

# オリエンテーリングABC

地図読みとコンパスの使い方の基本

復刻版

社団法人 日本オリエンテーリング協会

WC2000 Event2			
UB, W188			
SP2-12	3300		
▷	△		
1 401	▽		┌
2 403	△		
3 431	▽		└
4 432	／×／		
5 434	▽		└
6 438	△		
7 442	▽		○
8 777	／×／		

○-----166----->○

勢子辻(桐)

縮尺 1:10,000

等高線間隔 5m

健康

日本オリエンテーリング綱領

健康は人間が生活するための基本的な条件です。健康であれば、わたくしたちのからだも心にも余裕ができ、個人にとっても、社会にとっても生活を豊かにし、勉学や生産に励むことができるのです。健康増進に努めることは、社会に生活する者として当然でしょう。

健康の増進—それには働くこと、食べること、そして休息・休養はもちろん、今日とくに知らず知らずのうちに生命を蝕んでいる運動不足と積極的に戦わなければなりません。高度工業化社会に生き、明日の運命を切り開くため、スポーツや体育によって体力の向上を図ることが何よりも必要になってきたのです。この際、わたくしたちの先輩のことは「病人は立て！ 立てる者は歩け！ 歩ける者は走れ！」を実行しましょう。

このとき、健康は自然との触れ合いでつくられることを想い起こしましょう。輝く太陽、美しい緑、澄んだ空気が健康・体力づくりのゲレンデなのです。自然を愛し、自然を育て、そのなかでわたくしたちのからだを鍛えましょう。

★歩こう！

より健康なからだをつくるために、少しでも長く（速く）歩くことに努めましょう。歩くことは老若男女を問わず、誰でもどこでもできる自然な健康法であり、体力を向上するトレーニングです。とくに中年以降の人びとの欠くことのできない健康法といえるでしょう。

★走ろう！

スタミナを高めるいちばんよい方法は“走る”ことです。走ることによって、心臓や肺の働きを強くし、筋の持久力を高めることができます。歩ける人は進んで走りましょう。生きているというだけではなく、社会の一員として勉学や仕事に精を出すには、進んで健康な生活に努め、スタミナのあるからだをつくらなければなりません。スタミナ不足は仕事の能率が落ち、老化が早まります。

★山野を<sup>はら</sup>歩きましょう！

歩く！ 走る！ からだの基本運動の舞台を大自然に求めたのが、オリエンテーリングです。四季をとおしてオゾンがいっぱいの山野を歩き走り回るとは、健康を向上し、体力をつけるために、このうえもなくよいスポーツです。とくに地図と磁石を使って未知の山野に分け入るこのスポーツは、久しく人間が探し求めていたものなのです。いま、これが現代社会に登場してきました。オリエンテーリングは“歩く”“走る”だけではなく、さらに自転車やスキー、カヌーなど、機械・器具を使う新しい領域へも伸びています。この未来のスポーツで健康・体力の向上を図りましょう。

(社) 日本オリエンテーリング協会



社団法人日本オリエンテーリング協会  
会長 小野清子

我が国におけるオリエンテーリングは、昭和41年国民の健康・体力づくりプログラムとして導入したことから始まりました。競技方法は、極めて簡単であり、地図に示された順番に従い、緑多い林などに設けられた標識へ向かい、一步一步ゴールへ進むスポーツです。競技後の爽快感、達成感などが割手軽に得られる知的スポーツとして多くの人を魅了しました。

オリエンテーリングを“何時でも”“誰でも”が出来るように、国や地方自治体、関係団体のご協力の元、“オリエンテーリングパーマネントコース”を全国に配置し、合せて指導員養成を始める等して、普及活動をしてきました。

昭和48年ごろから、元々海外諸国で行われていた“個人で走る”形式の大会を開催したとき、遊びの中にも人間の持つ“競う”と云う本性と呼応して、大いに受け入れられました。その後、毎年海外への大会に参加する人も増える中、海外から一流選手を迎えての国際大会も幾度も開催するまでになりました。

近年、自然体験、環境教育がいろいろところで議論されていますが、オリエンテーリングは、当初からこの問題に取り組んでいます。指導者についても文部科学省が定める「野外活動指導者」の枠組みに入り、積極的に関わりを持っています。

“災害は忘れた頃に遭遇する”との言葉もありますが、自然に対する正しい知識と、向かい合う気持ちを持つことで自然は、人々の心を癒し、優しくしてくれます。

この冊子は、自然体験学習や環境教育の現場に関わる人々に地図に親しみナビゲーション技術の習得に、そして自然をより身近なものにしてくれるスポーツ・オリエンテーリングを楽しむことに役立てられることと期待しています。



社団法人日本オリエンテーリング協会  
会長 山西哲郎

私たちは子供の頃、野山をかけっこで戯れたくましく育ってきました。そして、今や、スポーツフォーアール時代の時代となって、子供から高齢者までスポーツを楽しみ、多くの人たちが野山を走っています。

オリエンテーリングは「素晴らしきかなクロスカントリー 好きだから 広々したまぶしい大地を走っているんだ」と、詩人ソーレイが歌う世界です。この大好きな野山走りを、地図を持ちながら、目標に向かうことは、さらに人間的で文化的にランニングを深めるスポーツです。

そこで、本書は、オリエンテーリングの「自然+走る+地図」の三つのキーワードを自分の心と体で技術と知恵を身につけるための手引きです。これをもとに、もっとたくさんの人たちが地図を片手に野山を楽しく走る風景をつくっていきましょう。

## 日本オリエンテーリング綱領

## 会長序文

オリエンテーリングは	3
オリエンテーリング(“O”)ってどんなスポーツ?	4
オリエンテーリングの基本“フットO”	5
フットOのコース	6
コントロール間のルー(進路)は自分で決める	7
スタート・コントロール・ゴール	8
テレイン	10
初心者でも走れるコース	11
コントロール	12
地形図 方位と距離	14
地図を読む 昭文社 道路図 東京	16
地図を読む 愛知 Oマップ ジャブジャブ川	17
ルートをつかむ	18
ルートとチェックポイント	19
等高線 地形を読む	20
プロトラクター コンパス	22
コンパスの機能	23
地図を工置して持つ	24
迷んでいる方向を確認 コンパスをセット	26
正置して進む	28
林の中を進む	30
コンパスワンヒント	31
Oテクニクのヒント	32
カーナビで腕だめし	33
スクール“O” 校庭、体育館で	34
ばくらで「カントリーO」「タウンO」	35
「スコアO」と「リレーO」	36
ルールを守ろう	37
スクールOマップ愛知県協会	38
スコアOマップ福岡県協会	39
参考文献	40



## オリエンテーリングとは

**友だちをつくる**……オリエンテーリングは地域クラブによって支えられています。そこには情熱と夢を同じくする友達が大量にいます。仲間の車に同乗したり電車で会場に行けば、友人はさらに増えます。スタート前の緊張感、ゴール後の自慢や反省と話題に尽きません。同じスポーツに参加している一体感が親しい友人関係を育ててくれます。

**自然の中で体力をつける**……郊外の林や小道を抜けて走り、緑の木陰や大岩のかげに、白と赤に輝くコントロールフラッグをとらえたときの喜びは思わず“ヤッター”と叫びたくなります。全力で走ることが条件のスポーツではありません。と言うよりも、速く走るためには地図が読めなくてはなりません。易しいコースから始めて、参加しつづけている間に、体力がついてゆきます。体力がつけば地図読みに余裕が生まれてきます。そしてクラブのさまざまな活動に参加しているうちに、技術を覚えてゆきます。知らない間に速く走れるようになります。

**社会性を育てる**……オリエンテーリングのコースは一般の道や持ち主のいる林の中です。土地の人々の協力と理解がなくてはコースはできません。社会生活のルールを守ることが大切です。耕作地や立入が禁止されている所へは入らない。地域の人々の生活を乱さない。土地の人に会ったらあいさつをする。自分自身の安全を守ることにも人に迷惑をかけない上で大事なことです。オリエンテーリングはスタートからゴールまで1人で行動するので、この点ではとても慎重になります。でも1人でなにかあったらどうするのと心配をすることはありません。まわりには、見えても見えなくても、多くのオリエンティアが走っています。困ったときに救いを求めれば、かならず誰かが競技を止めて助けに来てくれます。

**人生の枠を広げる**……地図に関心を持ち、地図が読めるようになることは活動の枠を広げてくれます。町のなかでも山でも、道に迷うということがなくなります。プールでの練習が川に落ちたりしたときに身を守ってくれるのと同じで、山のなかで、と言うよりも、山に入る前に地図のことを考えるようになれば、安全に行動できます。家族づれで郊外を歩いているときに“この先を右に曲がればお寺があるよ”と子供たちに言い、そしてお寺があれば“パパは偉い”と尊敬されます。そしてハイキングなどに行く前夜、家族みんなで地図をかこんでルートを調べ、途中や目的地のようすなどを調べたりすれば、旅行もさらに楽しくなります。

## オリエンテーリング(オー)ってどんなスポーツ?

北欧で生まれた……1800年代後期(徳川家茂・慶喜の頃)ハンターたちや軍により始められました。

当時は地図も縮尺1:100,000(図上1cmが1km)でしたし、コンパスも針がフラフラとゆれ続ける頼りにならないものでした。やがて1930年代(昭5年)に1:50,000となり、さらにシルバコンパスが出現すると、オリエンテーリングは近代スポーツとして発展しました。現在はオリエンティアが自分で作ったOマップ(1:10,000~15,000)を使用します。



Scale 1:100,000

オリエンテーリング国際連盟(I OF)……1961年(昭36年)北欧やヨーロッパ9カ国により国際連盟が結成され、日本も1969年(昭44年)に加盟しました。2003年現在、Oと呼ばれるようになったオリエンテーリングを行っている国の数は80カ国以上に達しています。

いろいろな大会:オリエンテーリングには次のような大会があります。

- 世界選手権大会:毎年I OF加盟国持ち回りで、走るフットOとスキーOが夏季・冬季にそれぞれ開かれます。
- 2035年には愛知県でアジア初のフットO世界選手権大会が開催されます。
- ジュニア世界選手権、マスターズ世界選手権大会:フットOとスキーOで。
- マウンテンバイク(自転車)世界選手権:ヨーロッパで大人気。
- パークO:公園で行われます。2008年北京オリンピックでも紹介予定。
- トレイルO:健常者と身体障害者(主として車椅子使用者)の双方が楽しめます。これらについては加盟各国は当然国内大会を開き、派遣選手の選定をします。また、リレーナイト(夜間)、ロング(長距離)、複数日大会(3日間から7日間、毎日走ってその合計所要時間で順位が決まる)も人気の高い国際大会です。スウェーデンで毎年開かれるOリングン5日間大会には国の内外から1万5千人(家族なども含めれば6万人)も参加します。

