

多摩オリエンテーリングクラブ初心者説明資料

知恵と走力のスポーツ・・・競技オリエンテーリングの世界ようこそ・・・

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をまとめました。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。

～ 競技OLの世界ようこそ

オリエンテーリング(略称、OL)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。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。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。

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)まで性別、年齢によって細かく分けられて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。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。日本では「OL」というと固定コースを使った「徒歩OL」を指すことが多いですが、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。そしてそこで身に付い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.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>

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)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が.....(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すすめです。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が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いでしょう
- ・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(等高線が読めれば怖いものなし!)
- ・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)

地図の読み方

・地図の上が磁北である(コンパスの赤い針が磁北を指す)

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。

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「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、まず自分で磁北線を記入する必要があります。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進行すると、とんでもないところに...

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

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。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。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。

等高線とは何か? 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。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。

専用の 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信息

・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

・青色は水系特徴物に関する情報

・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

・植林地、伐採地の表現に注意

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

・常に進行方向と地図の向きを一致させておく。地図は必要など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)

・常に地図を正置(正しい方向に向けておく)しておくこと

・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、人について行ってもはいけません。

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いのです。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、昨年の「ハケ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)が圧勝しました。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。

「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わかります。では、どうやってそこまで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

・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、そういったミスを未然に防ぐことができます。歩測時は、右足か左足、どちらか片方だけ数えます。明確な地点に到達したら、あらためてそこから歩測を開始します。

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。

さぁ地図を読もう

読図、これが「いうは易し、行は難し」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、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点間に深い沢があったり、高い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。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があり、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(川)を探すことです。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。

・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。これもルートを決定する上で留意すべき点です。

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

5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。

体力だってありますよ

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、28K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)走ることです。ここで、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。

【 実技編 】

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、地図上でどこら辺にいるのかわかります。

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？ その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]

開けた土地などは黄色系の色で示されます。(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搜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。

大会に出てみよう

いろんなレベルのオリエンテーリングがありますが、.....一番なじみ深いのは一年中設置してある「パーマネントコース」ですが、必ずしも管理が行き届いておらず、単なるハイキングの延長線上で退屈かも知れません。やはり、オリエンテーリングの醍醐味は大会参加です。

大会カレンダー <http://www.asobox.com/o/> で開催日、開催地を検索しましょう。規模が小さくてもすぐれたイベントはありますが、慣れないうちは中規模以上の大会の方が安心です(初心者説明所が開設されたり、サービス面でも小規模大会より期待できます)。クラス数の多少である程度判断できます。事前申し込みの締め切りは大会の2ヶ月前から1ヶ月前頃です。多くの大会で当日申し込みも可能ですが、出場できるコースが限られ、表彰対象にもならないので、できるだけ事前申し込みをしましょう。

事前申込みすると、スタート時刻が事前に指定され、プログラムが郵送されます。プログラムは事前に良く読んでおきましょう。

大会会場は学校や公民館の体育館を使うことを一般的です。スタート時刻から逆算して会場には早めに到着しましょう
スタート到着(スタートの10分前) 会場からスタートまでの移動時間 更衣や準備に必要な時間 最寄り駅から会場までの移動時間
自宅から最寄り駅までの所要時間。

最寄り駅(やバス停)からはカラー・テープで会場まで誘導されます。
会場に着いたら...

事前申込みの場合 そのまま更衣所に向い、自分のコントロールカード等をセルフサービスで引き取る
当日申込みの場合 第1受付で申込書に記入し、参加費を納入
第2受付でスタート時刻を指定してもらう(準備完了後に)

多くの場合、各コースの内容(ディスクリプション)が更衣所内に掲示されていますので、自分のコースの内容をコントロールカードに書き写します。途中でおなががすかないように、軽食も食べておきましょう。荷物は体育館内に放置することになるので、貴重品は持ち込まないようにしましょう。

コンパスとコントロールカードをもち、スタートに向かいます。スタートが2箇所以上ある場合は、自分のクラスはどちらのスタートか事前に確認して下さい。会場からスタートへはテープで誘導されます。プログラムには「青色テープ誘導15分」等と記されます。

途中で、歩測区間があることが多いので100mを、何歩で走れるか、測っておくとよいでしょう。

一般に、スタートの3分前に、スタート枠に入ります。周囲の人の動きを観察して下さい。

地図上の はスタート地点を示しますが、必ずしも「スタート枠=スタート地点」ではありません。スタート枠で地図を支給されたら、スタートの合図と同時にスタートフラッグまで誘導テープに従って下さい。誘導テープの終わりにあるフラッグが、地図上の となります。

で正置して、1番コントロールに向かいます。落ち着いて、さあがんばって!

