縮めれば1mの長さで表すことができます。1センチで表したいのなら1万分の1に縮めれば良いですね。(1:10,000 または 1/10,000 と表記します。)

地図はその用途に応じて様々な縮尺で提供されます。オリエンテーリングマップは1/10,000または1/15,000が用いられることがほとんどです。公園等では1/5,000が使われることが多いです。日本全国がカバーされている地形図(国土地理院発行)の縮尺は1/25000と1/50,000です。

・今回講習で使用する地図(1:10,000)では1センチが100mに相当、等高線は5m間隔です。

公園の地図は1:5000、等高線間隔2mです。(1センチは何メートルに相当するでしょうか?)

いかなる地図も縮尺が記されています。地図が支給されたら、まず縮尺を確認しましょう。縮尺の右のゼロを2つ隠すと、1センチ当たりの距離(m)となります。(これは暗記してください!)

1:15,000なら1センチが150m、1:50,000なら1センチが500mとなります。

磁北線(またはノースマーク)と縮尺が明示されていないものは地図とは呼べません。

やってみよう！ 直感的な距離把握

だいたいどのくらいの距離なのか.....大ざっぱに距離を測ってみましょう。厳密に測る必要はありません。目見当で「だいたいの距離」を割り出せば充分です。縮尺からゼロを2つとったのが1センチあたりの距離ですよね。慣れてくると誤差が小さくなってきます。

自分の指や爪の幅や長さって何センチですか？

コンパスは何のために使うのだろう？

磁北線の引かれた地図と、コンパスを持っているなら、容易にどちらが北なのか知ることができます。コンパスの用途の主たるものは、「北を知る」ことです。コンパスがあれば、常に地図を正しい方向に向けておくことができます。地図は正しい方向に向けて持ってこそ意味のあるものです。逆さ向きに持ったり、90度ずれた状態では地図を有効に使う事ができません。地図は常に正しい方向に向けておくことはとても重要です。これを正置といます。

もう一つ、コンパスには役目があります。それは目的地はどの方向なのかを示すことです。コンパスワークのベーシックテクニックに1・2・3(ワン・ツー・スリー)というものがあります。

説明する前に、ややこしいので用語の統一をしておきましょう。

針 = 磁針 = 赤い針すべてカプセルの中の赤い針を指します

プレート.....コンパスの板状の部分です。カプセルがセットされています。矢印が刻まれています。

へり.....プレートの長辺のことです。プレートの矢印はへりと平行に引かれています。

カプセル.....オイルが入っている部分です。回転できます。ラインと矢印が刻まれています。

それでは1・2・3の説明です

1. コンパスのへりの手前側(自分側)を地図上の現在地に置きます。次にへりの先端側を目的地に合わせます。
2. カプセルを回して、カプセルに刻まれているラインを磁北線と平行にします。カプセルに刻まれた矢印が磁北を向くこととなります。180度逆にしないように注意。(このとき針の向きは無視)
3. 「体ごと」(体と地図とコンパスとすべてを!)赤い針がカプセルの矢印と一致するまで回転させます

この時プレートの矢印が示した方向があなたが進むべき方向です。

3で「体ごと」回すのがポイントになります。地図だけとか、コンパスだけ回して不自然な体勢になっている人を見受けませんが、体ごとです。あなたとコンパスは一心同体、おへそとコンパスのプレートのお尻がくっついているつもりで一緒に回転してください。

もう一つ重要なのは、できるだけ遠くにあるものに視点を合わせることです。近くのものを目標にすると誤差が大きくなり、進行方向がずれたり、ジグザグに進むことになってしまいます。そこで、「3」の次に顔を上げて、プレートの矢印の先にある遠くのものを目標物として設定して下さい。

