

# 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・・・

## 第21回ジュニアチャンピオン大会初心者説明資料

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。  
マナーとルールを守ることが、もっとも大切

### 1 競技オリエンテーリングの基本

コンパスを使って、地図を南北に正しくあわせ（正置）体を進行方向に向かせる  
現在位置から、コントロールフラッグを順に探す（ がスタート がゴール）  
地図の の中心に、コントロールフラッグがある  
パンチ台で、3けたの番号を確認して、自分のコントロールカードにパンチする  
正しく、早くゴールに帰ってきた人が勝ち（一つでも間違ったり、パンチ忘れがあると失格）

### 2 地図・コンパスの基本

地図 地図の上が磁北（縦の磁北線を確認）

まず、縮尺を確認してください。今回は次の2種類があります。

1:5,000 なら地図上の1cmが実際の50mとなる

1:10,000 なら地図上の1cmが実際の100mとなる

地図を受け取る場所 スタート地点（ ） …… ゴール（ ）

走行可能性が4段階で示される [ 白 薄緑 緑 濃緑 ]  
[ 走りやすい 走れる 歩ける 通りにくい ]

コンパス 磁針の赤が磁北をさす 持っていない人は受付で借りる

### 3 基本的な技術

正置（せいち）： 地図を南北に正しく合わせ、体を進行方向に向かせる

サムリーディング： 今いる場所を、地図上で常に親指で押さえておく

歩測： 距離を歩数で測って覚えておく（スタートまでの歩測区間[0~100区間]で試してください。）

### 4 競技中に必要な物

必ず a 地図（スタートの時に、自分のクラスのを地図置き場から取る）

b コンパス

c コントロールカード（自分専用 ゴールで必ず提出する **極めて重要**）

できれば 時計・小銭も 走りやすく安全な服装・シューズで

### 5 絶対守っていただきたいこと

午後3時まで、たとえ競技の途中でも、ゴールに帰り、コントロールカードを提出する。

もし、コントロールカードを提出しないで、帰宅すると、行方不明者として捜索します。

迷ってしまったときは、現在いるこの会場に戻り、必ず本部にカードを提出すること。

緊急連絡先電話（本日のみ）090-7940-2540 は、地図にも書いてあります。

立ち入り禁止地域や田畑に入らない、ゴミを捨てないなどマナー厳守のこと。

### 6 スタートまで

着替えなど準備を済ませて、スタート時刻指定受付（第2受付）で、スタート時間の指定を受ける。

（事前申し込み者は、この必要はない）

コンパスとコントロールカードをもち、スタートに向かう。

スタートはこの会場から赤黄のテープ（色をよく確認のこと）に従い徒歩約10分のところにあります。

途中に、歩測区間があります。100mを、何歩で走れるか、測ってください。

スタートの3分前に、スタート枠に入ってください。

地図を受け取ったところから、スタート地点（ ）まで、赤白テープでの誘導があります。

\* 分からないことは、多摩オリエンテーリングクラブのスタッフ（スタッフカードを下げています）  
に聞いてください。

\* ゴールのあとの質問などもどうぞ。上級者による説明会もあります。

\* 各地で大会が開かれています。HP「森を走ろう」などご参照ください。

では、皆さん、気をつけて、がんばってきてください！