

# 日本オリエンテーリング競技規則および関連規則類の運用に関するガイドライン

公益社団法人 日本オリエンテーリング協会

**【重要】**オリエンテーリングにおける安全管理・対策については、現時点では「JOA 安全ガイド」([https://www.orienteering.or.jp/lets/safety\\_guide/](https://www.orienteering.or.jp/lets/safety_guide/)) を参照してください。また 2025 年 10 月 14 日に開催した「緊急安全対策説明会」の資料 ([https://www.orienteering.or.jp/wp-content/uploads/2025/10/documents\\_20251014.pdf](https://www.orienteering.or.jp/wp-content/uploads/2025/10/documents_20251014.pdf))、「大会の安全のために：主催者・参加者フライヤー20251106 版」も参照し、オリエンテーリングにおける安全確保に心掛けてください。なお、「JOA 安全ガイド」は、暑熱対策、ダニ対策なども含む形でアップデートが予定されています。

## 1. 定義

- 1.1 このガイドラインは、『日本オリエンテーリング競技規則』（以下「競技規則」という）および競技にかかわる関連規則（以下「関連規則類」という）について、その解釈、適用、補足および具体的な事項について示したものである。
- 1.2 関連規則類には、以下のものがある。
  - ・ 『公認大会開催に関する規則』
  - ・ 『全日本大会エリートクラス出場資格規則』
  - ・ 『競技者登録に関する規則』
  - ・ 『イベントアドバイザー資格認定に関する規則』
  - ・ 『国際コントロール位置説明仕様』（以下「ISCD」という）
  - ・ 『国際オリエンテーリング地図図式』（以下「ISOM」という）
  - ・ 『国際スプリントオリエンテーリング地図図式』（以下「ISSprOM」という）  
（「ISCD」、「ISOM」および「ISSprOM」を総称して「地図図式」という）
  - ・ 『アンチ・ドーピング規程』
  - ・ 『日本ランキング規則』
  - ・ 『日本ランキング対象大会（フォレスト・スプリント）運用ガイドライン』このほか、「競技規則」、「関連規則類」および本ガイドラインにしたがって、実施基準を設けることがある。競技者および運営にかかわる者は、これらを熟知していなければならない。
- 1.3 「競技規則」および「関連規則類」、ならびにそれらの運用にかかわる重要事項の公示は、会員への通知および公益社団法人日本オリエンテーリング協会（以下「JOA」という）の Web サイト (<http://www.orienteering.or.jp/>) にて行う。エリートクラス出場有資格者、記録の認定等、競技者に対する一般的な公示も JOA の Web サイトにて行う。
- 1.4 競技の種別として、ロング・ディスタンス、ミドル・ディスタンスおよびスプリント競技が定義されている。各競技種別によってその概念が異なることに留意しなければならない。（付表「オリエンテーリングの競技形式」を参照）
- 1.5 日本選手権クラスを設ける大会を全日本大会という。ロング・ディスタンス競技、ミドル・ディスタンス競技、スプリント競技およびリレー競技があり、それぞれ全日本ロング大会、全日本ミドル大会、全日本スプリント大会および全日本リレー大会という。ただし、文意等から明らかな場合、これらを総称して全日本大会ということがある。『日本オリエンテーリング選手権実施基準』にしたがって実施する。

- 1.6 公認大会は、JOA が記録を公式に認定する大会である。『公認大会開催に関する規則』にしたがって開催する。
- 1.7 ランキング対象大会は、競技者の実力を評価するための大会である。『日本ランキング規則』にしたがって開催する。
- 1.8 全日本大会、公認大会およびランキング対象大会の成績は、全日本大会のエリートクラス出場資格および年齢別ランキングの対象となる。（全日本大会の成績は翌年または別の競技種目の資格対象となるという意味である。）
- 1.9 国内の競技会という年度とは、4月1日から翌年3月31日までとする。

## 2 総則

- 2.1 「競技規則」は、国際オリエンテーリング連盟（以下「IOF」という）が定める『IOF フット・オリエンテーリング競技規則』（以下「IOF 競技規則」という）に基づいて日本のオリエンテーリング競技会に関して定めたものである。国内で開催される競技会においては、「競技規則」が「IOF 競技規則」に優先する。ただし、国内で開催される国際大会（世界選手権大会、ワールドカップ、アジア選手権大会、IOF ランキング対象大会など）については、「IOF 競技規則」を適用する。
- 2.2 IOF が定める規則類、ガイドライン、マニュアル等を参照することは推奨される。「競技規則」で詳細に定めていない事項（広告・メディア・サービス、新しく追加された競技種目等）については、「IOF 競技規則」を参考に運営してもよい。
- 2.3 原則として、「競技規則」および「関連規則類」を遵守しなければならない。ただし、特別な事情がある場合には、規則の本質を損なわない限りにおいて、イベントアドバイザーが同意することを条件に逸脱を認めることがある。  
「競技規則」および「関連規則類」の根幹にかかわる逸脱については、JOA 競技委員会との協議を必要とする。

例) エリートクラス出場に関わる参加資格・クラス設定など。

競技会において、「競技規則」および「関連規則類」を逸脱する場合は、JOA 競技委員会に報告するとともに、プレティン等で周知しなければならない。

## 3 競技会の開催

- 3.1 全日本大会  
全日本大会は JOA が主催し、原則として各競技形態について毎年度 1 回開催する。例外的に全日本大会を JOA が開催できない場合、公認大会に日本選手権クラスを設置することがある。
- 3.2 公認大会
  - 3.2.1 主催者
    - ・ 公認大会の主催者は、JOA、JOA に加盟する都道府県会員および理事会で加盟を承認された団体（以下「会員」という）、会員に所属するクラブ等の団体（以下「団体等」という）および JOA が開催を認めた団体である。
    - ・ 主催者は、競技会の運営（主管）を所属する団体等に委ねることができる。この場合、主管者は必要に応じて主催者の業務を行うことになるが、最終的な責任は主催者にある。
    - ・ JOA が主催する大会においては、主管を会員に委ねることがある。
    - ・ 実行委員会を設ける場合、実行委員会は主催者の中に位置づけられる。主管者ではない。

### 3.2.2 開催申請

- ・ 主催者は、『公認大会開催に関する規則』に定めた所定の期限までに、所定の申請書を作成して、JOA 事務局へ公認申請する。
- ・ 申請期限までに大会の詳細が決まらなかった場合は、仮申請をすることで申請期限を延長することができる。
- ・ 仮申請時に必要な情報は、開催期日、場所（市町村）、競技形態、詳細情報の入手先（Web サイトの URL でもよい）である。これらの情報は十分な広報期間を確保するために使用する。
- ・ 申請については、JOA 競技委員会が、「競技規則」および『公認大会開催に関する規則』等の適合性および大会としての妥当性を遅延なく審査する。審査結果は JOA 事務局が申請者に通知するとともに、公示する。
- ・ 公認大会の開催日程は主催者からの申請による。同日に複数の申請があった場合は、重複を避けるように JOA が調整する。

### 3.2.3 公認の取り消し

- ・ 申請書の記載事項と異なる場合、その他競技規則に基づいての大会開催が困難とイベントアドバイザーが判断した場合には、JOA が公認を取り消すことがある。JOA 事務局はただちに公示する。公認料は JOA が没収する。
- ・ 記載事項との相違が甚だしい場合には、主催者および関係者に対して、以後の公認大会の開催を認めないなど、ペナルティを課すことがある。

### 3.2.4 公認の取り下げ

- ・ 地元からの要請などやむを得ない事情で大会開催が困難となったとき、主催者は公認を取り下げることができる。JOA 事務局はただちに公示する。

主たる責任が主催者がないとイベントアドバイザーが判断すれば、公認料は返却される。

## 3.3 ランキング対象大会

全日本大会委員会またはスプリント委員会が指定する。

## 4 クラス

### 4.1 年齢

「競技規則」4.1～4.3 項でいう年齢は、年度（4 月 1 日～翌年 3 月 31 日）の終わりまでに達する年齢である。年齢の計算は、「年齢計算ニ関スル法律」により出生の日より起算することになっており、4 月 1 日生まれの者は翌年 3 月 31 日には 1 歳増えることになり、早生まれの扱いとなる。

