

- 町・村役場 (指定都市の区役所)
- 警察署
- × 駐在・派出所
- ▽ 功署
- ◎ 保健所
- ◎ 郵便局
- ◎ 電報・電話局
- ◎ 工場
- × 小・中学校
- ◎ 高等学校
- × 大学・高等学院
- 病院
- 神社
- 寺院
- 記念塔
- 電線塔
- ◎ 灯台・台
- ◎ 温泉・鉱泉
- ◎ 心

田	田舎地	田舎地
谷	田舎地	田舎地
果樹園	田舎地	田舎地
桑園	竹林	竹林
茶園	しの地	しの地
その他 樹木園	しの地	しの地
	荒地	荒地

この地図は、建設省国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を複製したものである。
承認番号：昭56開地、第230号

1. 投影はユニバーサル横メルカトル図法、座標帯は第54帯、中央子午線は東経141°
2. 図郭に付した短線は経緯度差1分ごとの目盛
3. 高さの基準は東京湾の平均海面
4. 等高線の間隔は10メートル
5. 磁針方位は西偏約6'40" (昭和53年)
6. 図式は昭和40年式 (昭和44年加除訂正) 1:25,000 地形図図式



神奈川県
 A. 藤沢市
 B. 鎌倉市
 C. 横浜市
 D. 逗子市
 E. 三浦郡 葉山町
 F. 横須賀市

1. 戸塚区
 2. 金沢区

大正10年測量
 昭和53年第2回改測

1. 使用した空中写真は昭和52年11月撮影
 2. 現地調査は昭和53年6月実施
 3. 境界は昭和53年7月28日現在

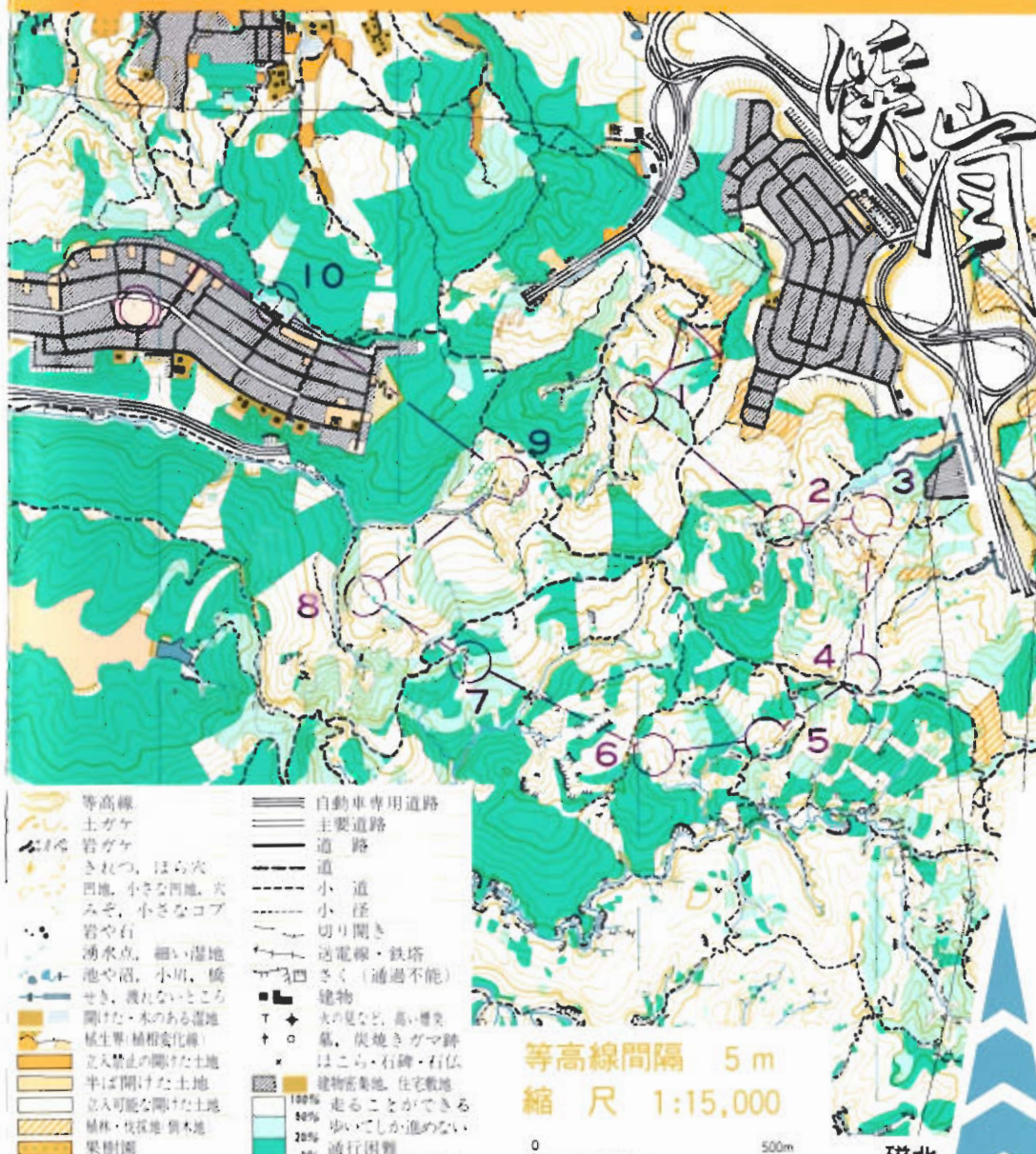
鎌倉
 1:25,000

索引図

藤沢	戸塚	本牧
江の島	横須賀	
	秋谷	浦賀

オリエンテーリングABC

(社)日本オリエンテーリング協会 編著



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思い出しましょう。輝やく太陽、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。

★山野を跋涉しよう！

