



始めてみよう オリエンテーリング

<イントロダクション>

J O A 主催のBronze講習を受けて、ちょっと山で地図を読む楽しさがわかってきたアナタ

せっかくだから山に地図を持って行きたいけど、書店で売ってる登山地図は、講習で使っていた地図とどこか違うし……

それに、一人だと正しくできているのか確認もできないし……

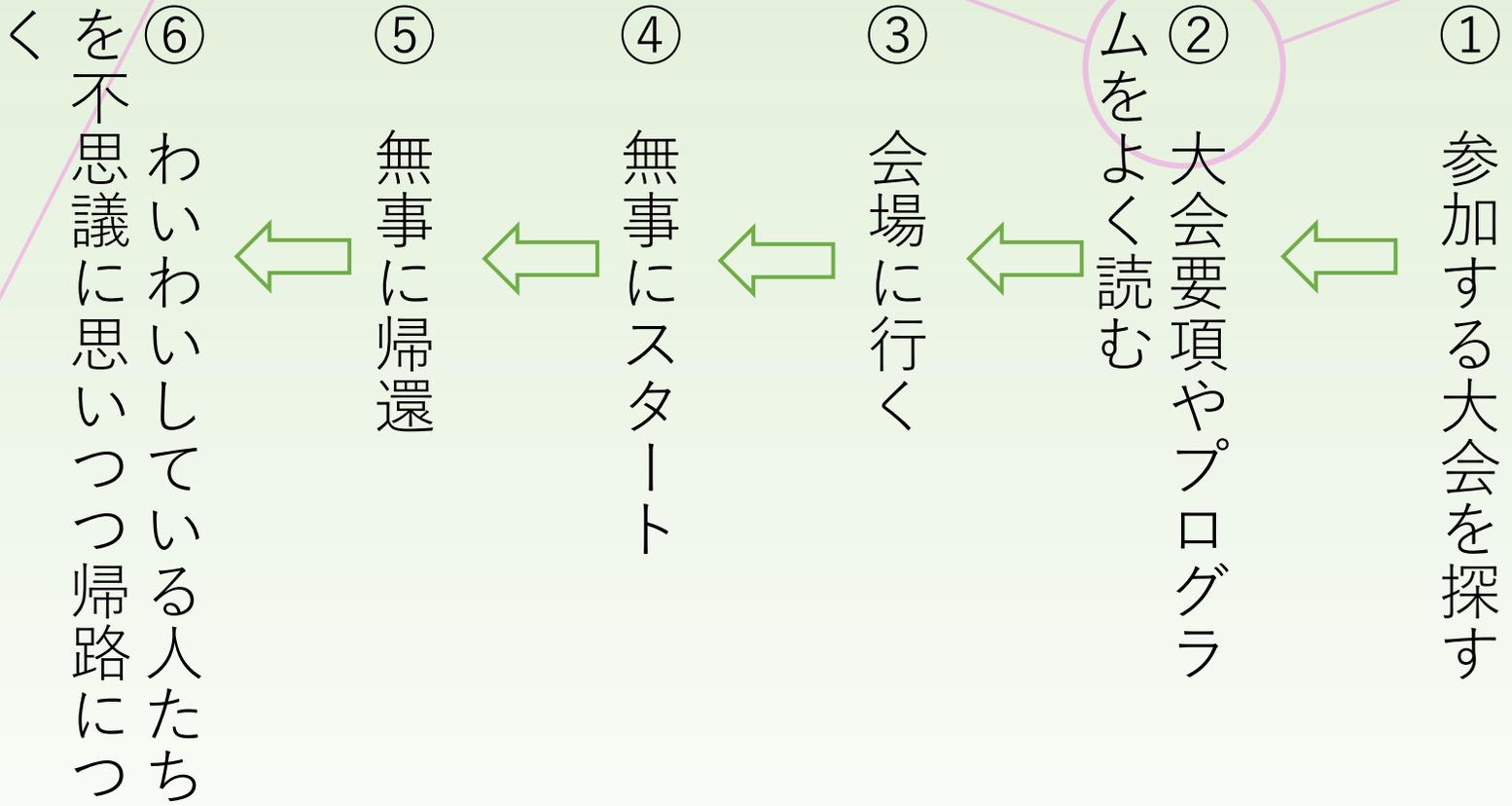
ハテサテ、どうしたものか……………？

ハッ！！！！

講師の人が「オリエンテーリングに出てみたら？」って言ってたなあ

で、オリエンテーリングってどうしたら参加できるの？

オリエンテーリング大会の流れ



講師の話思い出し、オリエンテーリングの大会に参加しようと思ったアナタ
ところで、オリエンテーリングの大会情報ってどこで手に入るの？

【大会情報の探し方】

- ①オリエンテーリングの大会がまとめられているポータルサイトから探す
- ②ポータルサイト以外には、地域や大学のオリエンテーリングクラブのサイトを参照

代表的なポータルサイト

Japan-O-entrY(<https://japan-o-entry.com/>)

orienteering.com(<http://www.orienteering.com/index-j.htm>)

Step2 要項やプログラムのチェック

あなたは無事に参加できそうな大会の要項を手に入れた。どんなことが書いてあるの
だろう？

第97回上尾OLC大会 in 森林公園 

開催日 2021年12月19日(日) 雨天決行・荒天中止

会場 埼玉県滑川町 国営武蔵丘陵森林公園北口
※集合場所については、プログラムにてお知らせいたします。

交通 「電車」JR高崎線「熊谷駅」又は東武東上線「東松山駅」下車
「バス」国営十王バス利用 「森林公園北口入口」下車、徒歩約600m
http://www.juo.co.jp/route_bus/higashimatyama/
「駐車場(有料)」あり

大会HP <http://ageo-olc.jimdo.com/>

受付時間 午前10時～12時30分
スタート開始時刻予定：11時を予定/スタート時間の指定は致しません。