== = 最終コントロールをチェックしたらゴールに向かいます。ゴールまではテープ誘導に従います。ゴールラインを通過したら、追い越し禁止です。列を崩さないように前に進み、係員の指示に従って下さい。

このとき、地図を回収されることがあります(これから走る人に情報が伝わるのを防ぐため)。回収された地図は、会場で返却されますので忘れずに持ち帰って下さい。

全員のスタートが終わる時刻になると、地図返却が始まり、成績表や地図の販売もスタートします。販売される地図は、コースの入っていない「白地図」、当日使われたすべてのコントロールがプリントされている「全ポ」、それに各コース図です。全ポを購入して上級コースを机上でなぞってみるのも大変役立ちます。自分が使った地図には、実際に走ったルートを赤ペンで書き込み、ルートの検討を行って下さい。会場は禁煙、ゴミの残置は厳禁です。

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。ごく少数の愛好家が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。地元嫌われてしまったら、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知れません。多摩OLとしても涉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が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。

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

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

最近の中高年登山者の事故は、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。

著者自己紹介



菅原琢（すがはらたく） 巳年生まれ

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位に振り返り。日本選手権連続15回出場中（現役選手では2番目の記録）。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、久しぶりに出場した01年は自己記録を大幅に短縮して3位。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練習不足で98-99シーズンは2時間55分レベルに.....2000年2月の埼玉で36分台を出して復活するも最近は！？ 毎月コンスタントに200キロくらいは走りたいのですが。

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に続き、2001年も優勝に輝きました。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。山岳レースでは田中に負け続けていますが（昨年の山岳耐久で雪辱！）、ロードでは勝ち続けています。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。

さぁ、走れ風を追いかけて！

TAKU e-mail: taku@orienteering.com

©TAKU 2002-2003

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

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：アートスポーツ、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。2002.9.7開催の初心者講習会に向けに加筆しました。

コントロール位置説明記号

コントロール位置説明記号は以下の情報で構成されます。

a)コース情報 b)コントロール位置(スタート位置を含む) c)誘導区間情報(最終コントロールからゴールまでの誘導を含む)

コース情報

コース情報は以下の形式で示されます。必要に応じて複数行にします。

M21E	10,500	190
------	--------	-----

クラス名 コース距離(m) 登り累計(m)
コース番号

コントロール位置説明

コントロール位置は、右に示すA,B,C,D,E,F,G,Hの8つの欄で示します。先頭は必ずスタート位置の情報とし、続いて各コントロールを記述します。

A欄: コントロール番号。スタートの場合は、▶を記述します。

B欄: コントロール識別番号。一般的に3桁の数字。

C欄: 地図上のコントロールを示す円内にコントロールを設置してある

同一特徴物が存在する場合の相対位置。

この場合、以下のいずれかを記述する。

0.1		北の		東の		南の		西の	0.3		上の	0.5		真中の
0.2		北東の		南東の		南西の		北西の	0.4		下の			

D欄: コントロールを設置してある特徴物を示す記号。

1 地形	2 岩・石等	3 水系	4 植生	5 人工物	6 その他の特徴物
1.1 土がけ	2.1 岩がけ	3.1 湖・池	4.1 開けた土地	5.1 道路・道	6.1 射撃台
1.3 土塁・堤防	2.2 露出岩	3.2 小さな池	4.2 半ば開けた土地	5.2 小道・小径	6.2 えさ台
1.4 テラス	2.3 横穴	3.3 水のある穴	4.3 林の角	5.3 切り開き	6.3 柱状の岩
1.5 小尾根	2.4 岩・石	3.4 川・小川	4.4 クリアリング	5.4 石塁	6.4 独立樹
1.6 尾根	2.5 岩群地	3.5 みぞ	4.5 やぶ	5.5 柵	6.5 岩塩地
1.7 沢	2.6 石群地	3.6 湿地・廃田	4.6 荒地・植林地	5.6 橋	6.6 木の根
1.8 きれつ	2.7 ケルン	3.7 小さな湿地	4.7 植生界	5.7 建物	6.7 境界石
1.9 乾いたみぞ	2.8 がけの間の通過点	3.8 湿地の中の乾燥地	4.8 雑木林	5.8 建物跡	6.8 炭焼き釜跡
1.10 こぼ	2.9 井戸	3.9 井戸	4.9 線状のやぶ	5.9 塔	6.9 あり塚
1.11 小さなこぼ	1.14 小凹地	3.10 泉・湧水点	4.10 垣根	5.10 送電線	6.10 凸凹地
1.12 あん部	1.15 穴	3.11 細い湿地		5.11 送電線鉄塔	6.11 特殊な特徴物 使用時には説明が必要
1.13 凹地	1.2 採石・採土場	3.12 季節的水路			

7 組み合わせ: D,E,Fの3つの欄を使用して交点と分岐を表します。

7.1 小道の交点	7.1 小道と植生界の交点	7.2 道の分岐	小川とみぞの分岐
------------	----------------	-----------	----------

E欄: 特徴物の状態。

7.5 浅い	7.7 草に覆われた	7.9 岩状の	7.11 砂地状の	7.13 広葉樹
7.6 深い	7.8 開けた	7.10 湿地状の	7.12 針葉樹	7.14 倒れた

