

フィットネス・オリエンテーリング実施規程運用の指針

参考

社団法人 日本オリエンテーリング協会
普及教育委員会

発行日 2005年3月31日

この指針は、社団法人日本オリエンテーリング協会（以下協会という）が定めたフィットネス・オリエンテーリング実施規程に基づき、フィットネス・オリエンテーリングを実施するに当り、参考となる事項を提供するものである。本指針については、逐次改定する

1章 はじめに

1.1 制定の経緯

日本オリエンテーリング協会の前身である日本オリエンテーリング委員会(JOLC)では、「グループで行う」「走らないことを原則とする」日本独自のオリエンテーリングの形式である徒歩オリエンテーリングを標準的なオリエンテーリングの形式として実施し、そのための規定である「徒歩オリエンテーリング実施基準」を制定した。その後、個人で行うオリエンテーリング競技が盛んになったが、グループによるオリエンテーリングは、初級者の入門的位置づけで、オリエンテーリングの競技会でも実施されてきた。走ることを制限することは、実際に走っていないことを確認することが難しいことや、その後のジョギングブームなどで、走ることが必ずしも入門者にとっても抵抗がなくなってきたことなどの時代の流れもあって、必要ではなくなった。このような状況の変化から、日本オリエンテーリング協会は、初心者のためのオリエンテーリングであるトリムオリエンテーリングの規程を検討してきたが、正式制定にはいたらなかった。

オリエンテーリングの競技志向が高まり、入門者のためのオリエンテーリングに対するニーズが低下したが、オリエンテーリングの普及・発展が横ばい状態である現在、初心者のためのオリエンテーリングの原則を明確にし、効果的な実施法についてのさまざまなアイデアを提供する必要がある。本フィットネスオリエンテーリング規程および運用の指針は、このような必要性から検討、制定されたものである。

1.2 原則的な考え方

「規程」が、フィットネスOの運営の原則を示し、初心者のためのオリエンテーリングの実施がそれに準拠することを要請するものであるのに対して、「運用の指針」は、普及に適した実施法についての情報を提供するものである。これによって原則を明確にするとともに、柔軟性を維持し、実践経験を踏まえて今後も継続的に実施方法を洗練させていくことを可能にした。

本規程の第二の重要な特徴は、規程を参加者の行動を規定するものではなく、普及に有

効な大会・施設を提供するために運営者・設置者に原則を提示するものであると位置づけた点である。競技的なオリエンテーリングでは、参加者に規則に基づく行動を要求することができるが、オリエンテーリングの初級者に、競技規則の徹底や遵守を求めることは現実的ではない。またオリエンテーリングについての知識の少ない初級者に対しては、運営者の十分な配慮が求められる。したがって、本規程は初級者にとって必要な大会のあり方を運営者に示すものとなっている。

規程の基本原則は、a) 安全の確保、b) 質の維持、c) 周囲・環境への配慮、d) 社会的なPR、からなっている。特に質の維持という点については、初級者にとっての大会の質を「OLの本質を維持しながら、もう一度やりたいと思える経験を与えるもの」という視点で捉えている。

「規程」とすべき原則が、非競技的なオリエンテーリングに必要かという点については、異論もある。しかし、維持すべき質を規程で示すことは、初級者のために質の高い大会を開催することへの啓発になる。また対外的にも、オリエンテーリング界全体で安全で適切なオリエンテーリングを実施していることをアピールすることにもつながり、重要な意味を持つというのが、日本オリエンテーリング協会の見解である。

2章 質の高い大会運営：参加者がまた参加したくなるような大会にするために

1. 対象とする参加者層の把握（2条関連）

オリエンテーリングの初級者といっても、対象となる参加者層はさまざまであり、オリエンテーリングに参加する動機もニーズも異なる。要項の作成から、トレインの選定やコースの設定にいたるまで、その大会が対象とするのがどんな初級者であるかの把握は、質の高い大会運営を行う第一歩である。

参加者は、大雑把に区分すると、次の3つに分けることができる

- 1) オリエンテーリングそのものに興味がある層
- 2) アウトドアスポーツや登山のためのナビゲーションの習得手段として参加する層
- 3) 家族・一般市民等で楽しめる手軽なアウトドアレクリエーションを求めている層
- 4) 学校教育等での遠足・レクリエーションとして

