

# 第32回県民スポーツ・レクリエーション祭 オリエンテーリング大会プログラム



開催日： 2026年1月25日(日)

雨天決行ですが、前日までの天気予報で開催に危険が伴うような荒天の場合は、開催を中止します。  
前日 18:00までに浜松オリエンテーリングクラブのホームページで発表します。

<http://www.orientoeering.com/%7Ehama-olc/>

場所： 小笠山総合運動公園エコパ

集合場所： 小笠山総合運動公園 エコパスタジアム正面チケット売り場前

受付時間： 9:00～9:30（12:00 終了予定）

主催 静岡県、静岡県レクリエーション協会

共催 小笠山総合運動公園エコパ、静岡県オリエンテーリング協会、

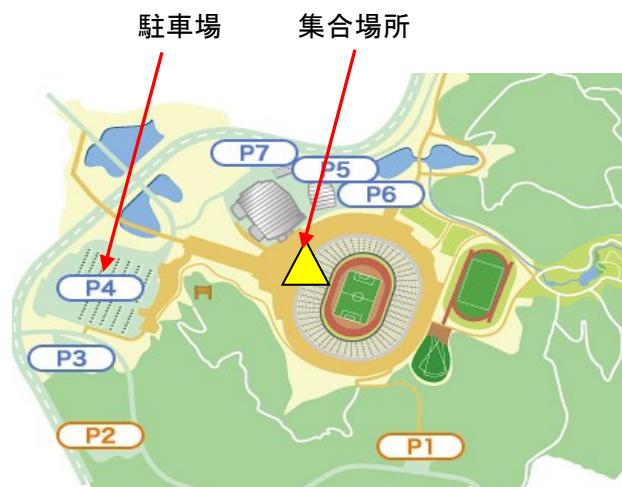
主管 県民スポーツ・レクリエーション祭実行委員会、浜松オリエンテーリングクラブ

後援 （公財）静岡県スポーツ協会、静岡県スポーツ推進連絡協議会、袋井市教育委員会

## 交通

公共交通： JR 東海道本線「愛野駅」から徒歩 15 分

車： 東名高速道路の「掛川インターチェンジ」から約 10 分、「袋井インターチェンジ」から約 15 分  
無料駐車場有り(P4 駐車場をご利用ください)



## 大会スケジュール

9:00～9:30	受付
9:30	開会式・競技説明 初心者には初心者説明を行います。
10:00	一般クラス グループスタート 一斉スタート
10:10	一般クラス 個人スタート 一斉スタート、 体験クラススタート
10:50	体験クラス ゴール
11:10	一般クラス グループ・個人 ゴール
11:30～12:00	表彰式 ※体験クラスの表彰式はありません。

## 会場

- 集合場所はエコパスタジアム正面チケット売り場前。  
駐車場はP4駐車場をご利用下さい。 P4駐車場から「オリエンテーリング」の のぼり旗で誘導します。
- コンビニエンスストアーはJR愛野駅前(北口)が一番近い店舗です。(徒歩15分)  
建物内の飲食は禁止です(屋外可)。
- 男女とも更衣室を用意します。  
更衣室：スタジアム内 男子：会議室1A 女子：会議室1B  
無人となりますので貴重品等は置かないようにしてください。

## 競技形式 スコアオリエンテーリング

競技時間 一般クラス グループ 70分、 個人 60分  
体験クラス 40分

競技の流れ(スコアオリエンテーリング)を参照して下さい。

地図 一般クラス：縮尺：1/7,500 等高線間隔：5m 通行可能度：4段階  
体験クラス：縮尺：1/4,000 等高線間隔：5m 通行可能度：表示なし

## クラス分け ■一般クラス

- ・グループA：2～5人のグループ（年齢性別は問わない）
- ・グループB：小学生以下または65歳以上を含む2～5人のグループ（性別は問わない）  
※グループは、高校生年代以上を1名以上含むこと
- ・個人男子
- ・個人女子 ※個人は、高校生年代以上

