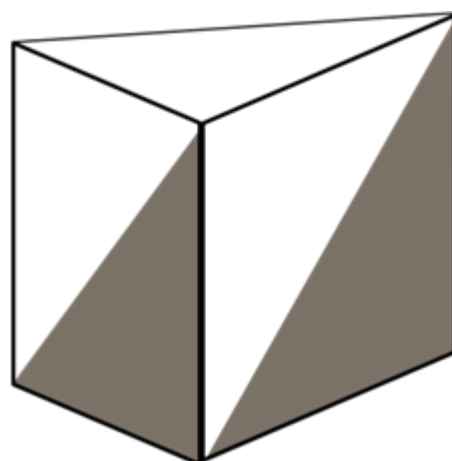
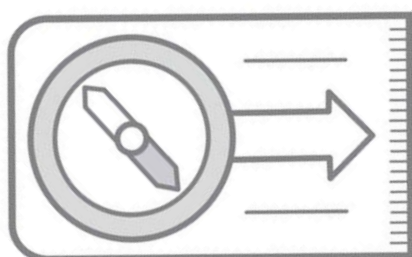


東北大学学友会オリエンテーリング部

# 技術書

**2015**



# もくじ

## P 2 1章 はじめに

- 2 1 オリエンテーリングとは
  - 2 2 使用する道具
  - 3 3 【重要】オリエンテーリングをする上での注意
- 

## P 3 2章 地図

- 3 1 地図の色
  - 4 2 地図用語
- 

## P 7 3章 技術

- 7 1 基本
  - 8 2 ステップアップ
  - 9 3 発展
- 

## P 10 4章 ルートプランニング

- 10 1 ルートを決める
  - 10 2 プランを立てる
  - 11 3 ライン（線状特徴物）の通り方
- 

## P 13 5章 ミス

- 13 1 ミスの種類
  - 13 2 リロケート ～ミスへの対処～
  - 14 3 アナリシス ～ミスをしないために～
- 

## P 14 6章 大会へ

---

## P 16 7章 専門用語

---

## P 18 付録1 コントロール位置説明（ディスクリプション）

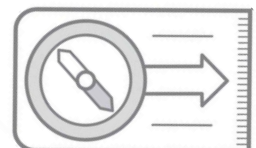
---

## P 20 付録2 立入禁止区域について

---

## P 21 付録3 一般の方との接し方

---



# 1章 はじめに

## 1 オリエンテーリングとは

オリエンテーリング orienteering とは、簡単にいうと、地図とコンパスを駆使して、山地などのトレイン（競技エリア）に設置されたコントロールをスタートから指定された順番に通過し、ゴールまでの所要時間を競う競技です。そして、それには走力（体力）はもちろんのこと、地図の読解力・思考力・状況判断力等の総合的な能力が必要とされます。

## 2 使用する道具

### ➤ 地図

オリエンテーリング用の地図は、普通の地図に比べ地形・植生等多くの情報が描かれており、これを活用することで、周りの状況から現在地を正確に特定できるようになっています。

そして、地図の中にはポストが置かれている位置を表す円と、回る順番を示す数字が書かれています。しかし、それだけでは情報が不十分なので、ディスクリプション（→P 18）という、ポストのある場所の特徴を示す表が地図に描かれています。

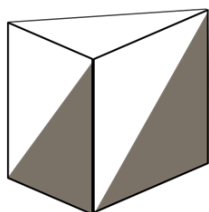
また、主にオリエンテーリングの地図は、縮尺 10,000 分の 1 または 15,000 分の 1（スプリントの場合 5,000 分の 1 または 4,000 分の 1）、等高線間隔 5 m（一部は 2 m）のものが使われます。

### ➤ コンパス

オリエンテーリングをする上で欠かせないのが、コンパス、つまり方位磁針です。オリエンテーリング用のコンパスは主にプレートタイプ（プレコン）と親指につけるタイプ（サムコン）の二種類があります。

### ➤ いーかーど E-card

e-card はポストを回ってきたことを証明する電子カードです。コントロールにはユニットと呼ばれる装置があり、e-card をユニットにパンチする（はめ込む）ことで通過したことが記録されます。またユニットにはそれぞれ固有の番（コントロール識別番号）が付いており、これによって正しいコントロールを通過したかを確認します。



## ▶ バックアップラベル

大会時には e-card の裏にバックアップラベルと呼ばれるラベルをはめて競技をします。これをユニットにパンチすると特定の場所に穴が開きます。これは e-card が故障した場合（正しくパンチしたはずなのに e-card が反応しない場合）の通過証明となります。ユニットごとに穴を打つ位置が違うので、正しいポストを通過したかが分かるのです。

### 3 【重要】オリエンテーリングをする上での注意

オリエンをする際、トレインの中には畑等の耕作地、民家、そして地図上で縦の赤線が入っている場所などの立入禁止区域（通称：立ち禁）（→P 20）が存在します。これは地図にきちんと表記されていますが、万が一ここに入ってしまった場合、その人が失格になるだけでなく、大学全体が処罰されたり、その地区でオリエンテーリングができなくなったりします。

オリエンテーリングは地元の人々の理解・協力がなければ成り立ちません。そのため、

**絶対に立入禁止区域には入ってはいけません !!**

## 2章 地図

2章ではオリエンテーリング用の地図（O-MAP）に関する事柄について説明していきます。

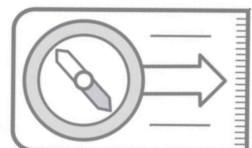
### 1 地図の色

オリエンテーリングの地図は主に5色で描かれています。それぞれの色に意味があり、イメージに合うように色が使われています。ここでは地図の色について簡単に挙げてみます。