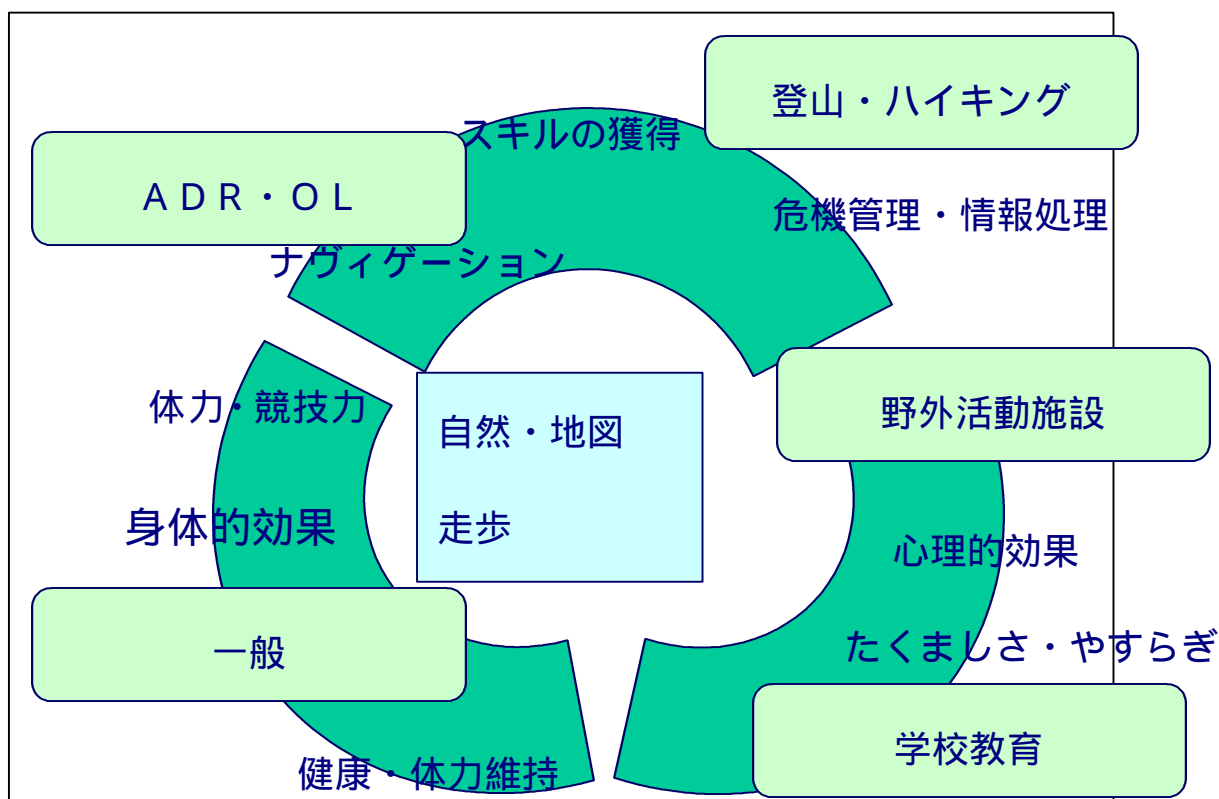
1)の層に対しては、通常の競技オリエンテーリングの延長線上で考えることができるが、2)に対しては簡単だがナビゲーションの練習になるようなトレインやコースが必要だし、3, 4)の層に対しては、気軽かつ快適にオリエンテーリングができることが重要になる。

図1にオリエンテーリングの特性とそれによって提供されるメリットおよび関連する対象層をまとめたものを示す。

2. テレインの選定

オリエンテーリングの競技者にとって、質の高いテレインとは技術的に面白く公平性が

確保されるトレインであるが、初級者にとっての判断基準は全く違う。重要な基準は、利



便性、安全・快適性の二つである。たとえ熟練者にとっては技術的に面白くないように思っても、初級者にとっては十分なトレインであることは少なくない。

- 1) 対象とする参加者の居住地から近く、公共交通機関を利用して来られること。
- 2) 集合場所からスタート地区までの距離があまり遠くないところ。交通安全等の問題がない限り集合場所ないしはその近くでスタートを設定すべきである。
- 3) 高低差が大きくなく、靴や衣服が泥等で汚れないような場所。十分な道のネットワークがあることが望ましい。
- 4) 危険な場所がないところ。また大きな道迷いなどの不安がないこと。

特に家族、一般市民等においては、このような条件が重要である。都市内あるいは近郊の自然公園や規模の大きな都市公園は、初級者のためのよいトレインとなりえる。

3. 競技形式 (3条)

オリエンテーリングにはさまざまな競技形式がある。会場、トレイン、対象者、参加人数、競技時間等を考慮して、もっともふさわしい形式を選ぶとよいだろう。また、下記以外でも独自の工夫をした形式で行う事ができる。オリエンテーリング自体の特性を守りながら、コントロールでクイズを出題するなど、参加者が楽しめる工夫も、考慮の余地があるろう。

1) ポイント競技 (以下ポイントOという)

ポイントOとは、できるだけ短時間に順番を指定された全てのコントロールを通過してゴールする形式をいう。この方式では、コースをすべて回らなかった者には成績がつかない。コースはクラスに併せて複数用意する必要があるが、それでも大きな実力差があると考えられる初級者の場合には、すべての参加者に満足を与えることは難しいと思われる。

またポイントOでは、参加者同士の追従を防ぐためタイムスタートが必要となり、どうしても競技時間が延び、表彰などのスケジュールを難しくしてしまう。

2) フリー・ポイント競技 (以下フリー・ポイントOという)

コントロールを回る順番を特に指定せず、適当な数のコントロール全てを回る形式である。この競技方法は、短時間に多くの競技者をスタートさせる事ができるので、参加者に待ち時間がなく、また数珠繋ぎになることなく競技を行うことができる。ただし、ポイントO同様、すべてのコントロールを回ることが要求されているので、全ての参加者に満足を与えるにはトレイン、コントロール数に工夫が必要である。トップが5分程度で終了するような場合には適している。