## ■体験クラス

- 2～5人のグループ、 または個人（中学生以上）
- ※グループは、中学生以上を1名以上含むこと

持ち物

- ・時計、雨具（雨天時）、タオル、コンパス（貸出あり）、他運動に必要と思われるもの。
- ・ホイッスル（緊急時の対応）、携帯電話

※携帯電話について、競技では使用禁止ですが、緊急時の対応として携帯することを推奨します。

- ・参加料：個人 1000円、グループ：1グループ 1000円、 体験クラス：無料  
受付時にお支払いください。
- ※コンパスは、受付時に貸し出します。必要な方は申し出てください。

## 荒天時の対応：

前日までの天気予報で開催に危険が伴う場合は延期または中止します。

前日までに浜松オリエンテーリングクラブのホームページに掲載します。

<http://www.orienteering.com/~hama-olc/>

## 注意事項

- ・途中で棄権する場合でも、必ずフィニッシュに戻り、役員に申告してください。
- 無断で帰宅されると、行方不明者として捜索することになります。
- ・制限時間のある競技なので、時計は必ず持ってきてください
- ・自分の健康状態をよく考えて参加、および競技を行ってください。
- ・途中、車道や駐車場を横断する場合がありますので、車には十分気をつけてください。
- ・自分で出したゴミは自分で持ち帰ってください。会場を汚さないようにご協力願います。
- ・参加者が自分自身に、あるいは第三者に与えた損害・事故等については、主催者は一切の責任を負いません。
- ・主催者は大会中の傷病や事故などに際し、応急措置は行いますがその責任を負いません。
- ・主催者は傷害保険・賠償責任保険に加入しますが、補償内容が十分とはいえないかもしれません。  
また個人の責任範囲のけがは対象となりませんので、参加者各自で傷害保険に加入、  
健康保険証持参を推奨します。

## ○競技の流れ（スコアオリエンテーリング）

一定の競技時間の中で、あらかじめ点数が決められている地図の中のコントロール（地点）を、自由な順序で回ってきて総得点を競うスコアオリエンテーリング方式で行います。

### 得点配分

コントロールは、全部で一般クラス：30コントロール、体験クラス：15コントロール設置してあります。  
一般クラス 全30コントロール

コントロール番号	10～19 :	10点	合計 600点満点
	20～29 :	20点	
	30～39 :	30点	

体験クラス 全15コントロール

コントロール番号	10～19	各10点	合計 200点満点
	20～24	各20点	

### 競技方法

- 係員の指示でスタート枠の中に入ってください。
- グループは、スタート5分前に地図を配布します。個人はスタートと同時に地図を見るできます。
- 合図とともにスタートしてください。地図上の△がスタート（現在位置）です。
- 地図上の○の位置へ行くとコントロールフラッグ（旗）が吊り下がっています。

コントロールフラッグ：1面が30×30cmの白とオレンジの3面体のフラッグ

コントロール番号を確認して、一緒に吊り下がっているパンチで、コントロールカードの同じ番号のところにパンチして下さい。もし、間違えてパンチした場合は、指で穴をつぶして正しいところにパンチをやり直してください。