この年齢は、以下の事項に適用される

- ・ クラス分けにあたっての年齢
- ・ 競技者登録番号の出生年度
- ・ その他、オリエンテーリング競技に関わること。

国際大会およびその国内選考会など、暦年を年度としている場合にはそれにしたがう。

### 4.2 クラス分け

#### 4.2.1 原則

オリエンテーリングのクラス分けは、性別、年齢、コース難易度・距離を基本とし、大会の規模、参加者数などを加味して設定される。

競技者がレベルにあったクラスに参加でき、上級者クラスでは競技者同士が競い合えることが望ましい。

そのためには、クラス分けは、可能な限り統一した基準とする必要がある。

クラス分けに対する基本的な考え方は以下のとおりである。

- ・ 競技性を重視したメインクラス、普及目的のサブクラスをそれぞれ設ける。
- ・ 性別（男子 M、女子 W）、年齢、技術レベル（E、A、B、C、N）および距離（L、M、S）により分ける。
- ・ ロング・ディスタンス競技とミドル・ディスタンス競技では、原則として、エリートクラス（E クラス）は全日本大会において設ける。E クラスには、『全日本大会エリートクラス出場資格規則』に定める有資格者のみが参加できる。M21E/W21E と、20 歳以下を対象とした M20E/W20E の 4 クラスを設ける。
- ・ スプリント競技では年齢制限のない M/WE の 2 クラスを設ける。
- ・ M/W21A より年齢が上の A クラスでは、競技者は年齢より若いクラスに参加してもよい。
- ・ M/W21A クラスには 19 歳以上の競技者が参加できる。
- ・ 20 歳以下の A クラス（M/W12、M/W10 を含む）においては、基本の年齢に対して 1 ランク上のクラスに参加してもよい。
- ・ B、C クラスにおいては、距離によるクラス（L、M、S）としてもよい。
- ・ 参加者が少ない場合は、年齢の隣接するクラスを統合してもよい。ただし、技術レベルの混在は認めない。
- ・ 高年齢層の参加者が見込まれる場合は、本ガイドラインの 4.2.5 項に定めるよりさらに上のクラスを設けてもよい。
- ・ 女子は男子のクラスに出場してもよい。
- ・ 公認大会において世界選手権等の国内選考会を兼ねる場合は、クラス分けおよび出場資格を変更することがありうる。ただし、JOA 競技委員会との協議を必要とする。

#### 4.2.2 クラス名の表記

- ・ クラス名は、性別、年齢、技術レベル、距離を記号により表記する。年齢の表記については、当該クラスの参加資格における年齢の上限あるいは下限の数字で示す。

- 性別による記号

M : 男子

W : 女子

- 技術レベルによる記号

E : エリートクラス（最高難度のクラス）

A : 技術レベル 5 または 6

B : 技術レベル 4

C : 技術レベル 3

N : 技術レベル 1 または 2

15 歳以下のメインクラスでは、技術レベルによらず 4.2.5 項のクラス名を使う。

- 距離による記号

L、M および S : 距離の長い順に設けるクラス

- ・ 年齢に制限を設けない場合、あるいは距離によるクラス分けを採用する場合には、年齢の記載は不要である。
- ・ 年齢に相当する記号として以下を用いてもよい。対象とする年齢をプレティン 2 および 3 に記載する。

J：ジュニア  
S：シニア  
V：ベテラン

- ・ 上記の表記法によらないクラス名を使用する場合は、その説明および対応するクラス名を大会ブレティン 2 および 3 に記載する。

#### 4.2.3 全日本大会のクラス分け

個人競技のクラス分けについては以下とする。

##### (1) ロング・ディスタンス競技

- ・ E クラス（選手権クラス）： M21E、W21E、M20E、W20E
- ・ メインクラス： 4.2.5 項のメインクラス・パターン①
- ・ サブクラス： 4.2.5 項のサブクラス・パターン①、②または③

##### (2) ミドル・ディスタンス競技

- ・ E クラス（選手権クラス）： M21E、W21E、M20E、W20E
- ・ メインクラス： 4.2.5 項のメインクラス・パターン①、②または③
- ・ サブクラス： 4.2.5 項のサブクラス・パターン①、②または③

##### (3) スプリント競技

4.2.5 項のスプリントクラス・パターン①または②に準ずる。

リレー競技のクラス分けは以下のとおりとする。

##### (1) 選手権クラス

4.2.5 項のリレークラス・パターンに準ずる。

女子が男子のクラスに参加する場合、XV クラスを除き、年齢は当該男子クラスを適用する。

##### (2) その他のクラス

大会ごとに管理者が定める。年齢、性別、距離などにより設定する。男女混合クラスを設けてもよい。

#### 4.2.4 公認大会のクラス分け

公認大会のクラス分けは、以下を基本とする。性別、年齢、技術別にすべての競技者が参加できるようにクラスを設置する。エリート出場資格にかかわるクラスを基本から変更する場合は、JOA 競技委員会との協議を必要とする。

##### (1) ロングおよびミドル・ディスタンス競技

- ・ メインクラス 4.2.5 項のメインクラス・パターン①、②または③
- ・ サブクラス 4.2.5 項のサブクラス・パターン①、②または③

簡単で長いコースを設けたいときは、サブクラス・パターン①または②が望ましい。

##### (2) スプリント競技

4.2.5 項のスプリントクラス・パターン①または②に準ずる。

#### 4.2.5 クラス分けのパターン

##### メインクラス・パターン①

クラス	年齢	クラス	年齢	技術レベル
M21A	19 歳以上	W21A	19 歳以上	6
M21AS	21 歳以上	W21AS	21 歳以上	6
M35A	35 歳以上	W35A	35 歳以上	6
M40A	40 歳以上	W40A	40 歳以上	6
M45A	45 歳以上	W45A	45 歳以上	6

M50A	50歳以上	W50A	50歳以上	6
M55A	55歳以上	W55A	55歳以上	6
M60A	60歳以上	W60A	60歳以上	6
M65A	65歳以上	W65A	65歳以上	6
M70A	70歳以上	W70A	70歳以上	6
M75A	75歳以上	W75A	75歳以上	6
M80A	80歳以上	W80A	80歳以上	6
M85A	85歳以上	W85A	85歳以上	6
M90A	90歳以上	W90A	90歳以上	6
M20A	19-20歳	W20A	19-20歳	5
M18A	16-18歳	W18A	16-18歳	5
M15A	13-15歳	W15A	13-15歳	4
M12	11-12歳	W12	11-12歳	3
M10	10歳以下	W10	10歳以下	1または2

メインクラス・パターン②

クラス	年齢	クラス	年齢	技術レベル
M21A	19歳以上	W21A	19歳以上	6
M30A	30歳以上	W30A	30歳以上	6
M40A	40歳以上	W40A	40歳以上	6
M50A	50歳以上	W50A	50歳以上	6
M60A	60歳以上	W60A	60歳以上	6
M70A	70歳以上	W70A	70歳以上	6
M80A	80歳以上	W80A	80歳以上	6
M90A	90歳以上	W90A	90歳以上	6
M20A	19-20歳	W20A	19-20歳	5
M18A	16-18歳	W18A	16-18歳	5
M15A	13-15歳	W15A	13-15歳	4
M12	11-12歳	W12	11-12歳	3
M10	10歳以下	W10	10歳以下	1または2

メインクラス・パターン③

クラス	年齢	クラス	年齢	技術レベル
M21A	19歳以上	W21A	19歳以上	6
M35A	35歳以上	W35A	35歳以上	6
M50A	50歳以上	W50A	50歳以上	6
M65A	65歳以上	W65A	65歳以上	6
M75A	75歳以上	W75A	75歳以上	6
M85A	85歳以上	W85A	85歳以上	6
M20A	19-20歳	W20A	19-20歳	5
M18A	16-18歳	W18A	16-18歳	5
M15A	13-15歳	W15A	13-15歳	4
M12	11-12歳	W12	11-12歳	3

M10	10歳以下	W10	10歳以下	1または2
-----	-------	-----	-------	-------

サブクラス・パターン①（年齢による区分）

クラス	年齢	クラス	年齢	技術レベル
M21B	21-34歳	W21B	21-34歳	4
M35B	35-49歳	W35B	35-49歳	4
M50B	50-64歳	W50B	50-64歳	4
M65B	65歳以上	W65B	65歳以上	4
M18-20B	16-20歳	W18-20B	16-20歳	4
M21C	19歳以上	W21C	19歳以上	3
M50C	50歳以上	W50C	50歳以上	3
M18-20C	16-20歳	W18-20C	16-20歳	3
M15C	13-15歳	W15C	13-15歳	3
MN	11歳以上	WN	11歳以上	2

サブクラス・パターン②（距離による区分）

クラス	距離・年齢	クラス	距離・年齢	備考
MBL	長い	WBL	長い	21B相当
MBM	やや長い	MBM	やや長い	35,18-20,50B相当
MBS	短い	WBS	短い	15,65B相当
MCL	長い	WCL	長い	21C相当
MCM	やや長い	WCM	やや長い	35,18-20,50C相当
MCS	短い	WCS	短い	15,65C相当
MN	11歳以上	WN	11歳以上	

サブクラス・パターン③（距離による区分）

クラス	距離・年齢	クラス	距離・年齢	備考
MBL	長い	WBL	長い	21,35,18-20B相当
MBS	短い	WBS	短い	15,50,65B相当
MCL	長い	WCL	長い	21C相当
MCS	短い	WCS	短い	15,50C相当
MN	11歳以上	WN	11歳以上	

