

インカレロング対策合宿要項

<日程>

2012年 11月10、11日

<宿泊場所>

長野県 川崎市八ヶ岳少年自然の家

〒 399-0101 長野県諏訪郡富士見町境字広原 12067-482

<トレイン>

1日目 瑞牆の森

2日目 信州八ヶ岳高原

<集合場所>

1日目 みずがき山自然公園

〒 408-0101 山梨県北杜市須玉町小尾 8862-1

2日目 川崎市八ヶ岳少年自然の家

〒 399-0101 長野県諏訪郡富士見町境字広原 12067-482

<参加費>

全日程参加 6500円 二日のみ参加 1700円

当日回収しますので、必ず持ってきてください。

全日程参加は宿にて、二日目参加は配車内で集めてから払ってください。

<当日連絡先>

折原行希

電話 080-1844-3624

<注意>

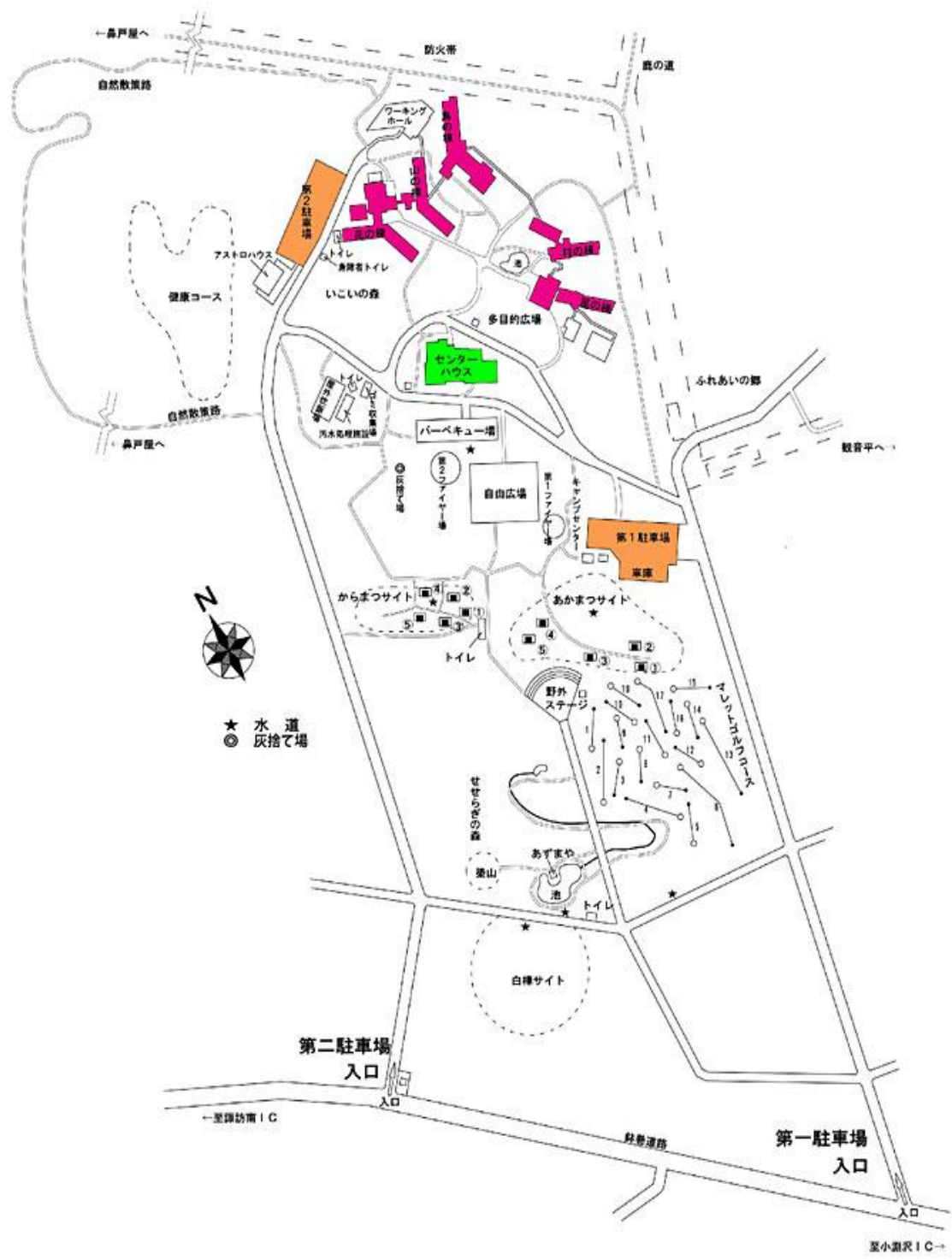
- ・当日のメニューは途中拠点移動をはさむなど複雑なものとなっています。指示をしっかりと聞くようにしてください。
- ・一日目、二日目ともにトレイン内で過去クマが目撃されています。クマ鈴を必ず持参してください。
- ・一日目「瑞牆の森」は標高1500mに位置するために当日はかなり寒いことが予測されます。防寒対策をしてください。また、みずがき山自然公園周辺には電気柵がとりつけられており、公園から森へ続く小道、小径にも設置されています。十分注意してください。
- ・二日目「信州八ヶ岳高原」ではA3の地図が必要となります。また、トレイン北端まで徒歩約五分です。Googleマップなどで各自行き方を調べておいてください。トータスのホームページに信州八ヶ岳高原のサンプルマップがあるのでそれと照らし合わせる