例：コントロール番号11：コントロールカードの11のところにパンチ

- 回る順番は決められていません。

自分で効率よく回る順番と距離を考えて、回ってきて下さい。

全部を回ってくる必要はありませんが、点数の合計の高い人から順位がつきます。

同点の場合、全コントロールを回った場合は、フィニッシュ時間の早い順に順位がつきます。

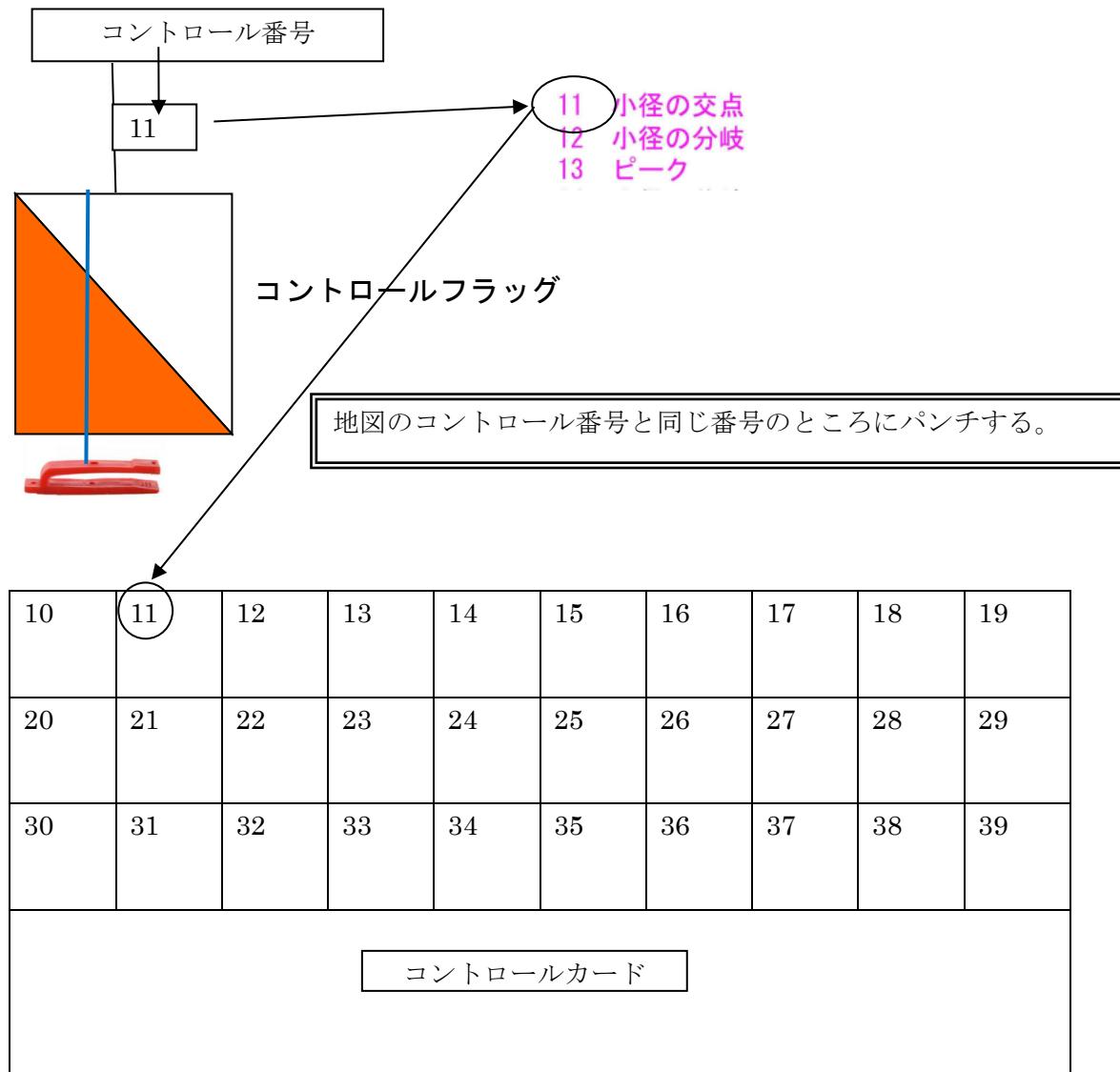
- 制限時刻が近づいたらフィニッシュへ向かいましょう。◎がフィニッシュ地点です。

今回はスタートとフィニッシュは同じ場所です。グループは全員そろってフィニッシュしてください。

遅刻は1分につき10点減点です。※例：1秒～1分遅刻 10点減点です。

10分以上遅刻は失格とします。

表彰 各クラス上位 3 チームまでを表彰します



## 問合せ先

浜松オリエンテーリングクラブ 小林 TEL : 090-6570-7511

E-mail: [hamaolc-info@googlegroups.com](mailto:hamaolc-info@googlegroups.com)

## ■静岡県 今後のオリエンテーリング大会開催予定

静岡県オリエンテーリング協会のホームページをご覧ください。

<http://www.orienteering.com/%7Eshizuoka/events.html>



2026年4月12日 富士山麓大会 開催予定

<https://omf.o-support.net/>



## ○迷わないためのヒント

- 縮尺は1/7,500、地図上の1cmは実際には75mです。（体験クラスは1/4000 1cmは40mです）
- 等高線間隔は5m、等高線の間隔が狭いほど坂は急です。
- 前半は遠くまで行き、後半は戻ってくるように時間配分を考えるとよいでしょう。  
近くのコントロールは最後に回して、時間があれば取るようにすれば時間内に効率よく回ることができます。