スプリントクラス・パターン①

クラス	年齢	クラス	年齢	備考
ME	無制限	WE	無制限	
M21	21歳以上	W21	21歳以上	
M30	30歳以上	W30	30歳以上	
M40	40歳以上	W40	40歳以上	
M50	50歳以上	W50	50歳以上	
M60	60歳以上	W60	60歳以上	
M70	70歳以上	W70	70歳以上	
M80	80歳以上	W80	80歳以上	
M90	90歳以上	W90	90歳以上	
M20	19-20歳	W20	19-20歳	

M18	16-18 歳	W18	16-18 歳	
M15	13-15 歳	W15	13-15 歳	
M12	11-12 歳	W12	11-12 歳	階層構造は用いない
M10	10 歳以下	W10	10 歳以下	階層構造は用いない
MN	11 歳以上	WN	11 歳以上	初心者

#### スプリントクラス・パターン②

クラス	年齢	クラス	年齢	備考
ME	無制限	WE	無制限	
M21	21 歳以上	W21	21 歳以上	
M35	35 歳以上	W35	35 歳以上	
M50	50 歳以上	W50	50 歳以上	
M65	65 歳以上	W65	65 歳以上	
M75	75 歳以上	W70	75 歳以上	
M85	85 歳以上	W80	85 歳以上	
M20	19-20 歳	W20	19-20 歳	
M18	16-18 歳	W18	16-18 歳	
M15	13-15 歳	W15	13-15 歳	
M12	11-12 歳	W12	11-12 歳	階層構造は用いない
M10	10 歳以下	W10	10 歳以下	階層構造は用いない
MN	11 歳以上	WN	11 歳以上	初心者

#### リレークラス・パターン

クラス	構成	競技人数	技術レベル
ME	日本選手権 男子、年齢制限なし	3 名	6
WE	日本選手権 女子、年齢制限なし	3 名	6
MS	シニア選手権 男子、35 歳以上	3 名	6
WS	シニア選手権 女子、35 歳以上	3 名	6
MJ	ジュニア選手権 男子、21 歳以下	3 名	5
WJ	ジュニア選手権 女子、21 歳以下	3 名	5
MV	ベテラン選手権 男子、50 歳以上	3 名	6
WV	ベテラン選手権 女子、45 歳以上	3 名	6
XV	スーパーベテラン選手権 男子、65 歳以上 女子、50 歳以上	3 名	6
XJ	リトルジュニア選手権 男子/女子、15 歳以下	3 名	4

#### 4.3 クラスの統合

参加者が少ないと予想されるクラスについては、あらかじめ複数のクラスを統合してもよい。統合できるクラスは年齢の連続したクラスとする。ロング・ディスタンスおよびミドル・ディスタンス競技においては、技術レベルの異なるクラスを統合してはならない。統合したことをクラス名で示す。

(例： M45-50A 等)

参加申込者が少ないクラスについても、同様にクラスを統合することができる。この場合、プレティン 3 で事前に公表する。ただし若い年齢層では、1 歳違つと成長に大きな差が生じるため、クラスを統合す

るべきではない。また、最高齢クラスを含むクラスを統合するときも、年齢に上限のないクラスとなることに配慮する。

#### 4.4 クラスの分割

参加者の多いクラスは、距離や難易度の等しい複数のクラスに分割することができる。この場合、分割後の最低人数は 60 名とする。原則として 120 名以下の場合には分割しない。クラスを分割する場合に競技者の配分はランダムに行い、分割後のクラスの間で人数や競技者の構成が偏らないように配慮する。

予選・決勝レース競技においては、競技時間の制限によっては、分割対象の人数をより少なく設定してもよい。また、事前にプレティン 2 または 3 で公表する。

#### 4.5 グループクラス

『フィットネス O ガイドライン』で定めるグループクラスを併設してもよい。グループの表記は G とし、技術レベルを併記する。

(例： GMC 等)

### 5 費用

#### 5.1 参加費

競技会の参加費は主催者が決定する。

#### 5.2 公認料

公認大会においては、JOA は主催者から『公認大会開催に関する規則』に定める公認料を徴収できる。JOA は公認料を免除することができる。

### 6 競技会についての情報

#### 6.1 プレティン 1 (開催予告)

- ・ 参加者の便宜を図るとともに同日に競技会が重複することを避けるため、開催予告は可能な限り早く行う。

#### 6.2 プレティン 2 (大会要項)

- ・ プレティン 2 は、イベントアドバイザーの承認が必要である。
- ・ 競技形態、参加資格など、重要な競技規則からの逸脱事項がある場合には、プレティン 2 に明記する。
- ・ 主催者は、プレティン 2 を少なくとも文書として配布することのほか、Web サイト等を通じて遅くとも大会開催 2 カ月前までに公表する。
- ・ 主催者は、プレティン 2 の記載事項に変更があった場合には、その周知に努めなければならない。

#### 6.3 プレティン 3 (プログラム)

- ・ プレティン 3 は、イベントアドバイザーの承認が必要である。
- ・ プレティン 3 は参加者が最終的に得られる事前情報である。プレティン 3 には、競技規則 6.5 項で定める項目に加えて必要な情報を、参加者の立場に立って盛り込まなければならない。プレティン 3 は Web サイト等により公表する。
- ・ 大会開催時の気候（温度、湿度、降雪など）を考慮して、参加者への注意事項や対策を記載することも望ましい。たとえば、JOA の緊急告知 (<https://www.orienteering.or.jp/archives/20250814-2/>)、日本スポーツ協会の

「熱中症予防に関する啓発教材」WEB ページ（<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid1437.html#guidebook>）などを参照することが望ましい。また、夏季のロングディスタンス競技では、参加者にハイドレーションバックを推奨することも検討する。

#### 6.4 ブレティン 4（追加の競技会情報）

- ・ 主催者は、競技に関する重要情報について周知するため、公式掲示板を大会会場に設ける。
- ・ 公式掲示板に掲示するものとして、以下のような事項がある。
  - ブレティン 3 の訂正
  - ブレティン 3 発行後の新たな情報
  - 必要に応じて地図見本、過去に作成された地図
  - 調査依頼に対する主催者の回答

## 7 エントリー

### 7.1 競技者登録

- ・ 全日本大会および公認大会の E および A クラスに参加するためには、『競技者登録に関する規則』にもとづいて競技者登録をしなければならない。
- ・ B クラスおよび当日申込者用クラスは競技者登録を必要としない。

### 7.2 E クラス出場資格

- ・ 全日本大会の E クラスへの参加できるのは、『全日本大会エリートクラス出場資格規則』による有資格者に限られる。全日本大会以外の公認大会においてエリートクラスを設ける場合の出場資格は、主催者が定めることとする。
- ・ 全日本リレー大会の選手権クラスには、『全日本大会エリートクラス出場資格規則』は適用されない。

### 7.3 参加資格の制限

- ・ 参加資格に制限を加える場合、あるいは競技規則において定められた参加資格を変更する場合、イベントアドバイザーの同意を得なければならない。エリート出場資格にかかわる制限や変更については、JOA 競技委員会との協議を必要とする。

### 7.4 当日エントリー

- ・ オリエンティアは、ある時は参加者であり、ある時は運営者である。大会開催にあたっては地図、コース設定をはじめとして運営者の事前準備、努力に負うところが大きい。その負担を軽減するためにも、事前申込みは基本である。
- ・ 事前申込者のみが正規のクラスに出場できる。当日申込者のために設けられるオープンクラスは運営者のサービスであることを認識すべきである。当日申込者の記録は認定の対象にならない。
- ・ 事前エントリーした者が出走できなくなった場合に、代理の者が出走することはできない。

## 8 モデル・イベント

- ・ 大会の過度の運営負担にならない限りにおいて、モデル・イベントを準備することが望ましい。
- ・ モデル・イベントを準備するかどうかにかかわらず、トレインのタイプ、地図の品質、コントロールの特徴物、コントロールの設置、給水ポイントおよびマーカー・ルートについての情報をブレティンに掲載する。写真等を用いることが望ましい。

## 9 スタート・リスト

### 9.1 スタート時間帯

- ・ 個人競技のスタート時間帯は、競技中の環境（気温、気候条件など）の変化による影響を少なくするため、同一クラスにおいては最大 120 分、大会としては 180 分以内とすることが望ましい。
- ・ 夏季の開催においては、熱中症予防のために、トップスタート時刻を可能な範囲で早くすることも検討すべきである。

### 9.2 スタート順

- ・ シード枠について、シード選手の選定方法についてはとくに規定しないが、適切と考えられる方法による。また、人数については 30%程度までが望ましい。選定方法については、プレイン 3 に明記する。スタート順はシード選手の中でランダムとする。
- ・ 複数のクラスを同一コースに割り付ける場合、クラスごとにまとめてスタート順を決め、後からスタートした者が追いつかないように、原則として優勝設定時間の短いクラスからスタートさせる。原則によらない場合は、クラス間のスタート間隔を 10 分（スプリント競技では 5 分）以上離す。
- ・ 予選・決勝レース競技の場合は、参加者を複数のヒートに分けて予選を行う。各ヒートの人数は 60 名以下が望ましい。参加者が 20 名に満たない場合は一つのヒートで予選を行ってもよい。
- ・ スタート順の決定方法については、イベントアドバイザーの承認が必要である。
- ・ スタート順抽選の結果、同一クラブ・チームの競技者が連続した場合には、前後の競技者と入れ替えるなどして連続しないようにすることが望ましいが、エントリー時の所属名が統一されていない、または複数のクラブ・チームに所属している競技者がいることにも注意が必要である。
- ・ 当日申込者が事前申込者と同一のコースを走る場合、事前申込者の競技に影響を与えないようにスタート時刻を設定する。通常、事前申込者の後に出走させる。