**青** 水を連想する色。川、湿地など水に関係しているものはこの色で描かれている。

**緑** 植物を連想する色。走行可能性を示す。緑色が濃いものほどヤブが濃く、通りにくい。なお、緑の縦ハッチ（縦線）は倒木やイバラなどによる走行度の低下を示している（見通しは良い）。

**茶** 土を連想する色。コンタ（等高線）、穴、土崖など、地形を表す。



**橙(黄)** 明るい場所を連想する色。基本的に木が生えていない所。開けた土地（オープン）、荒れ地、耕作地などがある。ただし、**耕作地、果樹園などは立入禁止(→P 20)**であるため、注意が必要である。

**黒** 岩などの固いものを連想する色。岩、建物、道、鉄塔などがこの色。  
公園で行われるスプリントにおいては、黒の太い線は障壁や通過不能な特徴物を表す（通過不能な水系の縁取り・通過不能な柵など）。

※この他に、**紫**はコース情報を示します。

## 2 地図用語

### ➤ テレイン

オリエンテーリングで使う山などのこと。スキーでは山の滑走するところをゲレンデと呼びますが、それと同じように使います。

### ➤ 地図図式規程

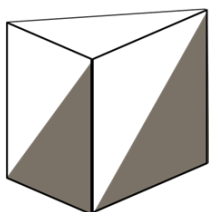
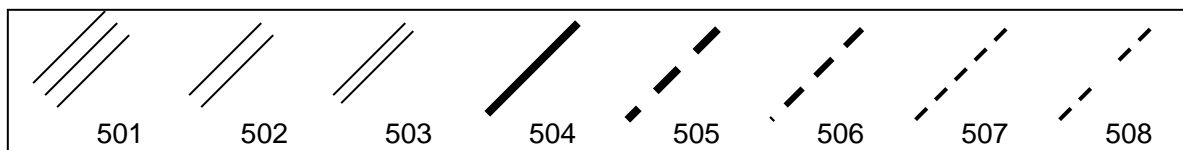
O-MAP の地図の表記についての規程で、<sup>ジェイソム</sup>JSOM2007・<sup>アイソム</sup>ISOM2000 などがあります。わからない地図記号がある場合はこれを読むと良いでしょう。スプリント用の JSSOM2007 などもあります。

### ➤ 線状特徴物

道のようにその上を辿ることが出来る特徴物。外れることなく行ければ、楽に目的地に辿り着くことが出来ます。道の他に、尾根線・沢線（尾根の一番高いところや、沢の一番低いところを結んで出来た線）・植生界・傾斜変換線（傾斜変換点をつないだ線）も線状特徴物です。

### ➤ 道（線状特徴物）

オリエンテーリングにおいては、道の分類というものを重要視します。  
左の道ほど太く、右のものほど細くて辿りにくい道です。



## ➤ 植生界（線状特徴物）

針葉樹と広葉樹というように木の種類が変わっていたり、同じ種類の木でも高さが異なるなど、観察される植物にはっきりとした差が生じる区域の境界。植生界は遠くからの方がわかりやすい。

## ➤ 傾斜変換（線状 or 面状特徴物）

急だった斜面が緩やかになるといったように、傾斜の傾きが変わっているところ。地図では等高線の間隔が変わったところになります。体で感じ取ることができるので、尾根や沢をたどっているときにきちんと現在地を確認できます。

## ➤ 点状特徴物（通称:点特）

地図上でその位置が点で示される特徴物。穴・井戸・岩・こぶなどがあります。近くに寄るまで見つけることが出来ない場合もあり、正確なアタックが必要です。

## ➤ こぶ（点状特徴物）

小さな隆起。高さは1 m以上で直径は5 m以下のものを指します。

## ➤ 穴（点状特徴物）

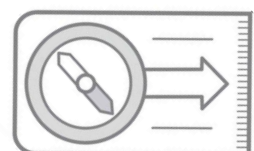
直径2 m以下の人工の穴や明瞭に落ち込むくぼみ。また、これらの穴や岩の小さいものは地図に表記されていない場合があるので注意が必要です。

## ➤ 植生

走行度（走行可能度）を表します。緑が濃いほど、走りにくくなります。

	走行度（走行可能度）	地図上の色
A	80～100%	白
B	60～80%	薄い緑
C	20～60%	緑
D	0～20%	真緑

上の表のようにA・B・C・Dの4段階に分けます。「Aヤブ」などの呼び方をします。また、スプリントでは深緑や、緑に黒点の入った箇所が存在しますが、そこは立入禁止なので、絶対に入らないようにしましょう。