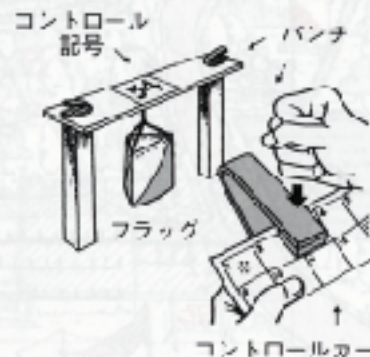
## オリエンテーリングの基本“フットO”

スタートからゴールまで1人で、コースを記入した地図とコンパスだけを持って、地図に示されたコントロールを回ってゴールします。順位は所要時間で決まるので、競技者はできるだけ走ります。世界の大会の90%がこの形式で行われ、リレーもこの形式です。

競技者:性別、年齢、能力により30から50のクラス(大会の規模により異なる)に分けられ、クラスごとに(あるいは幾つかの同程度のクラスにまとめられて)、それぞれに適したコースに出場します。

コース:スタート、コントロール、ゴールから成り立ちます。コントロール(競技者が回らなければならない地点)はコースごとに5~15箇所程度、地図上に読み取ることができ、地上に認められる特徴物に置かれます。

コントロール:30×30cmの白/赤の3面体のフラッグが吊るしてあります。行ったことを証明するために自分のカードに印をつけるパンチなども置いてあります。



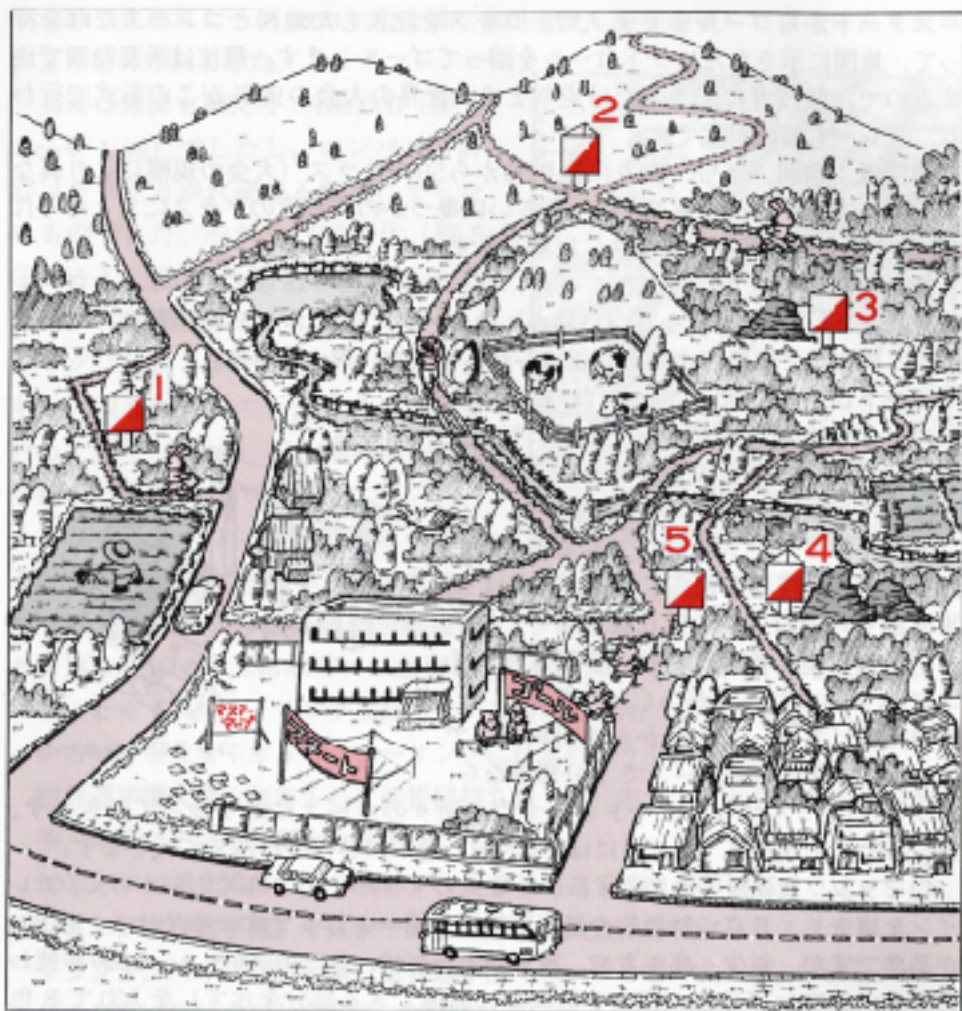
トレイン:コースが設定される地域のことですが、競技場に相当します。通常は30平方kmくらいの広さの低丘陵地帯で、林の多い自由に走りまわられる地域が選ばれ、そこに15~20のコースがつけられます。

競技者は各コース1分から2分の間隔でスタートします。15コースで1分間隔なら、1分ごとに15人ずつスタートし、すぐに別々のコースに走り去ってゆきます。10分後には150人が、20分後には300人が、静かに林の中へ消えて行きます。

Oマップ:競技用の地図です。3~5人のマッパーが2年くらいかけて、トレインを調査し、目立つ特徴物や通行可能性を調べて作ります。縮尺は1:15,000が基準ですが、年少・高年者や、種目によっては、1:10,000や1:5,000が使われます。Oマップは白(走力を最高度に発揮できる部分を示す)を入れて8色で印刷してあり、色を見ればなにを表しているかが分かるなど、走行中の読み易さを第1条件に作ってあります。またOマップの作図規定には国際統一基準が定められおり、どこの国に行っても説明を受けなくても競技に参加できます。

オリエンテーリングはとても安全なスポーツです。トレイン帯は地区づくりで歩いて調査してあり、危険な場所や通行禁止区域は地図に示され、コースからも除かれています。また大会当日は数百人が走っています。なにかあれば誰かがすぐ駆けつけます。

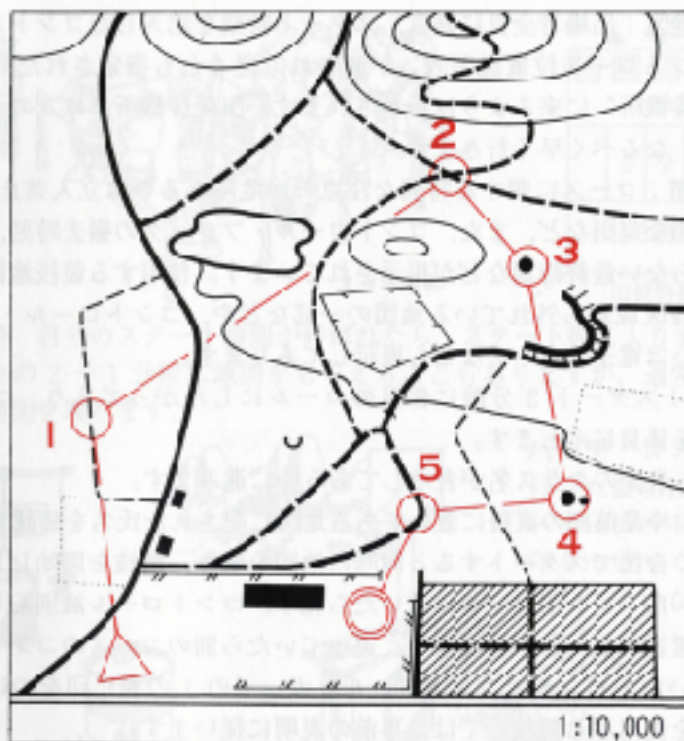
## オー フット0のコース



フット0のコースの基本形です。白/赤のコントロール・フラッグが置いてある位置がコントロールです。コントロールは必ず「地図上と現地に明瞭に認められる特徴物（道や地形が形成する特徴地点を含む）に設けてあります。

コントロール位置は競技地図上に直径6mmの円で示し、回る順序に番号を付け、その順に直線をつないであります。競技者はコントロールを必ず地図上に指定されている順序で回らなくてはなりません。4から3になど1部でも故意に逆走すると、失格になります。

## コントロール間のルート(進路)は自分で決める



△スタート地点（ときにはコースの開始地点）から第1、第2コントロール・・・と回り◎のゴールに入るのですが、オリエンテーリングのもっとも面白い点は、これらの各地点間のルートを自分で選ぶことにあります。

地図読みの力がついていないとルートを読み間違えたり、ルート途中のチェックポイント（目標地点=現在位置確認点）を読み落とししたりします。

また、走力がついていないと、疲れたりして、地図の読み間違いが多くなります。反対に走力だけに頼り過ぎると、地図上で考えているよりずっと先の地点まで走ってしまい、自分のいるところが多分なくなったりします。順位を決める所要時間は、スタートからゴールまでに要した時間を秒まで計時します。

## スタート・コントロール・ゴール

**スタート地区：**出場者全員に通常、スタート時刻を記入したコントロール・カードと“コントロール位置説明表”が渡され、遅くとも指定された時刻の5分前に“出発待機所”に来るように指示されます。出発待機所には次のような掲示もあるので、なるべく早く行きます。

**出発待機所：**コースに関する特別な注意……危険あるいは立入禁止の区域や、競技上の特別な規則など、また、コントロール・フラッグの撤去時刻、ゴールしなければならない最終時刻などが掲示されています。使用する競技地図の地区記号説明と競技区域から外れている地図の一部などや、コントロール・フラッグ、パンチあるいは電子式パンチなども展示してあります。

**3分前枠：**スタート3分前に係員のコールにしたがって入り、コントロール・カードを係員に示します。

**2分前枠：**自分のクラス名が表示してある枠に進みます。

**1分前枠：**枠最前部の直後に置いてある地図に記された氏名を確認します。

**スタート：**合図でスタートすると同時に地図を取り、競技を開始します。

**コントロール：**コントロールに着いたらまず、コントロール識別記号を“コントロール位置説明表”と照合します。違っていたら別のコースのコントロールです。合っていたらパンチでコントロール・カードの1の欄に印をつけます。電子式パンチを使用する競技会では、事前の説明に従います。

なお、パーマネントコースや野外施設などでは常置式の特異な形態のコントロール・フラッグを使用している場合もあり、またパンチなどの代わりにクレヨンなどの記印具を使用することもあります。

**ゴール：**ゴール時刻は競技者の胸が計時ラインを横切ったときに計時されます。計時ラインは通常、ゴール横断幕で表示されます。パンチ方式の競技会では計時ラインの下は競技者が1人だけ通過できる幅となっていて、その先は追越禁止です。競技者はゴール終末部でチェックカードを（みつうは地図も）係員に渡して競技を終了します。

