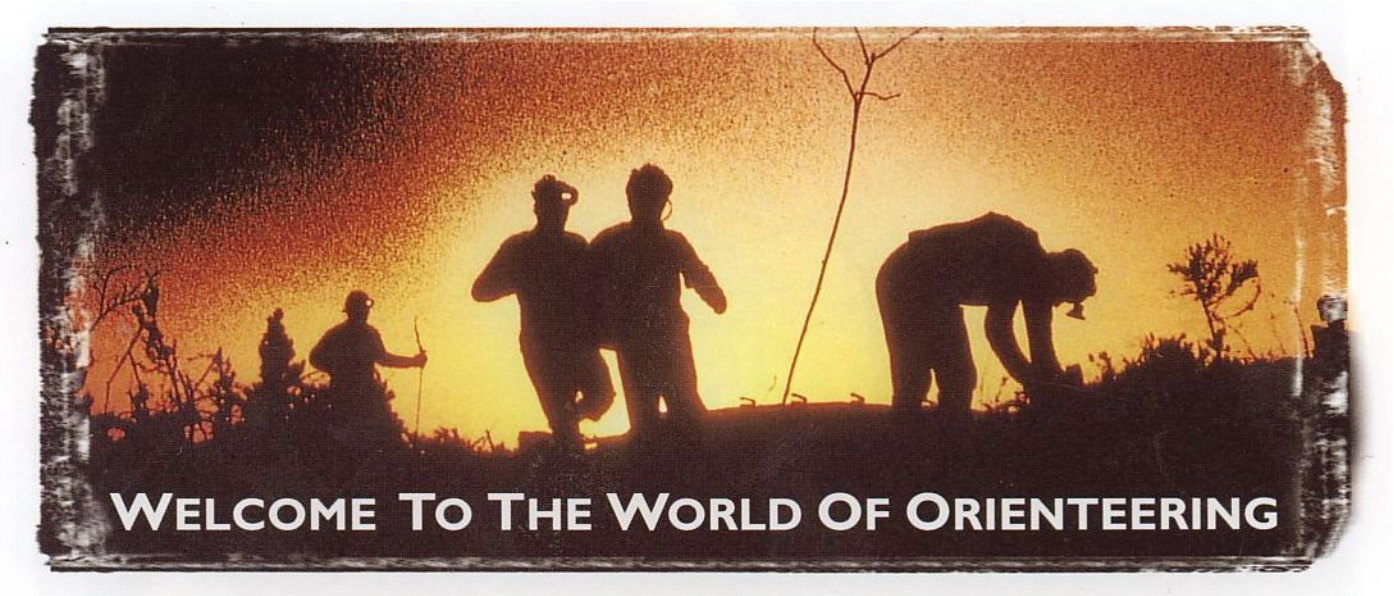
THE WORLD OF ORIENTEERING



オリエンテーリングのご紹介

ー国際オリエンテーリング連盟　リーフレットよりー

参考ウェブサイト

国際オリエンテーリング連盟　http://www.orienteering.org

日本オリエンテーリング協会　http://www.orienteering.or.jp/

編者

小泉　成行　（こいずみしげゆき）
1978年、愛媛県出身。大学にてオリエンテーリングを始め、以後その魅力にどっぷり浸かる。現在は茨城県を拠点に活動中。
2001年度日本学生選手権優勝、 2004,05年世界選手権日本代表。
http://homepage2.nifty.com/controls/

ORIENTEERING IS. . .