注: 目標地点まで一直線に進めることは希です。あくまでも進行方向を大まかに掴むためのテクニックであると理解して下さい。

やってみよう！ コンパス実習 1・2・3

の記入されたコース図を使って練習してみましょう。実際に山の中にいるつもりになって下さい。

あなたは今（スタート）にいます。1番コントロールはどちらの方向にあるでしょうか？ 進むべき方向を見つけてください。正しく進むべき方向を見つけられたら、次は1番にいるつもりで2番の方向を探してください。以後繰り返して（ゴール）まで進みましょう。最初はあわてる必要はありません。ゆっくり確実に手順をマスターして下さい。2周目は確実性に加えスピードも意識してみましょう。

整理：

ここまでで地図を使う上で大切な、「方向」と「距離」について学びました。

いつでも、現在地を起点として、目的地までの「方向」と「距離」を意識するようにして下さい。どちらの情報も欠けても目的地にはスムーズにたどり着けません。

等高線とは何だろう？

等高線とは読んで字のごとく、「同じ高さの点を結んだもの」です。天気図の「等圧線」も同じですね。山を輪切りにした物、と考えると理解しやすいですね。方向と距離という二次元の世界に等高線による「高低差」という情報が加わり三次元の世界となります。つまり、等高線を読むことによって、登るべきか、下るべきか、あるいは高度差はないのか、そういったことを判断できるわけです。

等高線を横切るということはどんなことでしょうか？ 等高線と平行に進むとはどんなことでしょうか？

等高線間隔は、縮尺や地形の状況、地図の性格により異なりますが、1:50,000の地図なら20m間隔が多用されます。O-mapの場合は、一般に5m間隔です。（高低差が低い場合は2m間隔を使います）

オリエンテーリング、山歩きを含むナビゲーションでは等高線を正しく読めることがとても重要になります。慣れてくると、地図を一瞥するだけでどこが高いのか低いのかを瞬時に判断できるようになります。また、地形を頭の中でイメージすることができるようになります。さらに進むと、現地と地図の照合ができるようになります。

……とは言え、等高線図から実際の地形をイメージすること、実際の地形を等高線図に「翻訳」することが一番の難関でしょう。これは習うより慣れる、です。

専用のO-mapでは

地図の上が磁北で、磁北線が等間隔で引かれています。また縮尺も明記されています。

O-mapでは以下のように情報が整理されています。

- ・茶色は等高線や土ガケなど地形的情報
- ・黒色は道（線の太さで道の太さを表現する）や建物、岩などの情報
- ・黄色は開けた土地、黒いドットがかかった黄色は耕作地（立入禁止）、黄色の網点模様は荒地など土地利用の情報。植林地、伐採地の表現にも注意
- ・青色は水系特徴物に関する情報

ここまでは容易に理解できると思います。O-mapの他の地図との一番の違い、それは「通行可能度」という概念です。O-mapがカラフルなのは「通行可能度」によって以下のように地図が塗り分けられているからなのです。

・緑色は林の中の状態を3～4段階で示す。白…走りやすい 薄緑…ゆっくり走れる 緑…歩ける 濃緑…通れない。白をA、薄緑をB、緑をC、濃緑をDと呼びます。

オリエンティアが「きれいな林だ」と言えば、紅葉で美しい林ではなく、下草の少ない「Aの林」ことです。同じく、「白い林だ」と言えば、雪が積もっているわけではなく、「Aの林」のことを指しています。

整理：

「方向」と「距離」に加えて「高さ」（高低差）について学びました。

現在地を起点として、目的地までの「方向」と「距離」と「高さ」を常に意識するようにして下さい。

さあ地図を読もう

読図、これが「言うは易し、行うは難し」です。机上でいくら説明されても、こればかりは理解するのが難しいです。実際に現地に出向き、地図と現地を対照することで理解を深めましょう。

縮尺がわかれば、目的地までの距離はわかります。コンパスがあれば、進むべき方向もわかります。直線的に進むなら(直進と言います)、これに歩測による距離計測を加えればOKです。

