平成 30 年 5 月 15 日発行

第 44 回全日本オリエンテーリング大会 出場クラス選択ガイド

＜要項 1.5＞

編集・文責：プロデューサ　山川克則

【超ロングレッグへの憧憬】

皆さんの中には、ヨーロッパのオリエンテーリングの本場への遠征経験のある方も多々いらっしゃることでしょう。また今のこの時代、ネットを通していくらでも情報は入ってきます。それらを通して垣間見るは、本格的なロングのオリエンテーリングは、まさに森の王者を決める最高峰のナビゲータを決する種目であり、そこにはこれどうやって行くの？と思わず悩んでしまうような地図の端から端への超ロングレッグが（我々アジアの端っこのオリエンティアにとっては憧れのように）存在することです。最近の日本のオリエンテーリングでは、そもそもガチなロング種目を走る機会はそれほどなく、またテレインの制約からもそれほど大胆なロングレッグは組むことが難しいことが多いですね。よしんば良いロングレッグがあったとしてもそれは距離の長い最高レベルクラスのみで実現、という場合が殆どかと思います。しかし今回は、日本のテレインの中でも最も中央ヨーロッパに近いといわれるテレインだけあって、1 万 5 千地図使用全クラス、さらには 1 万分の 1 地図使用でも A4 サイズより大きい紙サイズ使用のクラスではもれなく超ロングレッグが存在します。21B クラスも 21C クラスでもご他聞に漏れません。M50A でも、もう若い時以来とんとこういうレッグはご無沙汰と思う程に、かつて興奮したあのレッグが貴方を待ち受けています。そんな非日常の本格的、これぞオリエンテーリングという機会がこの全日本大会なのです。しかも、富士や八ヶ岳山麓のように片斜面テレインではなく、お椀を逆さまにしたような全体が緩いピーク回りの地形、コンタリング舗装道を系統的に繋いで残りを直進するという戦略も通用しません。

上の写真は、そのあまりの多彩に展開する超ロングレッグをどうチョイスしたか、どう攻めたか、そのルート談義で試走者が大いに盛り上がっている所です。O-MAP を 2 次元的に読むのではなく、3 次元的、立体的に俯瞰しながら地図を読み込むと、貴方にとってのベストルートが見えてくるかも？と試走者は感想を漏らしていました。縮尺 1 万 5 千分の 1 地図の方がそういう見方には適しているかもしれませんね。いやはや大会当日選手達がどういうパフォーマンス見せてくれるか私たちスタッフも今から楽しみです。

＜山川克則＞

【プランナーからのメッセージ】

全日本大会はロング競技です。コントロール位置はミドル競技と比較して易しめで、コントロール間をいかに速く走るかが問われます。林を速く走るテクニックや体力はもちろん必要ですが、できるだけ短く、走りやすく、リスクの少ない（これらは往々にして相反しますが）ルートを瞬時に読み取る能力も重要となります。

従って、普段のトレーニングとともに、ピーキング、既存の地図や地形図などを使用したルート検討なども勝利のために必要です。

勝負はもう始まっていますが、まだまだできることもたくさんあります。しっかりと準備をして最高のパフォーマンスを見せてください。我々も最大限に公正な競技が出来るよう念入りに準備を進めています。

＜テレイン情報＞

テレインは尾根線、谷線が明確でたどりやすいエリア、台地状で平らで方向を失いやすいエリアおよび急斜面、細かな地形を有するエリア、岩がちなエリア、耕作地の広がるエリアと変化に富んでいます。テレインを分けるように車道が走っていますが、森の中は道が少なく、不明瞭なものが多いため道をたどるには注意が必要です。

地盤は固めで走りやすく、通行困難な藪も少ないですが、笹薮や落ち枝のエリアが多数あります。笹が生えていても落ち枝があっても、エリート選手レベルで走行速度が落ちないと判断されれば、走行容易で表現されています。岩がちなエリアでは経験不足な選手は捻挫の危険性もあり、走行速度も低下するでしょう。（林の状況については前日のトレーニングコースで経験することができます。）

害獣よけの柵が広範囲に設置されており通過することができません。競技当日数か所を開放して通過場所とします。ISOM2017 の 708 および 710 で表記します。

また、以前に使われていた電柵が放置されてありますが、壊れている場所も多く地図には表記しません。危険な場所についてはプログラムまたは公式掲示板にて周知します。

＜特徴的なクラス紹介＞

①M21C,W21C:ログランナーズチャンピオンシップ（技術レベル３）

コントロール近くまでは道をつなげます。（といってもオリエンテーリングですから、獣道もあり、方向もしっかり確認する必要があります。道と道の間は林を横切らなければならない場所もあります。）

コントロールも道の近くではありますが、林の中にあります。

地形を読めなくても回れるようなコースですが、尾根や谷、丘などの地形を読めれば当然有利になります。

ロゲイニングなどで森林ナビゲーションの体験者なら快適に走れるはず。ウイニングタイムはほぼ立ち止まることなく走った場合のものです。

コースを走り切れる体力のある方であれば、オリエンテーリングの場合はキロ当たり 10 分（女子 13 分）で走れれば合格です。ここで 70 分切れるようなら、次回はさらに難しい B コースにチャレンジしてください。

