オリエンテーリング入門

4・5月(最終回)

小野盛光

この１年間学んだことを活かし、トレーニングを重ねてより難しいコースにチャレンジをしましょう。春は「山、笑う」といい、木々が芽吹き、花が咲き、気持ちもウキウキとして外へ出たくなります。

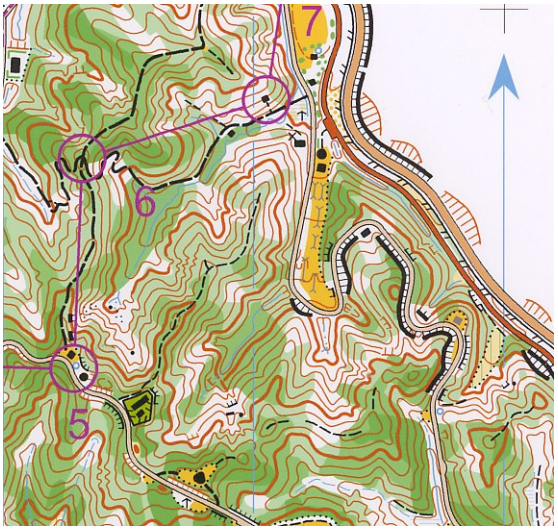
つつじの咲く林を走る

△　上級のコース

上級になればなるほど、コントロールは道などの線状の特徴物から離れて設置され、コンパスや地図から地形を読み、現地の地形と対比させて進むコースになります。

以下は去る２月に岐阜県で開催された大会のコースです。

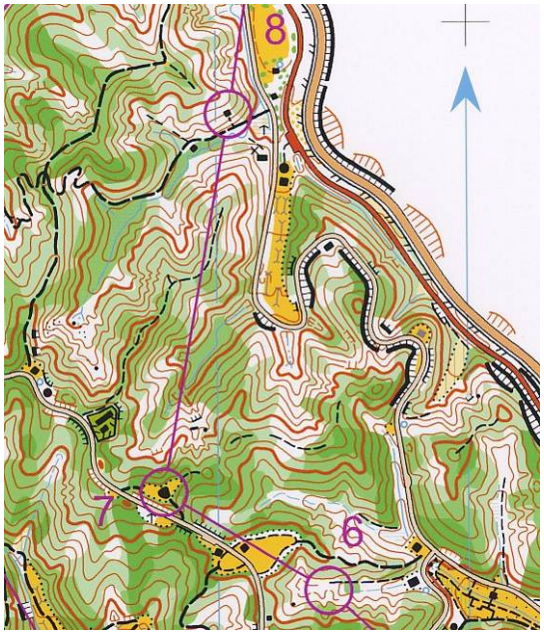
①　M12A　W15A



年齢の低い人対象の①コースではほとんど道に沿ってすすむことができます。道の進む距離と曲がる方向を着実に確認して進み、コントロール周辺の特徴物に注

意してアタックすれば、ミスすることもないと思います。
少し年齢の上がった人対象の②コースでは、道から離れた6番コントロールなどもおかれ、地形をイメージしてアタックする必要があります。また、7番から8場晩のようにコントロール間（レッグという）が長くなります。道を進む場合でも、歩測で距離を確認したり、地形を地図と対比させて、現在の位置を失わないように進む必要があります。

② M15A W18A



③ M18A W20A

さらに年齢があがると、道から離れた地形的な特徴物におかれ、ますます面白くなってきます。どこから、攻めたら到達しやすいか、速くいけるか、体力を消耗しないかという課題も解決しながら、ルートを決めて、進みます。

△ クラブ

オリエンテーリングをより楽しく、より高いレベルを目指すには同好の仲間とともに楽しむことも大事です。レースの反省に話がはずみます。

人口の多い都道府県なら 5, 6 のクラブがあります。また、都道府県の協会も愛好者の仲間的な色彩が濃くなってきています。多くのクラブや協会はホームページを開設していますので、検索してみればすぐにみつかるでしょう。また、都道府県協会や日本オリエンテーリング協会に問い合わせてもいいでしょう。

△海外のオリエンテーリング、

オリエンテーリングの多くは都市から離れた場所で行われます。そこは観光地に見られないその土地そのものの姿があります。海外でのオリエンテーリングは印象的なものになります。

今の季節はこんなことに気をつけよう

4月に始まる田植えの準備、5月は品種により早い遅いはありますが田植えの真っ最中です。作業の邪魔にならないよう、田んぼを守る畔（あぜ）をとおらないようにしましょう。また、地元の方に会ったら挨拶をしましょう。

1年間ありがとうございました。自信はつきましたか。