

2010年度  
第11回

# オリエンテーリング東京都選手権大会 プログラム

開催日 2010(平成22)年10月24日(日)  
[雨天決行・荒天中止]

開催場所 笹仁田峠およびその周辺(東京都青梅市)

主催 東京都オリエンテーリング協会

共催 青梅レクリエーション研究会

後援 青梅市

協力 東京オリエンテーリングクラブ  
大会役員

大会会長: 高橋 厚(都OL協会会長)

実行委員長: 荒井正敏

競技責任者: 杉本光正

コースプランナー: 多田宗弘

## 主催者あいさつ

第11回東京都選手権大会にエントリー頂きありがとうございます。今回は、全日本リレー東京都代表選手選考会を兼ねての開催となりました。年齢別男女14クラスで東京都チャンピオンを争うとともに、リレーの東京都代表をめぐって闘いが繰り広げられることとなります。日頃の鍛錬の成果を如何なく発揮され、いいレースをされ、好成績を挙げられることを期待します。当日各クラスの上位の方を表彰させていただきます。皆様で栄光を讃えてくださいますようお願いいたします。

最後になりますが、本選手権大会の開催に当り、ご協力を賜りました地主、地元住民の方々をはじめとする関係各位にお礼申し上げます。

## 会場・アクセス

集合場所 青梅市小曾木市民センター【9時30分から利用可】

受付 2階会議室前

会場 URL

[http://www.city.ome.tokyo.jp/shiminkatsudo/osoki\\_center.html](http://www.city.ome.tokyo.jp/shiminkatsudo/osoki_center.html)

公共交通機関

- JR青梅線「東青梅」駅北口より青梅街道沿い「東青梅駅北口」バス停より

①西武バス「飯41」「飯41系統「飯能駅南口」行 7:36 8:17 9:26 11:07 所要9分

②都営バス「梅74甲、乙」系統「成木循環」☆小曾木回り(反時計回り)7:41 所要12分 ☆トンネル回り(時計回り)7:00 8:20 9:19 10:10 11:10 所要34分

いずれも220円「青梅第七小学校」下車 赤テープ誘導徒歩5分 ★「東青梅駅前」発時刻は「東青梅駅北口」発時刻の4分前です。★都営バストンネル回りは時間がかかりますのでご注意ください。<上図参照>

- 西武池袋線「飯能」駅南口より西武バス「飯41」「飯41-1」系統「河辺駅南口」行き 6:54 7:37 8:24 9:47 11:15 所要18分 310円「青梅第七小学校」下車徒歩5分

自家用車

- 青梅花木園第3駐車場(300円/1日 8:30~17:00)が利用できます。(花木園第1、第2駐車場には止めないで下さい。)小曾木街道の花木園入口の看板を目印に花木園の方向に曲がって300m程度です。入口にコントロールフラッグがあります。路上駐車は絶対にやめて下さい。駐車場から青梅第七小学校のバス停まで約1.5km、20分 テープ誘導なしです。バス停からはテープ誘導に従ってください。<右図参照>

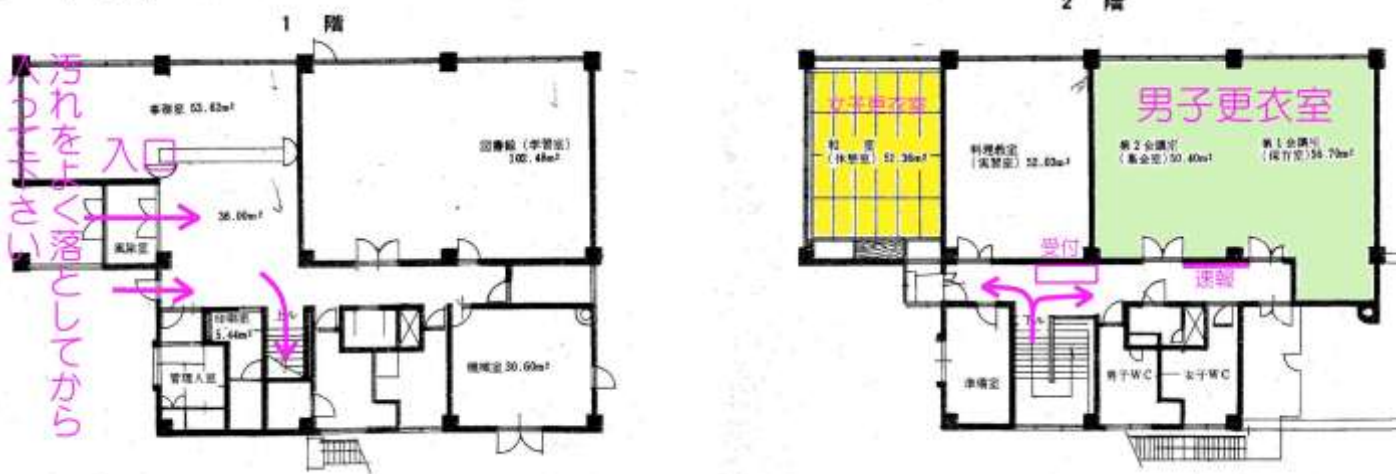


更衣所 【男性】 2階会議室 【女性】 2階和室 <下図参照>

入口右奥の階段を上って右が会議室、左が和室です。都合により受付などのレイアウトが変更になる場合がありますので、ご了承ください。当日の現地での掲示ならびに係員の案内に従ってください。更衣所は広くありませんので、協力し合ってご利用下さい。また、会場のトイレは少ないので、できるだけ事前に済ますようお願いいたします。