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たっぷりの山野を歩き走り回ることは、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



オリエンテーリングABC もくじ

頭とからだ、こころのスポーツ……1	地図を正置する……………9
ポイントOL ……………2	コンパス…正置、磁北線をひく……10
地図、チェックポイント……3	コンパスをセットする……………11
スタート・コントロール・ゴール…4	OLルールを守ろう ……………12
コントロール位置説明……………5	基本テクニック……………13
ルートを考える、歩測……………6	スクール・O、体育館で ……………14
等高線と地形……………7	スクール・O、校庭、キャンプで……15
ブレイタイム……………8	いろいろなOL ……………16

表紙：オリエンテーリングクラブワンダラーズ作成「溪嵐」



一頭とからだ、こころのスポーツ

オリエンテーリングは、スウェーデン生まれの、森のなかを走るスポーツです。1919年にストックホルムで、現在の形での、最初の大会が開かれています。

OLと呼ばれるこのスポーツのおもしろさは、地図に示されているいくつかの地点を、地図を読みコンパスを使って自分で進路を考えて順にまわり、できるだ



走るだけではだめ！



考えているだけでもだめ！

れた社会生活のなかで、からだところろにひずみが生じつつあると人びとが感じるようになるにつれ、OLへの関心は世界中で高くなりました。現在、国際オリエンテーリング連盟（IOF）への加盟国は25カ国。ほかにも約40の国ぐにで盛

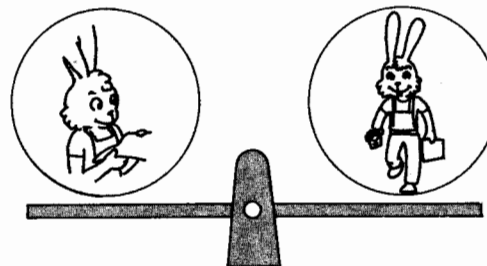
け早くゴールすることにあります。走るだけではだめ。地図を読まなくてはなりません。といっても、考えこんでばかりいたのでは進めません。あわてたり、弱気になれば、地図を読みまちがえます。冷静に回転する頭、ねばりのあるからだ、強い意志、これがOLにはたいせつです。緑が消えてゆき、機械化され組織化さ