F欄: 特徴物の大きさ。E欄が交点や分岐を示す場合は2種類目の特徴物。

高さ	傾斜地での高さ	面の大きさ	2つの特徴物の高さ
----	---------	-------	-----------

G欄: 特徴物に対するコントロールの位置。

8.1 北側	8.3 北の角(内側)	8.5 北の先端	8.7 上部	8.8 頂上・上	8.9 北の根元	8.12 曲がり
8.2 北のふち	8.4 北の角(外側)	8.6 北の部分	8.7 下部	8.9 根元	8.10 北の終わり	8.11 間

H欄: その他の情報

9.1 給水	9.2 無線	9.3 有人	9.4 救護
---------	---------	---------	---------

誘導

テープ誘導区間 250 m
最終コントロールからゴールまでテープ誘導 250 m
最終コントロールからゴールまで漏斗状テープ誘導 250 m
最終コントロールからゴールまで誘導なし 250 m
地図交換までテープ誘導 250 m

W20 A	8,100	290
▶		
1 220		
2 215		
3 218		
4 226		
5 239		
6 208		1.0
7 255		

TAMA Orienteering club 入会のご案内

多摩OLに入会しませんか？

私達、多摩オリエンテーリングクラブ(略称:多摩OL)では新しい仲間を募集中です。一緒にオリエンテーリング(OL)を楽しみませんか？

多摩OLには現在約60名の会員がおり、それぞれのスタイルでOLを楽しんでいます。おじさん達が中心だった当クラブも若者が多数入会したことによりだいぶ若返りました.....その若者がオジサンになりかかっていますが(笑)

地域クラブらしく地元の高校・大学の出身者が多いですが、学生時代にまったく経験のなかった人も数多く参加しています。会員は多摩地区を中心に埼玉、神奈川等に分布しています。

当クラブは「ハマっている」人間が多く、常に活発な活動を展開しています。あなたもクラブの一員として運営に携わってみませんか？ 学生クラブや走友会、アドベンチャーレースクラブとのかけもちも構いません、それぞれの良いところを吸収して両方のクラブを活性化させましょう。(学生および卒業後3年間以内の入会には特典があります。お問い合わせ下さい。)

クラブカップリレーで過去5回(93,94,99,2000,2001)日本一になるなど、クラブの総合力の高い多摩OLで一緒に楽しみましょう。また走るだけでなく、地図作製や大会運営もオリエンテーリングの楽しみ的一部分です。

2000年11月26日には創立30周年記念大会を公認大会として成功させました。例年1月下旬には恒例のジュニアチャンピオン大会も開催します。次回は2004年1月18日の予定です。

クラブの活動紹介&会員のメリット

*ニューズレター & 多摩プリテン 2雑誌の発行

*合宿、練習会、マラニック、BBQ、初心者講習会等の開催、

*リレー、駅伝への出場

*大会開催 & 地図調査

*大会情報が確実に入手できる。

*優れたコーチ陣の指導を受けられる。

*大会会場で「たむる」して「世間話」をする(?)

*毎月第3金曜日に運営委員会開催(小平市・小金井市周辺、参加できる人のみ)

年間走り込み大会(1年間にどの位走れるか? 自己申告により集計)

*毎年4月に新シリーズがスタートします。2003-2004は第16シリーズのSheep Marathonです

*多摩OL特製のトリムテックス、Tシャツをクラブ補助により超格安で購入できる。

*スポーツ傷害保険に半額で加入できる。(クラブが半額負担)

*奨励金制度。(国内外の大会に選抜された者、等)

*慶弔金制度。(結婚祝い金、等)

会費等(入会后、手渡しまたは為替で払い込んで下さい)

入会金	500円(初年度のみ)
年会費 一般	3000円(月250円) *3月分まで一括支払い
多摩プリテン購読料	1000円(月100円)
スポーツ保険 自己負担分	700円 (4月在籍の希望者のみ、クラブから半額補助。)

註:会費は2002年度のもので、保険料の値上がりなどで来年度は見直す可能性があります。

家族会員、学生会員についてはお問い合わせ下さい。

学生および卒業後3年間の特典:入会金、初年度会費無料。トリムテックス無料進呈

登録用紙を送りますので、入会を御承諾頂けましたら全項目記入の上、下記住所まで御返送下さい。

登録用紙等の送付先/問い合わせ先(庶務担当)

菅原 琢(すがはら たく)

〒184-0004 小金井市本町5-36-12マーサ小金井201 phone 042-386-5750 taku@orienteering.com

多摩OL ホームページ <http://www.orienteering.com/> tama メール tama@orienteering.com

多摩OL事務局 〒192-0023 八王子市久保山町1-20-44 鈴木清美方

Welcome to TAMA Orienteering club !

Ver.1.62 2003.1.10