オリエンテーリングは、マップに示されたチェックポイントに向かって、自由にルートを決めてナビゲートするスポーツです。

経験豊富なアスリートは、起伏に富んだ自然の森や山の中を速いスピードで走りながら、マップを読み取り、ベストルートを選びながら進んで行きます。

AT ONE WITH NATURE

オリエンテーリングは、ありのままのフィールドで行うため、新しい競技場を一切必要としません。イベント開催のために巨額の投資はいらないのです。自然の中がスタジアムとなり、その地域に合わせたイベントを開催することができる、環境にやさしいスポーツです。

オリエンテーリングを通して、自然と人間の共生という感覚を培い、環境保護への興味を高めることができます。

AT ONE WITH NATURE

他のスポーツと同じように、オリエンテーリングは体と頭をフルに使う、チャレンジングなスポーツです。

オリエンテーリングでは、詳細なマップを読み取る高いスキルが求められます。複雑な地形や市街地のなかを、もっとも進みやすいルートを選びながらチェックポイントへ走っていくのです。

体と頭をフルに使い、的確な判断をする必要があります。

UNIVERSAL SPORTS

オリエンテーリングは、性別や年齢、経験、障がいの有無、国籍に関わらず様々な人が楽しむことのできるスポーツです。

男女の競技は同時に同じ場所で開催され、メディアの関心も同等に引きつけています。また大会では、経験や年齢に合わせたコースが複数用意されます。移動困難な方は介助する人と一緒に回ることも許されています。マップは国際基準で統一されており、言葉が分からなくてもマップさえあればオリエンテーリングを楽しむことができます。

BASIC RULES OF ORIENTEERING

競技エリア

今あるフィールドを競技に使います。そのエリアは、荒野から湿原、奥深い森まで、あるいは平地から丘陵地、山岳地、市街地や公園まで、変化に富みます。特別なスタジアムや競技場は不要です。レースエリアは事前にすべての競技者に知らされ、大会前には立入禁止になります。

地図・コース

レースには正確で詳細なオリエンテーリング用マップが大会主催者によって用意されます。縮尺は1:4000～1:15000まであり、種目によって異なります。多くの場合、事前に地図調査が行われ、詳細な地形情報がマップに盛り込まれていきます。近年はGPS測量を用いた高精度なマップが提供されます。

レースにはコースの描かれたマップが用意され、スタートと同時に競技者に渡されます。競技者はスタートまでコースを知ることはありません。大会では、男女、年齢、競技レベルごとに難易度の異なるコースが用意されます。コースはいくつかのチェックポイントをつないで設定され、競技者は指定された順番にポイントを回っていきます。

基本的なルール

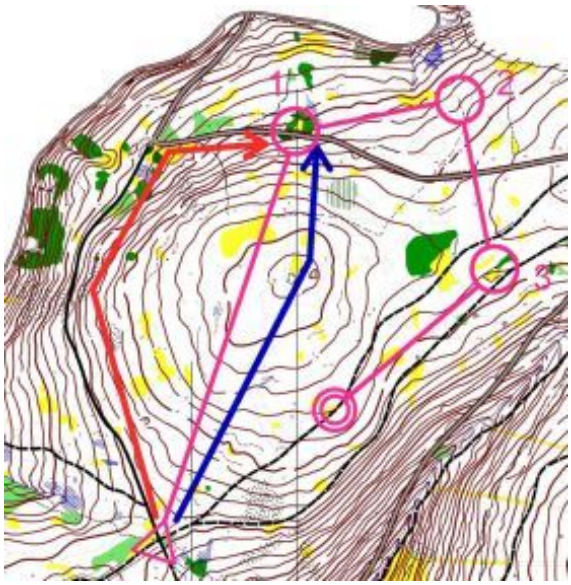
スタート（地図上で紫色の三角△で示される）から最初のチェックポイント（△から紫色の実線で結ばれる〇）までのルートは自由に選べます。

ポイントにはコントロール（目印）が設置されており、事前に渡されるカードにチェックを入れることで通過証明とします。最近のカードはICチップなどを利用したシステムが主流です。