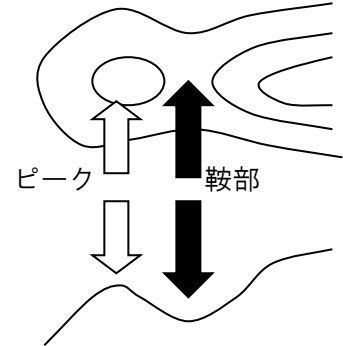


## ➤ 等高線（コンタ）

等高線は他のものとはタイプの違う特徴物です。単に同じ高度の地点を結んだ線ではなく、地形も明らかにするように表現されています。

## ➤ ピーク

頂上のこと。等高線が円形になっているのが目印です。その付近のどこよりも高いので、地図を読むときピークを探し出すことで地形の高低を識別することも出来ます。



## ➤ <sup>あんぶ</sup>鞍部

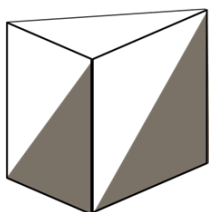
尾根上で馬の鞍くらのように低くなっている地点のこと。離れた場所からでも分かりやすい。

## ➤ オープン（面状特徴物）

日の差し込んだ明るい開けた土地のこと。地図上で、橙色で示されます。ただし、黒い点々が入っているものは耕作地であり、**立入禁止**です。たとえあぜ道であっても通ってはいけません。

## ➤ 耕作地・果樹園・私有地 **（立入禁止）**

これらの場所は**立入禁止**であり、また、地元の方に悪印象を与えかねません。絶対に立ち入ることがないよう、注意が必要です。 ([→P 20](#))



# 3章 技術

3章ではオリエンテーリングの技術について解説します。この章で取り上げる技術は、正しいナビゲーションをするために非常に重要です。

## 1 基本

まず、オリエンテーリングをするにあたって押さえておくべき基本動作を解説します。

### ➤ 正置（整置）

この正置という動作をマスターしなければ、ポストを目指すことはできません。正置は正しい方向を確認するために行います。やり方は、現在地を確認して周りの風景と地図の向きが合うように地図を回すだけです。現在地が分からなくなったときは、コンパスの北と地図の北を合わせることで正置ができます。

そして重要なのは、**常に正置をする**ことです。道の曲がりやポストの通過、藪の迂回などで進行方向が変われば、当然地図の向きも変わります。ここできちんと正置できないと、自分の進みたい方向と実際の方向にズレが生じ、結果としてポストに辿り着けなくなってしまいます。

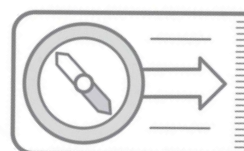
### ➤ サムリーディング

サムリーディングというのは、地図をもっている方の手の親指を常に地図上の現在地点にあてて、自分のいる地点をすぐにわかるようにする技術です。そうすることによって現在地ロストを防ぎ、ナビゲーションが容易になります。

### ➤ リロケート

リロケートとは、今いる場所が分からないときに状況を把握して現在地を特定することです。自分が走ってきたところを思い出したり、周囲にある目立つ特徴物などから地図で自分の現在位置を推定し、再びポストを目指すことができます。

基本の動作をマスターすれば、多くの大会で完走することができます！





## 2 ステップアップ

ここでは、基本で学んだことから少しレベルアップして、より速く進むために実戦で役に立つ技術を解説します。

### ➤ コンタリング

コンタリングとは、コンタに沿って同じ高さを維持しながら斜面を進むことです。ただしコンタリングは難しい技術で、慣れないうちは知らず知らずの間に下っていて高さが合わないこともあります。また、傾斜や植生によってはコンタリングよりも尾根または沢をたどったほうが早い場合があります。

### ➤ ショートカット

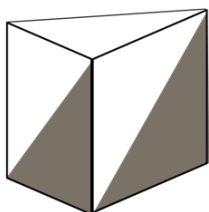
ショートカットは道走りなどする場合に、それらを離れて近道することです。この技術自体の難易度はそれほど高くはありませんが、基本的に道が最もスピードを出せるので、ショートカットしようとして逆に遅くなる場合や、ショートカットした先の小径などが不明瞭でスルーしてしまうミスなどがあるので注意が必要です。

### ➤ 直進

直進は点状特徴物（岩・穴・炭焼き釜跡など）にアタックする場合や、真っ直ぐ走るために必要な技術です。

- ①コンパスの長辺を地図上の現在地と進む方向へ合わせる。
- ②コンパスのリングを回し、リングの矢印の向きと地図の磁北線の向きとを一致（平行）させる。
- ③コンパスと地図を体の正面に水平に構え、コンパスがまっすぐ自分の正面を向くようにする。自分の体を回転させ、コンパスの磁針とリングの矢印を一致させる。
- ④プレートの指す方向を見て目標物（樹木など）を見つけ、それに向かって進む。これとしないと、進む向きはあっても平行にずれてしまうことがある。

これらの技術が使えるようになると、大会でも上位の成績を残せるはずですよ！

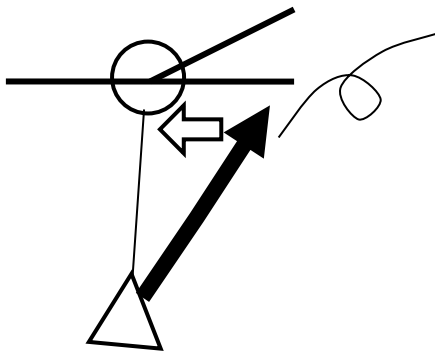


### 3 発展

ここで説明する技術は、未然にミスを防ぐための危機管理にかかわるものです。**5章** ([→P 13](#)) も参照してください。

#### ➤ エイミングオフ

エイミングオフとは、ポストが線状特徴物や、線状特徴物付近の点状特徴物にある場合に、直接ポストに向かわずに、わざと進行方向を線状特徴物上のどちらかにずらし、線状特徴物をたどってポストを目指す技術です。最初からわざとずらすことによって自分が今ポストのどちら側にいるのか確実にわかり、容易にポストへたどりつけることができます。



