

# SkiO

2024-2025

## イベントカレンダー

### 【2024】

- 11月22-24日 初すべり合宿(北海道旭岳)
- 12月14-15日 北海道選手権(北海道ルスツ)  
日本ランキング大会
- 12月16-17日 強化合宿(北海道ルスツ)

### 【2025】

- 1月10-12日 ワールドカップ/U23世界選手権  
(ノルウェー)
- 1月13-23日 FISU2025冬季ワールドユニバーシ  
ティゲームズ(イタリア)
- 1月中旬(仮) 体験会(岩手県安比高原)
- 1月25-26日 初心者講習会(栃木県奥日光)
- 2月1-2日 体験会(長野県木島平)
- 2月14-17日 ワールドカップ(ドイツ)
- 2月15-16日 信濃川河川敷スキー大会(新潟県  
長岡造形大学) 日本ランキング大会
- 2月22-24日 初心者講習会(山形県飯豊)
- 3月1-2日 全日本スキー大会  
(北海道ルスツ) 日本ランキング大会
- 3月(予定) ワールドカップ/ジュニア世界選手権
- 3月15-16日 体験会(兵庫県ハチ高原)
- 3月下旬(仮) 体験会(北海道東川)

各イベントは日程や内容が変更になる場合があります  
ので、最新の情報はHPでご確認ください



# SKI ORIENTEERING

私たちと一緒に日本代表を目指そう！

私たちと一緒に日本代表を目指しませんか？

2026年3月

# スキーオリエンテーリング 世界選手権大会 日本開催決定!! (北海道ルスツ)

SKI  
ORIENTEERING



未経験  
OK



クロスカ  
ントリー  
スキー



読図&  
ナビゲー  
ション



強化選手  
指定あり

Photo by Martin Jörg

スキーオリエン  
テーリングとは

どんな競技？

知力×体力  
×スキー技術

スキーオリエンテーリングとは、クロスカントリースキーで地図を読みながら雪上をめぐるスピード感あふれたオリエンテーリング種目です。

選手はスタート直前に渡される地図に指定されたコントロール地点を順に回り、フィニッシュするまでのタイムを競います。コントロールまでのルート選択は自由！滑りながら地図を読みルートを瞬時に決定していく判断力、高速で滑り続ける体力、フィールドの様々な地形や雪面に対応するスキー技術、そして最速のルートを迷わずに選択する読図力・ナビゲーション力が勝負の鍵となります。

決められたコースを走るマラソンやクロスカントリースキーと違い、タイムを競うだけでなく、自分でルートを決め進む、常に「プランと実行」を瞬時に行っていく冬のエキサイティングスポーツ！競技中は選手は頭と体を常にフル回転！ナビゲーションがうまくいけば自分よりスキーの速い選手に勝つことができます。

冬季ワールドユニバーシティゲームズ2027より正式採用競技です！

日本オリエンテーリング協会  
スキーO委員会

ホームページまたはX（旧Twitter）よりご応募ください

HP [https://www.orienteering.or.jp/ski\\_news/](https://www.orienteering.or.jp/ski_news/)

X @SkioJapan（非公式）



## 基本ルール

個人競技（スプリント・ミドル・ロング）と団体競技（リレー）があります。1-2分間隔でスタートするインディビジュアルスタートと、全員一斉のマススタートがあります。マススタートの場合は、選手によってコースパターンが異なりコントロールを回る順番がわかります。団体競技は、1チーム3人で競うリレーと、男女ペアで短い距離を交互に3回ずつ滑るスプリントリレーがあります。地図はスタート15秒前に渡され、マップホルダーに装着します。コントロールでは電子システムにより通過時刻が記録されます。競技エリアは、公平性のためにレースまで事前に立ち入ることはできません。

## ギア

クロスカンリースキー（フリー走行）の板、ブーツ、ポールを使用し、胸の前で地図を保持するためのマップホルダーを装着します。これにより滑りながら地図を読むことができます。圧雪されたコースだけでなく非圧雪の不整地も滑るためにスキーの滑走性を良くするワクシングも重要な要素となります。

## 地図

地図は、スキーオリエンテーリング用につくられた特殊な地図を使います。△のスタート地点から順に○のチェックポイントをまわり、◎がフィニッシュ地点です。圧雪車やスノーモービルで固められた道が迷路のように張り巡らされ緑の線で表記されます。道幅や地形、雪面状態が滑走スピードに大きく影響します。道だけでなく等高線で表された地形もルートプランでは勘案してルートを決めていきます。





Photo by Reigo Teervalt

SKI  
ORIENTEERING



スキー×ナビゲーション 雪原を制覇する

見学・体験  
大歓迎

スキーオリエンテーリングで新しい自分に出会ってみませんか！初心者も大歓迎！  
まずは一度、体験にお越しください

日本オリエンテーリング協会スキーO委員会

ご不明な点がございましたら、  
お気軽にお問い合わせください

