

# オリエンテーリング

自然環境の中で行われるので、そこにはある程度避けられない、予測しにくい危険があります。また時にはランニングよりも厳しい体力的負荷がかかります。

他のスポーツと異なる特徴としては、

- 自分で進路を決めるので道迷いが起こる
  - 参加者が他人から見えない場所で行動する
  - 事故現場への交通・連絡手段が限られる
- などが挙げられます。

## 特徴

スプリント競技は公園や市街地などで開催され、短時間での高速走行のために、フォレスト競技と比べて強度の高い体力的負荷と衝突等のリスクが発生します。具体的には裏面にあるようなリスクをはらんでいます。

### スプリント競技での配慮・準備

1. 競技中は常に自身でも周辺状況を把握して、接触・衝突リスクの低減を図る。
2. 万一、接触・衝突・器物損壊などの事故が起こった場合は、大会運営者へ申し出る。
3. 十分なウォームアップ

## スプリント競技



# オリエンテーリングを



楽しむための



# ガイド

**【参考】ナビゲーションスポーツのための安全ガイド(日本オリエンテーリング協会)**  
[http://www.orienteering.or.jp/archive/JOA\\_safety\\_manual2022ver.5.pdf](http://www.orienteering.or.jp/archive/JOA_safety_manual2022ver.5.pdf)

### お問い合わせ先

(公社)日本オリエンテーリング協会  
jao@orienteering.or.jp  
tel.03-5843-1907 fax.03-5843-1913(事務局)

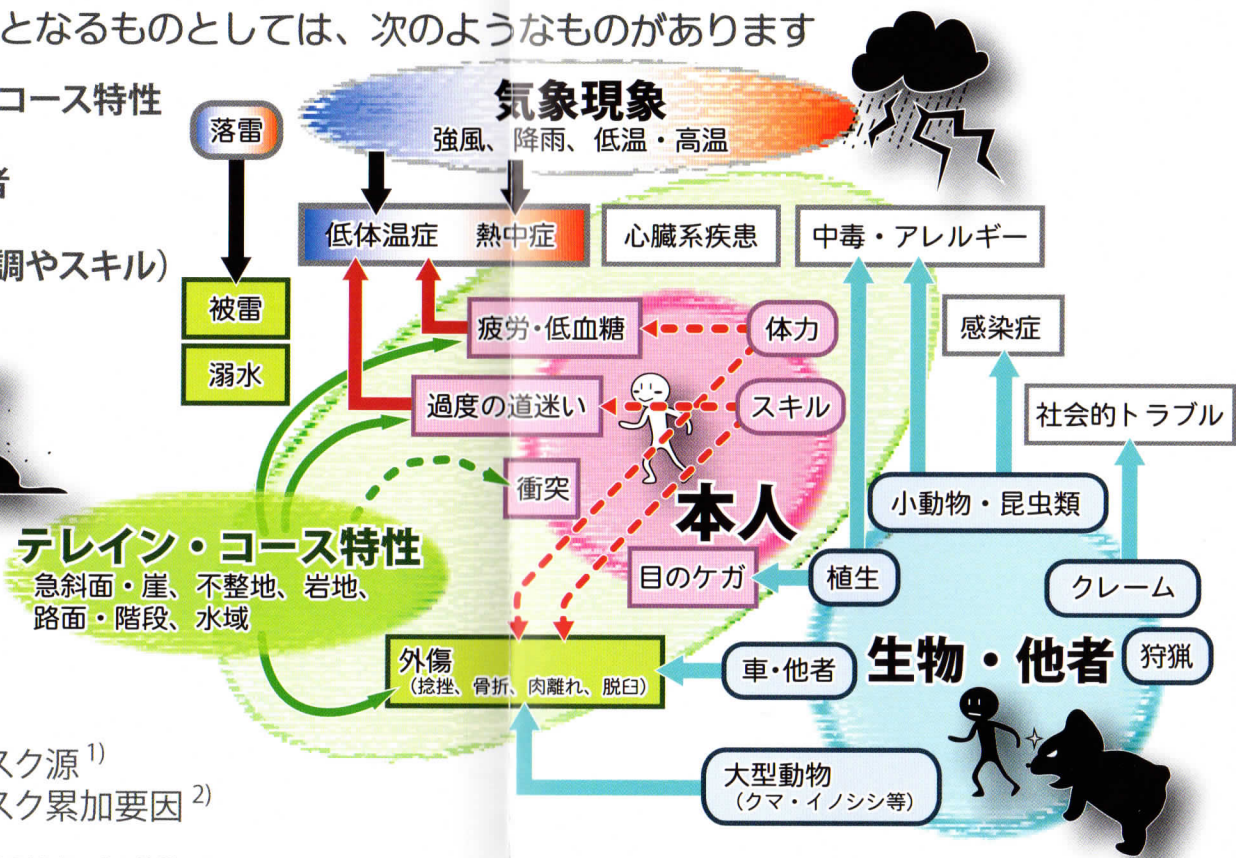
**LiteraMed** このリーフレットは(株)リテラメッド様のご協力・ご支援により作成されました。

(公社)日本オリエンテーリング協会  
<https://www.orienteering.or.jp/>



危険の原因となるものとしては、次のようなものがあります

1. テレイン・コース特性
2. 気象現象
3. 生物・他者
4. 本人  
(体力・体調やスキル)



凡例  
 — 実線: リスク源<sup>1)</sup>  
 ---- 破線: リスク累加要因<sup>2)</sup>

1) 負傷及び疾病を引き起こす可能性のある原因(ISO31000) 2) リスクを高める可能性のある事象(村越,2022)

自動車・自転車等との接触



### 危険を避けるための配慮・準備

1. 体力・技術的に、自分に適したクラスへの参加。
2. 地図・コース・現地表記による危険回避対策を知ること。
3. 要項等に記載されたリスクについての情報を読み、従うこと。
4. 十分なウォームアップとクールダウンを行うこと。  
体調に異変を感じたら、すみやかに競技を中断すること。
5. 衣類、携行品に留意し、気候に応じた対応をすること(右図)

地図記号の例:

	通行不能な岩がけと渡れない池		立ち入り禁止区域 (ウグイス色部分)		通過点
	通行禁止ルート		立ち入り禁止区域 (リバープルの網掛け)		給水所
	立ち入り禁止区域の境界		救護所		

暑い場合  
 十分な水分摂取・飲料の携行



寒い場合  
 防寒具、手袋、帽子  
 防水透湿のウェア(雨衣)なども用意



### 自分の技術と体力、競技形態に合わせること

目の保護のために  
 アイウェアも有用



けがを防ぐために  
 長袖・長ズボンが原則

十分なグリップと  
 容易に貫通しない  
 靴底を持つ靴

笛や携帯電話の携行も有用  
 (競技を有利にする目的で使用しないこと)