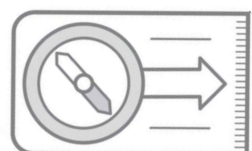
まっすぐ行こうとしてこのように右にずれてしまった場合、道についた後に右に行くべきか左に行くべきか分からなくなってしまう。

しかし、あらかじめ黒矢印の方向に進む場合は道の右側に出ることが分かっているため、道についた後に左に行けば必ずポストにつける！

#### ➤ 歩測

歩測は文字通り歩数を数えて距離を測ることを指します。歩測をすることによって感覚よりもかなり正確な距離を知ることができます。オリエンテーリングでは右足の一步と左足の一步の両方をもって一步（複歩という）と数えます。100m を何複歩で走れるかは大会等に設けられている歩測区間やランニングコースの河原などで知ることができます。

以上の技術が身についてくれば、ある程度自分の思いどおりに進む力をもったと言えるでしょう。ただ、技術そのものだけを会得しても実際のレースで応用する力がなければ宝の持ち腐れになってしまいます。次章以降のルートプランニングやミスなども理解して、身に付けた技術を活かせるように頑張ってください。



# 4章 ルートプランニング

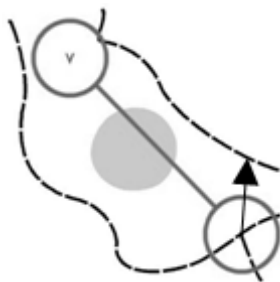
**ルートプランニング**とは、次のポストに辿り着くための方法を考えることです。単にどこを通るかを決めるだけでなく、CP やルート上で行う技術・手続きなども決めることもルートプランニングに含まれます。オリエンテーリングでは、速く・迷わず次のポストに辿り着くために、この手続きが重要となります。

ルートプランニングの手順は大きく分けて次の2段階に分けられます。

- ① ルートを定める
- ② プランを立てる

## 1 ルートを定める

ルートプランニングの始めに、かかる時間や難しさを考慮して自分の通るルートを考えます。ポスト間を線状特徴物などを利用して線をつなぐ、と考えると良いでしょう。線状特徴物やポストとの間をつなぐには、エイミングオフやコンタリングなどの技術を利用します。



左の図では、左右にポストの方向に伸びる道を利用するのがよいでしょう。右の道を使ったルートでは、コンパスを用いて右の道に乗り、ポストの近くの曲がりから直進でアタックするというルートが作れます。左の道は、右の道を使った場合に比べ、距離が長く、またポストの近くに有用なCPを設定できません。なので、ここでは、右のルートを選択するとよいでしょう。

このように複数のルートを考え付いた場合、その中から**ルートを選ぶ**必要があります。

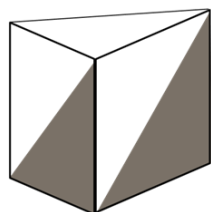
ポストに速く辿り着くためには、距離が短く、登距離が少なく、また走りやすいルートの方がよいといえます。

また、アタックのしやすさや間違った方向に進んでしまう可能性など、技術的な難しさやミスの起こりやすさも考慮してルートを定めることができるとよいでしょう。

## 2 プランを立てる

### ➤ CP (チェックポイント)

自分の居場所を特定したり、正しい方向に進んでいることを確認したりするために、ルートの途中にCPを設けます。CPはできるだけ見落としにくいものを設定します。



## ➤ 使用する技術

次の CP まで進むためにどのような技術を用いるかを考えます。正置・直進・エイミングオフ・コンタリングなどがあります。特にコンパスによる正置は最も基本的な技術で、道や尾根・沢を辿るときなどでも、正置で方向を確認する習慣をつけることでミスをする可能性を減らすことができます。

## ➤ ミスへの対策

オリエンテーリングでは、プランを実行に移したときに、どのようなミスが起こる可能性があるか、またどのような対策をとるとよいかを考えることで、ミスの危険性を減らすことができます。

# 3 ライン（線状特徴物）の辿り方

## ➤ 道

オリエンテーリングを始めて間もないうちは、道走りを多用することになると思います。この道走りが正確にできるかどうかでタイムにかなりの差が出ます。

### ▼ 次の CP ▼

ルートプランで設けた CP を常に頭の中に入れておきます。道走りの際は CP を見落としやすいので、特に明確な目標物を CP にします。

### ▼ 林に入る地点 ▼

林の中で迷わないためにも、適当なところから入らず、場所が特定できるところ（確定点）から入るようにしましょう。

### ▼ 道の分岐 ▼

特に次の 3 つに注意しましょう。

#### (a) 合流する方向

後ろを見なくては見えないような分岐は見落としやすい。

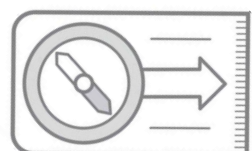
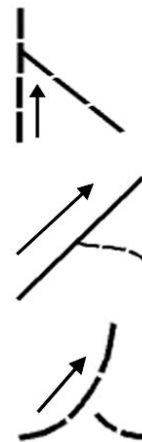
#### (b) 道の太さ