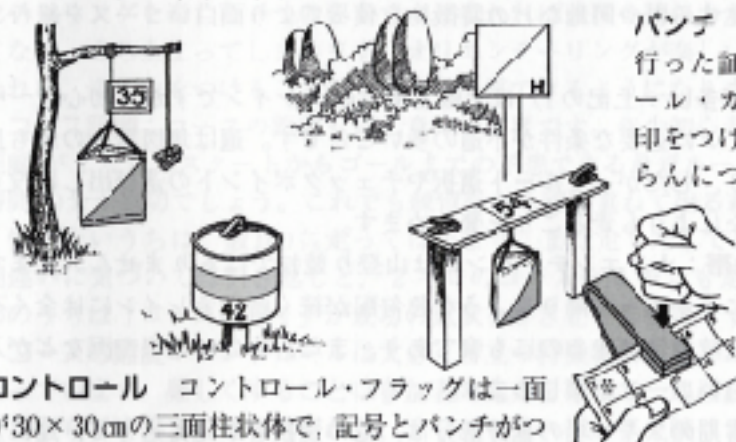
電子式パンチ使用の場合は、計時線の表示は同じですが、複数競技者がゴールに入れるようになっていて、競技者はゴールでコントロールと同様に電子式パンチを使用してゴール時刻を記録します。

**成績速報：**競技者の記録は速報所にクラスごとに分けて発表します。所要時間の短い順に並べて速報しますから、競技者は刻々と変わる自分の順位を一目で知ることができます。

## スタート・コントロール・ゴール



**スタート枠** 自分のスタート時間が呼ばれたら、スタート枠に入ります。初心者はスタートの2～1分前に地図をもらえることもありますが、通常はスタートと同時に地図を取ります。



**コントロール** コントロール・フラッグは一面が30×30cmの三面柱状体で、記号とパンチがついています。パンチのかわりにクレヨンなども使われます。

**パンチ** コントロールに行った証明に、コントロール・カードをはさんで印をつけてくる。止しいらんにつけないと失格です。



**ゴール枠** 細くなった入口で計時。この入口から先は追いこし禁止。出口でコントロール・カードを係員に渡します。

## テレイン

テレインとはコースが設定される区域を言い、競技場に相当します。オリエンテーリングは“考えながら走る”スポーツですから、テレインにも地形的な条件があります。

- 1) 林（自由な方向に走り抜けられる）に覆われている。
- 2) 小道／小径が多い。
- 3) 低い丘陵地帯。

1) **林に覆われている**：オリエンテーリングは“森のスポーツ”と呼ばれるとおり、木々の間を抜けてのびのびと、自然と自由を楽しみながら走るスポーツです。また、林の中では見える範囲が限られるので、他の競技者の動きにまどわされることなく、自分の判断でルートを選び、地図を確認しながら走ります。また、林の中に多く存在する岩や凹地などの特徴物を使ってより面白いコースを組むことができます。

2) **小道／小径が多い**：上記の1)は上級者向けのテレインですが、初心者～中級者向けのテレインに必要な条件が小道の多いことです。道は地図読みの最も良い手掛かりであり、したがってルート選択やチェックポイントの選び出しに役立ちます。そしてなによりも走ることを楽しめます。

3) **低い丘陵地帯**：オリエンテーリングは山登り競技ではありません。手まで使って登り、木につかまって降りるような急勾配が続く所はテレインには全く不適当です。低い丘陵地帯は走るのにも楽であり、また、小さい尾根や沢などが入り組んでいて面白いコースが楽しめます。

**スキー場**：無雪期のスキー場の裾野部分には、他の競技者が見え過ぎて、逆に全く頼りにすることができない、またどの方向にも自由に走れるという意味から、1)と同じように興味あるテレインであり、また初心者向けの大会では全体の動きが把握し易いので、競技運営が楽なことから、多く用いられます。しかし、それだけに特徴物の拾いだしとOマップ作成に注意が必要であり、地元Oクラブの協力を積極的に得て成功しています。

**学校・町・村**：子供たちが対象のときは学校とその周辺が良いテレインになります。学校には精度の高い地図がありますから、少し手を入れるだけで、地図ができます。車の交通が少ない町や村も良いテレインです。良い地図も入手できます。そしてなによりも地域の人たちの競技や運営への参加が得られますから、競技会はとても盛り上がりします。

## 初心者でも走れるコース

オリエンテーリングは地図を読みながら走ることを楽しむスポーツですから、コースはこの要素に満ちたものとなっています。しかし競技者にとって、走れるには幾つかの条件が必要です。

**地形**：10頁に示したように、テレインは走るのに適した地形が選ばれます。楽しすぎたり、林の植生状態が悪ければ、歩くようになってしまい、地図読み競技になります。しかしこの走条件の善し悪しの程度は競技者の経験の度合いによっても変化します。

初心者にとっては林の中に入ることで体がためられることです。これに慣れるには最初のうちは、道や小道が多い交通の少ない町や近くの郊外とその周辺の林を組み合わせたコースから始めることです。

**走力**：走ることはオリエンテーリング参加の絶対条件ではありません。オリエンテーリングを楽しむ一つの要素です。覆れば地図を読む力が低下して走れなくなり、立ち止まってしまう。オリエンテーリングが楽しいと感じるようになれば、走る力をつけることが大切だと理解できるようになります。

**コース距離**：コースの距離も同じ意味で重要です。年少初心者の場合、実際の距離が2キロ（スタートからゴールまでの予想できる最短ルートの距離）、所要時間20分が適切でしょう。これでも練習をある程度重ねて出る結果です。

慣れないうちは、数100m走っては止まり、また走りだしては止まって考え、間違いに気づいては引き返すと、2キロのコースを4キロも走り回ります。初めのうちは「コースは短く」が成功の意欲をかき立てる秘訣です。

**コースの難度**：コントロールは大きく目立つ特徴物にあり、ルートは読み易くなっています。難しくすることは参加者の走力を奪って、地図読み競技にしてしまうからです。また難し過ぎれば、オリエンテーリングを続ける意欲を消してしまいます。

ともかく行け行けドンドンと走る意欲をかき立てるのが初心者コースです。常に他の競技者が見えると安心感と競争意欲で燃えます。この点から上級コースの設定上では適当ではないとされていることも、初心者にオリエンテーリングを楽しんでもらうのに役立つとして使われます。例えば“出入りコントロール”が逆に“コントロールの拡大”という意味で、不安につきまともわれている初心者にとり、「闘はたの喜び」となります。

**トレーニング**：オリエンテーリングは地図が読めなくては面白くありません。この点から言えば、継続した室内での地図読み練習が多いに役立ちます。機会があればオリエンテーリングクラブの集会や練習会に参加して、ルートの運び方やチェックポイントの決め方を練習しましょう。

# コントロール

コントロールは地図と現地に読み取れる特徴物に置きます。地図に表されていても現地に認められなかったり、現地に存在しても地図に記入されていない特徴物には置けません。さらに注意が必要なことは、選んだコントロールとそのすぐ近くにある目立つ特徴物（コントロールへの最終手掛かり点）との位置関係が大きくずれていたり、極端な場合その特徴物が存在しなかりすると、選んだコントロールに使えなくなります。つまりコントロールの選定は地図の精度に大きく影響されます。このようなことはコースセッター（コース設定者）が神経を使う点です。

コントロールとして使用できる特徴物は国際的にはIOFが、日本ではJOA（社）日本オリエンテーリング協会が規程に定めています。そのうちでも初心者コースに多く使われる特徴物の一部を右頁に示します。

**読み取れる：**コントロールである特徴物が地図上で大きく目立つ、そして現地に行けばすぐ分かるということも大切ですが、それよりも、地図がどれほど読めるのかにかかっています。

地図上に示されている記号はその区域内の地上の様子を示しています。「地図を読む」とは記号を読んで、地上の様子を知ることです。スポーツは経験と練習の成果と言われます。それには適切な指導と練習が重要です。オリエンテーリングはともすると“設定されたコースを走って終わり”になり勝ちです。そうならないように、地図の読み方やルートについて考える機会と場をつくってゆくことにOクラブは努力し、そしてそれに見合うコースをつくることに努めています。近くのOクラブに連絡して活動に参加してください。オリエンテーリングの知らなかった面白さを見いだします。

**コントロール位置説明表：**地図に貼るか印刷してあります。表が渡されることもあります。途中での紛失に注意する必要があります。国際規程により、コントロールとなっている特徴物が地図記号に近い記号で示してあり、その形状や寸法なども記してあります。特に重要なのは次の2つです。

**コントロール記号：**アレインには複数のコースがあり、多くのコントロール・フラッグが置いてあります。全てのコントロールには別々の識別のための記号（31以上の数字）が付いています。目的のコントロールに着いたら、その記号を先ず確認して、パンチを打ちます。

**フラッグの位置：**コントロール特徴物のどちら側にフラッグが置いてあるかを示します。東側ならば、特徴物の東側に回ればすぐに見えます。

# コントロール・位置説明

**コントロール位置** コントロールは、地図上に示されているはっきりした地形上の特徴に置いてあります。下の図はその代表的なものです。

			小道の分枝				小さな丘陵、東のふち
			小道の交点				岩、西側
			小川の曲がり				沢
			池、東のふち				さく、雨のかど

**コントロール位置説明表** コントロールの位置と、コントロール・フラッグのある場所を競技者に知らせるための表で、地図についています。まわる順、そのコントロールの識別記号、コントロール、コントロール・フラッグの位置の順に記してあります。左は記号、右は文字による表です。

H15A		3,500m	
1	31		
2	33		
3	38		1.0 C-
4	52		1.5 ●○
5	78		
		○-----200----->◎	

H15A		3,500m	
1	(31)	小径	
2	(33)	小道の交点	
3	(38)	岩、1m、西側	
4	(52)	西の岩、1.5m、西側	
5	(78)	道の曲がり	
		ゴール：赤・白のテープ、200m	

**コントロールカード** コントロールで印をつけてくるといせつなカードです。なくすと失格です。

コントロールカード

実地日 年 月 日 日

名前: \_\_\_\_\_ 年齢: \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_

コース: \_\_\_\_\_

スタート時間: \_\_\_\_\_ 終了時間: \_\_\_\_\_

所要時間: \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12



## 地形図 方位と距離

オリエンテーリングやハイキング、登山などで、走ったり歩いたりするには、その地域を知ることが大切です。地図にはいろいろな種類のものがありますが、地上の状況を知るには地形図がもっとも適しています。地形図は航空写真を基にして、道路や建物、耕作地などを記号で記してあります。地形図としては国土地理院が発行しているものが日本全国をカバーしており、縮尺も各種あるので目的に合わせて選べます。また最近では多くの出版社がドライブ用の道路地図、市街図、登山地図などを出しており、1:5,000や1:10,000の多色刷りのものはオリエンテーリングの練習会に使えます。

**地形図の特徴**は“等角”であり、いろいろなものの位置関係が実際と同じであることです。したがって、それら相互間の距離も実際と同じです。たとえば、地図上でA（現在位置）とB（目的地）の2点を選び、A点からB点への角度を図上で測り、2点間の図上距離を測って縮尺で実距離に換算すれば、どの角度にどれだけ進めば、目的地に行けるかが分かります。

**角度を測る**：測るための基準となるのはコンパスの北-南、つまり、コンパスの磁針が指す方向です。地形図の多くは図の左右の図郭線が真北方位（地理学上の北-南の線）で、上が真北方位です。地形図によっては図面のどこかに真北方位を示す十字を記して、真北方位を示しています。