しかし、実際は2点間に深い沢(谷)があったり、高い尾根(山)があったりするわけです。それらを与えられた地図から読みとり、ルートを最適化する必要があるわけです。

アドベンチャーレースや登山で要求される読図スキルは「マクロ」なレベルでの地形の把握です。遠くに見える山や鉄塔を瞬時に地図上で見つけられますか？ オリエンテーリングに要求されるスキルはもっと「ミクロ」なものですが、考え方は同じです。共通しているのは、「等高線の曲がり具合は何を示しているのか、等高線の間隔の違いは何を示しているか」の理解です。

現在地から目的地までの高低差をまず把握しましょう。等高線は5本毎に太い線になっています(計曲線)、5本単位でざっと考えれば OKです。だいたいどのくらい登るのか、下りるのか。その把握が必要です。(等高線を横切ると言うことは、登るか、下りるか、するということでしたね?)

・でっぱり(尾根)とへっこみ(沢)

これが地図読みの核心です。等高線の曲がり具合で尾根と沢が表現されています。「尾根」とはどんなものでしょう？ 左右が低く見通しが利く山道、それが尾根にある道、「尾根道」です(もっと小さなものでも、「でっぱり」は尾根ですよ)。「沢」とはどんなものでしょう？ 山の中ではどんなところに川が流れていますか？ 左右が高く、一番低いラインを水が流れていますね。これが沢線、沢スジです。水が流れていなくても低いところは「沢」です。(一般には谷、と言った方がわかりやすいかも知れませんが「沢」と覚えてください)

水は自然と低いところに向かって集まりますので、水が欲しければ沢スジを探せばよいのです。人工的な用水路などを除けば、水が流れているところは周囲と比べて低い、= 沢なのです。

等高線の間隔が詰まっているということは、「高さが短い距離で変化する」ということですから、急な登りか下りですね。沢も尾根も、急なものがあればなだらかなものもあり、大きなものがあれば小さなものもある。それを等高線の曲げ具合と間隔で自由に表現できるわけです。

尾根の隣にあるのは？ 沢です。 沢の隣にあるのは？ 尾根です。 机の上に指を広げて手を置いて下さい。指の部分が尾根、その間が沢です。もうわかりましたね？

・どんなところに道はできるのだろう？

.....それは人が通るところです。ではどんなところを通りたいですか？ 道は尾根線、沢線に発達します。それと、斜面の中腹に等高線に沿っても発達します。上り下りしないのが楽ですからね。コンタ道(みち)と呼びます(等高線、英語ではコンターラインなので)。それと、急峻な地形でまっすぐ上り下りできないような所では回り道して傾斜をやわらげるように道ができます。

・これは尾根？ それとも沢？

地図上で尾根・沢を判断するにはどうしましょう？ 尾根の隣は沢.....と言われても起点になる最初のラインが尾根か沢かわからないと困りますね。手っ取り早いのは水系(すいけい:川など)を探すことです。川はどんなところを流れますか？ 水は高い方から低い方に流れますよね？ 水は低い方に集まる.....つまり沢に集まってきます。水系(青色)があればそこが沢ですね。一つ尾根か沢がわかれば、近くにある同じ方向に曲がった等高線はみんな尾根か沢に統一されます。

または、「ピーク」を探すのもひとつの手段です。閉じられた等高線で表現される「その付近で一番高い地点」を起点にすると、尾根沢を判断しやすいと思います。

・これも知っておきましょう

上から下に向かうとき、尾根を進むと、枝尾根に入り込む可能性があります。沢を進むと、最後には合流するケースが多いです。

下から上に向かうとき、沢を進むと、枝沢に入り込む可能性があります。尾根を進むと、最後には合流するケースが多いです。

これらの「迷いやすさ・迷いにくさ」もルートを決定する上で留意すべき点です。

地形的な用語の確認

沢
尾根
ピーク
鞍部(あんぶ)
凹地
等高線(コンター)
傾斜変換線

「ものさし」作り

地図の縮尺と実際の距離の関係を理解すれば、目標地点までの実際の距離は簡単に計算できることはすでに説明しました。では、どうやってそこまでの実際の距離を測りましょうか？