### 9.3 スタート間隔

- ・ インターバル・スタートにおけるスタート時間は、適切な間隔をあける。
  - ロング・ディスタンスおよびミドル・ディスタンス競技において、エリートクラスのスタート時間間隔は少なくとも 2 分とする。ロング・ディスタンス競技は 3 分がより望ましい。
  - その他のクラスにおいては少なくとも 1 分以上とする。
  - スプリント競技では、原則 1 分とするが、30 秒間隔としてもよい。
  - M/W12 以下のクラスでは、スタート時間間隔を 5 分以上とすることが望ましい。
- ・ シード選手のスタート時間間隔は均等になるようにする。
- ・ 同一クラスのスタート・リストの途中に予備枠（Vacant）は設けない。
- ・ 個人競技ではインターバル・スタートを採用する。例外的に、マススタートを採用する場合には、コースにバタフライループを採用するなど、競技者間でレグが異なり、なおかつ事前に競技者間にお互いのコースがわからないように（最終的には同じコースを走る）しなければならない。

### 9.4 スタート・リスト

- ・ スタート・リストは事前に競技者に通知、もしくはプレイン 3、Web サイト等で公表する。
- ・ スタート・リストは、スタート地区にも掲示することが望ましい。
- ・ 予選決勝レースの場合の決勝のスタート・リストは、予選終了後に可能な限り速やかに公表する。

### 9.5 ノックアウト・スプリント

- ・ 予選レース（エリミネーション・ラウンド）では、インターバル・スタートで 3 つのヒートを作る。スタート間隔は 1 分とし、3 人ずつ同時にスタートする。上位各 12 名が準々決勝に進む。

- ・ 準々決勝では、6名ずつ6組のグループに分けて、各組毎にマススタートでレースをする。上位各3名が準決勝に進む。
- ・ 準決勝では、6名ずつ3組のグループに分けて、各組毎にマススタートでレースをする。上位各2名が決勝に進む。
- ・ 決勝は6名の選手によりマススタートでレースをする。
- ・ 準々決勝および準決勝（ノックアウト・ラウンド）では、コースをフォーキングさせるのが望ましい。
- ・ 参加者が45名未満の場合は、予選ヒートの数を減らすか、ノックアウト・セクションの数を減らしてもよい。
- ・ 参加者が45名以上の場合であっても、イベントアドバイザーの承認を得た場合に限り、予選ヒートの数を減らすか、ノックアウト・セクションの数を減らしてもよい。

## 10 チーム・オフィシャル・ミーティング

- 10.1 チーム・オフィシャル・ミーティングは主催者が開催するが、イベントアドバイザーが進行を監督する。
- 10.2 チーム・オフィシャル・ミーティングに参加できる者は、主催者が定める。競技者も参加する場合、テクニカル・ミーティングと呼んでもよい。

## 11 テレイン

- 11.1 大会開催決定後は、大会当日まで可能な限り早くテレインをクローズすることが望ましい。過去のテレインを使用する場合、一定の期間を空けることが望ましい。そうでない場合は、前回とコース設定が類似しないようにする。
- 11.2 地図は前年の同じ季節またはそれ以降に調査されたものであることが望ましい。
- 11.3 テレインおよび地図に関する情報の公表にあたっては公正性に配慮しなければならない。

## 12 地図

### 12.1 地図の縮尺および記号の大きさ

- ・ 地図は、「地図図式」に基づいて作成する。
- ・ 地図の縮尺は、ロング・ディスタンス競技では 1:15,000、ミドル・ディスタンス競技およびリレー競技では 1:10,000、スプリント競技では 1:4,000 が基本である。
- ・ 縮尺 1:10,000 の地図においては、記号は 150%に拡大する。このため、特徴物を拾い過ぎないことが肝要である。
- ・ 記号の大きさは「地図図式」の±5%まで許容される。
- ・ 公園等で行うミドル・ディスタンス競技では、スプリント競技に準じた地図を用いてもよい。
- ・ 高齢者クラス（おおよそ40歳以上）、年少者クラス（おおよそ18歳以下）、およびB,C,Nクラスでは、ロング・ディスタンス競技、ミドル・ディスタンス競技およびリレー競技で 1:10,000 または 1:7,500、スプリント競技で 1:4,000 または 1:3,000 の縮尺を用いる。地図の読みやすさを優先して大きな縮尺を用いることが推奨される。
- ・ テレインの特性や地図表記の理由等により、競技規則に定める原則以外の縮尺を用いる場合には、イベントアドバイザーの同意が必要である。殊に、ロング・ディスタンス競技で 1:10,000 の地図を用いる場合は、地図は 1:15,000 基準で調査し、1:15,000 では表せない程度まで地

形を細かく記載しないよう注意する。

- ・ 「地図図式」にない記号、あるいは「競技規則」にない適用を行う場合は、その説明を地図およびプレティン 3 に記載する。

## 12.2 プリント印刷

- ・ オフセット印刷と同等の品質が得られるのであればプリント印刷（インクジェット、レーザー）による地図を使用してもよい。
- ・ プリント印刷においては、地図の仕上がりは使用する用紙とプリンタの組み合わせによるところが大きいので、十分テストを行ったうえで適用する。特に 1:15,000 の縮尺を用いる場合は、細かい線の判読性を十分に確認する。
- ・ 特色印刷と同等の重ね印刷効果を得るための混色処理（透明化処理）は必須ではないが、テレインの特性に応じてこれを施してもよい。

## 12.3 コース印刷

- ・ 地図の表記およびコースの印刷は、「地図図式」および『IOF 地図図式 印刷とカラー定義』に準拠する。
  - ・ コントロールの円の中心は、点状特徴物の場合は記号の中心、線状・面状特徴物の場合はコントロールの置かれた位置とする。
  - ・ スプリント競技の地図で、線状特徴物の中心以外の位置にコントロールが設置されている場合、記号の中心線から現地と同程度コントロール円の中心を離して表記してもよい。（特に通行不能の線状特徴物の片側にコントロールを置く場合に推奨される。）
  - ・ 特徴物のどちら側にコントロールが置かれているかを地図上でより強調することが有益である場合、特徴物の記号の中心とコントロール円の中心を現地距離以上に離して表記してもよい。
  - ・ オフセット印刷による地図および既存地図上にコースをプリンタ等で追加印刷する場合、コントロール円のずれのないことを十分に確認する。
  - ・ プリント印刷では、コース設定記号の透明化処理は原則として以下のように行う：
    - “lower purple”の記号：パープルを黒、緑、茶色の下に来るように色順序を設定する、もしくは透過処理を行い、地図の判読を妨げないようにする。
    - “upper purple”の記号：パープルは不透過にする。
- ただし、テレインの特徴により、実印刷した地図が見やすくなるように適宜色設定を調整してもよい。
- ・ 必要に応じて、コントロール番号の数字を白抜きにすることもコースの判読性を向上させるために有効であるが、地図の判読を妨げないように注意する。

# 13 コース

## 13.1 コース設定

- ・ コース設定は「IOF 競技規則」の付則 2 および 3 にしたがって、競技形態に沿ったオリエンテーリング技術を求めるものでなければならない。ただし国内競技会においては、以下は適用しなくてもよいこととする。
  - スプリント競技において、全コントロールを有人とすること。
  - スプリント競技において、会場に観客やメディアのためのサイトを設けること。
  - ミドルおよびロング・ディスタンス競技において、スタートを会場とし、コースの途中で会場付近を通すこと。

- スプリントリレーにおいて、最終走者を女子とすること。
- 競技者が地図を取るのはスタートゲートを出てからとすること。
- ・ リレー競技においては走者によりコースは異なるが、チームとしては全コースを走ることになる。個人で行うワンマンリレーも同様である。スプリントリレーは、男女混合で行う。
- ・ コース設定にあたっては、JOA の作成する『オリエンテーリング指導教本』を参照して、各クラスに合った技術要求度のコースを設定する。特に低年齢層および初心者のクラスでは重要である。
- ・ 年齢別競技者の相対速度を示す IOF による『WMOC（世界マスターズ選手権）のガイドライン』（下表）は有用である。とくに高齢者は速度の低下が大きいので、最高齢クラスのコースの割付に配慮が必要である。