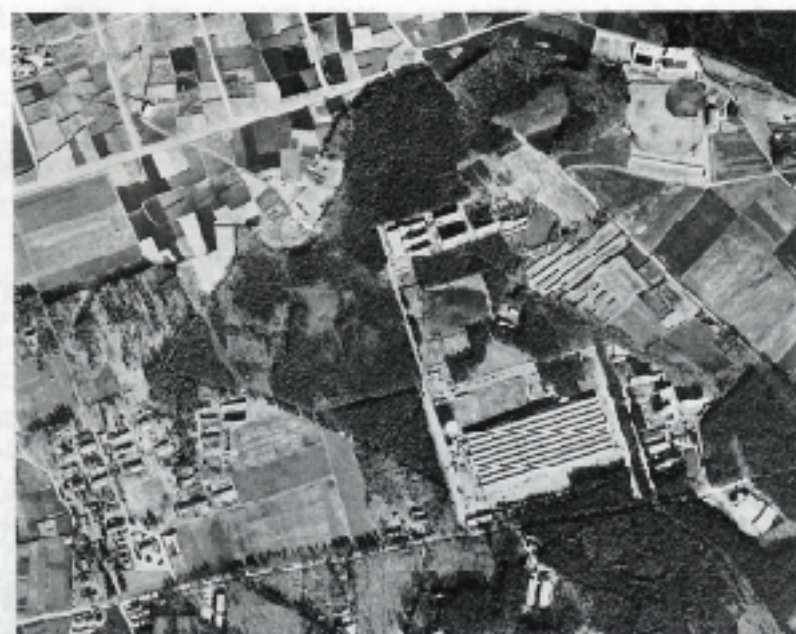
**磁北と偏差**：磁北とはコンパスの磁針が指す方位ですが、日本では沖縄地方の約5°から北海道北端の10°くらいまで、真北の西（地図上では左）にずれます。このずれの値を偏差といいます。偏差の正確な値は国土地理院の地形図には「磁針方位は西偏約6°30′」というように明示されています。

**磁北線**：コンパスを使って行動するときは、あらかじめ地図に磁北線を記入します。記入方法は簡単で、地図の左右どちらかの図郭線（真北方位）になるべく大きい全円分度器をあて、6°30′であれば、354°と174°を直線で結び、この線を基準に4~5cm間隔に地図全面に“赤”で磁北線をひけば出来上がりです。手元に全円分度器がない場合には、コンパスの度数目盛盤を使います。

磁北線を記入するときにあまり神経質になる必要はありません。1°違って1km直進して17.5mのずれです。1:25,000の地形図上で1kmは4cmですが、この距離を実際に直進できるのは道路を進む場合だけで、しかも道路の向きに方向は制約されます。

**縮尺**：示されている縮尺率の末尾2桁を除いた数字が、図上1cmあたりの実距離です。1:25,000なら図上1cmが250m、1:10,000なら1cmが100mです。

左頁の地図に偏差5°で磁北線を記入し、また2点を選んで、その間の実距離を計算してみてください。



航空写真



地形図 四角の枠の中が上の航空写真に映っている区域

# 地図を読む

地図を手に行動するために必要なことは地図を読むことです。地図には情報がぎっしりと詰まっています。それらの情報の全てが記号化されています。一つの記号を読めば、そこになにがあるのかを知ることができます。

N (北)



昭文社 東京都 広域詳細地図 1:25,000

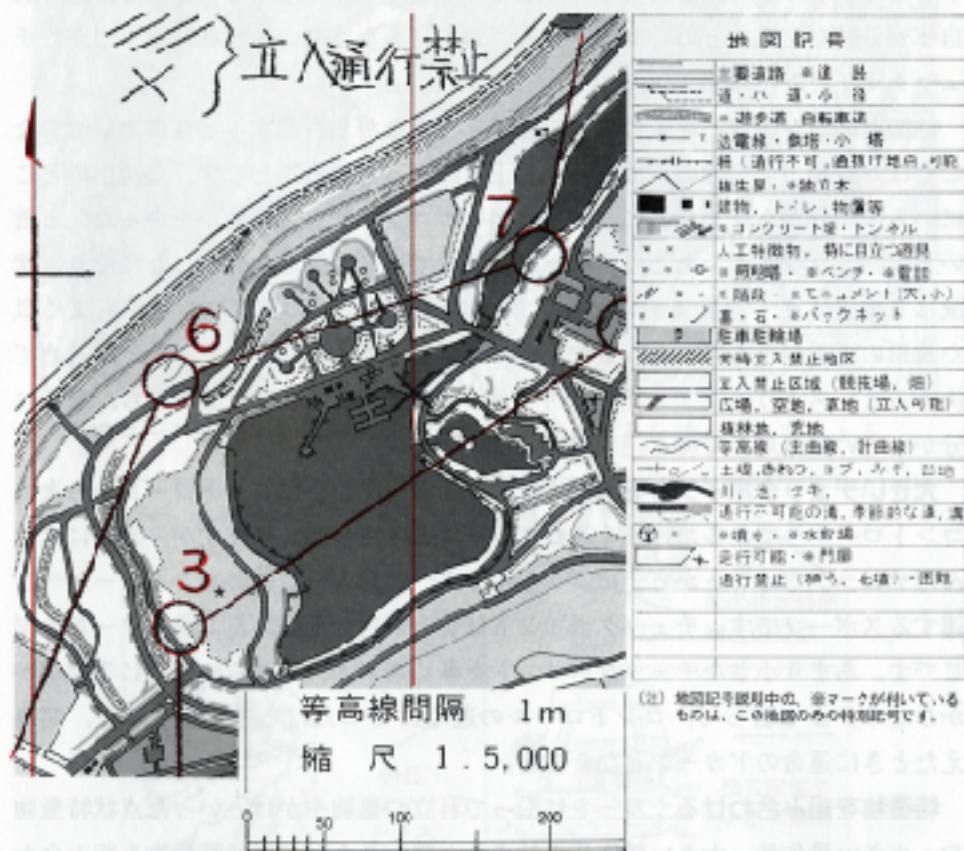
S (南)

上の地図は「昭文社」発行の1:25,000「東京都」の道路地図の一部です。道路がどこにどのようにつながっているか、それら道路の周囲にはなにがあるのかなどが、町名・番地などと共にわかりやすく多色刷りで示されています。近くの地域を選んで、こういった地図を手歩いてみると、便利さと面白さにびっくりします。

この地図上に2つの地点をえらび、その2点間のルート(進路)を考えてみましょう。またルートの途中でどんなチェックポイントがあるかもさがしてみます。

これは愛知県・愛知オリエンテーリングクラブが作った「Oマップ 1:5,000」の一部です。走りながら地図が読めるように次の基準で色分けされています。

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 地形……………茶      | 人工特徴物……………黒    |
| 岩と石……………黒または灰 | テクニカルシンボル…黒、青  |
| 水系と湿地……青      | コース記号……………パープル |
| 植生……………緑、黄    |                |



等高線間隔 1m  
縮尺 1:5,000

最初に地図を見たときには記号が色とりどりの点々模様には見え、情報を読むことはひどく難しく思えます。しかし順序だてて繰り返し読んでいく内に、要領がつかめるようになってきます。

## ルートをつかむ

ルートとは進む経路、つまり進路のことです。それにはまず、現在位置と目的地を地図上に明確につかみます。オリエンテーリングならスタート地点と第1コントロールということになります。この練習は室内でできます。先輩がいっしょなら、選んだルートの批評と指導がしてもらえます。

**線状特徴物：**第1に道路、道、小道、小径などです。これらは地図上にルートとして読取り易く、また実際にたどるのも楽です。そしてなによりも、道それ自体が分枝や交点などの特徴物を作っており、あなたのいる現在位置をつかむチェックポイントになります。

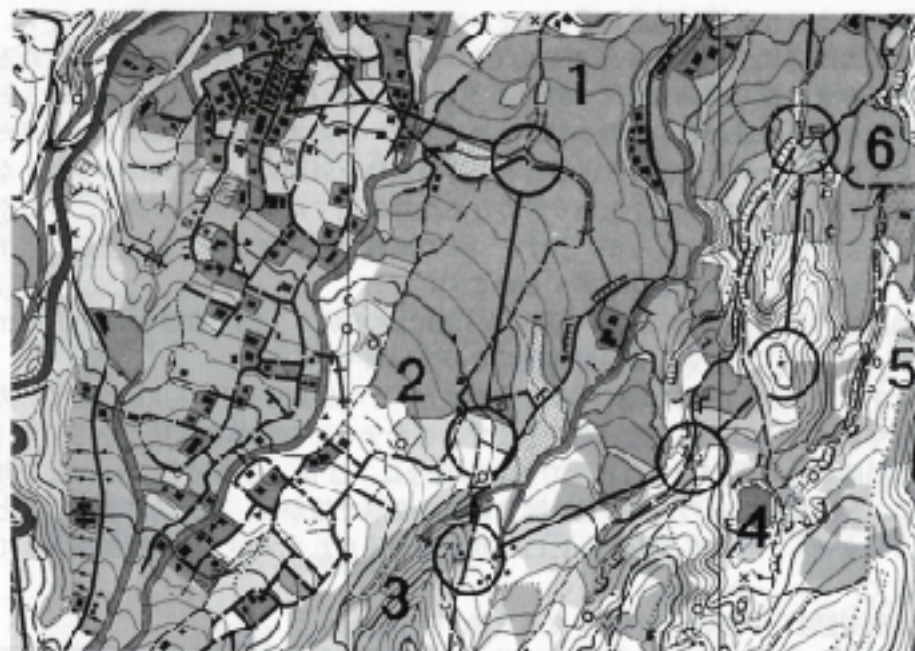
**地区とのコンタクトを失わない：**地図を読みながら行動するときたいせつなことは、地図上で自分の位置をいつも正確に知っていることです。地図上のどこにいるのか分からなくなることを“地図とのコンタクト（接触）を失った”と言います。こうなると、あとはいいかげんな当て推量で動きまわることになり、状況はますます悪くなります。30cm×30cmの1：15,000の地図にはとてもよく似た地形の場所がたくさんあります。いいかげんにここだろうなどと希望を込めて決めると、ストラックアウトになります。「位置が分からなくなったら、最後に分かっていた地点まで戻る。」これが鉄則です。

**大きいチェックポイントを選ぶ：**オリエンテーリングはコントロールから次のコントロールへできるだけ速く進むスポーツと考えられていますが、実際には選んだチェックポイントからチェックポイントへと進み、目的のコントロールへと達するスポーツです。チェックポイントは貴方が自分で置いたコントロールと同じです。あまり小さなチェックポイントを多く選ぶと、それらの確認に手間がかかります。かと言って、コントロールの近くに1つだけと手間を省くと、間違えたときに運命のダウンとなります。