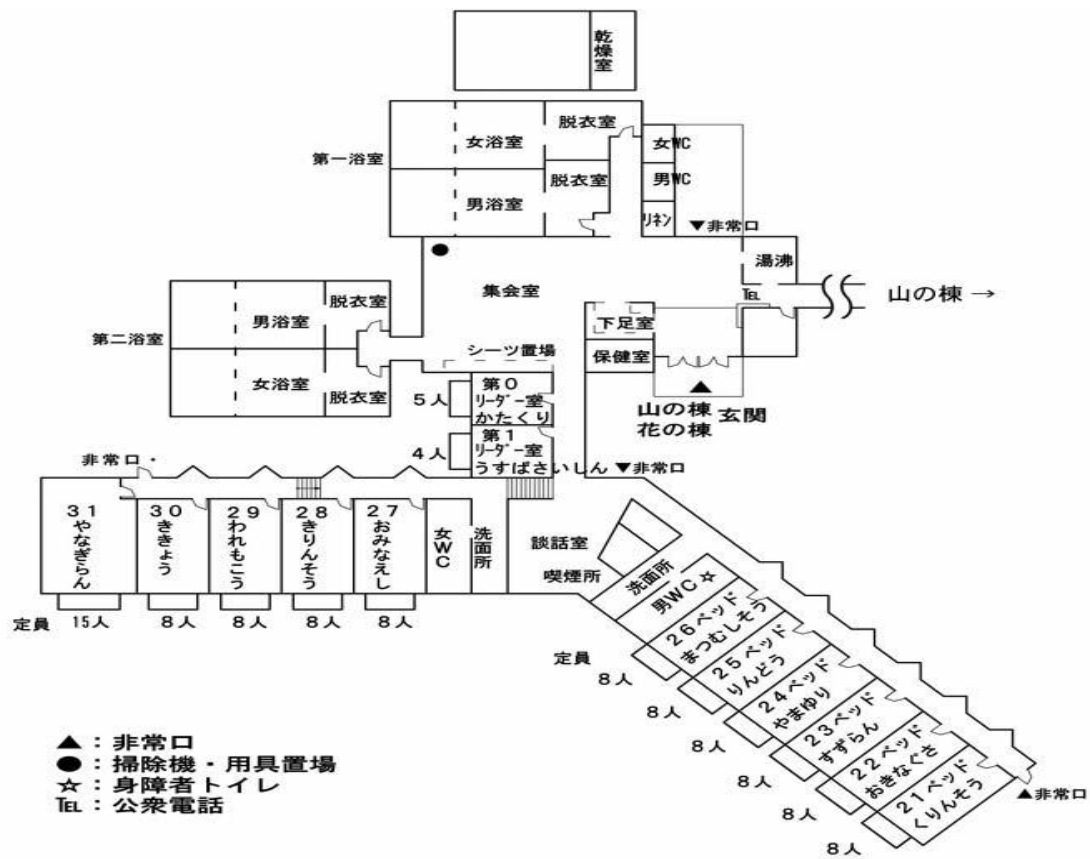
とわかりやすいかと思います。

- ・ナイトメニューでは足柄のコース組みを行います。白図はこちらで準備しますが、一年生に限ってはあらかじめ各自地図を刷り MF の予想コースを組んで合宿に持ってきてください。
- ・二日目は昼食として弁当が出ます。一日目に限っては各自準備してください。
- ・宿に関する注意点は後述します。