3) スコア・オリエンテーリング (以下スコア・Oという)

スコアOとは、定められた時間(制限時間)内に、異なる得点の付された多数のコントロールを回り、できるだけ多くの得点を集めてゴールする形式をいう。コントロールに付される得点は、到達への難易度とゴールへの遠近差などにより定める。この競技方法は、フリー・ポイントOより、さらに短時間で多くの競技者をスタートさせることができる。また、参加者の体力的・技術的レベルに応じて回るコントロールを選べ、ポイントOのような失格もありえないことから、初心者のオリエンテーリングに適した形式と言える。またポイントO以上に作戦が重要な要素となるので、学校教育の中での利用にも適している。

ただし、各コントロールの得点のつけ方が重要である。

4) スtring(String)・オリエンテーリング

トレイン内に紐を連続して張り、その紐伝いにコースを設定して行う形式である。紐が張ってあることから、実際にはオリエンテーリングの特徴であるナビゲーションの要素はなく、主に幼児向けのオリエンテーリングである。

コントロールには動物などのシールをおいて、コントロールカードに貼ってこさせる等の幼児が喜ぶような工夫をする。なお、スウェーデンでは、通常のポイントOのコースであっても、間違ったルートと正しいルートを「笑い顔」と「泣き顔」のプレートで区別して、子供たちの大きなミスを防ぐ工夫がなされていることもある。

5) ビンゴ・オリエンテーリング(以下ビンゴOという)

フリー・ポイントO形式で、コントロールカードを5×5などの柵目にして、縦・横・対角線のいずれかの柵目のコントロールをチェックできたらゴールする方法をいう。この競

技方法は狭いトレイン（公園など）で、意外性・偶然性を伴うゲーム感覚として行う場合に用いることができる。

6) メモリーオリエンテーリング

近隣の住区あるいは公園のように場所が限られ、また迷う危険が少ない場所で実施可能な形式。コントロールごとに周辺の他のコントロール位置を示した地図が置いてあり、それをメモリーして、次のコントロールに向かう。狭くて熟知した場所でもオリエンテーリングらしさを味わうことができる。ポイント0だけでなく、フリーポイントやスコア形式と併用して行うことができる。

4. コースの設定（19条、20条）

コース設定の原則は、1) 走りながらのナビゲーションという独自性、2) 競技の公正さ、3) 競技者の楽しみ、4) 野生生物および環境の保護、5) メディアと観客のニーズ、という5つをコース設定に際して考慮すべき点として指摘している。このうち、3) と4) はフィットネスにも当てはまるが、フィットネスではこのほかに安全と対象への配慮は重要なポイントである。

1) 安全に対する配慮を先ず第1に考える。

トレインの項でも触れたが、コースにおいても、急な斜面や危険な場所を避ける必要がある。

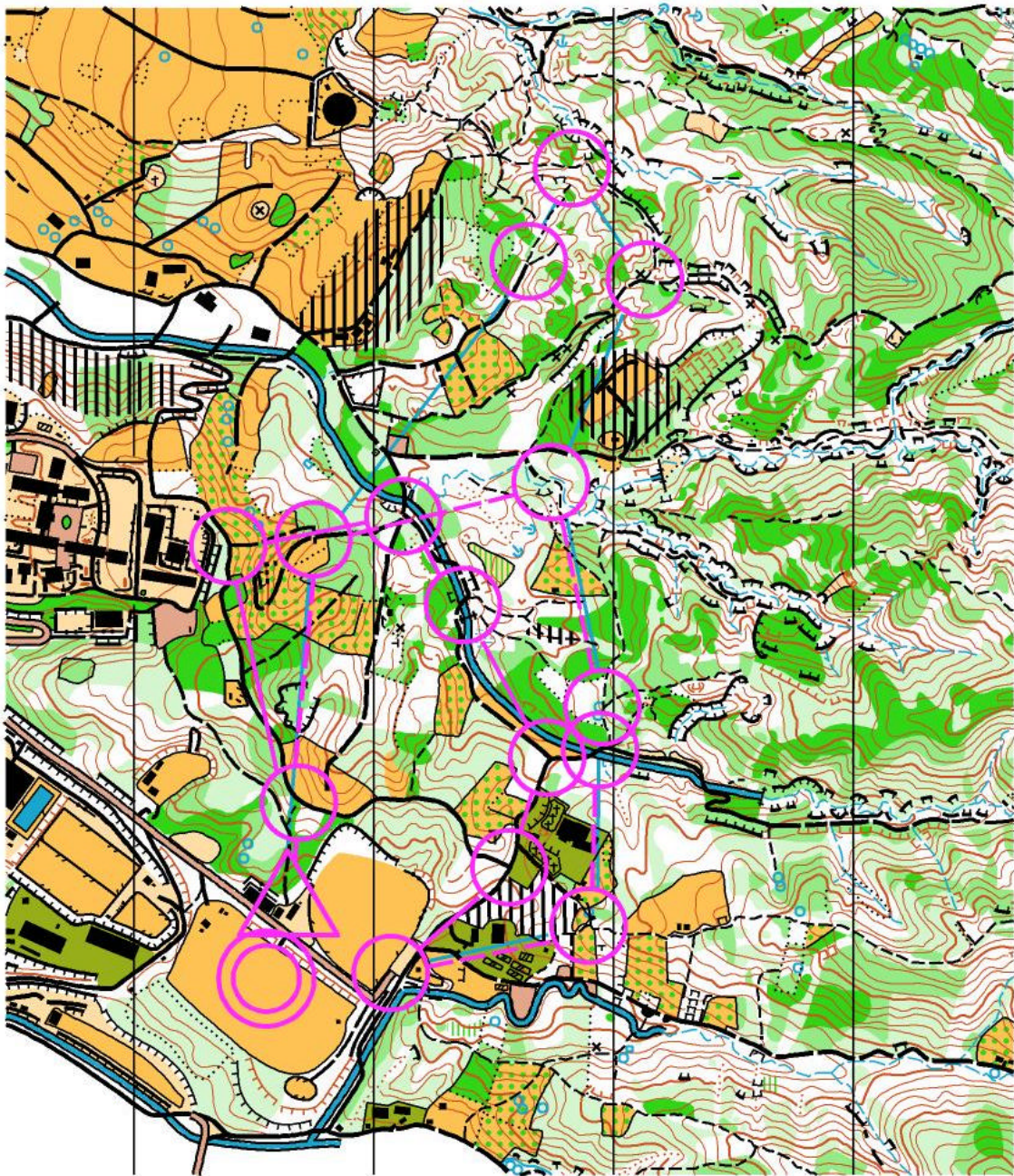
2) 難度の設定はフィットネス0の重要なポイントである。特にポイント0の場合、難しすぎて途中棄権する者が出ないようにする。しかし、あまり簡単すぎて興味・関心を失わせることも避けるべきであろう。ただし、小学生相手の場合には、易しすぎるということはまずない。トップ選手やオリエンティアを試走させ、タイムを公表することで、たとえ易しいコースでも、挑戦意欲を高めることはできる。スコア0の場合、いくつかの難しいコントロール位置を置くことはよい。