ロング・ディスタンス競技における年齢別の相対速度と推奨される相対コース距離

クラス	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
スピード	1.00	0.98	0.96	0.92	0.88	0.82	0.76	0.69	0.60	<u>0.51</u>	<u>0.41</u>	<u>0.28</u>
優勝タイム(分)	70	65	60	55	50	50	50	50	50	<u>45</u>	<u>45</u>	<u>40</u>
コース距離	1.00	0.91	0.82	0.73	0.63	0.59	0.54	0.49	0.43	<u>0.33</u>	<u>0.26</u>	<u>0.16</u>
クラス	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90
スピード	0.82	0.80	0.77	0.74	0.70	0.66	0.60	0.54	0.48	<u>0.40</u>	<u>0.31</u>	<u>0.20</u>
優勝タイム(分)	70	65	60	55	50	50	50	50	50	<u>45</u>	<u>45</u>	<u>40</u>
コース距離	0.82	0.74	0.66	0.58	0.50	0.47	0.43	0.39	0.34	<u>0.26</u>	<u>0.20</u>	<u>0.11</u>

ミドル・ディスタンス競技における年齢別の相対速度と推奨される相対コース距離

クラス	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
スピード	1.00	0.98	0.96	0.92	0.88	0.82	0.76	0.69	0.60	0.51	0.41	0.28
優勝タイム(分)	30-35	30-35	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30
コース距離	1.00	0.98	0.81	0.78	0.74	0.70	0.64	0.58	0.51	0.43	0.35	0.24
クラス	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90
スピード	0.82	0.80	0.77	0.74	0.70	0.66	0.60	0.54	0.48	0.40	0.31	0.20
優勝タイム(分)	30-35	30-35	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30
コース距離	0.82	0.80	0.66	0.63	0.60	0.56	0.51	0.46	0.40	0.34	0.26	0.17

スプリント競技における年齢別の相対速度

年齢	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
男子	1.00	0.98	0.96	0.92	0.88	0.82	0.76	0.69	0.60	0.51	0.41
女子	0.82	0.80	0.77	0.74	0.70	0.66	0.60	0.54	0.48	0.40	0.31

## 13.2 優勝設定時間

### 13.2.1 ロング・ディスタンス競技

メインクラスにおいては、優勝設定時間を以下の基準とする。

M21E	88-92 分	M70A	50 分	W21E	88-92 分	W70A	50 分
M20E	70 分	M75A	50 分	W20E	70 分	W75A	50 分
M21A	80 分	<u>M80A</u>	<u>45 分</u>	W21A	80 分	<u>W80A</u>	<u>45 分</u>
M21AS	60 分	<u>M85A</u>	<u>45 分</u>	W21AS	60 分	<u>W85A</u>	<u>45 分</u>
M35A	70 分	<u>M90A</u>	<u>40 分</u>	W35A	70 分	<u>W90A</u>	<u>40 分</u>

M40A	65分	M20A	60分	W40A	65分	W20A	60分
M45A	60分	M18A	50分	W45A	60分	W18A	50分
M50A	55分	M15A	40分	W50A	55分	W15A	40分
M55A	50分	M12	20分	W55A	50分	W12	20分
M60A	50分	M10	20分	W60A	50分	W10	20分
M65A	50分			W65A	50分		

### 13.2.2 ミドル・ディスタンス競技

メインクラスにおいては、優勝設定時間を以下の基準とする。

Eクラスを設けない場合およびAクラスにおいては、これを基準に設定する。12歳以下のメインクラスでは、ロング・ディスタンス競技に準ずる。

M21E	30-35分	W21E	30-35分
M20E	20-25分	W20E	20-25分

ISSprOMの地図でミドル・ディスタンス競技を採用する場合は、20～30分としてもよい。

### 13.2.3 スプリント競技

最高クラスの優勝設定時間を以下の基準とする。

その他のクラスにおいては、これに準じて設定する。

ME	12-15分	WE	12-15分
----	--------	----	--------

### 13.2.4 リレー競技

チームとしての優勝設定時間を以下の基準とする。

Mクラス	90-105分 (3人)	Wクラス	90-105分 (3人)
------	--------------	------	--------------

全日本リレー大会のXVクラスは75分(3人)、XJクラスは75分(3人)を基準とする。

### 13.2.5 スプリントリレー競技

各走区で最も速い者のタイムが12～15分になるように設定し、チームとしての優勝設定時間は55-60分を基準とする。

### 13.2.6 ノックアウト・スプリント競技

予選(エリミネーション・ラウンド)では8～10分とする。

マススタート競技(ノックアウト・セクション)では、5～8分とする。

## 14 制限されているエリアおよびルート

- ・ 車の通行する道路への飛び出し、横断箇所には、掲示や標識等で競技者に注意を喚起しなければならない。
- ・ 耕作地、民家等の敷地へは立ち入らないように、コース設定上も配慮するとともに、競技者が明瞭に判断できないところでは、現地に立入禁止のテープや標識で表示しなければならない。
- ・ 特にスプリント競技では、競技者が不注意で立入禁止エリアに入りそうな箇所に、テープや標識を施さなければならない。
- ・ 立入禁止エリアは、青と黄のテープまたはストリーマで外郭線を表示するのがよい。

## 15 コントロール位置説明

- ・ コントロール位置説明表は、「ISCD」にしたがって作成する。
- ・ コントロール位置説明表には、特徴物の大きさ、方角、フラッグの位置などの補助的説明(F欄、G

欄) を記載することが望ましい。とくに実寸表記できない特徴物、および大きな尾根、沢などの線状特徴物ではこれらの補助的説明は必須である。

- ・ 初心者クラスでは、日本語での表記を併用する。

## 16 コントロールの設置

- ・ 地図上に表記されていない木や藪などの蔭、または地図情報から読み取れない位置にコントロールを設置しないようにする。
- ・ スプリント競技においては、コントロール周辺でスピードが極端に落ちるような位置はコントロールとして適切でない。
- ・ コントロールフラッグをパンチ台に吊るす場合、フラッグが低すぎないように注意するとともに、競技中に倒れたり、地面に沈み込んだりしないようにすることが肝要である。少なくともフラッグの下端が地表面から 25cm 程度となるように設置する。急斜面や軟弱な地盤においては、コントロールフラッグとパンチ台を分離することが望ましい。
- ・ パンチ台を使用しない場合、コントロールフラッグとパンチは別々に吊るす。
- ・ コントロールにフラッグは一つだけ設置する。複数の競技者が同時に来る可能性が高いと予想されるコントロールには、複数のパンチ台を設置する。複数のパンチ台を設置する場合は、競技者の進入・脱出方向を考慮して配置する。
- ・ 想定ウィニングタイムが 30 分を超えない場合でも、大会開催時の気候（温度、湿度など）を十分に考慮して、給水所を設けることが望ましい。

## 17 パンチング・システム

- ・ 電子式のパンチ計時システムとして IOF が承認しているのは以下である。国内の競技会でもこれらを使用する。
  - Emit 電子パンチング計時システム（以下「Emit システム」という）
  - SportIdent システム（以下「SI システム」という）
  - Emit タッチフリーパンチングシステム（バージョン 2013 以降）
  - SportIdent Air+システム（30cm 以内）
  - SFR システム クラシック（接触型）バージョン
  - Learnjoy システムSFR システムと Learnjoy システムは日本国内で使用された実例がほとんどないことに留意すべきである。
- ・ コントロールにおいてコントロール・カードにパンチすることは競技者の責任である。カードにパンチしたことの電子記録がなく、かつバックアップラベルにパンチの記録がない場合には、順位外となる。
  - Emit システムの場合
    - ・バックアップラベルがバックアップとなる。
  - SI システムの場合
    - ・各コントロールに設置したバックアップ用ピンパンチがバックアップとなる。
    - ・ パンチが速すぎて信号を確認できないと、カードにパンチしたことの電子記録が残らないことがある。仮にステーションに記録が残っていたとしても、順位外となる。

- ・ コントロール・カードに記録がないと判定された競技者は、所定のクレーム料を支払うことで、主催者にステーションからバックアップを読み取るよう要求することができる。ステーションに完全な（エラーではない）パンチ記録があることが判明した場合、競技者は正しくコントロールをパンチしたとみなされ、料金は返金される。そうでなければ、料金は主催者が没収する。料金は主催者が決めるが、エントリー費相当を目安とする。
- ・ もしコントロール・カードに通過記録のない理由が競技者の責任でなかった場合には、コントロール係員の目視やビデオによる確認、コントロール（パンチ器具）の記録を読み取ってくるなどの方法により、通過証明としてもよい。
- ・ タッチフリー方式の電子式パンチ計時システムを使用する場合は、事前に十分な試行とテストを実施することとする。また、競技者にあらかじめ練習する機会を与えることが望ましい。
- ・ タッチフリー方式の電子式パンチ計時システムを使用する場合は、バックアップ用に 2 枚のコントロール・カードを携帯してもよい。競技者は 2 枚を同じ腕で携帯する。2 枚のカードのパンチをマージして通過記録とする。
- ・ 非接触型パンチ器具を用いる場合（たとえば SIAir/SIAC）、最終コントロールは長距離型ユニット（たとえば SPORTident BS11 station）を用いることが望ましい。また長距離型ユニットを最終コントロールで用いる場合には、その旨をブレティンに記載する。