細い道、特に植生 A の中にある場合は見失いやすい。

#### (c) 不明瞭分岐

地図をよく見ると分岐で繋がっていないものがある。

これらは見落としやすいので注意。



### ▼道と地形▼

道の上下りや、どんな地形の中にあるかを意識しましょう。

### ▼道の周り▼

周りの植生や水系などに注意しましょう。道と水系・植生界との交点は明瞭な CP になります。

道走りをそつなくこなすためには、CP をイメージとして意識し、その意識を持続できるかが重要になります。道走りは、林の中に比べて気が緩み、現在地ロストやオーバーランなどのミスを犯してしまうこともあるので、十分注意しましょう。

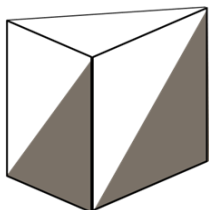
## ➤ 尾根

尾根走りでは、(1) 目立つピーク (2) 尾根の方向が変わる所や尾根の分岐 (3) 傾斜変換 (4) 目的の尾根・沢がどこから見えるか (5) 左右の尾根・沢 (6) 目立つ鞍部 …を意識してルートプランニングをしましょう。一般的に尾根走りは他のラインより辿ることが難しいので、スピードを落として確実に進むなど注意しましょう。

## ➤ 沢

沢の場合、尾根に比べ分岐や地形が見えやすい分だけ辿るのは容易です。尾根・道と同じように曲がり・分岐に注意すれば、尾根ほど難しくはありません。

この他にも、水系、植生界、A ヤブと C ヤブの境、傾斜変換などの線状特徴物や面状特徴物の境界などもラインとして利用することが可能です。しかし、中には見落とししやすいものがあるので、利用するときは注意しましょう。



# 5章 ミス

オリエンテーリングのレースにはミスがつきものです。ミスをするかしないかではなく、ミスをした際にどのような処理をするかでオリエンティアの真価が定まります。ここではミスをしたときにどうすればいいか、また今後ミスを繰り返さないためにはどうすればよいかを解説します。

## 1 ミスの種類

### ➤ CP (AP) の見落とし

CP を見落として走りすぎてしまったり、まだ CP に到達していないのに行き過ぎたと勘違いしてしまったりすること。これらのミスは歩測を行うことで防ぐことができます。また、CP 周りのイメージがしっかりと出来ていれば行き過ぎを避けることができます。

### ➤ パラレル

道、尾根、沢などの線状特徴物が似たような方向に伸びているときに誤ったものに乗ってしまうこと。しっかりと正置を行い、線の伸びている方角を確認することに加えて周りの地形を確認することで防ぐことができます。

### ➤ 逆正置

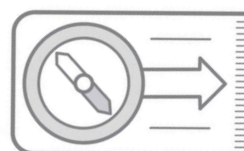
地図の上下を逆にして正置を行ってしまい、本来進むべき方向と逆の方向に進んでしまうこと。自分の進行方向と地図の向きに気をつけていれば基本的には起こりません。

## 2 リロケート ～ミスへの対処～

ミスをしてしまったときにはリロケートをしましょう。視野を広く取り、それによって現在地に関する情報を得る動作がリロケートです。リロケートの基本は周囲の特徴物を地図と対応させることです。自分が尾根や沢に乗っているのなら、大きさ・方向・植生の様子・道や植生界などの特徴物の有無といったことに注目してみると良いでしょう。できるだけ複数の情報を利用したほうが確実性が増します。

### ➤ 現在地の見当はついたが確信が持てないとき

少し移動してみて、自分が現在地だと思っている場所の近くにあるほかの特徴物を探してみます。見つけることが出来ればリロケート完了です。



## ➤ 現在地がはっきりしないとき

思い切って確実に現在地が分かるところまで戻りましょう。下手に他の特徴物を探すよりも手早くリロケート出来ることがあります。

### 3 アナリシス ～ミスをしないうために～

ミスは嫌なものですが、同時に自分のオリエンテーリングを振り返るための大事な情報源となります。レースの後はアナリシス（分析）を行ってみましょう。アナリシスを書くときには結果ばかりを重視するのではなく、自分が意識していたことと実際に行ったことのズレや原因に着目してみましょう。原因が分かれば、同じようなミスを防ぐ手段をたてることができます。

- ①最初のプラン（自分の意図したルートと CP・AP）
- ②実際にどのように進んだか（実際に進んだルートやチェックしたもの）
- ③反省（ズレが生じた原因は？ どんなプランを立てるべきだったか？）

また、文字ばかりを書くのではなく、自分がどのように地図を読んでいたか絵に描いてみるのも良いかもしれません。

## 6章 大会へ

### 1 申し込み

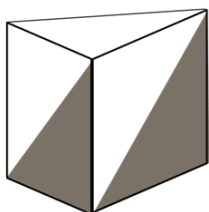
大きな大会は部の渉外局がまとめて申し込みます。Orientearing.com から各大会の HP が見られるのでそこで要項を確認してください。

### 2 移動方法

大会へは各自で移動という形になります。ですが多くの場合は、部のほうで配車をしてレンタカーを借ります。この一番の理由は安くすむからです。ですが、出発時間が前日の夜ということが多いため慣れないうちは少し大変かもしれません。

### 3 持ち物

大会で絶対に必要なものはコンパス、e-card です。これさえあればオリエンはできます。あと、着替えも多めに持っていくといいでしょう。



## 4 会場で

会場ではバックアップラベル、デフ、e-card（貸し e-card の場合）、ある場合はゼッケンを受け取ります。また、**公式掲示板に大会の注意事項などが書いてあるので重要な情報を見落とさないように**しましょう。