**特徴物を組み合わせる：**ルートに沿って目立つ建物やがけといった点状特徴物や、小さい耕作地、大きい耕作地の始まりと終わりなどの面状特徴物を組み合わせた地点をチェックポイントに選ぶと、確認し易くなります。

**コンパスを有効に使う：**26頁のコンパスの説明に示すように、コンパスを使ってルートの方向をいつも確認していれば、ルートを外すことが防げ、チェックポイントを確認し易くなります。

## ルートとチェックポイント



上のコース図でルートを考え、チェックポイントを読んでみましょう。





## 等高線＝地形を読む

等高線は同じ高さの地点を線でつないで、土地の高低と地形を表しています。

**等高線間隔は水平距離を示すものではない**：大きな石を水の中に10cm沈めると、石が水に接しているところはリング状の線になります。もう10cm沈めるとそこにも輪状の線ができます。これを続けて描いた数本の線を、図の上から見た形で示したものが等高線です。もし石の片側が急な斜面で、反対側がゆるやかな傾斜であれば、数本の輪を上から見ると急な傾斜面では輪の間隔が狭く、ゆるやかな面では間隔は広がっています。つまり間隔が狭いほど傾斜は急で登り（下り）にくく、広いほど登りも下りも楽です。

**等高線の間隔は地図によって異なる**：国土地理院 1：25,000地形図では10mです。5本目ごとが少し太い計曲線になっています。

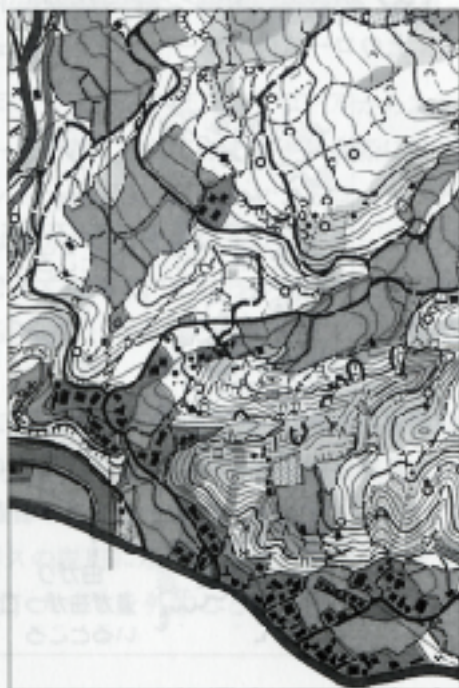
○マップは1：15,000で基準は5mですが、1：10,000や1：5,000と縮尺が大きいマップでは、2mであったりします。またトレイン全体の起伏が小さくて5mの間隔では地形が十分に表示できない場合は、2m（ときには1m）となります。どの場合もその地図全域は同じ等高線間隔で描かれ、部分的に変わることはありません。特に必要なときには補助曲線が使われますが、使用は制限されています。

**地形を読む**：等高線の状況を見ると地形が分かります。一般的に耕作地や集落（人家の集まり）、川などがある地域に突き出している等高線は尾根です。反対に引っ込んでいる部分は沢です。

**尾根や沢はルートになる**：一般の地形図では“通行可能度”（通りやすさ）が示されていないので、道のない尾根や沢は、進んで行くと数などにつかかって、行き止まりになる危険性があります。

○マップでは林の中の通行可能度が色で表示してあります。白い部分は走れることを示し、速度が低下したり、通行困難な所は緑の濃さを変えることで表現しています。

したがって、白の部分であれば、尾根でも沢でもルートとなり、また、小さい尾根や沢は特徴物としてコントロールに多く使われます。



## 等高線と地形



まとめれば



こぶのある大きな尾根



親指をはなすと



小さな尾根と沢が

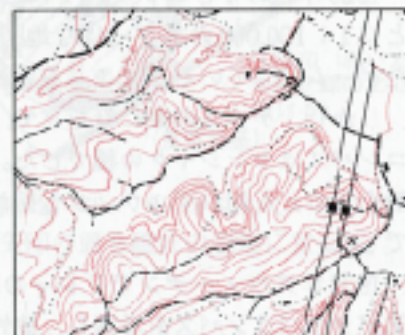


ひろげれば



5本の尾根と4つの沢

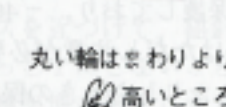
**いろいろな地形** テレインのなかには、高いところや低いところ、尾根や沢が入り組んでいます。等高線の形から、地形のようすを読みとります。



等高線の間隔がせまいと、傾斜は急



はなれていれば楽に行ける



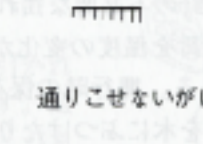
丸い輪はさわりより高いところ



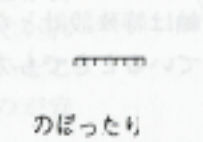
尾根



沢



通りこせないがけ



のぼったりおりたりできるがけ



## プロトラクター・コンパス

オリエンテーリングに欠くことができないのが、分度器・定規・方位コンパスの3つが組み合わされているプロトラクタータイプ・コンパスで、“シルバコンパス”がその代表的なものです。レンジャーやハイカー、登山やアドベンチャーレースなどでも広く使われています。

1920年代のオリエンティアにとって最大の楽しみはコンパスでした。面白いことに1:100,000の太ざっぱな地図は、オリエンテーリングを夢とスリルに溢れたゲームにしているとすこぶる好評でした。

しかし、ケースの底に針を立て、それに磁針を乗せてガラスで蓋をしただけのコンパスはカンシャクの種でした。イライラする競技者の目の前で、磁針はいつ静止するとも知れずユラユラと揺れ続けました。それでもコンパスは絶対に必要でした。

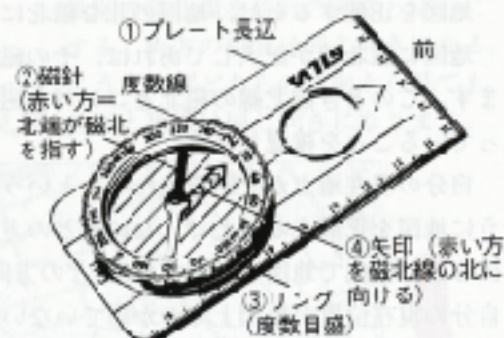
1932年スウェーデンでリレーの国内選手権チームだったシェルストロム3兄弟がシルバコンパスを考案し、破竹の勢いでトロフィーを取り続けると、北欧とヨーロッパから注文が殺到しました。同時にシルバはオリエンテーリングにそれまでより格段に高い走行精度と速度をもたらし、オリエンテーリングを近代スポーツへと押し上げました。

オリエンテーリング用シルバコンパスは測量器具ではありません。走歩中に使うコンパスとしての機能を徹底的に追求したコンパスです。その特徴は次のようなもので、オリエンテーリングが必要とする機能を備えています。

- 1) 磁針の磁北を指す方が赤く塗ってあり“N”とマークが入っている。  
目盛盤の“N”印が赤で表示してあり、同調して回るカプセル底面の、磁北線と平行にする線の磁北に向ける方も赤で示している。コンパスを手に疲れた頭で磁針のどちらが北を指すんだっけと考える必要がない。
- 2) カプセル内には磁針の不必要な揺れを防ぐための特殊オイルを封入してある。オイルは同時に磁針を温度の変化から保護しており、 $-40^{\circ}$  から  $+60^{\circ}$  の外気温で利用できる。携行時の保存にはただし注意が必要。オイルはまた、競技者がコンパスを木にぶついたり落したりしたときの保護の働きもする。
- 3) 針先端と磁針受軸は特殊設計となっており、プレと回転摩擦を最小に抑えているので、走っているときでも方向が読める。これにより競技者は高速走行を維持できる。

### シルバ・タイプ3の各部分の機能

- ①プレート長辺：1) 地図上で現在位置から目的地へ当てる。2) 進む方向を示す。
- ②磁針：赤い方(北端)が磁北を指す。
- ③リング：左右に回して、コンパスを進む方向にセットする。(④の矢印が連動して動く)。
- ④矢印(示北矢印)：1) 地図上で頭を磁北線の磁北方向に向けて、磁北線と平行にする。矢印に平行の線は補助線。2) コンパスを見えている目標物にセットするとき、磁針に合わせる。(矢印の頭を磁針の北端に重ねて)。



### コンパスを向ける



水平に



からだの正面に

コンパスを進む方向や目標物に向けるときはからだの中心、胸のあたりに、コンパスを真つすく前方に向けて、水平に持つ。赤は北の上半分のみ見本参照

### 携帯時や使用上の注意

コンパスをザックやポケットなどに入れるときに、携帯電話やGPS、ラジオ、懐中電灯、ヘッドランプなどの電池使用機器といっしょにしないこと。

ともかくコンパスを近づけて、磁針が引かれるようなものといっしょにしないことです。磁針が逆転(赤い北端が南を指す)することがあります。同行者が正常なコンパスを持っていれば気がつくと思いますが、1人のときはやっかいなことになります。出立する前に調べておくのが安全です。



## 地図を正置して持つ

地図を正置するとは、地区の北を磁北に向けることです。

地図に磁北線が記入してあれば、その磁北線をコンパスの磁針の向きに合わせます。このとき磁北線の磁北とコンパス磁針の北端（赤い方）が、同じ向きになっていることを確認します。

自分の現在地点が“駅を出た所”というように地図上に確認できれば、このように地図を正置することで、なにがどの方向に在るのが分かります。また駅を出る前に構内で地図を正置すれば、どの方向に駅をでればいいのか分かります。自分の現在位置が地図上でつかめていないと、地図の正置の効果は激減します。

**外国で：**この正置は外国に行ったときに信じられないほどの効果を発揮します。ホテルのフロントで町の地図をもらい、ホテルの位置に印をつけます。前の通りに出たら、道路の向きを参考に地図を正置し、磁針の向きに合わせて磁北線を引きます。アパートで買い物を済ませて外に出たら、正置をします。あらかじめ自分の地図のデパートの位置に印をつけておけば、ホテルへの方向も、別の行きたい公園への方向も一発です。

**自分の位置が分からなくなったら？** 地図がある限り心配いりません。通行人に地図を見せて、自分の鼻の頭と足元を指さして“ン？”と聞けばOKです。位置が分かったら、また正置で進みます。

**A点からB点へ：**A点にいることを確認し、B点へのルートが決まったら

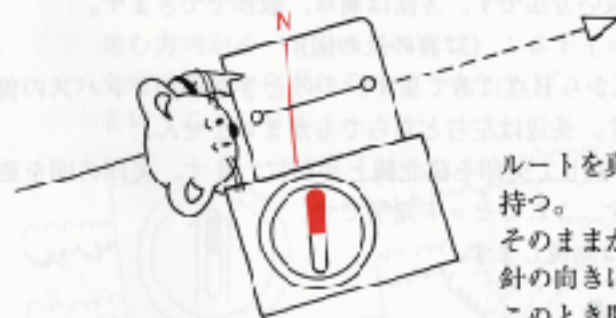
- 1) B点へのルートを通りすぐ前方に向けて地図を左手に持ちます。(磁針は無視)
- 2) 次に、地図の磁北線が右手のコンパスの磁針と平行になるまで、そのままからだをゆっくり回します。(25頁右下の注意参照)  
このとき地図とコンパスを重ねて持つこともできます。
- 3) 平行になったら目を上げれば、見えている通がB点への道です。