コントロールでチェックが終わったら、次のチェックポイントを目指します。

間違ったポイントをチェックすると失格になります。正しいポイントかどうかを確かめるには地図に書かれたポイント番号とコントロールに書かれた番号を照合して行います。

地図に示されたポイントすべてを順番どおりに回って、ゴール（紫色の◎）に到達するまでのタイムを競います。



スタート（△）から1番チェックポイント（〇）に向かいます。

登りは多いが距離の短い森の中を進むルート（青）を選ぶか、登りは少ないが距離の多い道を進むルート（赤）を選ぶか、あるいはその他のルートを選ぶかはあなた自身に任されます。

迷わず、それでいて早くたどり着けるルートをあなたの体力そしてオリエンテーリングスキルと相談しながら選択してください。

1番→2番→3番と進み、ゴール（◎）までたどり着いた時間を競います。

大会ではチェックポイントが10個から30個くらいまで設定されます。一般的に簡単なコースほどチェックポイントは少なく設定されます。

このルールはポイント形式と呼ばれ、オリエンテーリングの主流となっています。そのほかに制限時間内にいくつのポイントを回れるかを競うスコア形式も楽しまれています。また、ポイント形式のオリエンテーリングを複数人でリレーするチーム対抗形式は大会の華となっています。

基本的に競技は個人で行います。ポイント形式の場合は、一人ずつ1～3分の間隔を空けてスタートしていきます。スコア形式の場合は競技者が一斉にスタートします。リレーの場合も一斉にスタートしますが、コースが複数パターン用意されており、故意に追走できないシステムになっています。

マップと現在地を対応させるためにコンパス（方位磁石）を携帯することが認められています。ただしGPSなどのそれだけで現在地を特定できる器具の利用は禁止されています。また民家や耕作地などの私有地や立入禁止区域に侵入した場合も失格になります。

しかし、グループで行ったり、みんなで一斉にポイント形式を行ったり、幅広くアレンジできることもオリエンテーリングの魅力の一つです。

日本のオリエンテーリング

日本で最初に行われたオリエンテーリングは、1966年に高尾山で行われたのが、その始まりと言われています。当時は「徒歩ラリー」と呼ばれていました。

現在は社団法人日本オリエンテーリング協会を頂点に、各都道府県協会や専門委員会などさまざまな組織が整備されています。各地域には市民クラブや学生クラブがあり、多くの競技者・愛好家がオリエンテーリング活動を楽しんでいます。競技人口は定かな数字がありませんが、大きな大会では約1,000人の参加者が集まります。

大会は協会主催の全日本オリエンテーリング大会などのほかに、〇〇クラブ大会といったクラブ主催の大会が毎週のように日本のどこかで開催されています。これらのクラブ大会は、クラブ運営を支える重要な収入源の一つになっています。

近年はインターネットでの大会エントリーが主流になっており、下記のウェブサイトから情報を得ることで日本中の大会に参加することができます。

オリエンテーリング・コム　http://www.orienteering.com/index-j.htm

asics
SKARPNES
STEIN
TRIMTEX
BANK
ICA
TRIMTEX

FOOT　ORIENTEERING

フット・オリエンテーリングは、走りながらあるいは徒歩で行うオリエンテーリングで、多くのことを判断しながら走る持久的なスポーツです。

走るルートは指定されていません。マップとコンパスを使い、自分でルートを決めてナビゲートしていかなくてはいけません。オリエンテーリングに使うマップには、等高線や路面状況や障害物などの詳細な地形情報が描かれています。うまく進むためには、走りながらでもマップが的確に読み取れ、ベストなルートを素早く判断していく高い集中力が必要となります。

オリエンテーリングでは、森の中の木々の間や牧草地など未舗装の地面の上を走り抜けます。まさに本当での意味でのクロスカントリーです！！　そのため、強靭な体と機敏な動きが求められます。トップアスリートは、3000m障害やマラソンランナー同等の身体能力を持っています。

オリエンテーリングイベントにはいろいろなタイプがあります。個人競技とリレー競技、公園での短いレースから山岳マラソンのような長いレースまで様々です。ヨーロッパでは、ヘッドランプを付けて行うナイト・オリエンテーリングも人気があります。