## 18 服装および器具

- ・ テレインの借用条件によっては、金属ピン付きのシューズや OL シューズ等の使用を禁止することがある。この場合は事前にブレティン 2 または 3 で周知する。
- ・ 公共の調和をみだす服装での参加は禁止する。
- ・ 冬季には体温低下等の危険を考慮し、参加者が自らの安全を守ることが可能な服装を強く推奨するよう、ブレティン 2 または 3 に掲載する。
- ・ 競技の公平性を維持するために、撮影機器（静止画／動画とも）をナビゲーション目的で使用してはならないし、また携帯することを禁止することがある。特に、同一テレインで複数のレースを行う場合やリレー競技では、禁止するべきである。この場合は事前にブレティン 2 または 3 で周知する。
- ・ 危険に遭遇した時のために、笛を携帯することを推奨する。

## 19 スタート

### 19.1 スタートの設営

- ・ 前にスタートした競技者の出走方向がわからないように、スタート地点からスタートフラッグまでマークト・ルートにするか、またはプレスタート方式を採用する。
- ・ 競技者が正しい時刻にスタートレーンに入ることができるよう、スタート地区には時計を設置する。時計が現在時刻を示しているか、スタート枠へ入るべき競技者のスタート時刻を示しているか混乱しないように、説明板を取り付ける。
- ・ スタート地点（計時を開始する場所）からも、競技者が競技時刻を確認できるように時計を置くことが望ましいが、レーンの数が多い場合など運営上の負担となるので必須とはしない。
- ・ コントロール位置説明表はスタートレーンで配布する。異なるクラス間で共通のコントロールを使用しないなど、コースの予測が不可能であれば、コントロール位置説明表を事前に配布してもよい。競技者が適当なサイズのディスクリプション・ケースを携帯できるよう、ブレティン 3 でコントロール位置説明

表の大きさを公表することが原則であるが、クラス毎のコントロール数とボックスサイズ（5～7mm が標準）を公表する、または全クラスを複数のグループに分けたうえでコントロール位置説明表の最大の大きさ（たとえば M21E/A、M20A、M18A クラスを一つのグループとして最大の大きさ）を公表することに代えることもできる。さらにプレティン 3 で公表できなかった場合は、プレティン 3 にその旨を記載した上で、プレティン 4（追加の競技会情報、いわゆる公式掲示板）で公表する。

- ・ 競技者への地図の配布はスタート枠内、スタート後どちらでもよいが、スタート時刻まで地図を見せてはいけない。ただし、M/W18 以下のクラスでは、1 分前を原則としてスタート時刻以前に地図を見られるようにすることが望ましい。

## 19.2 遅刻スタート

- ・ 競技者の責任による遅刻については、以下のように取り扱うことが望ましい。
  - ・ マススタートまたはチェイシングスタートの場合には、即座にスタートさせる。
  - ・ タイムスタートの場合には、スタート間隔の中ほど（1 分間隔なら 30 秒くらいのところ）でスタートさせる。コースパターンが同じ複数の競技者がほぼ同時にスタート地区に遅刻して到着したときは、後に到着した者は次のスタート間隔まで待たせて、同時にスタートすることのないようにする。

## 19.3 スタートまでの誘導

- ・ 大会会場からスタート地区までおおむね 30 分以上を要する場合、スタート地区に給水を用意することが望ましい。
- ・ 大会会場からスタート地区までの距離が長い場合などは、年配者や年少者に特に配慮する。
- ・ 寒冷時期に開催する場合は、スタート地区からフィニッシュ地区まで防寒着を輸送などのサービスを行うことが望ましい。

## 20 フィニッシュおよび計時

### 20.1 フィニッシュの設営

- ・ 競技者の競技は、フィニッシュラインを横切った時点で終了する。電子パンチによる計時（パンチングフィニッシュ）の場合は、パンチした時点とする。パンチングフィニッシュでは、フィニッシュライン上に、パンチ台の位置がはっきりわかるように設置する。
- ・ フィニッシュレーンの最後には 20m 以上の直線部分を設けるが、競技者の危険を回避するために、下り勾配は避けることが望ましい。

### 20.2 計時と順位

- ・ リレー競技の場合、フィニッシュラインを通過した時点をもって順位が確定する。したがってリレー競技においては、着順判定の係員または機器を配置する。同着はない。
- ・ リレー競技においては、走区毎の計時よりもチェンジオーバーが優先されるので、パンチングフィニッシュはフィニッシュラインの後方で行う。
- ・ 『スタート／フィニッシュおよび計時に関するハンドブック』を理解し、公正な計時を行う。

### 20.3 競技時間

- ・ 主催者は、競技者の安全および運営の都合上から、競技者が競技可能な時間（以下「競技時間」という）を設定することができる。あらかじめプレティン 3 で発表する。クラスごとに設けてもよい。
- ・ E クラスの競技時間は優勝設定時間の 150%以上、A クラスにおいては 200%以上とし、10 分単位に切り上げる。
- ・ ロング・ディスタンス競技について、優勝設定時間が 60 分以下のクラスは一律 120 分としてもよい。
- ・ B クラスの競技時間は 120 分とする。



- ・ B 決勝などの記録は、A 決勝の下位に位置づけられる。
- ・ マスタートあるいはスタート時刻を定めずに行う B 決勝などの記録は、認定の対象としない。
  - 予選の記録は公認記録としては扱わないが、成績表には記載する。
- ・ 認定された記録は、エリートクラス出場資格、年齢別ランキングなどの基礎データとなる。

## 22 表彰

- ・ 全日本大会においては、JOA がメダルと賞状を授与する。その際、外国人（籍）選手については、「全日本大会における外国籍選手の扱いに関する方針」用いる。
- ・ 公認大会においては、JOA がメダルと賞状を授与する。

## 23 公正な競技

- ・ いかなる競技規則でも違反したものは罰則を受けうる。罰則には以下がある。
  - ~~＝タイムペナルティ(タイムの加算)＝~~
  - 失格
  - 一定期間の競技会出場停止
- ・ 競技規則 23 条に競技者の取るべき行動を規定しているが、これらに違反した場合には失格となりうる。代表的な例には、以下のようなことが挙げられる。
  - 立入禁止区域へ立ち入った場合
    - 例) 民家等の敷地、立入禁止の田畑、花壇等
  - 通行禁止のルートを通った場合
  - スプリント競技において、地図に通過不能として表記された岩がけ、柵、壁などは通過禁止であり、これらを通じた場合
  - 不正な手段で優位に立とうとしたことが立証された場合
    - 例) 明らかな追走
- ・ 競技者の単なる不注意に起因するもので、重大でない規則違反（回復不能でない規則違反）であれば、規則違反を犯す前の時点に戻ることによって競技を継続させてもよい。また、このような規則違反をすることで、むしろ競技者が不利益を得たような場合は、失格にしなくてもよい。
- ・ 競技者の過失によらず、競技中に利益を得てしまったものは、失格でなくタイムペナルティとしてもよい。
- ・ 公園等で大会を開催する場合は、子供、老人、身体障害者を含む一般市民や、他のイベントの参加者、バードウォッチング愛好者などの事故、トラブルを防ぐことは重要である。コース設定における配慮ばかりでなく、競技者はその行動に十分注意しなければならない。
- ・ ドーピングは、薬物の助けを借りて身体能力を高めたり、成績を上げようとする不正行為であり、禁止されている。全日本大会および公認大会では、競技の公正性を保つためにドーピング検査を行うことがある。プレティン 2 および 3 には、ドーピング検査実施の有無に関係なくドーピング検査を行う可能性があることを記載する。ドーピング検査の実施に関しては JOA アンチ・ドーピング委員会の

所管事項である。

- ・ 非常に重大な規則違反があった場合は、倫理規定に基づいて一定期間の競技会の出場停止を科すことがありうる。ドーピング違反は、非常に重大な規則違反に相当する。

## 24 調査依頼

- ・ 調査依頼（苦情申立て）は、競技に関する競技規則違反または主催者側からの説明・発表に対してなされる。調査依頼をできるのは競技者およびチーム役員である。チーム役員とは競技者の所属するチームの団長、監督、コーチをいう。
- ・ 調査依頼は書面で主催者に提出する。競技責任者はただちに調査し、その結果を依頼者に通知する。公式掲示板に掲示してもよい。
- ・ 主催者は調査依頼の時間に制限を設けることができる。記録に対する調査依頼は速報発表後 1 時間が目処である。

## 25 提訴

- ・ 調査依頼に対する競技責任者の回答が不服な場合には、提訴を行うことができる。提訴ができるのは、競技者およびチーム役員である。提訴は裁定委員会が取り扱う。
- ・ 提訴は書面で主催者に提出する。