このように地図を正置してルートを進むべき方向に向けて進むと、地図上でルートの左にある特徴物は左手に、右の物は右に見えてくるので、現在位置がいつも楽に確認できます。

B点に着いたら、そこからC点まで全く同じようにして進みます。

市街地図で住んでいる近くをこのようにルートを選んでから歩いてみてください。長年住んでいても歩いたことがなかった道から道を歩け、小さな発見が続きます。

地図の磁北線を磁針の向きと平行にする。両方の磁北は同じ向きになる。こうすればどちらの方向から見ても、地図と現地は同じ向きになります。



ルートを真っすぐ前方に向けて地図を持つ。そのままからだを回して、磁北線を磁針の向きに合わせる。このとき間違えて、磁北線の北を磁針の白い方（磁南）に合わせると、180度逆の方向に進むことになるので、注意が必要。この間違いに気がつかないと、ひどく深刻な「コンパス不信」の思いにとらわれることになります。

## 進んでいる方向を確認—コンパスをセット

地図を正置して持っていることをコンパスで確認しながら、地図をじっくり読んで進んでいたつもりでした。でもハッと気がついたら、磁北線の向きが磁針とずれています。これには2つの理由が考えられます。いつの間にか地図の持ち方がずれていた。あるいは別の道を進んでいるかです。

① 持ち方がずれているならば、直すのは簡単です。

- 1) 磁北線が磁針の向きと平行になるように地図を持ち直し、
- 2) 地図上の進んでいるはずの道の向きが、目の前の道と同じ向きを指していることを確認すれば完了です。

② しかし別の道に入っていると問題です。上の2)で、地図上の道と目の前の道の向きが合いません。こんなときにはあわてずに、考えてみます。

- 地図上の道の小さなカーブや曲がりを見落とししていないか。  
1:25,000で3mmなら75mです。その部分を通過すると道はまた元の方向に戻るはずですが。地図上の道の小さな変化に注意が必要です。
- 地図に記されていない道に入っていないか。一般の地形図では現地で生じている変化を全て地図に修正記載することは不可能です。
- 分岐が多いのでどこかで間違えた。

変だと思ったときは、元のルートの道に戻ることです。戻るのは数分ですが、行ってみようと思えばとんでもない時間のロスになることが多いものです。

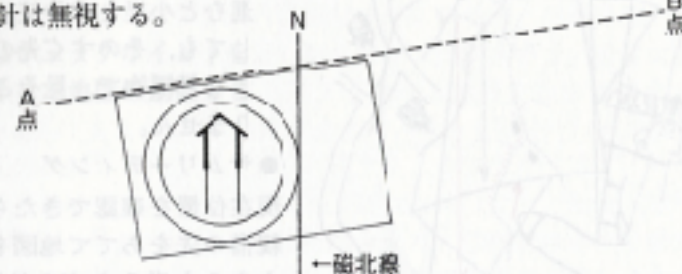
これを防ぐには、25頁のA点で地図を正置したときに、B点への方向にコンパスをセットしておくのが良い方法です。方法は簡単、数秒でできます。

コンパスを進行角度にセットする：(27頁の上の図)

- 1) コンパスの長辺をA点からB点にあてます。このとき必ず、コンパスの前面をB点に向けてあてます。長辺は左右どちらでもかまいません。
  - 2) そのままで、リングを回して矢印を磁北線と平行にします。矢印の頭を磁北線の磁北に向けてです。これでセット完了です。
- この1)と2)では磁針は無視します。

こうしてコンパスをセットして、前方に向けて持ちながら進み、ときどきコンパスの矢印が磁針と重なっていることをチラチラと確認します。地図をいつも読み続けなくてすむので、周囲を見てチェックポイントを確認する余裕も持てます。コンパスを見たときに矢印が磁針と重なっていなければストップ、チェックです。

長辺をルート（地図上の進行方向線）にあてる。  
矢印を磁北線と平行にする。  
必ず磁北（矢印の頭）を磁北に向ける。  
磁針は無視する。

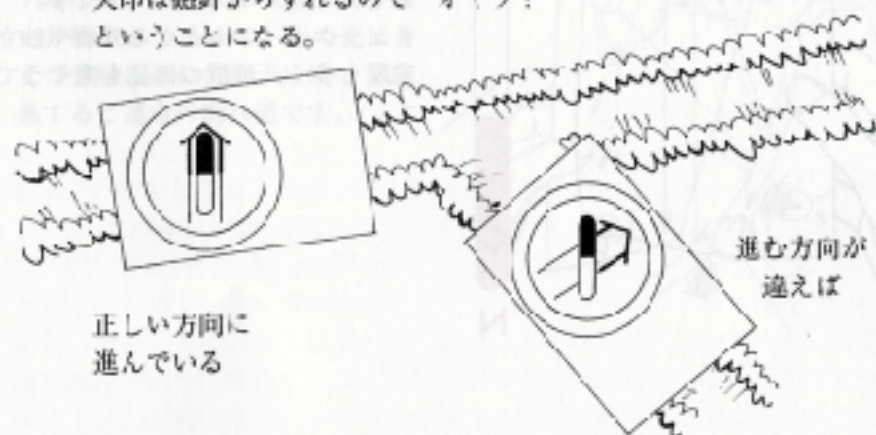


コンパスをルートの前方に向ける。  
矢印は磁針と重なるはず。  
矢印の頭が磁針の磁南と重なったら、  
最初のステップで間違えている。

正しい方向に  
進んでいれば



進む方向がルートから外れれば、  
矢印は磁針からずれるので“オヤッ？”  
ということになる。



正しい方向に  
進んでいる

# 正置して進む

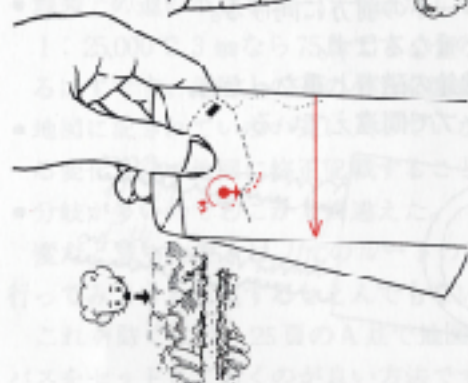
ページのから上へ①②③と読み進んでください。



③道に出ました。すぐに小さなカーブ。進むと小径との分岐。これを見落としても、そのすぐ先の家と分岐は大きな目標物で、見そこなうことはありません。

### ●サムリーディング

現在位置を確認できたら、その地点に親指の先をあてて地図を持ちます。こうすると進みながら地図を読むのに、さっきのチェックポイントを目でさがさないですみます。



②まず林をつきって小道に出て、左に曲がれば、OKです。



いま②にいます。

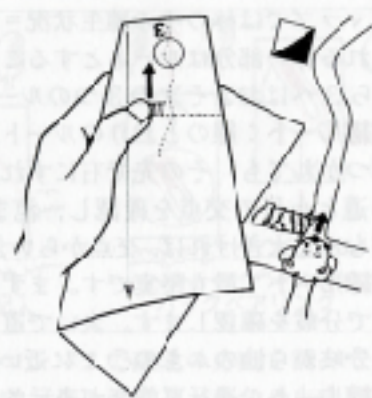
③に向かいます。



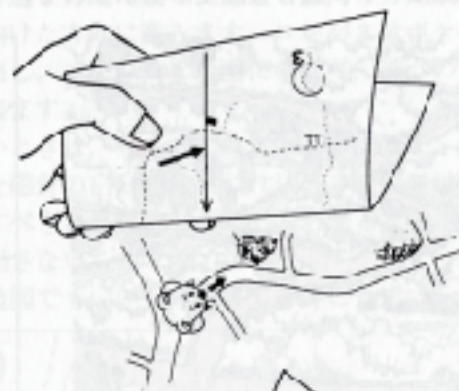
①地図を正直して、ルートを考えます。道に行くのがベストルートです。チェックポイントとなる分岐や独立家屋も多く、位置の確認も楽そうです。

⑥がけのむこうの小径との交点を左に出がって進めば、やりましたコントロール3にドスンです。

成功へのキーはチェックポイントをつかむこと、そして地図の正置でした。



⑤問題の分岐に来ました。ここで進む方向が大きくかわります。左の家を確認すれば、その先は左の小さい崖が最後のチェックポイント。



④分岐です。右の家を確認。チェックポイントとしては小径との小さい分岐が2つあって、その先は日立つ分岐。ここで調子に乗って直進すると運命の別れ道です。





## 林の中を進む

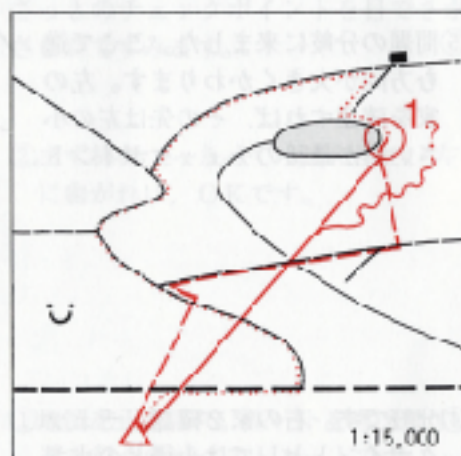
0 マップでは林の中の植生状況=通行可能性が示してあるので、自由に通り抜ける林の部分はルートとすることができます。下の図はその1例です。

2 から3へはおよそ次の3つのルートが考えられます。

**実線ルート**：線のとおりのルートは勧められません。小道と小川の交点にうまくぶつかっても、その先で右にずれれば、家のある道まで行ってしまいます。まず小道と小川の交点を確認し、池まで進んだら右にまわって○1に行きます。池がもっと大きければ、交点からいきなり池に行き、右にまわるのも1方法です。

**破線ルート**：最も堅実です。まず道の分岐の少し右を目標し、道に出たら左に進んで分岐を確認します。次いで道を進んで小川との交点を確認し、その先の小さな分岐から池のふちの○1に近い部分に進み、右へまわって○1です。

**点線ルート**：通行可能性が表示されていない一般の地形図ならこれです。

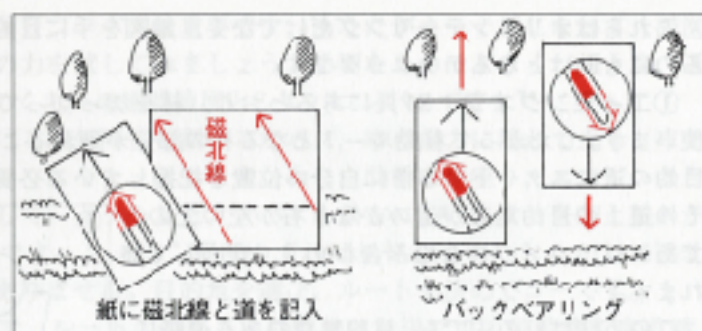


歩測=歩数で距離を測る。  
20mmは1:10000では1cmが100mだから200m。100mが複歩(2歩が1歩)で70歩で約140歩になる。  
5%程度の+-が生じます。