## ○地図とコンパスの使い方

例えばこんな経験はありませんか？

車で遠出の旅行をすることになりました。あなたは助手席に座って、ドライバーに「次の信号を左に曲がって」とか「今度は右手の細い道を入って」など、地図を見て道順を指示します。次々と変わる景色、あちこち地図を見ているうちに、いつの間にか迷ってしまった…

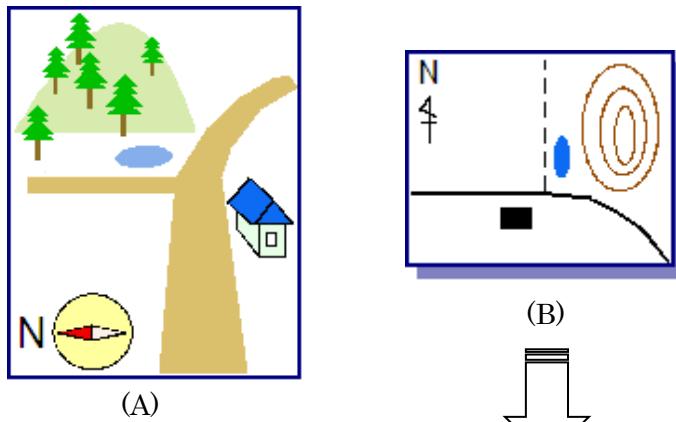
オリエンテーリングでも、ポイントにたどり着くまでに、「自分はこの場所にいて、進みたい方向はあっちだ。」というように、地図を見て（読んで）いかなくてはなりません。

あなたは今、目の前の道を歩こうとしています。目の前に広がる風景は右の図(A)のような感じです。左に曲がる細い道が見えていて、その奥には池と大きな山があります。道の右側には建物があります。コンパス

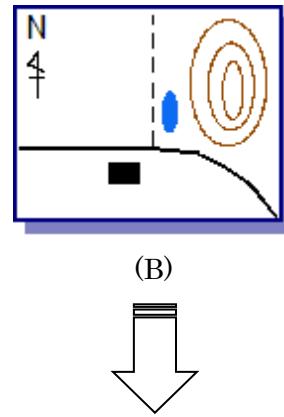
(方位磁石)の北は、あなたの左手方向を指しています。この風景を地図で確認する場合、地図をどのように見たらわかりやすいでしょうか？(B)のように地図を見ている場合、あなたが道をまっすぐ進むと、地図中では右のほうに進行しています。つまり、分かれ道や山・建物の方向を実際の風景と対比させる時に、頭の中で地図を回転させなければなりません。

では、(C)のように、地図の磁北とコンパスの針の北の方向とを平行に合わせた状態で地図を見てみましょう。すると、あなたの見ている風景と地図の向きとが一致します。すなわち、左に曲がる道が地図の左側に、建物も地図中の道の右側にあります。(B)よりも地図が見やすいはずです  
このように、地図の磁北とコンパスの針の北の方向とを合わせた状態で地図を見ることが、「地図の正置(せいち)」をするといいます。地図を正置することによって、自分が見ている風景と地図中の特徴物(道、地形など)の位置・方向関係とが一致し、地図の情報が読み取りやすくなります。

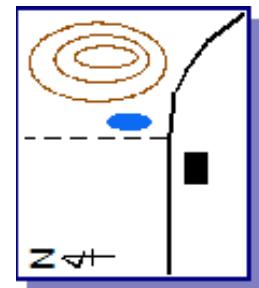
このあと、もし道の分岐のところで左手の細い道に進むのならば、地図をまた(B)のように持ち直せば読みやすくなります。このように、道を曲がるたびに地図とコンパスの北を合わせていれば、いつでも自分の見ている風景が地図と一致し、どちらに進んでいるのかわからなくなることも少なくなるでしょう。



(A)



(B)



(C)