・距離感をものにしましょう。

街でも、山でも、2点間の距離を意識してみましょう。「今自分のいるところから、あの曲がり角まで何メートル」、これを繰り返して練習して、誤差を小さくして下さい。考え込まずに、瞬時に答えを出して下さい。これはあくまでも目安なので、ある程度誤差があっても気にする必要はありません。しかし、目測である程度は言い当てられるようにはなっておきたいものです。電柱の間隔や電車の長さ、ちょっと興味を持ってみませんか？

・自分をものさしにしよう

「歩測」はとても重要な技術です。慣れれば、かなりの高精度を期待できます。道なき道を何百メートルも進むようなときは、漠然と進んでいたのでは、かなり手前を探したり、大きく行き過ぎてしまう可能性があります。歩測していれば、そういったミス在未然に防ぐことができるのです。歩測時は、右足か左足、どちらか片方だけ数えます。(複歩といえます。)明確な地点に到達したら、カウントをリセットして、あらためてそこを起点に歩測を開始します。

やってみよう！ ものさし作り

歩測をするために、まず自分歩幅を確認しましょう。

意識的に大股で歩いたり、実際のスピードと大幅にずれたスピードで走ってはいけません。いつものペースで、いつものフォームで走ることが大切です。何度か繰り返して平均値を出して下さい。

あなたは、100mを何歩で走りますか？ (1km 分ペースの場合)

| | 平坦 | 登り | 下り |
|-----|----|----|----|
| 山道 | | | |
| 舗装路 | | | |

・スピード ・疲労度 ・傾斜度 等によって、どのように数字は変化するでしょう？

・読図で得られた情報(地形的情報、高低差、距離 etc)と、コンパスによって与えられた進行方向。それに歩測による距離情報を組み合わせることによって、正確なナビゲーションが実現します。情報を組み合わせて評価、判断しましょう。

手に持つのは.....

オリエンタリングの場合、3つの物を手に持ちます。 1. 地図、2. コンパス、3. コントロールカード

何を右手に、何を左手に持つかは自由ですので、自分が持ちやすいようにスタイルを決めて下さい。

補足しますと、地図は折り畳んで片手で持ちます。コンパスはプレート型と親指固定型があります。プレート型は無くさないようにヒモを手首や腕時計のバンドに通しましょう。(ヒモを首にかけるのは危険ですのでやめましょう)

コントロールカード(CC)は紙製のもの、プラスチック製のものがあります。紙製の場合は、レース前に各人で加工することになります。CCを紛失すると失格となりますので、ほどけたり切れたりしないよう十分配慮して下さい。

CCを右手に持つか、左手に持つかで加工の方向が変わります。

1. 左右どちらかの手で、縦向きに外側から、チェック欄が内側にくるように握ります
2. 手前側の穴の部分を山折りし、2つの穴を1つに重ねます
3. ゴム紐を穴に通して、ほどけないように厳重に結びます。必要であればビニールテープ等で補強します。
4. 手首側に輪を作り、ほどけないように厳重に結びます。
5. チェック欄にコース情報を転記します。

やってみよう！ CC加工

配布された地図とCC、それにコンパスをどのように持つか決めましょう。持つ手が決まったら、CCを実際に加工してみましょう

それではちょっと外に飛び出してみましようか.....でもその前に.....

ケガの予防

基本的に非常に安全なスポーツと言えるオリエンテーリングですが、「ケガをしない努力」「用心」は各人がしっかり行うべきでしょう。調子が悪い時は無理して走らないように...