## コンパスワンヒント

**林の中に入り、また出てくる……**山菜採りや林の中の状況を調べるときです。

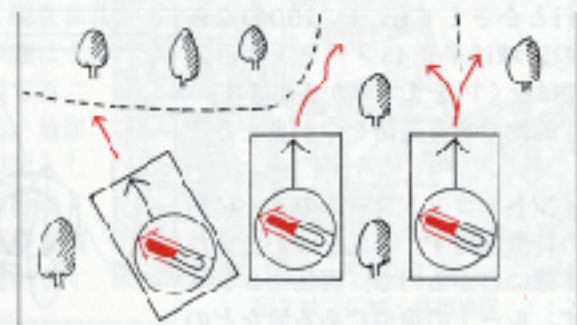
**長い線**となっている道から直角方向に入ります。安全な方法は、まず手元の紙に横に直線をひきます。



この紙が地図になり、線が道です。次にコンパスで磁北の方向を調べて、地図に磁北線を記入します。コンパスを進む方向(なるべく道と直角の方向)に向け、矢印を磁針に重ねてコンパスを向けた方向に進みます。コンパスはポケットに入れて歩きます。帰るには地図を出し、コンパスを地図にのせて、道への方向にセットして進めば、さっきの道に出ます。

**バックベアリング**：地図を描かないときは、しまったコンパスを出して、前に向けます。からだを回して矢印の頭を磁針の白い方に重ねれば、コンパスは道への方向を示します。この場合に注意すべきことは、しまってから帰るまでポケットの中のコンパスのリングを絶対に回さないことです。

そして最も安全な方法は、どんな地図でもいいから持って行くことです。



**エイミング・オフ**(わらいをそらす)……地図を持って林の中を進んでいるときに、前方にあるはずの地図上の道や小川、さくなどをつかまえる方法です。

・横の長い部分に向けセットする：曲がり角や縦の線はねらいません。外すおそれがあるからです。図で道にでたら、右に進めば曲がり角に行けます。

・右側の図のように、どうしても縦の線をつかまえたければ、右か左にずらして十分に進んでから、ずらしたのと反対方向に進んでその道をつかまえます。

エイミング・オフでは、まず自分の位置を正確に知っている必要があります。

これらはオリエンテーリングだけでなく、地図を手に目的地へのルートを考えるのにも助けとなるテクニックです。

①**エイミングオフ**：31頁にあるとおり、林を突っ切って道などに移るときに使います。したがって移動ルートとなる林の部分が通れることが条件です。また、目的の道にスタートする前に自分の位置を把握している必要があります。ただし、その道上の目的地点が道のかなり右か左の先の方であれば、コンパスと組み合わせて、安心して移れます。

この方法は町の中でも、目的地点のある道路に、コンパスで方向を確認して早めに移るなど、いろいろと使えます。

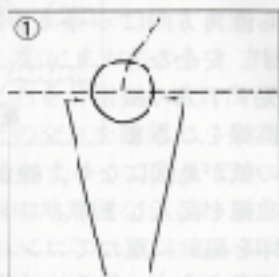
②**ハンドレイル（手がかり線）**：道やさく、植生界や川などの線状の特徴物で、目的地点の近くまで伸びているものです。确实・正確に進むのに傾りになります。

③**コントロールの拡大**：円の中心にあるコントロールとなっている特徴物を目指すのではなく、その特徴物がある尾根や沢、道などを正確につかまえることを考えます。地図上ではコントロールは直径6ミリの円と小さくても、1：15,000ならば、実際には円の区域は半径45メートルと巨大です。ソフグではなく円をまずつかまえます。

町の中では、目的地のある道路をつかまえることを考えます。

④**アタックポイント**：コントロールの近くにある目立つ大きさの特徴物です。これをつかまえば自分の位置が正確にわかるので、容易にコントロールに行けます。ルートの途中にある池などの大きな特徴物を「巨大目標」と呼び、そこまでの細かい地図読みの手間を省いてくれます。

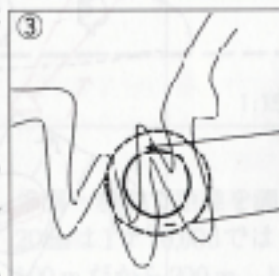
①～④に共通の注意点は、「常に地図を正置していること、コンパスで方向を確認すること」です。道やアタックポイントにとりついて、嬉しさのあまりにそこから反対の方向に走り出すことが多いのです。



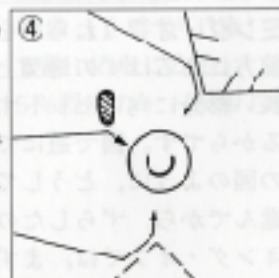
エイミング・オフ  
少し右か左にずらして、道にでたらずりした方と反対方向に進む。



ハンドレイル（手がかり線）  
線状の特徴物をルートに使う。道もその一方法。



コントロールの拡大  
沢全体をコントロールと考え、またその沢の一部にとりつく。



アタックポイント、  
（最後の手がかり点）コントロールにもっとも近く、見つけやすい特徴物。

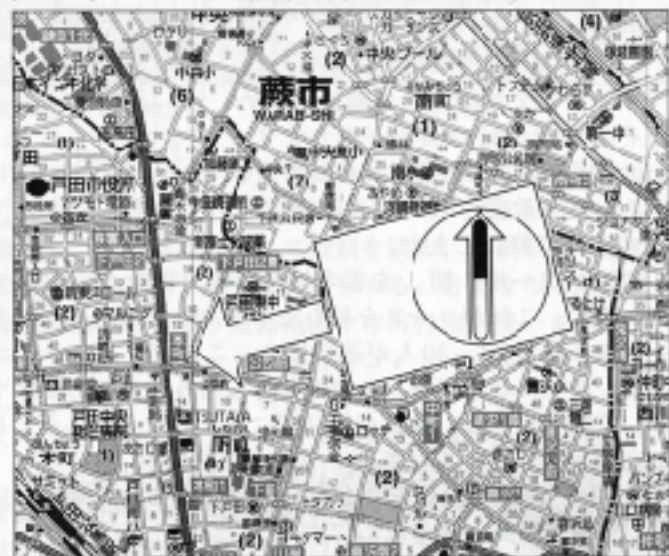
カーラリーでも地図とコンパスは重要です。あなたがカーナビになって、読図力とコンパスワークの力を試してみましょう。必要なものはドライバーと車、近くの区域の1：20,000くらいの道路地図とシルバコンパスです。

まず、助手席で受ける磁気障害を調べるために、車の前方に離れて立ち、車の向いている方向にコンパスをセットします。次に、助手席に座り、エンジンなどの機器を全部オンにして、セットしたコンパスを前方に向けます。矢印と磁針が重なっていればOKです。2～5°程度のずれは無視します。したがって磁北線を記入する必要もありません。目的地を選び、ルートを決めてゴーです。

スピードがあるので、ルート上の小さい目標物は無視です。信号機や歩道橋、道路の交点と分岐などをチェックポイントを選び、確認してゆきます。右に曲がる、左に曲がるなどのドライバーへの進行方向指示はナビゲーターのあなたの役目です。地図はいつも正置して、コンパスは前方に向けて持ちます。

注意することは、見落とししたり間違いに気づいて、アツとかウワツとか叫んでもドライバーが飛び上がるだけで、車は止まれません。

そしてしばらくすると、間違いなく現在位置不明という事態になります。でも慌てることはありません。地図には町名地番が記入してあります。車を降りてその町名地番を調べれば現在位置がすぐわかります。

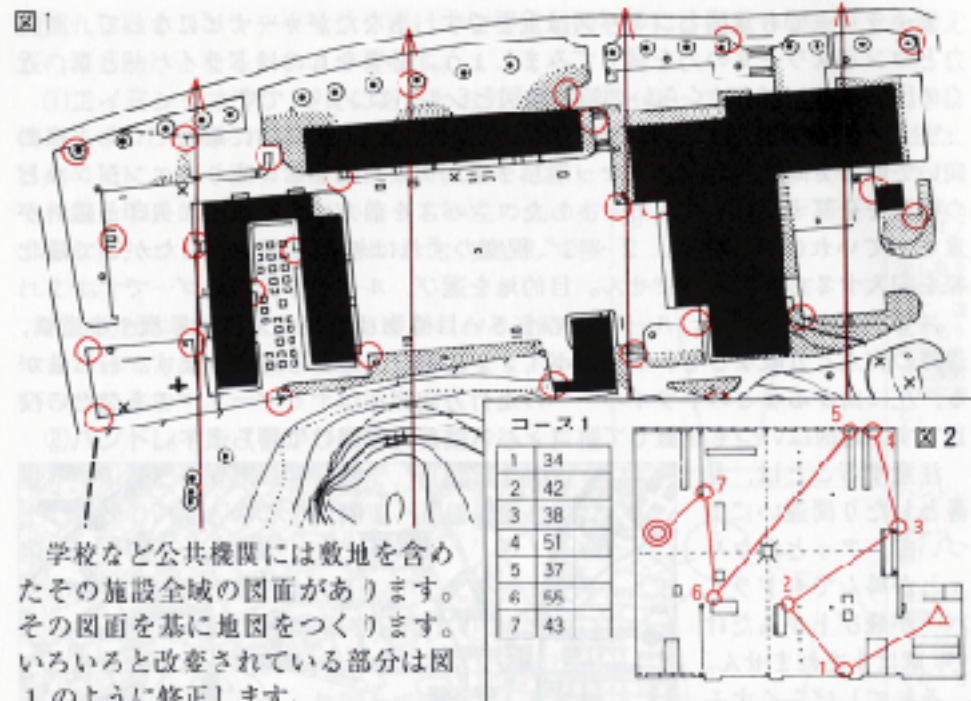


昭文社 広域・詳細地図 1：25,000

またルートを選び、丁寧にドライバーにお願いして再スタートです。  
**主要道路に出る**：とにかく早いところ主要道路に出て、そこから新ルートに向かおうと決めたら

- 1) 推定現在位置から目的の道路にコンパスをあて、コンパスを進む方向にセットします。なるべく磁北に対し直角方向にセットするのが安全です。
- 2) コンパスの指している方向に進みます。途中では道の向きから右や左にずれますが、とにかくコンパスが指示する方向に進めば、やがて目的の道路に出ます。

# スクール“0”校庭、体育館で



学校など公共機関には敷地を含めたその施設全域の図面があります。その図面を基に地図をつくります。いろいろと改変されている部分は図1のように修正します。

**コントロール:** 図1を参考に特徴物(特徴点)を調べ、その位置を地図に記入します。これがコースを組むためのコース原図になります。

対象人数は20~30人が適当です。このゲームはオリエンテーリングの基本である、ルールと地図読みを理解してもらうためのものです。したがってコースを難しくするよりも、全員が短時間に楽しく行えるようにします。

