

# コンパスと時計さえあれば・・・！ トレイルOのギア



## 初心者も上級者も

筆者がトレイルOを行う際に使うギアは、コンパス（SILVA社Type3、フットOでも使用）と時計（SEIKO社、日常も使用）の2点です。コンパスはコントロールで角度と距離を測定する際に必要であり、また円の中心はどこかを見極めるために、コンパスの角で地図をグリグリして跡をつけたりもします。時計は説明するまでもなく、スタートに遅刻しないためと、制限時間内にゴールするために必要です。

トレイルOでは、実はこの2点があれば事足りるのです。走る必要は無いのでスパイクシューズは不要ですし、服装も普段着でOK。コントロール位置説明は地図に記載されていますから専用ケースもいりません。このことは初心者も上級者も同じであり、他のオリエンテーリング種目とは異なるトレイルOの特徴であるとも言えます。

## 競技規則について

日本トレイル・オリエンテーリング競技規則（2005年）には、競技のための用具についていくつかの記載があります。基本的には日本オリエンテーリング競技規則に倣っています。

### 21. 競技のための用具

21.1 主催者が指定しない限り、服装および履物の選択は自由である。

21.3 競技者が競技のために使用してよいものは、地図、コントロール位置説明およびコンパスだけである。

21.4 競技中、競技エリア内での通信器具の使用は緊急時を除いて禁止する。それ以外の場合に通信器具を使用した場合は、その競技者およびチーム全体は失格となる。

更に国際トレイル・オリエンテーリング規則（2006年）には次のような記載があります。

### 22. 道具

22.4 時計とオドメーター以外の電子的、機械的の機器を使用してはならない。

オドメーター（距離計）は車イス競技者が「歩測」をするために使用が認められています。一方、地図調査等に用いる鏡付きのコンパスや、角度を正確に読み取れるタイプのコンパスは機械的の機器とみなされ、使用は認められ

ていません。

もっともトレイルOは測量技術を競うものではなく、いかに地図をよく読み、地形をよく見て正解のフラッグを導きだせるかを競う競技ですので、精密に角度を測れるコンパスは必要ないとも言える訳です。

なお、2002年版の日本規則には次の記載がありましたが、現在は削除されています。

21.4 コントローラーは、重度の視覚障害者に対し、通常の眼鏡および拡大鏡に加えて光学的な補助具を認めてもよい。

## 使えれば？ 便利なギア

以上のようにトレイルOではコンパスと時計があれば競技上必要十分ですが、使えれば便利なものになり、と思うギアもあります。

### 双眼鏡

世界選手権ではディビジョン・ポイントから数百メートル先にフラッグが設置された例もあり、これがあれば視力の弱った年配の方でもストレス無く課題に取り組むことができます。

### 電子距離計

地図調査でも使われている電子距離計。コントロールフラッグが前後方向に設置されている場合に有効でしょう。

### デジタルカメラ

複数の方位からフラッグを見る必要がある場合、ある方位から写真を撮る必要がなくなり、異なる方位からのフラッグの見え方を同時に確認することができるため、検討時間の短縮が可能です。

### セグウェイ（立ち乗り電動二輪車）



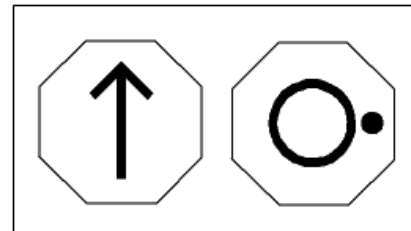
セグウェイ

健常者の場合、コントロール間の移動時間を短縮でき、またコントロールでも大きく移動して様々な角度からフラッグを見る必要がある場合も移動が便利になります。ただし、コントロール間の地図読みが

おろそかになるため、地図を読みながら進んでいけば簡単に答えられる「正解なし」コントロールで余計な時間を費やすことになる恐れもあり、使うにしても諸刃の剣と言えます。

## 技術力向上の為のギア

実際の競技では使われなくとも、机上練習で役立つ道具があります。第1回全日本選手権優勝者で、第2回世界選手権で銅メダルを獲得したおなじみ杉本光正さん作製の「TC練習板」です。



イメージ図

ハイレベルなトレイルO競技において勝敗を分けるタイム・コントロール（TC）、上位進出の為には1秒を争うこのTCで素早く正解を導き出すことが必要です。このTC練習板では、実践では頻出の「西の石、東側」というようなコントロール位置説明を素早く読む練習が可能です。



TCでよく出るパターンです

### 使い方

- 1 石などの特徴物に見立てるため、消しゴムなどの小物を2つ用意し、横に並べる。このとき、自分の向いている方位は南とする（南を向くTCは向かって右手が西、左手が東となるため、コントロール位置説明につられてうっかり逆の方位を答えてしまう可能性が高くなり、難易度が上がるのです）。
- 2 C欄を表す板を左に、G欄を表す板を右に伏せて並べる。
- 3 2枚の板を同時にひっくり返す。
- 4 それぞれの板に示された方位を読み取り、正しい位置を表す場所を指す。

このTC練習板は簡単に自作できるので、タイム・コントロールで差を付けたい方はぜひこれで特訓をしてみてください。

（藤島由宇）

## 追記

オリエンテーリングマガジン 2007年2月号の中で私が執筆いたしました「トレイルのギア」について、誤解を招く記載がありましたのでここにお詫びし、皆様にご注意を申し上げます。

使えれば？便利なギア の項目に記載されている下記の道具は、国際トレイル・オリエンテーリング規則における「電子的、機械的機器」とみなされ、国内外の競技において使用が認められません。

双眼鏡

電子距離計

デジタルカメラ

セグウェイ

これらの道具を使用すれば競技規則違反となりますので、大会参加の際は持ち込み、また使用をなさらないようお願いいたします。

読者の皆様にはこの場をお借りし、お詫び申し上げますとともに、引き続き同誌をご愛読くださいますようお願い申し上げます。