受付のスタート時刻指定表に記入。タイムスタート。
フィニッシュ閉鎖予定：14時30分

競技責任者/高村 卓 運営責任者/仁多見 剛

**新型コロナウイルス感染症拡大防止に関して
皆様のご協力をお願いいたします**

本大会は、日本オリエンテーリング協会の定める「新型コロナウイルス感染防止のためのガイドライン」に沿って開催します。以下を遵守願います。

- ・屋外での受付です。
- ・事前及び当日張り出します「プログラム」を熟読願います。
- ・スタッフはマスク着用と手指消毒を徹底します。

参加者の皆様へお願い

- ・会場まで来られる際、また待機中・競技中を含めフェイスマスク(バフなどを含む)の着用を必須でお願いします。
- ・特に対面での会話や接触を行う場合は必須とさせていただきます。
- ・大会終了後に顔を触るまたは食事の前にはうがいと手洗いを必ず実施してください。
- ・大会中はお互い2m以上の距離を保つようお願いいたします。

以下のいずれかの事項に当てはまる場合は申込後でも参加をご遠慮ください。

- ・当日の体温が概ね37.5℃以上。
- ・開催2週間前までに以下の事項が認められる場合。
- ・平熱を超える発熱(概ね37.5℃)
- ・体調不良(咳、咽頭痛、風邪の症状、倦怠感、臭覚味覚異常など)
- ・新型コロナウイルス感染陽性と判断された者との濃厚接触した場合
- ・同居家族や職場に感染が疑われる方がいる場合
- ・大会開催日より過去2週間前までに政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航やその方との濃厚接触がある場合

大会中止の場合

- ・感染拡大のため都道府県をまたぐ移動が禁止となった場合は開催を中止する場合があります。

競技形式 ホイントO フォレスト競技
SPORTident社のSIAC-cardのみ使用(タッチフリー)
SI-card 10以下については使用できません。

コースについて [コース設定/菅川美紀子]
※今回のコースは、園内に設置してあるパーマントコース用のコントロール(38カ所)を利用してSISテーションを設置し、SIACを利用して競技を実施します。
パーマントコースは、A/Bとも10kmです。どのようなコースが組まれるか乞うご期待。