**方式:** リレーとスコアの2方式があります。

**1. リレー方式** 全員を3組に分けます。これはせまい区域の中でもできるだけ自己判断で行動させるためです。

コースは3コース作り、各組に割り当てます。

スタートは各組 1人ずつ1分間隔。1チーム5人の場合であれば

	チーム1	チーム2	チーム3
	スタート順	スタート順	スタート順
コースA	1 4	5 3	4 2
コースB	2 5	1 4	5 3
コースC	3	2	1

順位決定: チームの全員がゴールした順。

**2. スコア方式** 全員に全コントロールを記した地図を渡し、同時にスタートさせます。15~20分程度の制限時間を設け、5分前・3分前・終了を笛などで知らせます。

# ぼくらで「カントリー0」「タウン0」

自然に溢れた郊外なら最適です。しかし車の通行が比較的少ない区域なら町でも簡単に面白いオリエンテーリングができます。



昭文社 東京都 広域詳細地図 1:25,000を拡大したもの

**実行組織をつくる:** オリエンテーリングの基礎知識と経験がある数人が中心となって技術チームをつくります。さらに町内会組織の人たちにも加わってもらって、大会実行委員会を組織し、次の諸点について役割を決め、作業を進めます。

**1. 競技区域を決め、基礎地図を選んで、実地調査をする。** 必要ならば基礎地図を修正します。基礎地図は市販の色刷り道路地図や市町村図を使います。

**地図調査担当グループ**がコース設定、大会当日のコントロール・ソラッグ取り付け・撤去を担当します。コースは必ず複数つくります。

**大会運営計画**をつくり、どのような大会を行うかを決めます。

**2. コースを設定する。** この大会はオリエンテーリングに未経験の一般の人たちを対象とするものですから、ルートは誤取り易い道とし、コントロールもわかり易い特徴物にします。‘町のお祭り’にできれば大成功です。

**3. 大会センターを決める。** 町会館や学校など、予定する参加者数に対応できる収容力のある施設を選びます。特にトイレは必要です。

**4. 当日運営役員を決める。** 受付やルール説明、スタート処理、ゴール処理、順位決定のための所要時間計算、表彰などの役員を決めます。

注意することは、大会運営技術も経験により磨かれてゆくということです。最初は参加者のためだけでなく、運営に失敗しないためにも全てを易くすることです。1回目より2回目、そして3回目と全てがスムーズに進みます。

## “スコア0”と“リレー0”

**スコア0**：これは500から1,000人という多数の参加者を、必要に応じて30分から60、90分といった時間内に処理できる形式です。39頁の福岡県大会には約500人が参加しています。

**テレイン**：参加者の技能度により異なりますが、初心者を対象とするときは、次のような理由からスタートとゴールとなるセンター（学校など）の周辺地域を実施地とします。

1. センターには多人数のスタートとゴールを処理できる広さが必要。
2. 参加者はセンターの門を出ればすぐ競技が開始できる。
3. 参加者は周辺の地理をよく知っているので、迷ったりする心配がない。
4. 道が多いので、読取り易い特徴物が多い。
5. 主催者にとり参加者の把握がし易い。
6. 一定時間内に競技を終了できる。

**コース**：足まったコースはありません。そのかわりに30くらいのコントロールが広い範囲に置いてあり、それぞれにコントロールの難易度（読取り易さ）とセンターとの距離により、30、20、10点と高さの違う得点がついています。センターから遠くの小さい特徴物のコントロールには30点、そのまわりに20点のコントロール、センターに近づくにつれ、多くの10点のコントロールというように配置します。

**注意**：耕作地など通行禁止地への立ち入り：通常のオリエンテーリングのコースでは、コントロールの配置により通行禁止地への立ち入りを防止します。しかしスコア0ではコントロールの選択は自由ですから、競技者の取るルートの子測ができません。したがって特に初心者を対象とするときは、道でコントロールをつなぐように考えます。

**時間制限**：競技者は残り時間により行くコントロールを選びます。ですから当然腕時計を持っていることが必要です。

**順位決定**：制限時間内にゴールしたものが得点順に1位、2位……となり、制限時間を超過したものが得点順にそのあとに続くか、失格となります。

**リレー0**：これもとてもエキサイティングな形式ですが、以下が問題です。

1. 1チーム5人以下にしないと時間がかかり過ぎる。（10人なら6人を一斉スタート処理し、合計時間の差を7人目のスタート時間とする方法もある）。
2. 基本的にチーム員数のコースが必要。（10人なら10コース）。
3. コース距離は2キロが標準。それ以上だとチーム所要時間が長くなる。

しかし上記の問題点を解決すれば、初心者にとっても非常に魅力的なゲームになります。なにしろ最初に最終走者がゴールしたチームが“1位”です。

## ルールを守ろう

オリエンテーリングは土地の人たちの好意と、主催者の努力のうえに成り立っているスポーツです。スポーツのルールとエチケットを守って、人びとの好意と努力にこたえましょう。



庭に入らない！



畑に入つてはだめ！  
細いあぜ道も通らない！  
空きカンやゴミは捨てずに持ち帰ろう！



土地の人にちにはあいさつを！

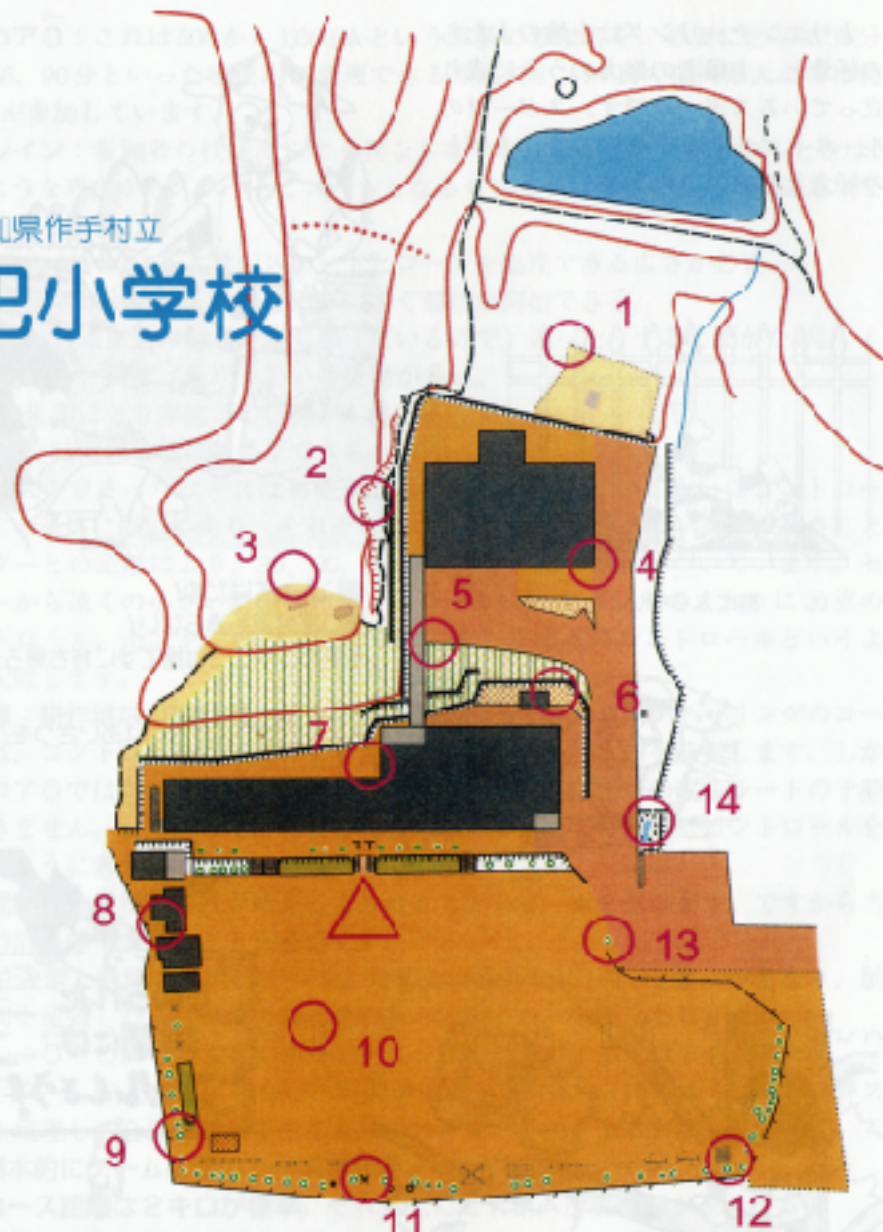


危険なところに立ち入らない。



愛知県作手村立

# 巴小学校



縮尺 1 : 1,000  
等高線間隔 5m



# カントリー・O・3000



500m

縮尺 1 : 15,000  
等高線間隔 5m

コントロール番号	得点
10~19	10点
20~29	20点
30~39	30点
40~49	40点
50~59	50点

調査地図 福岡市都市計画図(1 : 5,000)  
調査期間 1992年5月~1994年5月  
調査者 浅川 民雄 岩井 肇 大坪 秀吉  
小浜 彰 佐藤 博昭 菅根崎 淳  
仁木フミ子 原口 隆 吉田 智昭  
吉原 敏道 吉村 年史 吉村 光功  
吉村 芳孝

編 力 岩井江二郎  
作 図 者 岩井 肇  
印 刷 川本印刷株式会社 1994. 10

福岡県オリエンテーリング協会

クラス	制限時間
小学生組	60分
中学生組	
家族組	90分
熟年組	
高校生組	120分
一般組	

## 参考文献

参考文献ならびに引用地図など（順不同・敬称略）

TEACHING ORIENTEERING	Harveys出版社
オリエンテーリング専門科目テキスト	(社)日本オリエンテーリング協会
オリエンテーリング諸規程集	☆
地図の読み方がわかる本 梶谷耕一著	(株)地球丸
最新読図術 道迷い遭難を防ぐ 村越 真著	(株)山と溪谷社
地図が読めればもう迷わない 村越 真著	(株)岩波書店
ぼくらの地図旅行 西村繁男著	(株)福音館書店
県別マップル13東京都広域詳細道跡地図	昭文社
愛知県作手村立 巴小学校スクールOマップ	愛知県オリエンテーリング協会
シティ・パークOマップ“ジャブジャブ川”	愛知県オリエンテーリング協会
第17回西日本オリエンテーリング大会Oマップ集“坊主ヶ滝”	福岡県オリエンテーリング協会

表1および4：2000年ワールドカップ第1・2戦Oマップ集“夢子辻（桐）”  
静岡県オリエンテーリング協会

マッピングコントロール：村越 真 & Robert Plowright（オーストラリア）  
フィールドワーク：Per-Ola Olsson（スウェーデン） 田中徹（千葉県）  
西尾孝夫 田代雅之 須藤兼隆 和久田好秀 平井 均 鈴木康史  
調査・作図：羽鳥和重 中村弘太郎

注：表1・4、および本文36・39頁のOマップは規程に基づき特色印刷されたものを、通常カラー印刷したものです。

## オリエンテーリングABC

地図読みとコンパスの使い方の基本 ￥450

2004年3月1日 初版発行

編・著／社団法人日本オリエンテーリング協会・青木 弘

印刷／株式会社トッププリント建豪