・ストレッチ

レベル・程度の差こそあれ、基本的には走る事になりますので(もちろん、完全にハイキング気分で歩き通してもOKですが)基本的なストレッチは実施しておきましょう。いきなり走ると、肉離れやアキレス腱を痛めてしまうかも知れません。反動をつけずに、大きな筋肉を中心にじっくりと伸ばしておきましょう。

・ウォーミングアップ

非常に軽い負荷から初めて、うっすらと汗がにじむ程度まで身体を温めた状態でスタートするのが理想的です。

・ケガ

安全な競技ですが、その中で一番多いケガは、足首の捻りです。不整地を走るの、舗装路よりどうしても捻りやすくなります。テーピングやサポーターで予防することをお勧めします。(初級クラスではほとんど道を外れることはないのでリスクは低いです)

グッズ類を紹介します

最初から全て揃える必要はありませんが、専用のものはやはりよく考えられていて、使い勝手も良好です。競技専用グッズの多くは、本場の北欧製です。(Sweden, Norway, Finland 等)

コントロールフラッグ(ポスト) パンチ CC Eカード(emit, SI)
 ウェア一式(トリムテックス、レガース、シューズ) コンパス(プレート型、サムコンパス)
 位置説明&位置説明ケース O-map 地図防水用ビニール袋(通称、地図ビニ)
 テーピングテープ キルビメーター

競技OLをとりまく現状

IOF、フットO、MTB-O、スキーO、トレイルO JOA
 日本の動向、世界の動向 国際ルール <http://www.orienteering.org/>
 国際レース JWOC WOC ユニバーシアード、WC APOC WMOC
 クラシカル、ミドル、スプリント、リレー
 2005年
 Oマガジン、orienteering.com、「森を走ろう」

マナー向上

世界の地図、日本の地図

IOF記号

初心者クラスはコントロール位置説明(ディスクリプション:「デフ」と呼ぶこともある)が日本語、またはIOF記号に日本が併記されますが、中級者以上のクラスは国際的に定められている位置説明記号を用います。

攻略方法はさまざま、知的パズルのごとく

重要なアドバイス

- ・等高線を横切る本数を減らす方が有利である(等高線を横切る = 坂を上り下りする)
- ・等高線の間隔が詰まっているところは急坂、間隔があいていたらなだらか
- ・常に地図を正置(正しい方向に向けておく)しておくこと
- ・地図は必要なところだけ見えるように折って持つ
- ・常に地図上の現在地を親指で押さえておく
- ・100m 走るのに何歩かかるか調べておく(スピードや足元の状況で変化するよ)
- ・完全に自分の位置がわからなくなったら、わかるところまで戻る
- ・コントロールカードには事前に公開される位置説明を写して良い。初心者クラス以外は国際記号を用いる
- ・コントロールに到達したら、パンチ(カードに印をつける)する前に必ず2 - 3桁の番号を確認すること
- ・ゴールして、地図が返却されたら自分が通ったルートを赤ペンで記入し、検討会(反省会)をすること

「3 本目の道を右」と考えると、1 本目がヤブに隠れていたり、新しい小道ができていたら迷ってしまいます。周囲の状況をよく観察しましょう。まわりの人は自分と同じコースを走っているとは限りません、人について行ってはいけません。

自分の位置が明らかな場所で目標に向かってコンパスを振り、自分の進むべき方向を確認する。地図上で何センチあるかがわかれば実際の距離がわかります。歩測すれば手前でウロウロしたり行きすぎたりすることはないですよ。

非常に奥の深いスポーツで、何年やっても 100%満足できるレースというものはなかなかできないものです。魅力を一言で言い表すことはできないのですが、やってみればその魅力にとりつかれることでしょう。シンキング・スポーツと呼ばれ、心技体の全ての要素が要求される知的スポーツ。ここで身に付いた能力はアウトドア活動で非常に役立つものとなることでしょう。

さて、近年の「八ヶ岳トレイルフェスティバル」や「サロモン X アドベンチャー予選」などではオリエンテーリング競技者(オリエンティア)が圧勝しています。アドベンチャーレースやトレイルランニングに要求されるスキルはどの程度でしょうか。実は、それほどのスキルは要求されないと思われます。基本さえ理解できれば、アドベンチャーレースや山歩きで要求されるレベルはクリヤーできたと言えるでしょう。

基本的なロジック(考え方)

人間の頭は極めて優れた処理能力をもっています。オリエンティアの明晰な頭脳と比べればコンピューターなんて目じゃありません。コンピューターも人間の脳も数多くの情報を一定のルールに従って処理している点では同じです。