## 飲食物

会場周辺にはコンビニエンスストア等がありません。飲食物は事前の購入をお勧めします。



## ■ 帰りのバス時刻

- 「青梅第七小学校」より、東青梅駅方面  
 「東青梅」駅経由「河辺」駅南口行き 西武バス 12:51 14:14 15:22 16:40  
 「東青梅」駅経由「青梅車庫前」行き 都営バス 11:44 ウ 12:14 13:46 15:36 ウ 16:44 ウ:裏宿町行き  
 成木市民センター経由「河辺」駅北口行き 都営バス 14:23 (逆循環のため時間がかかります)  
 成木市民センター経由「青梅」駅行き 都営バス 12:46 (逆循環のため時間がかかります)
- 「青梅第七小学校」より、「飯能駅南口」行き 西武バス 12:29 13:49 15:18 16:19

## ■ 留意事項 (必ずお読みください)

- ・一部のクラスで自動車の通行する道路を走ります。十分に注意してください。
- ・コース途中に給水所はありません。
- ・参加者が自分自身及び第三者に与えた損害に対して、主催者側ではいっさい責任を負いかねますので、十分にご注意下さい。
- ・事前申込者につきましては、主催者にてレクリエーション傷害保険に加入しますが、保障内容が十分とはいえないので、各自での対応を推奨します。
- ・会場は、靴のまま入場可ですが、会場を汚すことの無いよう、競技後の泥や汚れは十分落としてから入場下さい。また、汚れの甚だしい靴は脱いでから入場いただくようお願いいたします。競技用の靴は、会場内では、配布する靴袋に入れて保管願います。
- ・自分で出したゴミは必ずお持ち帰り下さい。
- ・コンパス貸出を希望する方は、受付で申し出ください。破損、紛失の場合は実費(2,000円)を請求します。
- ・当日、悪天候で参加者の安全が確保できない場合は大会を中止します。この場合、参加費の返金はいりませんのでご了承ください。

## 初心者説明コーナー

専門の指導員がオリエンテーリングの基礎から説明しますので、初めての方でも安心して参加できます。説明を受けられた後、自分ひとりで競技していただきます。また、お子様等の初心者に親御さま等と一緒にまわっていただいても結構です。奮ってご参加ください。

## ■ 競技情報

競技種別 ミドル・ディスタンス競技(ポイントオリエンテーリング) [一貫して技術的難度が高く、中程度ルート選択がある。適度な時間にわたって、速く正確なオリエンテーリングが要求される。(『日

本オリエンテーリング競技規則および関連規程等の運用に関するガイドライン』19 ページ付表 2「オリエンテーリング競技形式の概念と基準」による。) )

競技規則 (社)日本オリエンテーリング協会が定める「日本オリエンテーリング競技規則」に準拠。

通過証明 EMIT 社の E カードを使用します。(当日参加者もマイ E カード使用できます)

地図情報 東京オリエンテーリングクラブ 1998 年作成 2009 年 10 月～2010 年 5 月修正「小曾木・黒沢 - 笹仁田峠 2010 -」 2010 年 9 月一部修正 JSOM 縮尺 1:10,000 等高線間隔 5m 走行可能度 4 段階 プリンター出力 ビニール袋入り

### コースの概要と優勝設定時間

クラス名	距離(m)	登距離(m)	優勝設定時間	クラス名	距離(m)	登距離(m)	優勝設定時間
M 2 1 A	3,900	340	35	W 2 1 A	3,100	240	35
M 6 5 A	1,700	135	30	W 5 5 A	1,700	135	40
M 5 0 A	2,200	175	35	W 4 5 A	2,200	175	30
M 3 5 A	3,100	240	35	W 3 0 A	3,100	240	35
M 2 0 A	2,900	260	35	W 2 0 A	2,900	260	35
M 1 8 A	1,900	140	30	W 1 8 A	1,600	110	30
M 1 5 A	1,600	110	25	W 1 5 A	1,600	105	25
M 1 2	1,800	—	20	W 1 2	1,800	—	20
MB	1,600	—	25	WB	1,600	—	30
当日参加クラス				初心者	1,800	—	—
O A L	3,100	240	—	O A S	2,200	175	—