## 5 スタートへ

スタートへはテープで誘導してくれます。指定された色のテープがとびとびにつけてあるのでそれを辿っていきます。時間に余裕を持って移動するようにしましょう。

スタート地区では先にアクティベートをします。これをしないと e-card にタイムが正しく記録されません。スタート3分前になったらレーンに入り、1分ごとに前に進みます。1分前になると地図をもらい（まだ見ちゃダメ）、10秒前にスタートユニットに e-card をはめ込みます。スタート時刻になったら e-card を離し、地図を表にしていよいよスタートです。

## 6 フィニッシュ

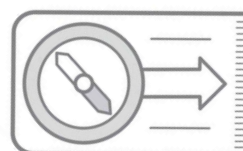
多くの場合、最後のポストからテープ誘導があります。フィニッシュにはユニットが置かれ、e-card をはめ込むことでフィニッシュが完了します。フィニッシュ後は役員の方の指示に従って e-card を提出し、結果を出力してください。

また、どの大会にも競技時間やフィニッシュ閉鎖時間があります。これを過ぎてフィニッシュしていないと **検索される場合があるので、間に合いそうにないときは全部ポストを回っていても必ず帰ってきてください。**

## 7 競技後

会場では速報所で結果が表示されます。ぜひ自分の結果を確認してみましょう。また、Lap Center (<http://mulka2.com/lapcenter/>) で携帯やパソコンから見することもできます。

大会にでた後は反省することが大切です。よかった点、悪かった点をふまえ次に生かせるようにしましょう！





# 7章 専門用語

**アクティベート** 出走前に e-card を初期化し、正常に動作させるために行うパンチ。

**アタックポイント (AP)** 目的のポストに辿り着くために使う最後のチェックポイント。

**アップ** 登距離のこと。ベストルートにおける登距離の合計。これとコース距離との比をアップ率という。

**ウイニング** 優勝設定 (予想) 時間のこと。大会ではこれを念頭に置いてコースが組まれる。

**ウムスタート** リレー競技において、前走者が時間内に帰ってこなかった場合に行われる出走形式。チェンジオーバーを行わずにスタートする。非常に残念である。

**クローズ** 大会開催や渉外上の理由から、そのトレインへのオリエンテーリング目的での立ち入りを禁止すること。

**コンタ** 等高線のこと。トレインにもよるが、主に 5 m 間隔で引かれる。コンタ 5 本ごとに現れる太いコンタを計曲線という。

**コントロール** 通過すべきポイントのこと。ポストと同じ意味。

**白い** A ヤブやそれに類する見通しが良く、走りやすい地域をこう表現する。A ヤブの地図表記が白いことからこう呼ばれる。

**スタポ** 地図上の三角にあるポスト。普通はスタート地区から誘導された先にあり、そこではパンチを行わない。近くを通るだけで OK。

**ストリーマ** 選手誘導や、地図調査の目印として設置される目立つテープのこと。

**スプリント** 距離が短いコースを回るスピーディなオリエンの形式。森でやるオリエンと比べて大きな縮尺 (ex. 5000 分の 1) の地図を用いて行われる。

**脱出** パンチ直後に次のポストへ向かう動作。

**チェイシングスタート** 2 本以上行うレースにおいて、それまでのレース結果の積算タイム差順にスタートしていく形式。ゴール順に順位がついていく。

**チェックポイント (CP)** 次のポストに正しくたどり着くために、自分の決めたルート上に設定する目印。地形や特徴物などを用いる。

**チェンジオーバー** リレー競技において、前走者が次走者にタッチすることで次走者をスタートさせる行為。

**つぼる** オリエン中に迷うこと。もっとひどい表現として「とぶ」ともいう。

**DISQ** Disqualify 失格。通称、ディスクュー。ペナった時の成績はこうなる。

**ディスクリプション** コースの距離・アップや、ポストの位置説明などが記されている。専用の記号 ([→P 18~](#)) で書かれており、レース前に配布されることが多い。

**デフ** ディフィニションの略。コントロール識別番号のこと。ディスクリプションの B 欄に書かれる。

**トリム** オリエンテーリング用ユニフォームの総称。本来は TRIMTEX 社製のものをこう呼ぶ。丈夫で通気性が良い。

**トレイル-O** 走力や体力は一切問わず、主にオリエンテーリングの地図読み能力を競うクイズ



のような競技形式。集中力を要する。

**パンチ** ポストで通過記録を行う行為。e-cardの場合はユニットにはめること。

**パンチングフィニッシュ** ゴールポストでパンチを行って競技終了とする形式。

**ビジュアル** 会場付近を通過し、観客が選手の様子を観戦することを目的としたエリア。スペクテーターズレーンとも言う。

**ペナ** 指定されたポストをきちんと通過しないままゴールすること。**失格**となる。

**ポイント-O** 指定された順番にしたがってポストをまわる最も一般的な競技形式。

**ポスト** コントロールとほぼ同じ意味。コントロールはチェックポイントそのものを指し、ポストは設置されたフラッグを指すようなニュアンスがあるらしい。たぶん^\_^;

**マススタート** 普段と異なり、一斉に参加者がスタートする方式。リレーなどで見られる。

**マップアウト** つぼったりしてO-MAPの外にでてしまうこと。

**ヤブい** ヤブが発達してて、通りにくい状況。

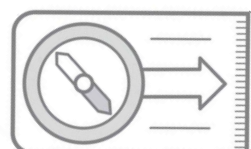
**ラスポ**<sup>ラスト</sup> 最後のポスト。地図の◎（ゴール）の1つ前のポスト。