初心者・中級者……できるだけ多くの情報を取り込むようにしましょう

上級者……数多くの情報から最重要なものだけを拾い上げよう

五感を総動員して情報収集して自分の進むべき方向を決めるわけですが、初中級者には使える情報が少なく、誤った解答を導き出すケースが多々あります。

「 が出てきたけどどうしよう」ではなく、「 が出てきたら しよう」とあらかじめ条件文を頭の中にたたき込んでおくのです。また、「修飾語」も大切です。

- A)・2本目の分岐を右
- B)・250m先の2本目の分岐を右
- C)・Cヤブ過ぎて50mの分岐を右
- D)・下り始めて50mの分岐を右

Aは初心者にありがちな分析。中級者になって、歩測の技能があればBが可能で、ミスする比率はAに比べれば格段に低くなるはず。これにCの観察力が加われば上級者への仲間入りは近いでしょう。上級者の場合、B～Dが同時にインプットされます。

動く前にプランニング

スタートやコントロールは一番確実な地点です。確実な地点でどのように動くかのプランを立てることが何よりも大切です。方針をきちんと立てず、何となく動いてはいけません。

最低限、次に向かうべき地点までの「方向、距離、高さ(高低差)」だけは確認し、それをつぶやきましょう

ルート選択の考え方

常に損得勘定を。 距離、疲労度、確実性(難易度)

チェックすべきもの

- ・プラン上、確実にチェックすべきもの
- ・チェックできたらラッキーなもの
- ・あまり参考にならないもの

スピードコントロール

- ・思いっきり走って良い区間 < 青信号 >
- ・注意しながら進む区間 < 黄信号 >
- ・十分にスピードを落とし、確実性を最優先する区間 < 赤信号 >

ルートの単純化

少々長くなっても、簡単なルートを選択する方が結局はうまくいくことが多いです

尺取り虫でいこう

長い、難解なレグも、部分部分に分ければ短いレグの集まりです。確実な地点をいくつか設定してナビゲーションが要求される区間を短くしていきましょう

チェックポイント、アタックポイント

リロケート

思ったとおりになかったら？ 迷ってしまったら？

マクロな地図読み、ミクロな地図読み

【 実技編 】 再度、重要なことを説明します。

1 正置

コンパスを使って、地図を南北に正しくあわせ(正置)、進行方向に向きます。

今いる地点を手前に、これから向かう地点を奥側にして、正置するとこれから進むべき方向がわかります。

地図は常時正置することを心がけます。地図の磁北線とコンパスの針を平行にします。(180度逆にならないように注意！)

2 サムリーディング

地図は必要な範囲だけ出して、折りたたみましょう。現在地のすぐそばを親指(Thumb:サム)で押さえておくと、地図上でどのあたりにいるのかすぐにわかります。

3 距離を把握 / 地形を把握

1/10,000の地図なら1センチが100mです。目的地までおおよそ何メートルでしょうか？ そこまでは登りですか、下りですか？

4 どこを通ろう

立ち入り禁止箇所(民家の敷地や畑など)以外どこを通っても良いのですよ

林は下草の状況により色分けされています。

走行可能度は3 - 4段階で示されます [白 薄緑 緑 濃緑]
[走りやすい 走れる 歩ける 通りにくい]

白い場所は何もないわけではなく、きれいな林が広がっているんですね。

開けた土地などは黄色系の色で示されます。(ただし、黄色に黒のドットは立ち入り禁止です)

距離だけでなく、アップダウンの多少、通りやすさも判断基準に加えます。

5 目標物発見！

ついにオレンジと白の目立つ目標物に到達！ でも慌ててはいけません

パンチ台の、2 - 3桁の番号を確認して指定された番号と合致しているか確認して下さい。

山の中には多数のコントロールが設置されています。違う番号のコントロールをチェックしたら失格です
(その後、正しいコントロールをチェックすればOKです)