3) コントロール位置

通常山野でのコース設定の場合には、コントロール位置は道・小径を外れた場所には置かないほうがよい。経験的に見ても、大人でさえ多くの方は地形を十分に読み取ることができない。

3) コース例

- ・小学生を対象としたコース（赤実線）
- ・中学生以上を対象としたコース（赤破線）
- ・アウトドア活動者を対象としたコース（青実線）



5. 表彰（24条）

表彰は、参加の満足感と次への期待を与える重要な大会の構成要素である。オリエンテーリングの表彰式は、タイムスタートの場合、どうしても遅くなる傾向になる。一般のOL大会の参加者ですら14時以降の表彰式に残る人は多くない。一般の人が表彰式まで何十分も待つことを期待してはならない。表彰式を早くしたり、参加者が表彰式に残りやすくすることは、イベント形式の選択も含めて考慮すべき重要な点である。個々の参加者にとってフィニッシュ後短時間で表彰式を実施できない場合、参加賞の充実をむしろ考えるべきであろう。

- 1) 上位入賞者だけでなく、飛び賞やピタリ賞、最高年齢者や最年少者、最も遠くからの参加者など、工夫をした表彰を行うことで、参加者が表彰式まで残るよう、工夫することができる。
- 2) 特に小学生等年少の参加者にはできるだけ多くの賞を設けて表彰する。
協賛金を集めるのは困難であるが、現物提供のスポンサーを探し、賞品の確保に努める。役員からも家で眠っている物を提供してもらい、賞品にする、などの工夫も可能である。かつて世界チャンピオンになったノルウェーのペター・トールセンも、子どもの時、オリエンテーリングを続けた動機として賞品をもらったことを挙げていた。
- 3) 賞品は前に並べて、表彰される者が自由に選択して受け取る方法もある。

6. その他の工夫

競技オリエンテーリングでは、コースをよりよくするためにスタートが遠くなる傾向にある。しかし、フィットネスではできるだけスタートを近くし、できれば受付場所から見える程度の場所に設定することが望ましい。

スタート時刻の指定についても、受付後速やかにスタートできるように配慮すべきである(スタートの項参照)。

オリエンテーリングを未経験の参加者のために初心者説明を行うことは重要であるが、一般参加者・家族・年少者を対象とする場合、説明は最小限に抑えるべきである。経験上、年少者なら5分程度の説明が望ましい。10分を超えるような説明は不適切である。

カラーのOマップの場合、地図記号も最小限の確認で済む。またそのように地図記号を選択すべきであろう。経験上、道、建物、畑、川などを確認すれば十分である。また

等のコース記号の説明、チェックの仕方などの最低限のルール・安全への留意点の説明を要領よく10分以内に抑えることが必要である。

なお、重要な事項は紙にまとめて提示することが望ましい。

第3章 大会運営・管理を上手に実施するために

1. 要項の配布(8条)