## 26 裁定委員

- ・ 通常、裁定委員は、競技規則に熟知し運営経験を有する者を、主催者が指名する。
- ・ 最低 1 名は JOA イベントアドバイザー登録者であることが望ましい。経験、年齢、性別、地域などのバランスを考慮して選出する。事前に発表する。
- ・ 裁定委員が提訴にかかわる利害関係者となりうる場合には、イベントアドバイザーがただちに代理を指名する。
- ・ 裁定委員会はイベントアドバイザーが議長を務める。「競技規則」および「関連規則類」を参照できるように用意し、事案のポイントと該当する規則箇所を裁定委員に説明する。イベントアドバイザーは、必要に応じて当事者から聞き取りあるいは資料の提出を求めることができる。
- ・ 裁定委員に対して謝金等は支給しない。
- ・ 裁定委員会がまだ組織されていないか、競技会が終わって裁定委員会が解散していた場合の提訴には、プレティンで公表された内容や、後日公表された成績表の内容に関する調査依頼の回答に不服があった場合などが、該当する。JOA 理事会が裁定委員会の役割を担うが、JOA 競技委員会が窓口となって対応し、必要に応じて JOA 理事会に上申する。

## 27 上訴

- ・ 裁定委員会の決定に関して以下の疑義がある場合にのみ、上訴を行うことができる。
  - 裁定委員会に利害関係のある者を残したまま採決してしまった場合
  - 裁定委員会の採決をイベントアドバイザーまたは利害関係者が誘導してしまった場合
  - 裁定委員会が競技規則を明らかに誤って適用または解釈して決定してしまった場合

- その他、裁定委員会の進行に重大な瑕疵が認められた場合
- ・ 上訴は JOA 競技委員会が窓口となって対応し、必要に応じて JOA 理事会に上申する。
- ・ JOA 主催大会および公認大会以外の大会において上訴規程の適用を希望する場合には、適用を希望する理由とともに大会開催の 2 ヶ月前までに JOA 事務局に申し出て、承諾を得る。

## 28 イベント・コントロール

全日本大会および公認大会においては、以下にしたがって実行委員会とは独立したイベントアドバイザーを置く。ランキング対象大会においては、『日本ランキング対象大会（フォレスト・スプリント）運用ガイドライン』にしたがう。

### 28.1 イベントアドバイザーの指名

イベントアドバイザーは、JOA イベントアドバイザー資格者として登録されている者の中から指名する。

[全日本大会]

JOA が指名する。

[公認大会]

JOA が主催者と協議の上、指名する。協議とは、主催者の意向を尊重しつつ、他の大会のイベントアドバイザーの任命状況、地域特性などに配慮することをいう。

JOA 准イベントアドバイザー資格者として登録されている者を大会のイベントアドバイザーとすることもできる。やむをえず JOA イベントアドバイザーまたは准イベントアドバイザー登録者を手配できない場合には、同等の経験・能力があると認められる者をイベントアドバイザーとすることができるが、大会運営組織からは独立した立場の者でなければならない。

### 28.2 イベントアドバイザーの任命

イベントアドバイザー指名後、JOA はこれを任命し、主催者に通知するとともに、当該イベントアドバイザーに任命書を送付する。

### 28.3 イベントアドバイザー補佐

イベントアドバイザーは、必要な場合にはイベントアドバイザー補佐（アシスタントイベントアドバイザー）を指名することができる。ただし、事前にその理由、業務内容などについて競技委員会の承認を得なければならない。

### 28.4 イベントアドバイザーの任務

イベントアドバイザーは「点検リスト」にしたがって点検する。

以下の事項はイベントアドバイザーの承認事項である。

- ブレティン 2（大会要項）
- コースおよび優勝設定時間
- ブレティン 3（プログラム）およびスタート・リスト（クラス別時間帯、時間間隔など）
- 公式成績表

## 29 報告書

### 29.1 イベントアドバイザー報告書

イベントアドバイザーは大会終了後 1 カ月以内に、イベントアドバイザー報告書を作成し、JOA 事務局に提出する。主催者とも共有することが望ましい。

イベントアドバイザー報告書には以下の事項について記載する。

- 点検結果の概要
- 競技規則および関連規則類からの逸脱事項とその対応
- 主催者からの検討事項とその対応
- 裁定委員会を開催した場合には、裁定結果、審議の内容および関連資料
- その他特記事項

## 29.2 大会報告書

主催者は大会終了後1カ月以内に、大会報告書を作成し、添付資料とともに、JOA事務局に提出する。イベントアドバイザーとも共有することが望ましい。JOAの主催する大会において主管者に業務を委託した場合には、主管者が大会報告書を作成する。

大会報告書には以下の事項について記載する。

- 大会名、開催日、天候、参加者数
- 調査依頼の概要、提訴案件
- 救護案件およびその対応
- 課題と反省
- その他特記事項

大会報告書には下記の資料を添付する。

- 公式成績表（電子媒体）
- コース地図（男女最上位クラス）、全コントロール図各1枚
- その他関連資料（報道記事、写真、スポンサーへの報告に必要な資料等）

## 30 その他

### 30.1 広告および後援

主催者は、後援、協賛および協力者に対しては、謝意を持って対応する。大会終了後、速やかに終了報告を行う。特にスポンサーに対しては、契約事項を遵守するとともに、関連資料を添えて報告を行う。

ただし、公序良俗に反するところからの広告や後援を受けることは回避する。

### 30.2 メディア・サービス

主催者は、メディア関係者に対して、最大限の便宜を図るように心がける。「IOF競技規則」には、以下をメディア関係者に提供するように記載されている。

- ・ スタート・リスト、プログラム小冊子（プレティン3）、および競技の前日までの他の情報。
- ・ モデル・イベントに参加する機会。
- ・ フィニッシュ地区において、悪天防止対策のされた静かな作業スペース。
- ・ 結果リストとコースの記載された地図。競技終了後ただちに。
- ・ インターネットへのアクセス。料金は利用者が負担する。

## 31 改正

本ガイドラインは、競技委員会で改正する。

## 32 附則

本ガイドラインは令和 8 年 5 月 16 日より施行する。

平成 19 年 6 月 15 日制定

平成 20 年 2 月 20 日改正

平成 22 年 6 月 24 日改正

平成 24 年 6 月 17 日 公益社団法人への移行に伴う改正

平成 25 年 1 月 12 日改正

平成 25 年 4 月 13 日改正

平成 25 年 7 月 24 日改正

平成 26 年 6 月 15 日改正

平成 28 年 2 月 7 日改正

平成 31 年 4 月 1 日改正

令和 3 年 4 月 1 日改正

令和 5 年 5 月 20 日改正

令和 5 年 9 月 18 日改正

令和 6 年 2 月 11 日改正

令和 6 年 5 月 18 日改正

令和 7 年 2 月 24 日改正

令和 7 年 9 月 1 日改正

令和 7 年 12 月 6 日改正

令和 8 年 5 月 16 日改正

### 付表 オリエンテーリングの競技形式

IOF 競技規則 Appendix 6: Competition Formats をもとに、国内競技会において定めたものである。特別な事情がある場合には、イベントアドバイザーが同意することにより修正することは認められる。

競技形式	スプリント競技	ミドル・ディスタンス競技	ロング・ディスタンス競技	リレー競技	スプリントリレー	ノックアウト・スプリント
コントロール	技術的に容易	一貫して技術的に難度が高い	技術的に難度の高いものを含む	技術的に難度の高いものを含む	スプリント競技と同じ	スプリント競技と同じ
ルート選択	難しいルート選択で、高い集中力を要求	中小程度のルート選択	広域のルート選択を含む重大なルート選択	中小程度のルート選択	スプリント競技と同じ	スプリント競技と同じ
走行タイプ	非常に高速度	高速度であるが、テレインの複雑性への対応を要求	体力を要求。持久力とペース配分の判断力を要求	高速度。同一のコントロールかどうかかわからない他の競技者との接近	スプリント競技と同じ	スプリント競技と同じ
テレイン	非常に走りやすい公園、街（街路・建物）。走りやすい森林を含んでよい。観客がコースに立入可能	技術的に複雑なテレイン	ルート選択の可能性が高く、体力的にタフなテレイン	複数のルート選択が可能で、適度に複雑なテレイン	スプリント競技と同じ	スプリント競技と同じ
地図	ISSprOM 1:4,000 が基本 高齢者クラスは 1:4,000 or 1:3,000	ISOM 1:10,000 が基本 高齢者クラスは 1:10,000 or 1:7,500	ISOM 1:15,000 が基本 高齢者クラスは 1:10,000 or 1:7,500	ISOM 1:10,000 が基本 高齢者クラスは 1:10,000 or 1:7,500	スプリント競技と同じ	スプリント競技と同じ
スタート間隔	1 分	E クラス 2 分以上 E クラス以外 1 分	E クラス 2 分以上 E クラス以外 1 分	マススタート	リレー競技と同じ	予選 1 分 ノックアウト マススタート
優勝設定時間 (E クラス)	ME 12~15 分 WE 12~15 分	M21E 30~35 分 W21E 30~35 分	M21E 88~92 分 W21E 88~92 分	ME 合計 90-105 分 WE 合計 90-105 分	各走区 12~15 分 合計 55-60 分	予選 8~10 分 ノックアウト 6~8 分
サマリー	速くて見やすくわかりやすい競技形式で、多くの観客の前で行う見せるオリエンテーリングである。	適度な持続時間にわたって、速く正確なオリエンテーリングが要求される。小さなミスが致命的となる。	オリエンテーリングのすべての技術とともにスピードと体力・持久力が試される。	3 人によるチーム競技で、直接対決で最初にフィニッシュした者が勝者となる。観客にも競技者にもエキサイティングである。	男女混成の 4 人によるチーム競技で、街地で行われ、直接対決で最初にフィニッシュした者が勝者となる。	予選の後、マススタートで直接対決のノックアウト・ラウンドを複数回競う。狭いエリアで行うことができ、観客にも競技者にもエキサイティングである。