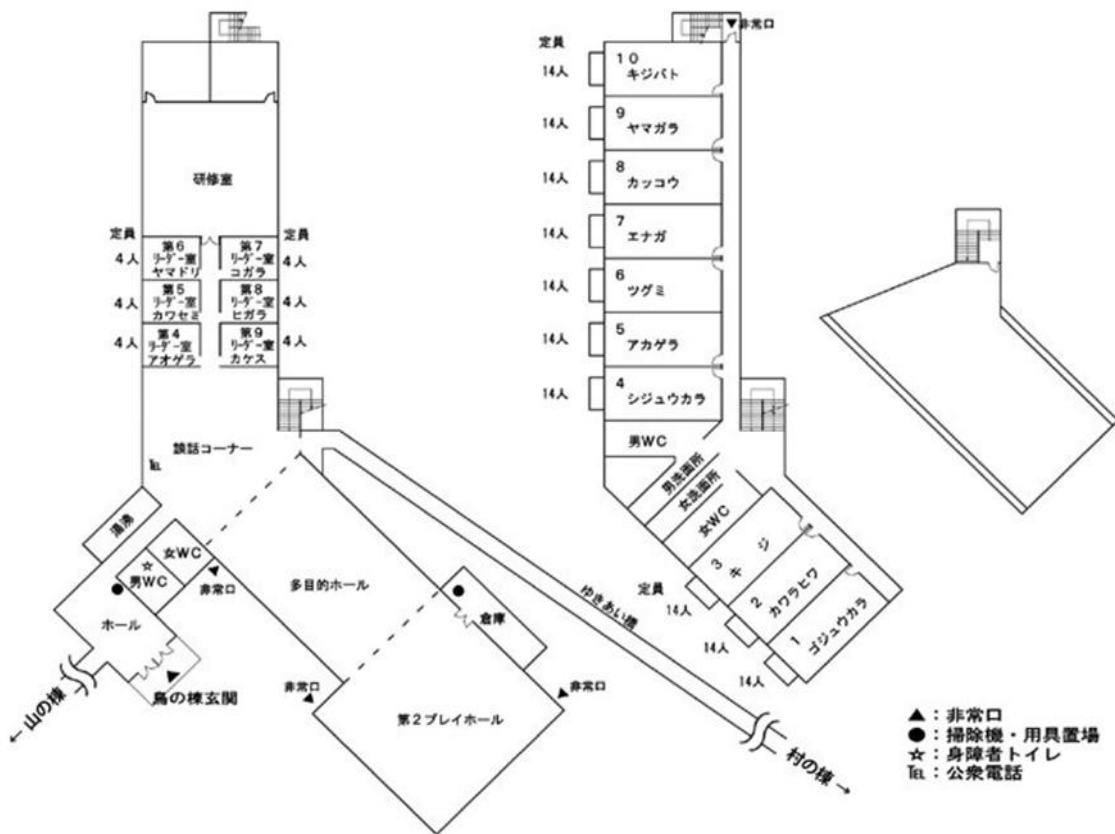
<宿に関する注意点>

- ・駐車場は第二駐車場を使ってください（見取り図を参照）。また、翌日も駐車可能ですので、二日目から参加の人も第二駐車場に駐車してください。
- ・到着したらセンターハウスに行き、食事をとってください。18:30 から夕飯なので、時間ぎりぎりに宿に到着した場合は宿泊棟に行かずそのまま夕飯に向かってください。
- ・夕飯、朝食はセルフサービスですが、バイキングではないので一人あたりのご飯の量は決まっています。とりすぎに注意してください。また昼食は朝食時にセルフで行ってもらいます。
- ・宿泊棟は鳥の棟の2階で、部屋番号1～8になります。また、部屋での飲食は禁止になります。アメニティ（歯ブラシ、フェイスタオル、バスタオル、ドライヤー等）はありません。
- ・弁当のごみ等は分別さえすれば、ごみステーションの方へ捨ててもいいそうです。
- ・宿付近には街灯がないので、懐中電灯持参を推奨します。また、付近の最低気温は一桁にまで達しますので、各自防寒対策をしっかりとってください。
- ・使える浴室は第2浴室のみです。第1浴室は使えないので注意してください。使用時間は 21:30 までで、それをすぎると見回りの職員とバッティングする可能性があります。
- ・消灯は 22:00 になります。部屋の電気は消えないですが、廊下の電燈は消えます。
- ・部屋の清掃に関しては当日メーリスを流します。清掃後職員のチェックがはまります。宿にあるマニュアル通りに丁寧に清掃を行ってください。
- ・下記の見取り図は上段から宿全体、花の棟（浴場）、鳥の棟（宿泊部屋、研修室）のものとなっています。