毎年夏には世界最高峰の世界選手権が開催されます。また、世界を転戦するワールドカップやパークワールドツアーなどの大会もあります。2005年には日本の愛知県で世界選手権が開催されました。世界選手権では、ロング（12-18km）、ミドル（4-5km）、スプリント(2-3km)、リレー（3人制国別対抗）の4種目で競われます。

レーシングスーツ
軽く、伸びやすい素材で藪から体を保護する。そして、水に濡れても動きやすい素材が好ましい。

マップ
大会主催者によって用意される。マップには通るべきチェックポイントが示されている。オリエンテーリングのために用意されたマップには、等高線や路面状況、岩や崖などの障害物など、詳細な地形情報が描かれている。

コントロールカード
正しいCPにたどり着いたかどうかを判別するために競技者はそれぞれのCPでコントロールカードにチェックを入れる。最近は電子的に処理するもの（写真）が主流である。

コンパス
バリエーション豊かな精巧なコンパスが市販されている。大きく分ければ写真のような板型のコンパス（ベースプレート型）と指につける小型のコンパス（サムコンパス型）がある。

シューズ
ぬかるみやむき出しの岩盤など、どんな路面の上でもグリップの強い、滑らないソールが好まれる。そのうえで軽くて丈夫なシューズがよい。金属ピンがついたものが人気。

BRIKO
MARK
PSET.
EASTON

SKI　ORIENTEERING

スキーオリエンテーリング（スキーO）はウインタースポーツです。夏のオリエンテーリング同様、心身ともに非常に高いレベルが要求されます。
トップレベルでは、高度なスキー技術とマップリーディング（地図読み）能力をうまく調和させることが要求されます。レースでは、高速ペースでスキーをしながら、何百ものルートから最適なルートを選ばなくてはいけません。
事前に大小様々なスキートラックが事前に用意され、地図からその幅、勾配、距離などを読み取り最適なルート選択をしていきます。体力的には、スキーOはマラソンやクロスカントリースキー同等のものが求められます。

スキーOは1890年代には既に始まっていた伝統あるウインタースポーツです。2年に一度、世界選手権が開催され、2009年には日本の北海道での開催が決定しました。また冬季オリンピックの競技としても有力視されており、2014年のオリンピックにおいて正式種目に採用される可能性が高くなっています。

レース装備
スキーOはクロスカントリースキーと同じレーシングスキー、スキーポール、ブーツ、スーツを用いる。

マップ
マップには通過すべきコントロールポイントが示されている。また、最適なルートを選ぶために必要な情報が網羅されている。
スキートラックは地図上では緑色でプリントされる。より的確な判断ができるように、スキートラックのランクによって区別して描かれる。

マップフォルダー
胸に取り付けられる特製デザインのマップフォルダーを使うことでフルスピードでスキーをしながらマップを読むことができる。

コンパス
コンパスは、マップフォルダーか腕に取り付けられる。

コントロールカード
コントロールカードは腕につける。コントロールでパンチングすることで通過証明を行う。

・実線　幅2m以上
・破線　幅1～1．5m
・点線　幅0．8～1m
最適なルート選択を行うには、スキートラックのランクを見るだけではなく、ルートの勾配や他のルートとの比較も必要になる。

BIKE
NW
RAID
MILLET
ALTITUDE
07

MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING

マウンテンバイクオリエンテーリング（MTB－O）は、オリエンテーリングとMTBの両方の魅力を合わせた持久スポーツです。上達するためには、ルートチョイスやマップメモリーといったオリエンテーリングのスキルと、ハンドリングや急斜面を登ったり下ったりするMTBのスキルの両方を欠かすことができません。

MTB－Oは様々な場所で行うことができます。必要なものは、チャレンジ精神をかき立てるたくさんの道路、トラック、小道などです。コントロール間のナビゲーションでは、ハイスピードで進みながらマップと現在地とを対応させます。それはまるでトラックや小道の迷路を解くようです。しかし、環境保護のため、競技者は道を外れることは禁止されています。