位置説明 IOF記号

地図 「森林公園」 1/10000 5m B4版
ビニール袋密封使用 ISOM2017準拠

クラス L(8-10km)、S(5-6km)の2クラスを予定。

参加料 (入園料込)

一般	2700円
シニア(65歳以上)	2200円
大学生(院生を含む)	2200円
高校生以下	1700円
中学生以下	1500円
SIAC-cardをレンタル	200円
2回旨以降	500円

申込 JOYエントリーにて申込願います。

事前申込締切 2021年12月10日(金)

問合せ先 E-mail ageo.olc@gmail.com

その他

- ・プログラムは、概ね1週間前にHPにて公開します。
- ・服装について特にありません。季節に合わせた服装に留意願います。
- ・靴はピン付き禁止です。
- ・本内容に変更が出た場合は、HP・プログラム等を利用してご案内いたします。
- ・公式掲示板でもご案内いたします。
- ・いかなる理由で大会が中止になっても参加料の返金は致しません。
- ・個人情報の取扱について/記載内容は本大会の成績表作成、照使用いたしません。
- ・この取扱に同意の上、必要事項を記入してください。
- ・所属クラブ名/協会・地域・学生クラブに所属していない方は個人的な所属名は掲載いたしません。クラブ名は8文字以内
- ・賠償責任保険、傷害保険とも、加入してはいますが限度があります
- ・保険証又はコピーの持参を推奨いたします。

主催 上尾オリエンテーリングクラブ
後援 特定非営利活動法人埼玉県オリエンテーリング協会

【オリエン小話】
ポータルサイトができる前はこのような要項が大会会場で配布されていました。大会に参加しないと大会情報が手に入らないという矛盾(笑)

要項やプログラムから事前に確認しておきたいこと

- 出場するカテゴリー→N（初級）、B（中級）、A（上級）とか、年齢・性別区分とか
- 最寄り駅から受付会場までの行き方（バスの利用の有無、徒歩移動の時間など）→だいたいの場合最寄り駅から遠い
- 受付会場のレイアウト→レンタル品の受取場所やトイレ情報など
- 受付会場からスタート地点までの時間→受付会場からスタート地点まで
- 自分のスタート時間→「〇分前には会場からスタート地点に向かおう」
- 通過証明の方法→Emit-cardかSI-cardか（レンタルの人はあまり関係ない）
- 当日使う地図の縮尺→縮尺によってはルーペや老眼鏡があった方がいい（老眼問題）
- 出場するクラスの競技時間や想定距離など→優勝設定タイムと競技時間の違いの謎。設定距離からは想像できない競技時間。

【オリエン小話】

スタート地点まで、バス送迎限定の大会があった。指定時間に乗り遅れると大変なことに！

【オリエン小話】

距離が3kmとかなのに、競技時間が120分とか、最初は本当に謎だった

初めて参加するアナタ

よくわからないけど自分の年齢で選ぶか？ それとも……

クラスは、年齢、性別、能力別（習熟度？）になっています。
クラスの名称には以下の略号が使われるのが一般的です。

性別：W……女性・M……男性

能力：E……最上級・A……上級・B……中級・N……初級

距離：S……ショート・L……ロング

年齢：数字で表記

例：WBL……女性の中級者向けロングクラス

M35A……男子 35 歳以上・上級者向けクラス

能力別の特徴を

N：すべてのコントロールポイント（CP）が径上にある

B：基本は径上にCPがあるが、いくつか径を外れた場所にも置かれている

A：径を外れるCPの割合が増える。地形を読む力が試される

→Bronzeを受講したアナタは「N」から始めるといいでしょう

意気揚々と会場に到着したアナタ
しかし、会場でどう過ごしていいかチンプンカンプン

まずは、配付物を受け取りましょう！

【配布物】

- ・ Emit-card/SI-card (他人のものをとらないように)
- ・ ゼッケン (大会による)