- ▲ : 非常口
- : 掃除機・用具置場
- ☆ : 身障者トイレ
- TEL : 公衆電話



- ▲ : 非常口
- : 掃除機・用具置場
- ☆ : 身障者トイレ
- TEL : 公衆電話

<部屋割り>

部屋割り

番号直後の（）内は部屋の名称。

- 1（ゴジュウカラ） 鹿志村、堀口、上野、菊池、佐々木（菜）、大沼
- 2（カワラヒワ） 沢田、葭葉、内海、今野、千葉、齋藤（菜）
- 3（キジ） 伊澤、新見、田邊、深澤、中井、佐藤（悠）
- 4（シジュウカラ） 石井、境沢、平野、大坂、前田、阿部、坂田、田村（嵩）、藤橋
- 5（アカゲラ） 内山、関、相場、折原、門口、稲葉、佐々木（裕）、乳井、町田
- 6（ツグミ） 中村、高橋、稲垣、杉村、山崎、猪倉、佐藤（雄）、橋場、宮西
- 7（エナガ） 田村（直）、辻上、井鍋、館山、鎗山、大川、鈴木、原田、渡邊（巧）
- 8（カッコウ） 菅野、橋本、井上、西本、青木、齋藤（真）、春原、番場、渡辺（幸）

<タイムテーブル>

10日

9:30 現役生集合、移動

上級生

新入生

10:00 ラインO

10:00 ラインO

11:00 サーキット

11:00 サーキット

13:30 レース

13:00 レース

15:00 ゴール閉鎖、撤収

15:00 ゴール閉鎖、撤収

18:00 宿着

18:30~19:30 夕食

~21:30 入浴

21:00 ナイトメニュー（研修室）

11日

7:00 朝食

8:00 清掃、引き継ぎ、退所

上級生

新入生

9:00 ラインO、サーキット

9:00 ラインO、サーキット

11:00 サーキット

10:45 リロケートO

13:00 レース

13:15 レース

15:00 ゴール閉鎖、撤収

15:00 ゴール閉鎖、撤収

16:00 解散

<スタートリスト>

一日目		二日目	
Fクラス	Eクラス	Fクラス	Eクラス
13:00 千葉聡美	13:30 大沼春香	13:15 葭葉歩未	13:00 渡邊彩香
1 今野夏好	31 鹿志村美帆	16 阿部恭子	1 齋藤菜津美
2 内海春菜	32 大坂久登	17 菊池健美	2 宮恵美
3 佐々木菜摘	33 沢田慧	18 富盛真美	3 中村聖美
4 上野優	34 山崎健太郎	19 上野優	4 幸谷奈津美
5 菊池健美	35 堀口奈保	20 内海春菜	5 堀口奈保
6 葭葉歩未	36 鎗山純	21 今野夏好	6 大沼春香
7 町田直樹	37 齋藤菜津美	22 千葉聡美	7 鹿志村美帆
8 渡邊巧	38 境沢勇人	23 佐々木菜摘	8 平方遥子
9 大川貴聖	39 石井亘	24 青木飛翔	9 沢田慧
10 阿部稜	40 相場高平	25 春原広河	10 田村直登
11 番場葵	41 橋本英明	26 齋藤真	11 井上憲輝
12 橋場良太	42 舘山大輝	27 渡邊巧	12 大坂久登
13 乳井草太	43 佐藤雄太郎	28 原田龍馬	13 辻上裕之
14 青木飛翔	44 稲垣湧斗	29 田村嵩明	14 内山将一
15 藤橋涼	45 井鍋寛伸	30 藤橋涼	15 鎗山純
16 原田龍馬	46 折原行希	31 乳井草太	16 関淳
17 鈴木祥太	47 辻上裕之	32 佐々木裕一	17 山崎健太郎
18 齋藤真	48 井上憲輝	33 鈴木祥太	18 菅野雅敬
19 渡辺幸	49 菅野雅敬	34 猪倉陸	19 折原行希
20 坂田真	50 門口昌宣	35 大川貴聖	20 中村憲
21 稲葉仁	51 杉村俊輔	36 橋場良太	21 稲垣湧斗
22 猪倉陸	52 内山将一	37 稲葉仁	22 西本昌史
23 田村嵩明	53 田村直登	38 番場葵	23 門口昌宣
24 佐々木裕一	54 西本昌史	39 町田直樹	24 石井亘
25 春原広河	55 高橋亮	40 坂田真	25 高橋亮
	56 前田卓哉	41 阿部稜	26 舘山大輝
	57 宮西優太郎	42 渡辺幸	27 宮西優太郎
	58 平野弘幸		28 相場高平
	59 関淳		29 平野弘幸
	60 中村憲		30 五十嵐悠
			31 佐藤雄太郎
			32 渡邊祐司
			33 橋本英明
			34 前田卓哉
			35 境沢勇人
			36 井鍋寛伸
			37 杉村俊輔
			38 高橋恒二