②M20C,W20C:フレッシュマンチャンピオンシップ（技術レベル３）

難易度は①と同じ。大学に入って競技を初めた方をターゲットにしています。もちろん高校生の参加も OK。15A と同じコースになります。高校生で地形を中心にまだ地図を見られないという方にもおすすめです。

③B クラス（技術レベル４）

大きな地形（尾根、谷、丘など）が読めること、コンパスで大体の方向を意識して走る技術が必要です。経験者でもしばらくオリエンテーリングから離れてしまっているという方はこちらのコースを選んでもらえれば楽しく回れると思います。

地形が読めるとオリエンテーリングはぐっと楽しくなります。

18A は 20B と同一コースとなります。地形が読めていても走りや判断が遅ければタイムは出ません。高校生であっても①と同様に B クラスでキロ 10 分（女子 13 分）を出せるようなら、20A にチャレンジすることも可能です。

高校生でも地形が読めない方は 20C が無難です。

④M20A,W20A(技術レベル５)

正確なコンパス、または地形の把握でコントロールに到達できます。経験値を加味してシニアの A クラスより若干易しめです。細かく頻繁な地図読みをしなくてもなんとかなりますが、基本的には B クラスがストレスなく走れる方にチャレンジしていただきたいコースです。

⑤M21-,W21-(技術レベル 6)

コンパスによる方向維持と地形読み同時に使い、継続した地図読みをする必要があります。シニアクラスは技術レベル 5 のコースはないため制限時間を超えそうなときに安全にフィニッシュに戻れるよう、B クラスがきっちり走れる方にチャレンジして頂きたいです。

高年齢の方は年齢に応じて、距離や登りを抑えたコースになっています。

（男性の 39 歳まで、女性の 35 歳までの方で体力的に不安のある方は 21AS を選択してもらえると良いでしょう。）

⑥N コース（技術レベル１，２）

基本的に辿りやすい道上にコントロールが置かれる（レベル１）。道から見える特徴物、もしくは小川や明瞭な植生界などの線状特徴物に置かれます（レベル２）。

＜同じコースを利用するクラス一覧＞これ以外のクラスは単独コースとなります。

レベル１

M10,W10

レベル２
M12,W12,M,M15B,W15B,MN,WN
レベル３
M15A,M20C,W21C,M18B
W15A,W20C,M50C,W18B
レベル４
M18A,M20B,M35B
W18A,W20B,W35B,M50B
M65B,W50B
レベル６
M60A, W21AS ,W35A
M65A,W40A
M70A,W45A
M75A,W55A
M80A,W60A
M85A,W65A
W75A,W80A,W85A
以上 14 のコース
今回は会場レイアウトの事情により、逸脱事項なりますが M75A－85A のウイニングタイムは 65-75 分程度になります。登りの負担はあまりありません。無理をせず競技してください。）

＜吉田 勉＞

＜補遺＞

オープンクラスについては事前申込のエントリ数を見て決めるのでこの段階ではどのコースと同じかは発表しません。だいたい OAL=M40A 相当、OAS=M60A 相当、OB=M50B 相当、OC=M50C 相当、ON=MN 相当となります。

繰り返しますが、真にこれぞ“ロング”といえるコースをできるだけ多くの人に堪能していただきます。トレーニングしていないと長いコースはつらいですよ。

給水は想定 30 分以内に必ず通過できる場所に設置、E クラスのコースに占める位置割合はプログラムに説明します。

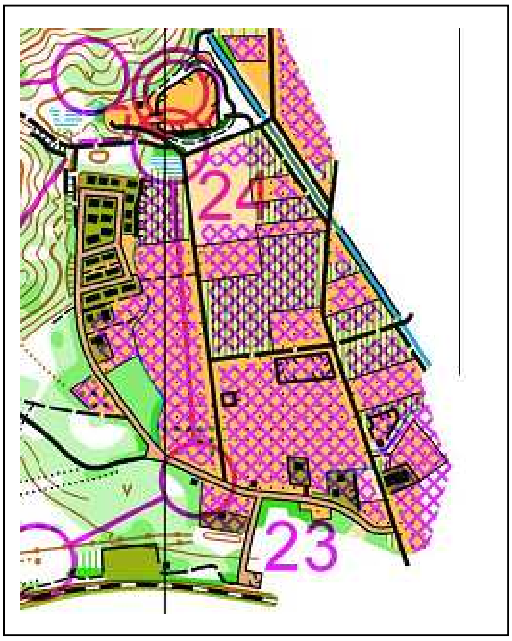
＜山川克則＞

【地図規定の不適用条項】

イベントアドバイザーの承認をもって、ISOM2017 で規定された＜日本語訳ページ：http://www.orienteering.or.jp/archive/rule/isom2017_170802.pdf＞耕作地（記号 412 及び 413）への、パープル重ね記号（709：立入禁止エリア）は明確に侵入が禁止される場所のみの使用とし、競技中のルートとして利用できる道の脇の耕作地には、重ね記号を使用しないものとする。（5 月 5 日公認 A 東工大大会と同じ措置）理由は、多彩なルートチョイスの視認性が阻害されるため。例え

ば、昨秋のインカレロングの最終区間を、今回の表示形式に則れば以下のような表記になる。

ISOM2017 規定どおり（一部改変）



今回の全日本大会での表記：ルートチョイスに関係のある耕作地内の道には重ね記号をかけず、通行してはいけない道と森林部分に記号 709 を使用する。

＜山川克則＞

以上