← 写真のように参加者のEmit-card/SI-card
が、競技クラスごとに配置されている。ここ
から自分のものを持って行くシステム。

→ 皆、当たり前に行っていて、初心者は聞く
に聞けない雰囲気も……あるとかないとか

公式掲示板で注意事項などをチェックします。競技エリアの危険情報が出てたりします。初心者には「なんのこっちゃ？」な情報もありますが、念のため確認しましょう。

Emit-card/Sl-cardの動作確認をしましょう。受付付近に動作確認ができる場所が用意されています。たまに動作不良のカードがあります。

もし手持ち無沙汰になったら……………
→ 初心者向け説明会に参加してみてもいい？



Step3 スタート地点に向かいます

色々ドギマギするなか時間は刻々と過ぎていく……、気がつけばスタート地点に向かう時間が

- 忘れ物はないですか？
Emit-card/SI-cardとコンパス（方位磁針）は持ちましたか？

【オリエン小話】
スタート地点に向かう途中、コンパスを忘れたことに気がつき、会場まで走って戻る。更にスタート地点まで走ることに疲れ、スタート前に疲れ

- スタート時間を再度チェック！
早く着きすぎても寒いだけだから

【オリエン小話】
スタート地点では、上着を預かってくれるサービスもあります。預けた上着は会場に運ばれますが、似たようなウェアがたくさんあって探すのが一苦労でした。

- トイレは済ませましたか？
会場をあとにすると戻ってくるまでトイレはありません。そしてトイレは激混みなことが。計画的に行動しましょう。



会場をあとにスタート地点に向かうアナタ、
果たして無事にたどり着けるだろうか……



・誘導（目印）に従ってスタート地点へ

多くの大会では、会場からスタート地点まで誘導があります。誘導の方法は大会によって異なるので、事前に確認しておこう。

Map誘導のこともあります。会場で配布されているので忘れずにもらいましょう。

Step4 いよいよスタート!