2025年12月6日改正新旧対応表

(旧)	(新)	(理由)
<p>前文を追加 <u>(本文に戻る)</u></p>	<p>【重要】オリエンテーリングにおける安全管理・対策については、現時点では「JOA 安全ガイド」 (<a href="https://www.orienteering.or.jp/lets/safety_guide/">https://www.orienteering.or.jp/lets/safety_guide/</a>) を参照してください。また 2025 年 10 月 14 日に開催した「緊急安全対策説明会」の資料 (<a href="https://www.orienteering.or.jp/wp-content/uploads/2025/10/documents_20251014.pdf">https://www.orienteering.or.jp/wp-content/uploads/2025/10/documents_20251014.pdf</a>)、「大会の安全のために：主催者・参加者フライヤー20251106 版」も参照し、オリエンテーリングにおける安全確保に心掛けてください。なお、「JOA 安全ガイド」は、暑熱対策、ダニ対策なども含む形でアップデートが予定されています。</p>	<p>令和 7 年 10 月開催の全日本大会における未帰還者の発生に伴い、緊急的にガイドラインの前文として追加する。</p>
<p>2.1 ただし、国内で開催される国際大会（ワールドカップなど）については、「IOF 競技規則」を適用する。 <u>(本文に戻る)</u></p>	<p>ただし、国内で開催される国際大会（世界選手権大会、ワールドカップ、アジア選手権大会、IOF ランキング対象大会など）については、「IOF 競技規則」を適用する。</p>	<p>国内で開催される国際大会を、より具体的に例示するため。</p>
<p>6.3 プレティン 3（プログラム） (項目追加) <u>(本文に戻る)</u></p>	<p>6.3 プレティン 3（プログラム） ・ 大会開催時の気候（温度、湿度、降雪など）を考慮して、参加者への注意事項や対策を記載することも望ましい。たとえば、JOA の緊急告知 (<a href="https://www.orienteering.or.jp/archives/20250814-2/">https://www.orienteering.or.jp/archives/20250814-2/</a>)、日本スポーツ協会の「熱中症予防に関する啓発教材」WEB ページ (<a href="https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid1437.html#guidebook">https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid1437.html#guidebook</a>)</p>	<p>暑熱対策を強化する必要があるため。</p>

	などを参照することが望ましい。また、夏季のロングディスタンス競技では、参加者にハイドレーションバックを推奨することも検討する。	
9.1 スタート時間帯 (項目追加) (本文に戻る)	9.1 スタート時間帯 ・夏季の開催においては、熱中症予防のために、トップスタート時刻を可能な範囲で早くすることも検討すべきである。	暑熱対策を強化する必要があるため。
9.2 スタート順 (項目追加) (本文に戻る)	9.2 スタート順 ・スタート順抽選の結果、同一クラブ・チームの競技者が連続した場合には、前後の競技者と入れ替えるなどして連続しないようにすることが望ましいが、エントリー時の所属名が統一されていない、または複数のクラブ・チームに所属している競技者がいることにも注意が必要である。	IOF 規則に準拠するため。
13.1 コース設定 13.2.1 ロング・ディスタンス競技 13.2.4 リレー競技 13.2.5 スプリントリレー競技 (優勝設定時間の変更)	13.1 コース設定 (本文に戻る) 13.2.1 ロング・ディスタンス競技 (本文に戻る) 13.2.4 リレー競技 (本文に戻る) 13.2.5 スプリントリレー競技 (本文に戻る) (個々の優勝設定時間は省略)	IOF 規則に準拠するため。
16.コントロールの設置 (項目追加) (本文に戻る)	16.コントロールの設置 ・想定ウィニングタイムが 30 分を超えない場合でも、大会開催時の気候(温度、湿度など)を十分に考慮して、給水所を設けることが望ましい。	暑熱対策を強化する必要があるため。
19.1 スタートの設営 ・コントロール位置説明表はスタートレーンで配布する。異なるクラス間で共通のコントロールを使用しないなど、コースの予測が不可能であれば、コントロール	19.1 スタートの設営 ・コントロール位置説明表はスタートレーンで配布する。異なるクラス間で共通のコントロールを使用しないなど、コースの予測が不可能であれば、コントロール位置説明表を事前に配布してもよい。競技者が適切なサイズのディスクリプション・ケースを携帯できるよう、プレティン 3 でコントロール位置説明表の大きさを公表することが原則であるが、クラス毎のコントロール数とボックスサイズ(5~7mm	ディスクリプション・ケースの適切なサイズを選ぶために、コントロール位置説明表の大きさを公表することが原則である。しかし、全てのクラスの中で M21E クラスなどの最大サイズを公表している場

<p>ル位置説明表を事前に配布してもよい。  <u>(本文に戻る)</u></p>	<p>が標準) を公表する、または全クラスを複数のグループに分けたうえでコントロール位置説明表の最大の大きさ (たとえば M21E/A、M20A、M18A クラスを一つのグループとして最大の大きさ) を公表することに代えることもできる。さらにブレティン 3 で公表できなかった場合は、ブレティン 3 にその旨を記載した上で、ブレティン 4 (追加の競技会情報、いわゆる公式掲示板) で公表する。</p>	<p>合が多く、参加者がサイズ選択に迷うことを避けるため。</p>
<p>22. 表彰  全日本大会においては、JOA がメダルと賞状を授与する。  <u>(本文に戻る)</u></p>	<p>・ 全日本大会においては、JOA がメダルと賞状を授与する。その際、外国人(籍) 選手については、「全日本大会における外国籍選手の扱いに関する方針」用いる。</p>	<p>外国人 (外国籍) 選手の全日本大会での表彰基準を明確にするため。</p>

2026年5月16日改正新旧対応表

(旧)	(新)	(理由)
(全般的に) プリテン	ブレティン	英語表記の Bulletin の発音記号に合わせて、カタカナ表記として、より適切なものに変更するため。
<p>9.5 ノックアウト・スプリント</p> <p>・参加者が45名未満の場合は、予選ヒートの数を減らすか、ノックアウト・セクションの数を減らしてもよい。</p> <p><a href="#">(本文に戻る)</a></p>	<p>9.5 ノックアウト・スプリント</p> <p>・参加者が45名未満の場合は、予選ヒートの数を減らすか、ノックアウト・セクションの数を減らしてもよい。</p> <p>・参加者が45名以上の場合であっても、イベントアドバイザーの承認を得た場合に限り、予選ヒートの数を減らすか、ノックアウト・セクションの数を減らしてもよい。</p>	IOF 規則の改正に準拠するため。
<p>13.2.6 ノックアウト・スプリント競技</p> <p>予選（エリミネーション・ラウンド）では8～10分とする。</p> <p>マスタート競技（ノックアウト・セクション）では、6～8分とする。</p> <p><a href="#">(本文に戻る)</a></p>	<p>13.2.6 ノックアウト・スプリント競技</p> <p>予選（エリミネーション・ラウンド）では8～10分とする。</p> <p>マスタート競技（ノックアウト・セクション）では、5～8分とする。</p>	IOF 規則の改正に準拠するため。
<p>19.2 遅刻スタート</p> <p>・遅刻者については、以下のように取り扱うことが望ましい。</p> <p><a href="#">(本文に戻る)</a></p>	<p>19.2 遅刻スタート</p> <p>・競技者の責任による遅刻については、以下のように取り扱うことが望ましい。</p>	競技者の責任による遅刻の対応であることを明確化するため。

<p>23 公正な競技</p> <p>・いかなる競技規則でも違反したものは罰則を受けうる。罰則には以下がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-タイムペナルティ（タイムの加算）</li> <li>-失格</li> <li>-一定期間の競技会出場停止</li> </ul> <p><a href="#">(本文に戻る)</a></p>	<p>23 公正な競技</p> <p>・いかなる競技規則でも違反したものは罰則を受けうる。罰則には以下がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-（削除）</li> <li>-失格</li> <li>-一定期間の競技会出場停止</li> </ul>	<p>タイムペナルティ（タイムの加算）は適用実績がなく、IOF 規則から削除されたため。</p>
--	---	--