

本当は春の野山を駆けるという楽しい気分の4月からこのコーナーが始められるとよかったですと思いますが、あいにくうっとうしい梅雨の季節からスタートします。

しかし、梅雨の合間の良い天気の日郊外は緑がいきいきとして、気持ちのよいものです。

実は旧暦では梅雨は5月です。本来「五月晴れ」は梅雨の合間のいい天気のことです。

晴れたらいいね♪♪

さあ始めてみましょう



△初心者の方は身近なところで初心者向けのクラスに参加してみましょう。

オリエンテーリングは身近な大会や練習会に参加することから始まります。

インターネットで大会を探してみましょう。「オリエンテーリング」と入力して検索をするといくつか大会を紹介するサイトが見つかります。サイトのひとつ Orienteering.com によると昨年は全国で6月に23、7月に18のイベントがありました。実際にはもっとたくさんのオリエンテーリングイベントがあると思います。要項を入手し、要項に従って参加を申し込みましょう。

△ クラスの選択

オリエンテーリング大会では年齢・性別や熟練度に応じていくつかのクラスが用意されています。初めての方は易しいコースから徐々に上げていくようにしましょう。初めての方にはグループで参加できるクラス

やクラス名に N のついた個人参加者向け初心者クラスはお勧めです。ただし、年少者は M12, W12 などのその年齢層を対象としたクラスも道が多く使ったやさしいコースとなっており適しています。競技に必要なコンパスなどは主催者が準備をしていますので、持っていない方は借りてください。

△ 最初は山歩きスタイルで結構です。

オリエンテーリングに適した服装はありますが、ぬかるんだ道や草の茂った場所を通ることがありますので、多少汚れてもよい服装がいいでしょう。一般的な大会では更衣所がありますので、競技するときは着替えるのが望ましいです。

△ 大会では初心者のために競技の仕方を説明してくれるコーナーがあります。

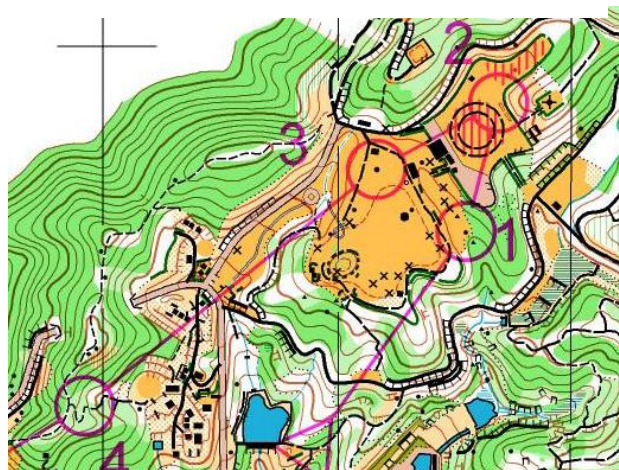
△ コース図とコンパスそして各コントロールで通過を記録する器具を持ってスタートです。



スタートゴール時刻と各コントロールの通過を記録する器具として最近多く使われているものに E カードと SI カードというものがあります。



E カードと SI カード



△ 現地と地図の対応がつかくまでは慎重に進みましょう

△ 全部回れなくても主催者が指定する時間までにはゴールしましょう。

今の季節はこんなことに気をつけよう

5月に田植えを終えた田んぼは6月には苗が成長して、緑のじゅうたんを敷き詰めたように美しい光景が見られます。この田んぼを守っているのが畔（あぜ）です。稲の生長に必要な水を貯めています。大事な畔ですので通らないように気を付けてください。耕作地の中で通っていいのは地図に記載された道のみです。



山には写真に示した、うるしなどがぶれやすい植物が生えています。特にこの季節は、木が柔らかく樹液を出しやすいので注意が必要。競技の後は、顔、手足をよく洗うことを忘れないように。太ももの内側も皮膚が柔らかいのでかぶれやすい。かぶれはすぐにかゆくなりませんので油断せずによく洗いましょう。



次回は秋のシーズンに備えてのトレーニングです。