### コースプロフィール

テクニカルなレグが多いですが、前半の方をより難しくしています。後半はスピードを上げて走れる比率が高くなりますので、途中でスピードの切り替えが重要です。

なお、猛暑のためヤブが育ち、地図の記載内容よりも植生が悪化しているところが散見されますので、注意して下さい。

**留意点** 地図に示された順番通りに回ってください。万一、順番を飛ばした場合には、飛ばしたところに戻ってそこからまた順番どおりに回ってください。(例 ③→⑤→⑥と④を飛ばした場合、④に戻り④→⑤→⑥→⑦) 自分のコース以外のコントロールをパンチしても問題はありません。

### ■ 受付 9:30 ~ 11:00

- 事前申込者は、各自、受付の机からバックアップラベル、ディスクリプション(コントロール位置説明表)を取り、適宜スタート地区に向かってください。Eカードレンタルの方は、指定のEカードをお取り下さい。
- 当日申込者は、参加費を支払い、必要事項を記入の上、スタート時刻の指定を受けてください。参加費は、18歳以下(高校生以下)1,000円、18歳以上(大学生、一般)2,200円、ON(年齢問わず)300円です。  
☆なお、要項に具体的な当日参加クラスの記載がなかったことをお詫び致します。申し訳ありませんが、当日参加の方は、当日参加クラスにご参加頂くということでご了承ください。
- スタート地区に行く前に会場で、アクティベートユニットを使ってEカードが正常に動くか確認してください。正常に動かない場合(赤いランプがつかない場合)は、受付で交換してください。(尚、マイEカードが故障した場合にはレンタル料300円を負担いただきます。)
- レンタルEカードを紛失した場合は、実費をお支払いいただきます。

### ■ 代走について

- 代走を認めます。その際には必ず受付に申告して下さい。なお、代走者には、東京都選手権ならびに全日本リレー代表選手選考会への参加資格はありません。また、成績はオープン参加扱いとなります。

### ■ スタート 10:40 ~ 12:10

- 会場からスタートまで、0.5km 登り 25m 徒歩 7分です。赤黄テープ誘導に従ってください。
- 3分前になりましたら、アクティベートユニットでEカードの動作確認の上、スタート枠にお入り下さい。1分前に係員からEカードの確認を受けてください。
- 10秒前にEカードをスタートユニットに設置し、スタートの合図とともにスタートして下さい。地図はスタート枠前方にコースごとに置いてありますので、自分のコースの地図を各自で取ってください。スタートフラッグまでは、赤白ストリーマーの誘導に従ってください。

### ■ フィニッシュと計時 ~ 14:10

- ラストコントロールからフィニッシュまで、赤白ストリーマーの誘導に従って下さい。

- ・パンチングフィニッシュとします。フィニッシュエリアにあるユニットにEカードをセットした時点がフィニッシュ時刻です。
- ・フィニッシュ地区で地図は回収しませんので、未出走者に対しての地図の管理をお願いします。
- ・Eカード読み取りは会場で行います。フィニッシュ後すみやかに会場に戻り読み取りを行ってください。
- ・競技時間は120分とします。競技時間120分を越えた方は、すみやかにフィニッシュに向かってください。フィニッシュは14:10に閉鎖します。

## ■ 成績・表彰

- ・当日、成績速報をクラス別の一覧表形式で掲示します。
- ・公式な成績は、後日、氏名・所属ほかを東京都OL協会ホームページに掲載すると共に、ラップタイムを含む成績をLAPセンターに掲載します。
- ・東京都選手権クラスならびにMB、WB、M/W12クラスの上位3名を表彰いたします。

## ■ 問合せ（荒天中止の場合も）

事前・事後 Eメール推奨 tokyo 東 orienteering.com （東→@）

荒天中止の場合、東京都協会 HP にて7時過ぎに掲示します。

## ■ <<参考>> 2010（平成22）年度 全日本リレー大会東京都代表選考要領

第19回全日本リレー大会（千葉県。2011年2月20日開催）の東京都代表選手選考を、以下の要領で行います。

### ★選考方法

#### 1. 選考会による選出

全クラスについて、選考会を行います。選考会の上位3名を代表として選出します。

（4位の選手は補欠として選出します。）

男性 ME 年齢無制限 \*推薦枠あり

MJ 21歳以下

MS 35歳以上

MV 50歳以上

女性 WE 年齢無制限 \*推薦枠あり

WJ 21歳以下

WS 30歳以上

WV 45歳以上

混合 XV 男子65歳以上・女子50歳以上

#### 2. 推薦による選出（案）

2010年10月23日時点の日本ランキングで6位以内の選手は、優先的に代表として選出します。

（対象=ME, WE）

（「上位6位」部分は、今後変更になる可能性があります）

#### 3. 代表として選考されなかった場合の対応

選考会に出られなかった場合でも、各カテゴリーでメンバーを3人集めて申告すれば、代表として認定します。ただしBチームとなります。

（Bチームの場合、参加費は自己負担となります）

### ★なお、選考の応募には東京都での「競技者登録」または「ふるさと登録」が必要です。

「ふるさと登録」につきましては、以下のページをご覧ください。

【ふるさと登録制度について（JOA ホームページ）】

<http://www.orienteering.or.jp/newbb+v.t+45+f+2+p+258.htm#z258>