MTB－Oは、IOFによって認知されたもっとも新しいオリエンテーリングです。1980年代にMTBの人気が高い国々のクラブで始まりました。1997年には12の国ですでに国内選手権が始まっており、急速に普及しました。2002年には世界選手権が始まり、2年ごとに開催されることになっています。

コンパス
コンパスは腕かマップホルダーに装着する。

マップホルダー
マップホルダーはMTBか胸に装着され、高速で止まることなく読めるようになっている。

ヘルメット
ハードヘルメットの装着が義務付けられている。

マウンテンバイク
丈夫なMTBを使う。安全のため、ブレーキなどMTBの状態がスタート前に運営役員によってチェックされる。

修理道具など
競技者は修理道具やスペアパーツなどを携帯してよいが、修理を助けてもらってはいけない。

TRAIL　ORIENTEERING

トレイルオリエンテーリング（トレイルO）は、自然の中で地図を読むことに主眼を置いたオリエンテーリングです。移動困難な人でもオリエンテーリングに参加できる、バリアフリースポーツとして注目を集めています。

誰でも移動可能な場所で行わなくてはいけないことになっているため、杖を持って、車椅子に乗って、あるいは介助の人と一緒に、ゆっくりとしたスピードでも参加できます。

トレイルOでは、地図どおりに設置されたコントロールポイントを現地で正確に判断します。ある一定の距離の所から見るので、健常者でも障がい者でも同じレベルで競うことができます。コントロールポイントを正確に判別したら、スタンプ型パンチでチェックするので細かい手作業も不要です。トレイルOはすべての人に開かれているスポーツなのです。

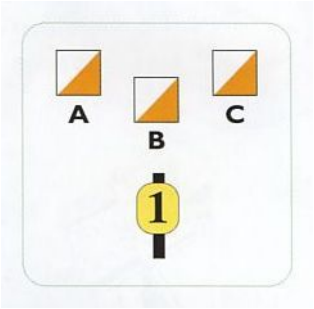
ヨーロッパでは1994年から欧州選手権が毎年開催されており、スポーツ大会に参加できなかった人たちにとって望ましいイベントになっています。トレイルOはパラリンピックに参加するための基準を満たしています。2004年からは世界選手権も始まり、2005年には日本の愛知県でも開催されました。

コースとルール

コースは車イスなどで移動可能でなければならない。

競技者はトラックや小道を進んで、コースをたどり、「ディシジョン・ポイント」まで進む。競技者はポイントから少し離れた場所に設置されたフラッグ群を眺め、地図上の円【O】の中心に正しく設置されているフラッグを選び出す。