番号が正しければ、コントロールカード(紙製)の所定の位置、またはEカード(電気式、プラスチック製)に通過証明のパンチを押す

次のコントロールに向けて、再び手順を踏んで進むべき方向を見つけます。(以後繰り返し)

最後のコントロールを通過したら、ゴールに向かいます。ゴールでは役員にコントロールカードを提出して下さい。

【重要】万が一棄権する場合も、無断で帰宅してはいけません。必ずゴール(または本部)にコントロールカードを提出して下さい。無断で帰宅すると、まだ山の中にいるものとして検索対象となってしまいます。また、あらかじめ指定されたゴール閉鎖時刻になったら、競技の途中でもゴールに直行しなくてはなりません。

体力だっていますよ

アドベンチャーレースやトレイルランニング(例えば、日本山岳耐久レース)、フルマラソンに向けての体力面の強化という点では、やはり「山を走る」のが一番です。東京近郊のお薦めコースとしては、高尾山口・陣馬山頂往復(28K)とか、五日市・御岳山往復(金比羅尾根経由、27K 程度)があります。がむしゃらに走らなくても、どんなにゆっくり走ったとしても、アップダウンのあるコースで2~3時間走るとは非常に高い効果があります。心肺系への負荷、連続運動、そして全身の筋肉を総動員して走るバランス感覚、すべてのランニングスポーツに役立つと思います。

アドベンチャーレース向けのトレーニングとしてなら、本番同様の負荷をかけて(つまり荷物を背負って)走ることで、長時間運動できるギリギリのスピードを見つけ、それを体に覚え込ませるのです。

長時間の連続運動を疲れずに行うためには、「揺れない走り」が求められます。特に上下動のあるフォームだと、すぐに疲労してしまいますから、「へその位置は一定に、段差はすべて足首・膝・股の関節で吸収してしまう」ことを意識してみてください。揺れがなくなれば、頭も目線も揺れなくなります。(オリエンテーリングの場合は 30 分から長くても2時間程度で終了してしまいますが)

オリエンテーリングの日本チャンピオンが書いた本！(本業は国立大学の教授です。)

書籍紹介

書名:最新読図術 ~道迷い遭難を防ぐ

出版元:山と溪谷社

著者:村越 真(ムラコシシン)著

発行年月:200012

本体:1700円 A5判 192ページ

ISBN:4-635-20003-5

最近の中老年登山者の事故は、地図読みの技術がなく、一般登山道で道に迷うケースが多いという。そこで、そうした道迷いの事例をいくつかあげ、その心理的背景を分析するとともに、目的地に間違いなく行けるノウハウを教える。現在位置を確認して、やさしい地図とコンパスの使い方を教える。

マナー向上についてのお願い

昨今、モラルの崩壊があちこちで聞かれます。アドベンチャーレース、マラソン、MTB、山歩き、オリエンテーリング、アウトドア活動でも、そういった声を聞くことが多くなってきました。ごく少数の愛好家を楽しんでいる時代は問題が顕在化しにくいのですが、種目がメジャーになればなるほど、問題が大きくなっていきます。

オリエンテーリングやアドベンチャーレース、山歩きは特に、人様の土地をお借りして楽しませていただくスポーツです(私有地であれ、国有地であれ、です)。地域との関係がどれほど重要なことを常に念頭に置いて下さい。地元で嫌われてしまっただけでは、2度とそこで大会を開けなくなるかも知れません。競技者・愛好者1人1人が 界を代表する顔である、という自覚を常に持つようお願いいたします。あなたの「粗相」は 界全体の評価につながるのです。

以下は、あるオリエンテーリング大会の申込用紙に掲載された誓約書です。「自己責任のスポーツ」にはモラル面の責任も含まれているということをご理解下さい。

誓約事項

オリエンテーリングは地域の方々の協力無くして成り立つ競技ではありません。しかし、近年マナーの低下により地域の方々にご迷惑をおかけするケースが報告されています。このまま放置すれば、いずれ大会開催ができなくなるかもしれません。多摩OLとしても渉外活動は行っていますが、オリエンティアの一人一人が注意をすれば多くのことは防げると思います。本大会では、下記の誓約事項に同意される方のみがエントリーできます。誓約事項に同意されない場合は、大会に参加できません。