途中目にした「歩測区間」も気になりつつ、無事にスタート地点に到着したアナタしかし、ここでも見慣れない風景が……

【オリエン小話】

スタートタイマーが曲者！
「ピ、ピ、ピ、ポーン」なのか？

「ピ、ピ、ピ、ピ、ポーン」
なのか？

スタートエリア

赤枠…… 1分前枠

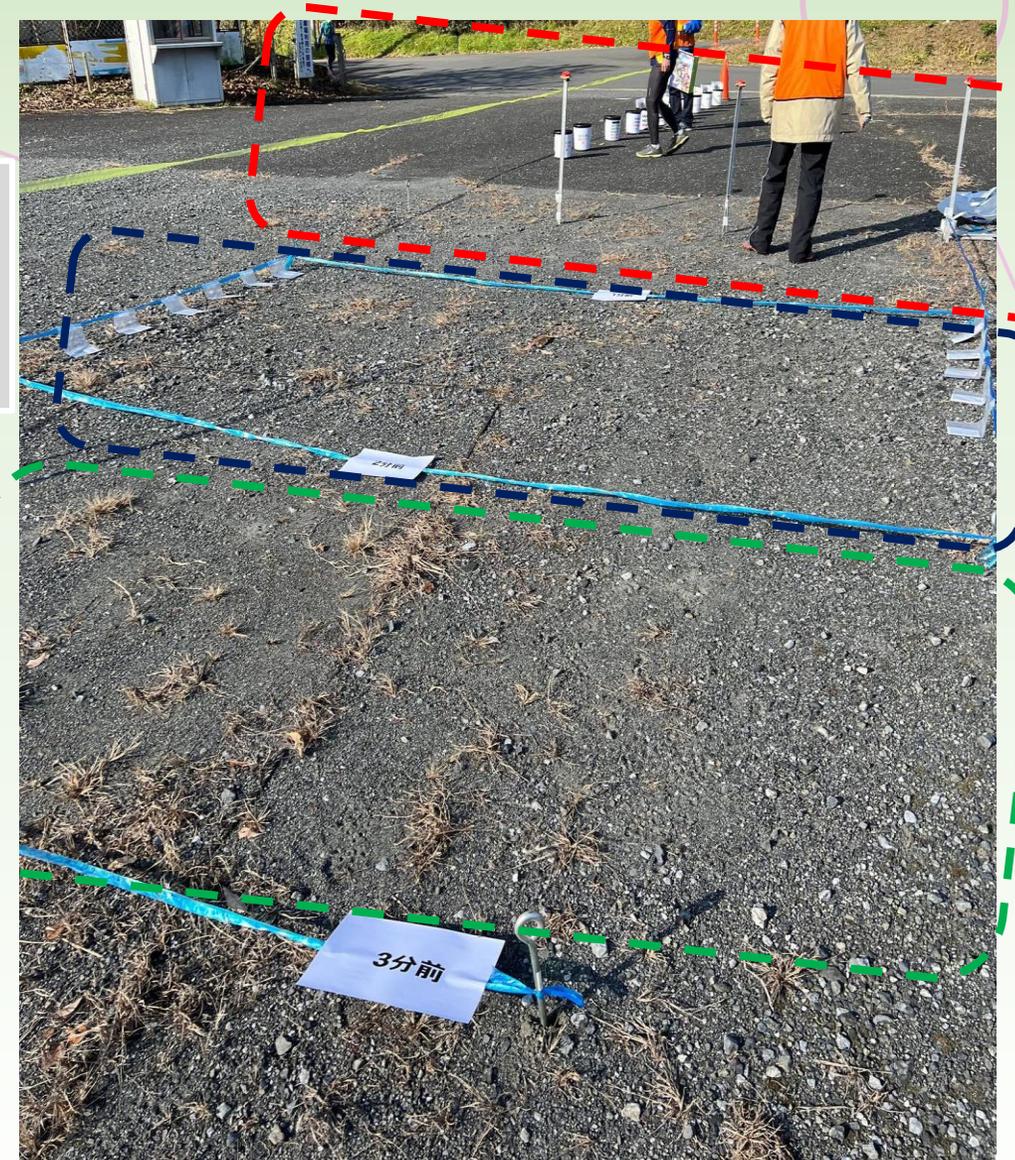
……10秒前からスタートユニットにカードを置いて待つ。ここまで来たら覚悟を決めよう。

青枠…… 2分前枠

……ディスクリプションカードを受け取れる。もらわなくても大丈夫。

緑枠…… 3分前枠

……特に何もすることはない。それだけに一番緊張するかも



スタート直後に地図を開いて戸惑うアナタ
カラフルだし、情報多いし、どうしたらいいの？

ディスクリプション
ンカード見本

第12回茶の里いるまオリエンテーリング大会
2015年4月26日(日)

縮尺 1:7500
等高線間隔 5m

【オリエン小話】
給水所には無造作に「ペット
ボトル」だけが置いてあるこ
とがあります。
いかに口をつけずに飲むかが
ポイントです。日頃から練習
しておきましょう！

+ 救護所・給水所
×× 立入禁止

マナーポイントが
難しかった。

地図見本

玉露	3.0 km	285 m
1 85	∩	
2 88	∩	
3 90	∩	
4 91	∩	○
5 92	∩	○
6 93	∩	
7 106	∩	
8 107	∩	
9 112	∩	⊥
10 118	∩	
11 119	∩	
12 124	∩	
13 125	∩	<
14 55	∩	<

180 m

SUNTORY FOODS
SUNTORY
深い香りと 鮮やかな緑 お茶はやっぱり
田代園

OCAD

OCAD 10.5.1使用 License 3913

Inuma
OLC

つぎさん/club阿蘭梨

玉露	3.0 km	285 m
1 85	∩	
2 88	∩	
3 90	∩	
4 91	∩	○
5 92	∩	○
6 93	∩	
7 106	∩	
8 107	∩	
9 112	∩	⊥