1) 参加者へ周知させる事項の徹底

フィットネスOはその性格上、年齢、性別を問わず参加意思を持ち、大会の趣旨に賛同する全てのものに関われていることが望ましいが、トレインの状況等配慮すべき要因があるときには、この限りではない。参加資格がある場合には、要項において周知する。

その他の事項として、野外活動に不慣れな初心者のために一般的野外活動に適した身軽な服装・靴を提示することが望ましい。また、所持品として、以下のものは提示することが望ましい。(a)コンパス(方位磁石)主催者が貸し出す場合は要項にその旨を記載する、

(b) 紫または赤色のボールペン(マスターマップを使用する場合)(c) 時計、飲料水など。

2) 魅力あり分かりやすい要項

- ・内容、申し込み事項については分かりやすいもの
- ・エントリーしたくなるような要項

A4で1枚。表面は必要最小限の情報と魅力を伝える写真や絵、裏面に申込書も含めた大会についての情報を記す程度のボリュームが適当であろう。

2. 大会センター (10条)

フィットネス・オリエンテーリング実施基準「第10条」に設置することが望ましいとされる部署では次のような事項を行う。

1) 受付：コントロール・カード、プログラム、説明書、注意書等を配布する。

事前申込と当日受付がある場合はそれぞれの受付を分けて行う。

コンパス貸し出しをするときは、コントロールカードに記入する。

2) コントロール・カード記入所

コントロール・カードに必要事項を記入させる。(記入見本を数枚用意する。)大会当日に出場クラスを選択させる場合は、クラス分け基準を掲示して、クラス名を記入させる。

3) 説明所

競技規則、競技方法、地図とコンパス等について説明を行う。説明担当者をおくとともに、図解による説明書やコントロール位置説明等を掲示し、初心者でも理解しやすいように工夫をする。

また、競技上の留意事項について、特に以下の点は確実に伝える。上記でも触れたが、簡単なプリントを配布することも、伝達を確実にするために必要であろう。

- (1) スタート地区までの所要時間と誘導方法(テープの色など)
- (2) 当日使用するコントロール・フラッグ、記印器具と記印方法(実物を提示する)
- (3) ゴール閉鎖時刻、スコア0においては、クラスごとの制限時間
- (4) ゴミ等の持ち帰り
- (5) コース中は禁煙、センター内では所定の喫煙所がある場合のみ喫煙可
- (6) 立入禁止区域のほか耕作地、屋敷内等への立ち入り禁止
- (7) その他、安全などについての特別な注意事項
- (8) 大会センター内の案内(本部やトイレなど)

4) スタート時刻指定

コントロールカードにスタート時刻を記入する。(可能であればスタート地区で行う。)

5) ゴール

ゴールを別の場所に設けることもできるが、ゴール後の参加者の把握やサービスの提供などの点から、ゴールは大会センターに設けることが望ましい。

6) 救護係

大会センター内に必ず置くこと。ゴールが大会センターと離れた場所に設けられた場合はゴールにも設置する。またテレイン内で必要と思われる場所にも置くことが望ましい。

7) 本部やトイレなどの運営・付帯機関

3. スタートの方法

1) タイム・スタート

一定の時間間隔をおいて、「コースごとに1参加単位」ごとにスタートさせる。競技的なオリエンテーリングでは、公平性のためひとつのスタート時刻に対して1参加者しかスタートさせないが、フィットネスOの場合には、参加者の待ち時間が長くなる場合には、複数組をスタートさせることで、待ち時間を減らすことも考慮されうる。

同一コースを複数のクラスが使用する場合は、原則として所要時間が長いと考えられるクラスを先にスタートさせる。これは競技時間の確保とともに道迷いの発生を抑えるためである。この原則は、競技的なオリエンテーリングと異なっている。

2) マス・スタート

全参加者を同時にスタートさせる。スコアOやフリーポイントOは原則としてこの方法で行うが、ポイントOはこの方法では行わない方が望ましい。

3) その他

競技オリエンテーリングでは、しばしばスタート枠とスタート位置を示すスタートフラッグの位置が違ふことがある。フィットネスOには、参加者に余分な配慮を要求するので、スタート枠をスタート位置とする方法がよい。

4. 地図およびその配布等(11条、13条、14条)

1) 使われる地図(11条)

フィットネスOでは、さまざまな大縮尺の地図を利用することを許容している。地形図(1:25000)あるいは行政図・森林基本図(1:5000など)を使うこともできる。Oマップ以外の地図を使う場合には、必要な修正を行い、地図が違ふために参加者が不必要な道迷いに陥る自体を防ぐ。

小中学生を対象とする場合、記号を見分けやすく、意味が直感的に理解しやすい5色刷りのOマップ(スプリントマップの規定を利用)を利用することが望ましい。また縮尺も大縮尺の方が初心者にも理解しやすいので、公園では1:5000、自然の山野でも1:7500などの地図を使うことが望ましい。

2) 地図の準備(14条)

地図にコントロール位置などを記入する場合は透明な赤紫色を用い、使用する記号は協会が定める「日本オリエンテーリング競技規則（JOA 競技規則という）」の規程あるいはそれに準ずるものとする。ただし道をたどることの多いフィットネスOでは、森の中の記号は適当に省略したほうが読みやすい。