**ランオブ** ランニングオブザベーションの略。他人に付き添ってもらい自分のオリエンを見てもらう練習法。

**リフトアップスタート** e-card をスタートユニットに置いて待機し、自分のスタート時刻と同時にスタートユニットからe-cardを離してスタートする形式。

**隣ポ** 目的のポストに近いが、自分とは違うコースパターン上に置かれたポスト。**ペナの原因**になるので要注意!! ポスト番号を確認すべし。

**レグ** ポスト間のこと。距離の長いものをロングレグ、短いものをショートルレグと呼ぶ。



# コントロール位置説明記号一覧

この記号は、「コントロールに関する規程」に定めるコントロール位置説明（JSCD）の一覧である。

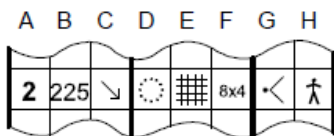
日本オリエンテーリング協会

コントロール位置説明表の例

M45, M50, W21			
5	6.5 km	160 m	
▷		↗ ↘	
1	101	↖ ↗	<
2	212	↖ ▲	1.0 ○
3	135	⊗ ⊗	≡
4	246	○	○
5	164	→ □	○
○ --- 120 m --- →			
6	185	↗ ↘	↓
7	178	↖	○
8	147	≡	2.0
9	149	↗ ↘	×
○ --- 250 m --- →			

コントロール位置説明は、以下のような情報を含む。

- ・大会名、クラス名、コース番号、コース距離 (km)、登高 (m)
- ・スタート位置
- ・個々のコントロール位置説明
- ・誘導区間の長さ、誘導法
- ・最終コントロールからゴールへの誘導



- A 欄 コントロール番号
- B 欄 コントロール識別記号
- C 欄 類似特徴物との相対位置
- D 欄 コントロール特徴物
- E 欄 特徴物の状態
- F 欄 特徴物の寸法、組合せ
- G 欄 フラッグの位置
- H 欄 その他の情報

## C 欄 類似特徴物との相対位置

- 0.1 ↑ 北の
- 0.2 ↘ 南東の
- 0.3 → 上の
- 0.4 ← 下の
- 0.5 ||| まん中の

## D 欄 コントロール特徴物

### <地形>

- 1.1 ▷ テラス
- 1.2 ↘ 尾根
- 1.3 八 沢
- 1.4 ≡ 土がけ
- 1.5 ⊗ 採石場
- 1.6 ≡≡ 土塁・堤防
- 1.7 ▲ きれつ
- 1.8 ⊗ 小さなきれつ
- 1.9 ○ こぶ
- 1.10 ● 小さなこぶ
- 1.11 )( 鞍(あん)部
- 1.12 ○ 凹地
- 1.13 ∪ 小凹地
- 1.14 ∇ 穴
- 1.15 ∪∪ 凹凸地
- 1.16 \* アリ塚

### <地形> 岩と石

- 2.1 ≡ 岩がけ・岩壁
- 2.2 ▲ 柱状の岩
- 2.3 ㄟ 横穴
- 2.4 ▲ 岩
- 2.5 ⊗ 岩石地
- 2.6 ▲ 岩石群
- 2.7 ⊗ 礫(れき)地
- 2.8 \* 露岩
- 2.9 ||| がけの間の通過部分

## <水系と湿地>

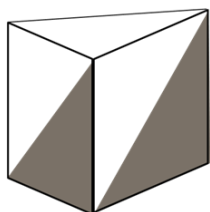
- 3.1 ⊗ 湖
- 3.2 ⊗ 池・沼
- 3.3 ∇ 小さな池
- 3.4 ≡ 河川・小川・水路
- 3.5 ≡ 細い水路
- 3.6 ∇ 細い湿地
- 3.7 ≡ 湿地
- 3.8 ≡ 湿地の中の乾燥地
- 3.9 ⊗ 井戸
- 3.10 ⊗ 湧水点
- 3.11 ⊗ 貯水槽・水桶

## <植生>

- 4.1 ◇ 開けた土地
- 4.2 ⊗ 半ば開けた土地
- 4.3 ◁ 林の角
- 4.4 ⊗ クリアリング
- 4.5 ⊗ 藪(やぶ)・植込み
- 4.6 ↗ 線状の藪(やぶ)・植込み
- 4.7 ⊗ 植生界
- 4.8 ≡ 小さな林
- 4.9 ▲ 独立樹
- 4.10 ⊗ 切り株・木の根



## <人工特徴物>

- 5.1 ↗ 道路
- 5.2 ↗ 道・小道・小径
- 5.3 ⊗ 切り開き
- 5.4 ↗ 橋
- 5.5 ⊗ 送電線
- 5.6 ⊗ 送電線の支柱・鉄塔
- 5.7 ≡ トンネル
- 5.8 ↗ 石塁
- 5.9 ▲ 柵
- 5.10 ⊗ 横断地点
- 5.11 ⊗ 建物
- 5.12 ⊗ 舗装区域
- 5.13 ⊗ 建物跡
- 5.14 ↗ パイプライン