【オリエン小話】
見覚えのない地図記号が出て
くると、ちょっとショック。
スタート前に軽く心が折れます
w

2分前枠でもらえ
るもの。
地図にも同じもの
が記載されている
ので、無理にもら
わなくてもいい。

兎にも角にも、「スタートしたらこれを確認しよう」なコントロール位置説明の記号たち

△ ……スタート

○ ……C P

◎ ……ゴール

【オリエン小話】
北と南を逆にしちゃうミスも多いです。
地図の北と現在地の北を合わせましょうね！

自分の出場クラスが記載されている確認を！
図は「男性Bクラスロングコース」という意味

【オリエン小話】
ゴールしてから違うコースだったことに気がつくとき心が折れます。
小ロアール誘導240m
8 (81) 井戸 南東側
9 (90) 小さな森 東側
フィニッシュまで
赤白テープ誘導100m

【オリエン小話】
CPが径上にあったりするとついつい走り抜けがち。
それで失格になった人を知っていますw

MBL		8		6.3 km		120 m	
▶			▶				
1	49		▶			▷	
2	50		※			○	
3	60		▶			◀	
4	64		♁			◎	
5	63		▶			◀	
6	69		△			○	
7	77		∩				♻️

○	----	240 m
8	81	♁
9	90	♁
○	----	100 m

MBL
距離 6.3km 登り 120m
スタート 真ん中の尾根
1 (49) フェンスの東かど
2 (50) ヤブ 東側
3 (60) フェンスの西かど
4 (64) 真ん中の森 南東側
5 (63) 土手のまがり

【オリエン小話】
Bクラスだとコントロール位置の説明があって安心です。

CP番号とユニット番号
左側が各CP番号、右側はCPに設置されているパンチングユニットの番号

「最終CPからゴールまで100m誘導あり」という意味

オリエンテーリングを楽しむためにも覚えておきたいコントロール位置説明の記号たち

コントロール位置説明は下記のリンク先からも閲覧できます。
<http://www.orienteering.or.jp/archive/rule/ISCD2018-J.pdf>

ORIENTEERING MAP SYMBOLS

ISOM 2017-2



#701 Start	#702 Map issue point	#703 Control point	#704 Control number	#705 Course line	#706 Finish	#707 Marked route	#708 Out-of-bounds boundary	#709 Out-of-bounds area	#401 Open land	#402 Open land with scattered trees	#403 Rough open land	#404 Rough open land with scattered trees	#405 Forest	#406 Vegetation: slow running	#407 Vegetation: slow running, good visibility	#408 Vegetation: walk	#409 Vegetation: walk, good visibility	#201 Impassable cliff	#202 Cliff	#203 Rocky pit or cave	#204 Boulder	#205 Large boulder	#301 Uncrossable body of water	#302 Shallow body of water	#303 Waterhole	#304 Crossable watercourse	#305 Small crossable watercourse	#306 Minor/seasonal water channel	#307 Uncrossable marsh	#308 Marsh	#309 Narrow marsh	#310 Indistinct marsh	#311 Well, fountain or water tank	#312 Spring	#313 Prominent water feature								
#710 Crossing point	#711 Out-of-bounds route	#712 First aid post	#713 Refreshment point	#410 Vegetation: light	#412 Cultivated land	#413 Orchard	#414 Vineyard or similar	#415 Distinct cultivation boundary	#416 Distinct vegetation boundary	#417 Prominent large tree	#418 Prominent bush or tree	#419 Prominent vegetation feature	#206 Gigantic boulder or rock pillar	#207 Boulder cluster	#208 Boulder field	#209 Dense boulder field	#210 Stony ground, slow running	#101 Contour	#102 Index contour	#103 Form line	Spur	Saddle	Depression	Re-entrant	Terrace	#104 Earth bank	#105 Earth wall	#106 Ruined earth wall	#107 Erosion gully	#108 Small erosion gully	#211 Stony ground, walk	#212 Stony ground, fight	#213 Sandy ground	#214 Bare rock	#215 Trench	#109 Small knoll	#110 Small elongated knoll	#111 Small depression	#112 Pit	#113 Broken ground	#114 Very broken ground	#115 Prominent landmark feature	#601 Magnetic north line
<p style="text-align: center;">ISOM 2017-2 Technical Specification reference has been prepared.</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">  @nuridagdelen </div>																																											
#501 Paved area	#502 Wide road	#503 Road	#504 Vehicle track	#505 Footpath	#506 Small footpath	#507 Less distinct small footpath	#508 Narrow ride or linear trace through the terrain	#509 Railway	#510 Power line, cableway or skiff	#511 Major power line	#512 Bridge / tunnel	#513 Wall	#514 Ruined wall	#515 Impassable wall	#516 Fence	#517 Ruined fence	#518 Impassable fence	#519 Crossing point	#520 Area that shall not be entered	#521 Building	#522 Canopy	#523 Ruin	#524 High tower	#525 Small tower	#526 Cairn	#527 Fodder rack	#528 Prominent line feature	#529 Prominent impassable line feature	#530 Prominent man-made feature - ring	#531 Prominent man-made feature	#532 Stairway												