- (1) スタート地点：スタート枠の最前枠から明瞭に見える位置にコントロール・フラッグを1個置き、その位置を中心とする一辺7mmの正三角形を、第1コントロールに向ける。オリエンテーリング開始地点がスタート地区の先に設けられている場合は、スタート地区と開始地点に誘導路を設けるとともに、この方法について参加者に事前に周知させること。
- (2) コントロール：直径5～6mmの円。コントロールになっている地図上の特徴物・地点を正確に中心位置とする。
- (3) ゴール：直径5mmと7mmの2重同心円。
- (4) 休憩コントロール、誘導ルートなど：あらかじめ参加者に案内した記号で記すとともに、地図面にも注記する。
- (5) ポイントOにおいては、スタート、コントロール、ゴールを示し、回る順に直線で結び、コントロールは回る順番に1から番号を付す。番号は正置させる。
- (6) スコアOにおいては、スタート、フィニッシュおよび全てのコントロールを示す。コントロールに付する数字はコントロール記号とするが、記号から各コントロールの得点を知りうることを望ましい。
- (7) コントロール位置説明表：競技規則に基づく「コントロール位置説明表」を競技用地図に添付する。位置説明は日本語表記とする。ただし、「道の分岐」「建物の東側」など分かりやすいものとする。

3) マスターマップ(15条)

コースの提示をマスターマップ(親地図)を用いて行う事ができる。その際、次の諸点を守る。スコアOでは、原則としてマスターマップは使用しない。

- (1) マスターマップへの転記をスタート後にする場合、焦って写し間違える参加者が出ることが予想される。したがって、マスターマップはスタート前に十分な時間をとって転記できることが望ましい(たとえば、スタート枠内に10分程度前に入れ、そこで地図を渡した後、その中で転記させる。スタートの確認は、チェックカードの補助欄へスタート役員がパンチする等の方法で行うことができる)。
- (2) マスターマップ掲示をスタート後に設ける場合には、地図上においてスタート地点を示す正三角形の中心とする。また、掲示地点はそこからコースに入っていく参加者の進行方向が、スタート地点に待機する参加者から見えない場所を原則とするが、この原則は競技的なオリエンテーリングほど絶対的なものではない。
- (3) マスターマップの転記に要する時間を配慮し、掲示地点には十分な数のマスターマ

ップを用意するとともに、汚損、破損などを防止するため透明ケースなどに入れる。

4) 地図の配布

グループやペアで実施する場合、地図を渡されない参加者はオリエンテーリングの楽しさを十分味わえない。特殊な形式を除いて、全ての参加者に1枚ずつ地図を渡すことを原則とする。

4. コントロール・フラッグと記印器具(17条、18条)

全てのコントロールにはコントロール・フラッグと記印器具を置く。記印器具とはコントロールに到達した参加者が、到達を証明するために、コントロール・カードに印をつけるための器具をいう。

- 1) コントロール・フラッグは原則として、3面柱状で、各面は30cm×30cmの正方形とし、各面を対角線によって2分し、白とオレンジに色分けする。3面のうち少なくとも2面は、上半分を白とする。
- 2) コントロール・フラッグは地図上に示された特徴物に、その特徴物に到達した参加者に容易に見えるように吊す。コントロール・フラッグが吊された実際の位置は、コントロール位置説明と合致していなければならない。
- 3) コントロール位置の決定に関しては、他の参加者の存在によって、コントロール発見の楽しみが損なわれないように配慮する。
- 4) 全てのコントロールには、識別のためのコントロール記号を、参加者が記印器具を使用するときに明瞭に見えるように付ける。コントロール記号は31以上の2～3桁の数字とするが、混同しやすい数字(61、66、68、81、86、91、98、99など)は使ってはならない。数字は白地に黒で、高さ50mm以上、太さ5mm～10mmで記す。
- 5) コントロール・フラッグ、記印器具などは、コースごとに同一の仕様とする。記印器具は十分な数を、コントロール・フラッグとともに見える位置に備える。記印器具はクレヨンやスタンプなどを用いることができるが、多数の参加者による使用に耐えるものでなければならない。

5. 休憩コントロール

時間の余裕があり、景観の良い場所がある場合には「休憩コントロール」を設けることができる。休憩コントロールには係員を配置する。係員は到着した参加者の到着時刻を計時し、一定の休憩時間を加算した出発時刻をコントロール・カードに記入する。出発に際しては出発時刻を確認し、確認印を印してスタートさせる。一定の休憩時間は40分～60分とする。この休憩時間は所要時間に含めない。

6. 制限時間

スコア0の制限時間は、クラスにより、30分、45分、60分、90分を原則とする。小学生は30分が望ましい。またポイント0の場合でも、自然の山野を使い競技時間が長くなることが予想される場合には、制限時間を設けることを考慮してもよい。制限時間を設定しない場合でも、ゴール閉鎖ないし競技終了時刻と、それ以前に帰還しない場合主催者は検索を行うことは明確に指示すべきである。