・二日目リロケートOペア

恭子・富盛、菊池・菜摘、上野・内海、今野・千葉、葭葉・巧

青木・春原、齋藤・坂田、原田・嵩明、藤橋・乳井、裕一・鈴木、猪倉・大川

橋場・稲葉、番場・町田、稜・幸

練習会および合宿における帰還指示と検索に関するマニュアル

東北大学学友会オリエンテーリング部

練習会および合宿において、山中での事故を未然に防ぐため、また参加者に不慮の事態が発生した際に対処するため、帰還指示と検索に関する以下の事項を必ず順守すること。

①メニュー前の参加者への指示に関して

メニューを開始する前に、口頭で以下の事項を参加者全員に入念に周知しておく。要項をホームページ上にアップする場合には、このマニュアルも同時にアップし参加者で共有する。

また、参加者は腕時計を持って参加するよう事前に連絡しておく。加えて携帯用ライトや笛を持っている者は持参することが望ましい。

②メニュー終了および撤収に関して

メニュー終了時刻および撤収完了時刻は以下のように定める。遅くともこの時刻には必ず完了させておく。しかし、できれば運営者が事前に日没時刻を調べておき、その1時間前には撤収を含めた全メニューを終了させておくことが望ましい。練習メニュー中の参加者が以下の時刻に帰還しない場合には、ポスト撤収と同時並行で検索を開始する。この際2人以上のグループに分けて検索を行う。

・夏季(4月～8月) メニュー終了 16:00 撤収完了 17:00

・冬季(9月～3月) メニュー終了 15:00 撤収完了 16:00

いくつかのエリアに分けて撤収を行う場合は、半分より遠いエリアには極力実力のある上級生を割り振る。

③検索に関して

②で定めた時刻に参加者が帰還しない場合には、他の参加者の目撃証言などなるべく多くの情報を収集し、ただちに検索を開始する。その際に検索隊は念のため携帯電話を持つようにする。検索のためいくつかの班に分かれて入山する際には、拠点への集合時刻をあらかじめ決めておく。検索隊は対象者の名前を叫びながら検索にあたる。

検索対象者が本部と連絡が取れるように、使用地図にフィニッシュ閉鎖・検索開始時刻および合宿運営責任者の連絡先を必ず掲載しておく。運営責任者は原則としてポスト撤収および検索にあらずに本部で待機する。本部で電波がつながりにくい場合には、検索開始と同時に電波がつながりやすい場所へ移動する。

④検索対象になった場合の対処に関して

現在地が分からず時間内に本部へ帰還できない場合には、道や水系など分かりやすい特徴物をとりあえず探し、なるべく自力で下山するようにする。ポストを発見した場合はそこで待つ。

怪我等により自力で移動できない場合には、捜索隊の耳に入るようなるべく大声で助けを求め
る。

⑤以上の策を講じても捜索できなかった場合

完全に日没してしまった場合は捜索隊の安全確保のために捜索を打ち切り、ただちに警察へ連絡する。