え、スタートエリアってスタートじゃないの？

実は！ スタートエリアは
地図上に記載がありません。

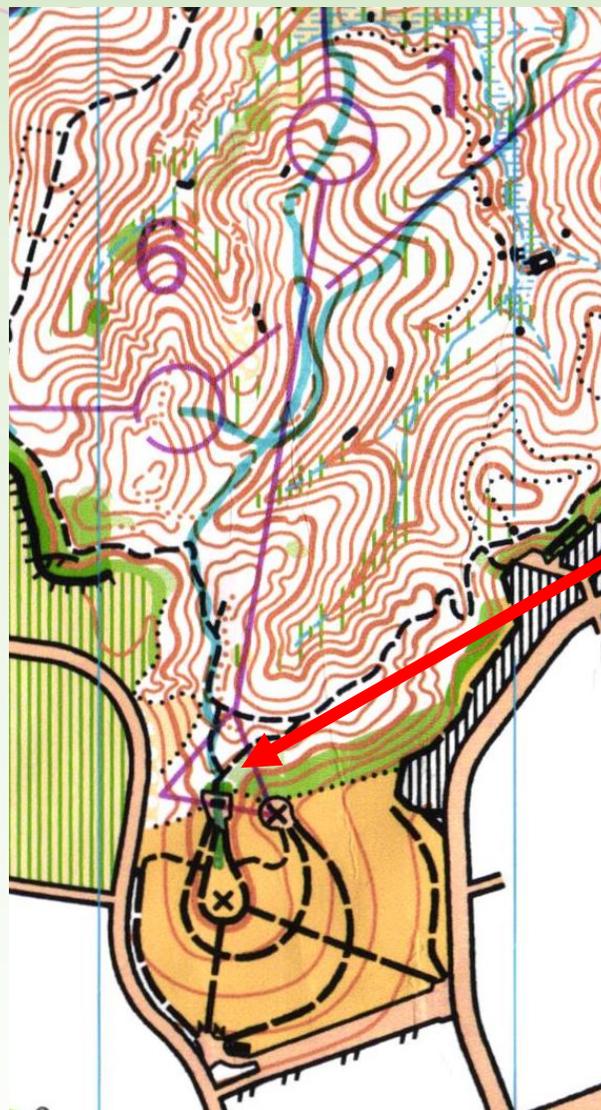
スタートしてしばらくいく
と突如フラッグ（写真）が
現れます。

そこが地図上の△の位置に
なります。

【オリエン小話】

初参加の時、正体不明のこの
フラッグにドギマギしたことを
覚えています。

ここできちんと「整置」をす
るの大事。心を落ち着ける
ポイントです！



つぎさん/Club阿闍梨



Step5 フィニッシュが見えた！

数々の困難を乗り越え無事に最終CPまでたどり着いたアナタ
残りはフィニッシュを目指すばかり……
よく見ると今までと違う景色が……

スタートと同じように、最終CPからフィニッシュまでは誘導区間が設置されています。

右の写真では青いコーンを並べて誘導しています（ピンク枠&矢印）。

一番リラックスして走れる場面ですね。



【オリエン小話】
とあるクラブでは、最終区間の区間賞を競い合っているとかいないとか……

オリエンテーリングに特徴的な誘導区間ですが、スタート・フィニッシュ以外にも出てくることがあるんです！



地図見本

MBL			
8	6.3 km	120 m	
▷		▶	
1 49	↗	>	
2 50	※	○	
3 60	↖	<	
4 64		○	
5 63	▶	<	
6 69	↑	○	
7 77	↘		♻️

○--- 240 m --->	6 (69) 独立樹
8 81	7 (77) 沢 給水あり
9 90	7番コントロールから
○--- 100 m ---○	赤白テープ誘導240m
	8 (81) 井戸 南東側
	9 (90) 小さな森 東側
	フィニッシュまで
	赤白テープ誘導100m

MBL
距離 6.3km 登り 120m
スタート 真ん中の尾根
1 (49) フェンスの東かど
2 (50) ヤブ 東側
3 (60) フェンスの西かど
4 (64) 真ん中の森 南東側
5 (63) 土手のまがり

【オリエン小話】
2回目か3回目くらいの参加経験しかなかったため、少々戸惑いました。現地に誘導係の人がいたので迷いませんでしたが……

コースの途中に誘導区間があることも

Step6 終わったあとも気が抜けない