7. ゴール、計時および速報（22条、23条）

ゴールラインはゴール侵入路と直角に、参加者に明確にわかるように設ける。グループの場合、そのメンバーが分かるような形でゴールさせる。

順位をつける場合、所要時間の算出は参加者のゴール後速やかに行い、結果をなんらかの形で速報する。現在では、ウェブによって容易に後日成績を公表できるので、このような方法で後日成績を公表することが望ましい。

5. 順位の決定

順位の決定は原則として次の方法による。

1) ポイント0およびフリーポイント0

スタート前に告知された、ゴール閉鎖時刻までに全てのコントロールを通過してゴールした参加者を、クラスごとにその所要時間の短かった順に順位をつける。閉鎖時刻までにゴールできなかった参加者、通過できなかったコントロールを有する競技者、全コントロールを通過できなかったと判定された参加者は全て失格とする。

2) スコア0

制限時間内にゴールした参加者にはその合計得点を、制限時間を超過してゴールした参加者には、その得点から、超過時間に応じた減点をして得点を計算する。競技規則では減点は10秒単位になっているが、フィットネスにおいては必ずしもこのような細かい減点を採用する必要はない。超過30秒、あるいは1分単位に5点ないし10点といった減点を採用することができる。

イベントのスムーズな運営のためには参加者が時間通りに帰ってくることを望まれる。そのためは、超過に対する減点を大きめに設定するのがよいだろう。

順位は、合計得点の高位の者からつけ、合計得点が高点のものは、原則として全て同位とする。またゴール閉鎖までにゴールしなかった参加者は全て失格とする。

第4章 安全配慮（7条）

安全に対して十分な配慮をするとともに、緊急事態に対して十分な準備をすること、また参加者に対して安全に対する注意を促すことは主催者の義務である。ことである。

1．主催者の義務

1) 安全に対する事前の配慮

- ・コース設定においては、競技の面白さより安全が最も優先されるべきである。

参加者が自動車道、がけなどの危険な場所に出ないルートを設定する事を原則とする。どうしても、トレインの制約上自動車道を通るルートが設定される場合は、なるべく交通量の少ない道を選び、自動車を通るから注意するような掲示や注意を呼びかける役員を配置する。また、ドライバーに注意を促すための立て看板などを設置する。交通量の多い道路を横断させる場合は、テープなどで誘導し、必ず役員が居る場所を横断するなどの対応を行う。

トレイン内にある危険な地形には、テープで囲みを作り、同時に注意呼びかける掲示を行う。

- ・初心者は主催者の想像を越える行動を取ることがある。トレイン外に出て行かないような対応（トレイン外の掲示など）を十分に行う。年少者を対象とする大会の場合、周知したシンボル（たとえば泣き顔）を用いてコース外であることを適宜参加者に知らせることは安全上の理由のみならず、参加者に大きな失敗を経験させないためにも有効な方法である。

- ・スタート前の参加者にトレイン内に潜在する危険について、十分に周知する。

（交通量の多い道路を横断します。 ふたの無い側溝があります。など）

2) 緊急事態時への準備

- ・怪我等緊急事態発生時の連絡方法、帰還方法を参加者に十分に周知する。
- ・主催者内の緊急時の対応方法をきちんとマニュアル化しておく。同時に携帯電話の利用が可能かどうかについては事前に十分に精査し、使用できない場合は、無線などの通信手段を必ず用意する。利用するエリアの地図にグリッドなどを引き、主催者が共通に所持することで、無線連絡を容易にする。
- ・救急用品は必ず準備する。救急病院等はあらかじめ確認する。怪我等の発生が予想される場合には、医師・看護師等を手配する。スポーツ障害保険等へ加入する。

2．参加者の義務

以下の項目は参加者が実施中果たすべき事項であるが、野外活動について不慣れな参加者が多いことを配慮して、それらについて十分な注意を促すことは主催者の義務でもある。

- ・競技中の健康管理は自己責任であるが、環境(危険な場所等)、季節(夏季または厳寒期)、気候(雨天、暑い日)その他の条件について必要な注意を促す。
- ・競技中は主催者が定めたルールを守り、危険を回避するよう努めるよう、主催者は注意を促す。また、緊急時には速やかに主催者に連絡をとるように指示する。
- ・服装及び携帯品は、気候・能力に応じたものとする。冬季における防寒具や夏季におけ

る水筒の携行や給水についても注意を促す。

3. 危険とそれに対する同意について

初心者を対象とするフィットネス・オリエンテーリングの場合、トレインの選定、コースの設定ともに危険のない状態にするのが主催者の責務であるが、自然の中で行うオリエンテーリングでは、危険が全くないと保障することはできない。したがって、参加者に対して、実施中の危険について適切な情報を与え、注意を促すとともに、自己責任の精神を強調することは必要なことである。

マラソン大会や危険を伴う野外スポーツの場合、想定しうる危険について参加者が了解し、主催者に対して損害賠償等を求めない旨の同意書を取ることが一般化している。このような文書については、法的には拘束力がないことが一般的な認識である。その点も考慮すると、フィットネスOでは、誓約書をとるというよりも、「大会の説明」等の文書によって、どのような危険の可能性があるかを参加者に知らせることが第一に重要なことと思われる。