- ・全ての森林には所有者があり、所有者が手入れを施してこそ成り立っている森林であるという認識を持ち、常に規律を優先して自然生態系への負荷をかけない行動をとります。
- ・耕作地や民家の敷地等の地図に記された立入禁止区域には一切入りません。
- ・地域の方々に配慮して、住居地域周辺には出来る限り近づかないとともに、ご迷惑をおかけしません。
- ・競技中、待機中を含め、喫煙は一切いたしません。(指定喫煙所があればそこでの喫煙はOKです)
- ・ゴミや不要となった物は、必ず全て自宅まで持ち帰ります。
- ・会場の指定された個所以外の水道で汚れた体、足、靴、ウェア等を洗いません。
- ・会場周辺の花壇や植え込みなどに入りません。
- ・会場の備品を許可無く使用しません。
- ・他の大会参加者が誓約事項に反する行動、あるいは抵触する行動を行った、あるいは見たときは、必ずお互い注意を促します。

著者自己紹介



菅原琢(すがはらたく) 巳年生まれ 東京都オリエンテーリング協会理事

本業は会社員.....専門種目はオリエンテーリングです。日本ランキングは最高3位、この10年ちかく10-15位程度でしたが2000年度は25位へ急降下。2001年度は一念発起、トレイルランニング重視の練習で9位に返り咲きました。現在も15位前後をキープ中。日本選手権連続17回出場中(歴代2番目の記録を更新中)。トレイルランニングとマラソンはオリエンテーリングのトレーニングの一環として楽しんでいます。日本山岳耐久レースでは過去5位・8位・4位・3位・9位を記録。自然人レースでは4位・4位・4位・4位・5位(ここ最近ご無沙汰ですが)。過去、神戸・六甲全山縦走大会では3位を記録。95年、ランナーズ24時間リレーマラソン富士吉田大会でアップダウンの厳しいコースを雨の中、6人のオリエンテーリングチームを率いて走り続け393kmのチーム記録で優勝、96年は同じく平塚大会で大会新記録の418kmでブッチギリ優勝。95福島・96広島の国体山岳競技に東京都代表として出場、98年は女子チームの監督として予選を突破。マラソンは2時間35分台がベストですが現在は2時間50分前後です。練習量は毎月200キロくらいです。

オリエンテーリングは地域クラブの老舗、多摩オリエンテーリングクラブに所属。クラブ日本一を決めるクラブカップリレーでは93,94,99,2000,2001年と優勝に輝きました。日本を代表する冒険レーサー、田中正人も同じクラブのメンバーです。96年には一緒にエコチャレンジ(*)に出場。オリエンティアを走らせ、世界に通じる選手を作り出すことと、ランナーをオリエンテーリングの道に引き込むのが生き甲斐(?)です。

さあ、走れ風を追いかけて!

TAKU e-mail: taku@orienteering.com

©TAKU 2002-2004 無断コピー・無断転載を禁じます

| | |
|--------------------------------|---|
| オリエンテーリングの情報はまず、ここにアクセス! | http://www.orienteering.com/index-j.htm |
| 大会カレンダーはこちら | http://www.asobox.com/o/ |
| 多摩オリエンテーリングクラブのページ | http://www.orienteering.com/~tama |
| mail to Tama orienteering club | tama@orienteering.com |
| 初心者向けの説明が充実しています | http://www.orienteering.com/~tama/WhatisO/index.html |

このテキストは、2002.4.6 に開催された「アドベンチャーレーサー向けナビゲーション講習会」(主催:アーツスポーツ、協力:多摩オリエンテーリングクラブ)で使用するために、多摩オリエンテーリングクラブ主催大会のプログラムに掲載している内容を基に書き下ろしたものです。2002.9、2003.6 開催の初心者講習会向けに加筆しました。さらに2003.10 学校公開講座用に大幅に加筆しました。