フィニッシュ後の計測も終わってほっと一息つくアナタ、でもでも、会場に戻る道がわからないんですけど？

フィニッシュ後の流れ

フィニッシュパンチを忘れずに！

……ラストスパートの勢いに任せて、フィニッシュパンチを忘れることもあるらしい。

計測&回収

……フィニッシュ後、カード内の記録の読み取り（計測）をしたら、そのままカードは回収されます。

会場に戻ります

……スタートと同様、フィニッシュ地点から会場までは誘導されています。



最後まで気を抜いたらダメだよ！

会場に戻り、預けた上着も受け取り、帰路につくアナタ
そんなアナタの目には、地図を片手にわいわい盛り上がっている他の参加者の姿
が、やけに眩しく映るのですでした……………

【オリエン小話】
終わったあとの反省会が楽しみでオリエンテーリングに参加している人も居るとか居ないとか……………

競
技
後
の
お
楽
し
み

詳しい結果はLapCenterで！

……………競技の詳細は、LapCenter (<https://mulka2.com/lapcenter/>) で確認できます。
総合順位や区間順位が確認できます。

地図を片手に反省会！

……………地図を見ながら他人のルートを知ることも
読図の練習になります。地域のクラブに入るなど、是非仲間を作りましょう。

ネットにアップ！

……………競技動画をネットにアップされている人も
います。また、記録したgpsデータを使用した
地図に落とし込んでアップしている人も。



Lap Centerへの掲載について
携帯電話向け簡易表示
ラップコンバット・Mulka 2

« 1 2 3 4 5 6 »

2021/12/12 (日) [内牧公園]
第96回上尾OLC大会in内牧公園
記録一覧/ラップ解析
掲載者：上尾OLC 掲載日：2021/12/12 (日) 公式サイト

2021/12/12 (日) [泉川]
2022スキーオリエンテーリング北海道選手権バシユート&併設クラス
記録一覧/ラップ解析
掲載者：北海道オリエンテーリング協会 掲載日：2021/12/12 (日)

2021/12/12 (日) [矢板幸岡]
山川Dream#24 (インカレミドルセレ対策合同練習会)
スタートリスト 記録一覧/ラップ解析 記録一覧/ラップ解析
掲載者：ヤマカワオーエンタープライズ 掲載日：2021/12/12 (日) 公式サイト