- 5.15  塔
- 5.16  射撃台
- 5.17  境界石・ケルン
- 5.18  給餌台
- 5.19  炭焼き窯跡・炭焼き場
- 5.20  記念物・彫像
- 5.23  建物の通過できる部分
- 5.24  階段








<特殊な特徴物>

- 6.1  特別特徴物
- 6.2  特別な特徴物

<国内ローカル記号>





- 7.1  墓地・墓

E 欄 特徴物の状態



- 8.1  低い
- 8.2  浅い
- 8.3  深い
- 8.4  植物の茂っている
- 8.5  開けた
- 8.6  岩の・岩状の
- 8.7  湿地状の
- 8.8  砂地状の
- 8.9  針葉樹の
- 8.10  広葉樹の
- 8.11  倒れた・壊れた













F 欄 特徴物の寸法・組合せ

<寸法>
















- 9.1  高さまたは深さ
- 9.2  大きさ
- 9.3  傾斜上の高さ
- 9.4  ふたつの特徴物の高さ

<組合せ>

- 10.1  交点
- 10.2  分岐





- 例
- | D   | E   | F   |            |
|---|---|---|------------|
|  |  |  | 小道の交点      |
|  |  |  | 切開きと水路の交点  |
|  |  |  | 道路の分岐      |
|  |  |  | 小川と細い湿地の分岐 |

G 欄 フラッグの位置

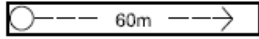
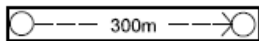
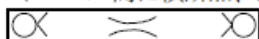
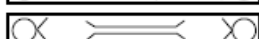
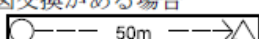
- 11.1  北東側
- 11.2  南東のふち
- 11.3  西の部分
- 11.4  東の角 (内側)
- 11.5  南の角 (外側)
- 11.6  南西の突端
- 11.7  曲がり
- 11.8  北西の終わり
- 11.9  上の部分・上部
- 11.10  下の部分・下部
- 11.11  頂上、上
- 11.12  下
- 11.13  根元 (方向を示さない)
- 11.14  北東の根元
- 11.15  間

- 例
- | D   | E   | F   | G   |         |
|---|---|---|---|---------|
|  |  |  |  | 藪(やぶ)の間 |
|  |  |  |  | 岩とこぶの間  |

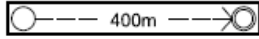
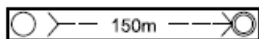
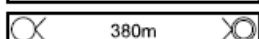
H 欄 その他の情報

- 12.1  救護
- 12.2  給水
- 12.3  無線または TV
- 12.4  有人

<特定の指示情報表記>

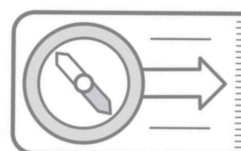
- ・誘導区間が設定される場合
  - 13.1  コントロールから誘導 60m
  - 13.2  コントロール間の誘導 300m
- ・コントロール間に横断点、通行区間が指定される場合
  - 13.3  横断地点
  - 13.4  立入禁止区域の中の横断部分
- ・地図交換がある場合
  - 13.5  地図交換所まで誘導 50m

<最終コントロールからフィニッシュへの誘導>

- 14.1  フィニッシュまで誘導 400m
- 14.2  フィニッシュまで漏斗状誘導 150m
- 14.3  フィニッシュまで誘導なし 380m

[注記]

- ・オリエンテーリング地図図式(JSOMおよびJSSOM)との対応については、「コントロールに関する規程」を参照されたい。
- ・コントロール位置説明の日本語による記載は、記号による表示と同じ様式によることが望ましい。ただし、特徴物の状態(E欄)を示す説明は特徴物(D欄)を直接表現してもよい。例 浅い沢



# 【立入禁止区域について】

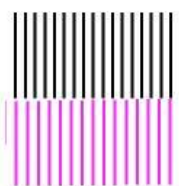
オリエンテーリングは他人の土地を借りて行うスポーツです。地元の方の理解・協力なくして競技は成り立ちません。特に、畑を踏み荒らしたりなんかしたらもう最悪です！！

以下に示すのは、オリエンテーリングで立入禁止とされている記号です。

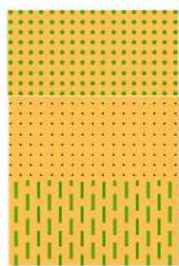
## 絶対に入らないでください！！



私有地…つまり人の土地です。もちろん入ったら訴えられます！  
立ち入り禁止！



工事中とか、危険な場所とか、立ち入りが許可されてないといった理由で立ち入り禁止！



耕作地や果樹園です。もちろん踏み荒らしはいけません。

立ち入り禁止！

もし、道があったとしても、地図に書いてない場合は通ってはいけません！



中に道があれば、通っても大丈夫です



通行不能な柵。乗り越えてはいけません。

むしろ、乗り越えられません…。



通行不能な崖。横切ってはいけません。

飛び降りなんてもってのほか！ 怪我します。

“ひげ”が付いてないケースもありますので注意!! その場合、道と紛らわしいですが、周りの雰囲気を考えて下さい。



道にこんな感じで赤い×が付いてる場合、その道は通ってはいけません。

例え、地図上で通ってよいとされた部分であっても、地元の方が「通っちゃダメ」と言ってきたら、そちらを優先してください(=通っちゃダメです)。

このほか、スプリント競技では、【生垣・植え込み】【黒の太線】は立ち入り禁止です！