道や小道上を行ったり来たりして正しいフラッグを判断してもよいが、道から外れてフラッグに近寄ってはいけない。



フラッグ群は、左からA、B、C、D・・・と呼ぶ決まりになっている。

正しいフラッグを決めたら、コントロール・カードの解答欄にパンチする。正しければ1点獲得。すべてのディシジョン・ポイントでの合計得点で競う。

上級クラスでは、回答に制限時間のある「タイムコントロール」も設定される。

コントロールカード

選択回答式のコントロールカードを使う。

マップ

トレイルOのためにより正確に調査された地図を使い、わずかな差で設置されているコントロールから正しいものを的確に判断できるようになっている。

移動器具

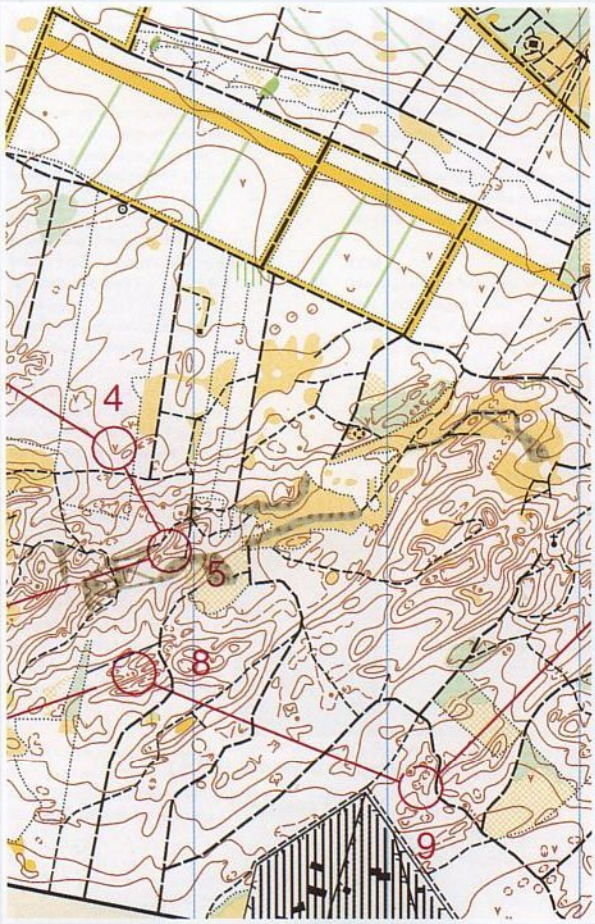
燃焼エンジンを載せていない様々な移動補助器具が許可されている。介助が必要な場合も認められる。