【文案例】

「オリエンテーリングは、自然の中で行う冒険的なスポーツ（またはレクリエーション）です。主催者は実施場所の選定をはじめ、参加者の安全について最大限の配慮を図っていますが、本トレインには***（4章1. で指摘したトレイン特有の注意、たとえば側溝がある等）があり注意が必要です。また、自然条件（突然の天候の急変、雨天の後の滑りやすい路面等）や第三者による予期せぬ危険（交通事故）が発生することもあります。それらの危険については参加者自身で十分注意をしていただくよう、お願いします。また自分自身の健康状況には注意し、無理のないようにしてください」

第5章 地元への配慮

オリエンテーリングは、他人の所有地を使うアウトドアスポーツであり、土地所有者や地元の理解はオリエンテーリング大会の実施において、不可欠な要素であり、确实に行う必要がある。

地元への配慮に関しては、土地を利用させてもらう事へのお礼と普及の両方の側面がある。

1. 地元への配慮（21条）

・事前の交渉は十二分に行い、要項発表時には十分な理解を得られている状態とする。山林の使用許可を受ける場合には、行政、地権者はもちろん、森林組合、地区長などへ事前説明が有効である。トレイン内の住民へ、もれなくオリエンテーリング大会の開催を周知することが望ましい。

・ごみを地元に残さない。ごみの持ち帰りについて参加者に周知徹底する。

2. 地元への普及

開催に当たっては、地元向けへの広報活動を充実させることが、オリエンテーリングの普及と大会参加者増につながる。ただし初心者の場合、居住地から離れた場所への参加は著しく少なくなる（たとえば一般の人にとって、隣の市の大会は遠いと感じられる）。したがって、同じ市内、とりわけ会場の校区の居住者が主たる対象者となる。

方法として考えられるのは自治体の広報、会場となる学校へのビラの配布やポスターの掲示などである。この際、学校向けの普及・指導の機会を設けることは有効である。

学校のビラにおいては、オリエンテーリングの内容を簡潔に紹介するとともに、「地図の冒険」「地図を使ってチェックポイントをゲット」等、分かりやすく子どもにアピールするようなキャッチコピーがあるとよい。

また、大会が公園で行われる場合、公園の来園者に対してPRすることは参加者を増やす有効な方法である。わざわざ遠くからオリエンテーリングをすることは少なくとも、訪れている公園でやっていけば、参加したいと考える初心者は少なくない。パークO、愛知のフラワーウォークでは、このような方法で多くの参加者を得ている。

第6章 環境配慮（19条）

- ・開催地における動植物の生息状況を確認し、保護すべきものが存在する場合は、ルート上に来ないように配慮とテープ類で囲み参加者に注意を促す。保護すべき自然環境については、行政の環境関係部署または教育委員会に情報があるので、問い合わせる。
- ・通常の大会によっては、地図を入れるビニール袋を参加者に用意してもらうことで環境保護対策とする大会もある。この点については、異論もある（参加者にビニール袋を提供することは当然のサービスである）。初心者に要求するのは時期尚早だと思われる。
- ・ごみは参加者の持ち帰りであることを周知徹底する。

第7章 広報

- ・大会の開催においては地元のマスコミなどへプレスリリースを送付することが望ましい。マスコミへの露出は、参加者にとっても励みとなるので、参加者へのサービスの一種と考えることもできる。
- ・開催地の行政の広報誌などへの掲載を積極的に働きかける。そのために、地元自治体などの後援を必ずもらう。自治体の後援をもらう際には、総務、広報部門に依頼する。また教育委員会の後援には教育委員会の社会体育課などが担当部門になる。

[参 考] クラス分けとコース距離

主催者は参加者の能力やトレインの状況を考慮してクラスやコースの距離を決定する。以下に示すのはその目安である。

| クラス名 | ペアー、グループの構成 | ポイント 距離 | スコア 制限時間 |
|------|-------------------------------------------|------------|-------------|
| 一般男子 | 16歳から55歳までの男子 | 5～6 km | 60 - 90分 |
| 一般女子 | 16歳から50歳までの女子 | 4～5 km | 60 - 90分 |
| 混合 | 男子(16-55歳)、女子(16-50) | 4～5 km | 60 - 90分 |
| シニア | 男子(56歳以上)、女子(51歳以上) もしくはこれらの混合 | 3～5 km | 60分 |
| 家族 | 14歳まで、あるいは56歳以上の男女 もしくは51歳以上の女子の何れかを含む | 3～4 km | 60分 |
| キッズ | 小学生までの児童のみ(あるいはこれらの混合) | 2～3 km | 30分 |
| ジュニア | 中学生 | 3～5 km | 30～60分 |

注：上記はあくまで参考例で、これに縛られる必要はない。参加者の経験度に著しい差異があるとみられるクラスは、それらのクラスをさらに分け、クラス名の末尾に A(経験者)、B(初心者)を付ける。(例：男子 A、男子 B)

このほかに参加者の目的に応じたクラスわけも考えられる。

例：チャレンジコース(やや難度が高く、道以外のコントロールもある)、ナビゲーションコース(読図・ナビゲーションの技術習得を目的とする参加者向けのコース)