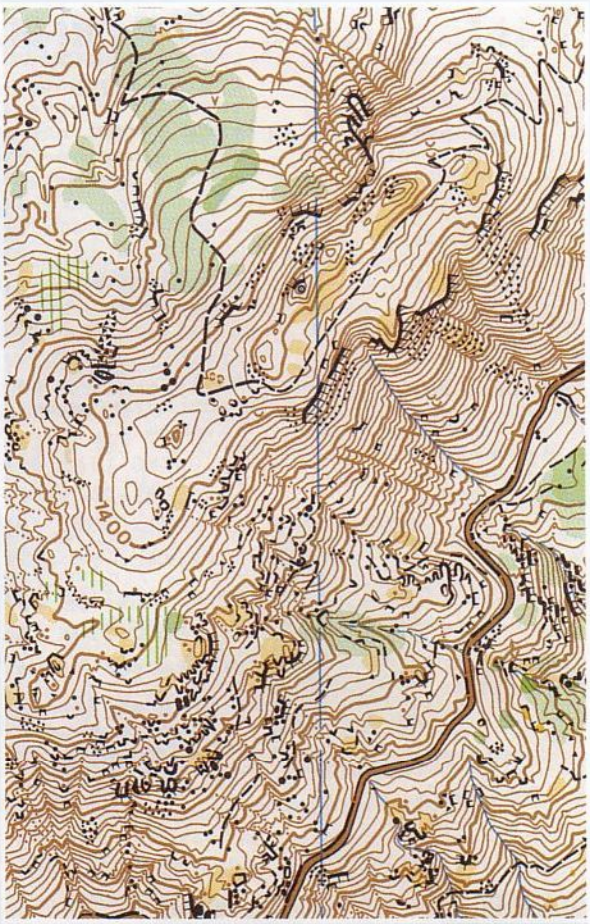
Give Me Map & I’m Magic…

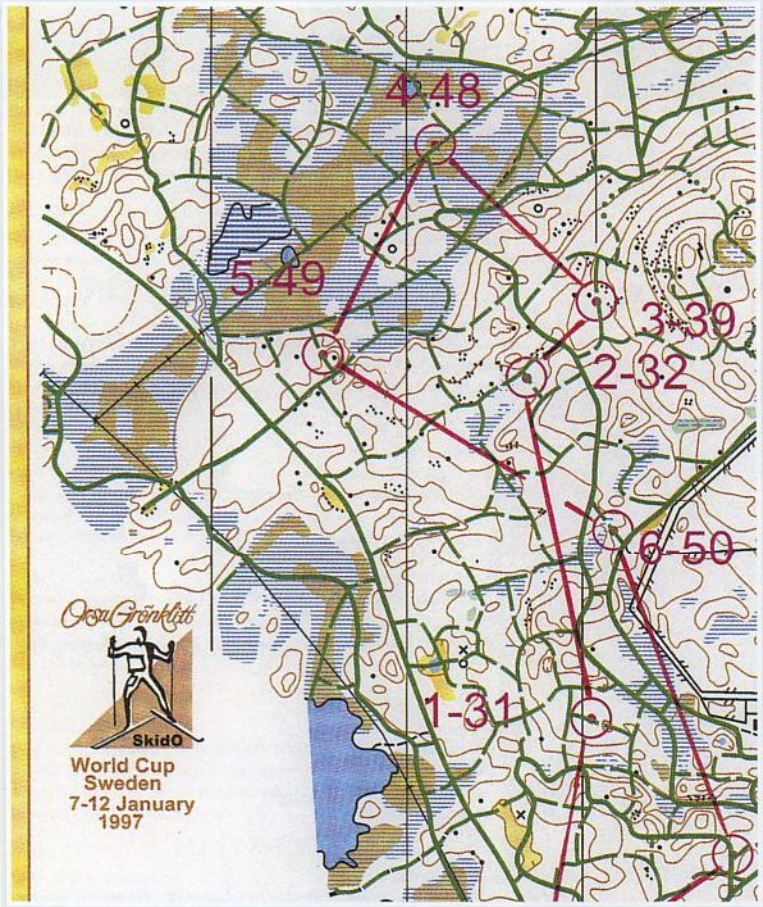
どんなオリエンテーリングでも正確なマップが必要です。マップにはナビゲーションに必要な情報とチェックポイントを見つけ出すのに必要な情報が描かれています。チェックポイント間には通るべきルートは示されていません。ルートはあなた自身が決めていくのです。

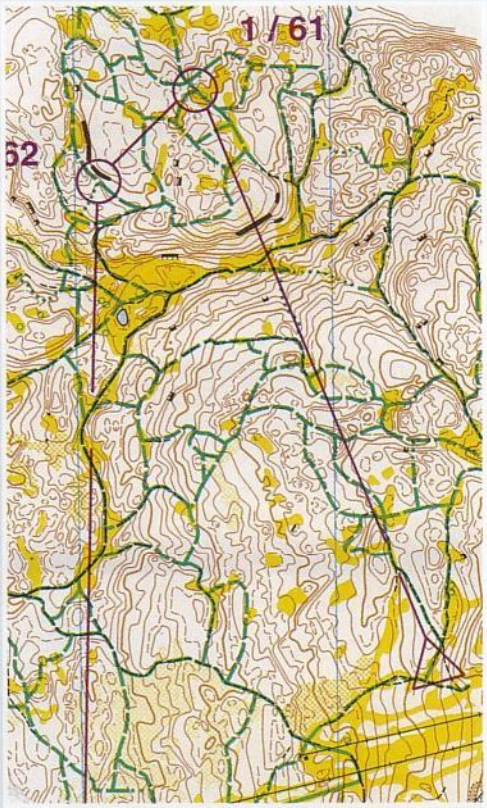
地図記号は主に7つのカテゴリーで色分けされています。

茶	地形 （等高線や穴など）
黒	岩・がけ
青	水系 （川や沼など）
緑	植生１ （藪、色が濃いほど藪が濃い）
黄	植生２ （畑、果樹園、牧草地など）
黒	人工特徴物 （道や看板など）
紫	コース （チェックポイントやスタート・ゴール）









The track network is printed in green on the map.

Solid line: ——— *width at least 2 m*

Dashed line: — — — *width 1 - 1,5 m*

Dotted line: • • • • • • • *width 0,8 - 1 m*