いつもおちついて！

んに行なわれています。

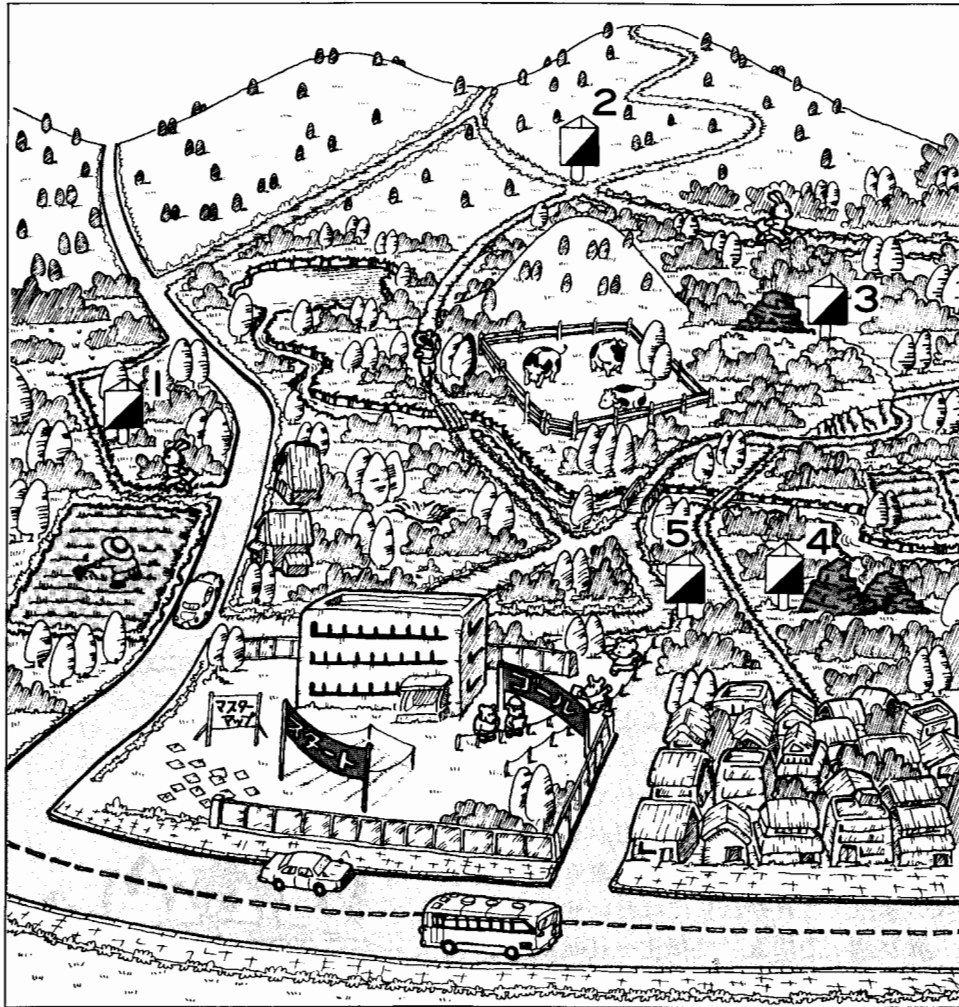
またOLを学校教育にとり入れる国が、この数年間に非常に増えてきました。OLは、自然とふれあい、仲間ととけ合い、社会生活への理解を深めてゆくことができるすばらしいスポーツです。



バランス——これがたいせつ



ポイントOLのコース



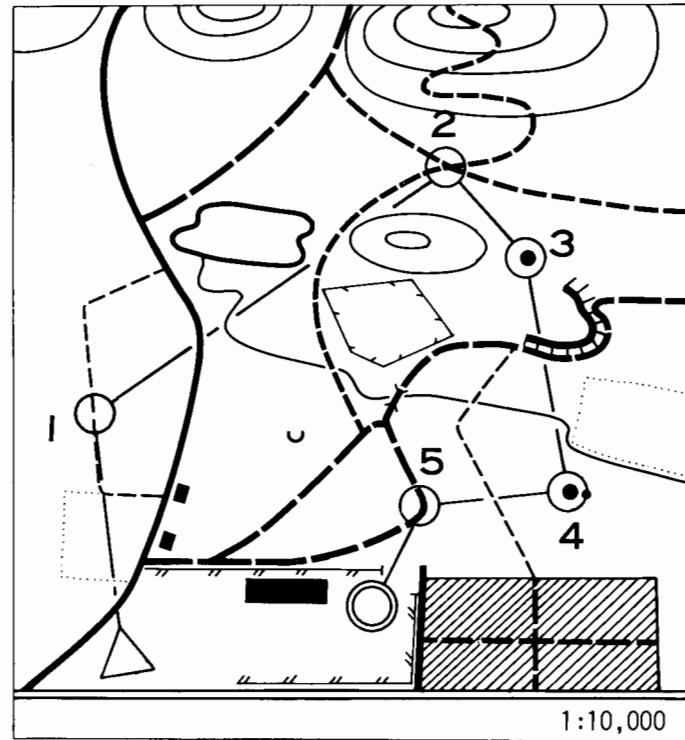
コースは林におおわれた低い丘陵地帯につくられます。コントロール・フラッグ(標識)のある地点がコントロール(行くべき地点)です。コントロールは地図に記されている、はっきりとした特徴のある地点に置かれます。

コースは性別・年齢別・経験度によって、距離とむずかしさが違い、大きな大会では20~30のコースが同じトレイン(競技地域)につくられ、100以上のコントロールが設けられます。

スタートは各コース1分ごと。指定されたコントロールをできるだけ早くまわって、ゴールします。所要時間の短い順に順位がきまります。



地図,チェックポイント



コースと地図

(マスターマップ使用の場合)

コースは、マスターマップに左のように表示されます。△はマスターマップ、○はコントロールの位置。コントロール・フラッグ(標識)は○の中心にあります。◎はゴール。

地図上に示されている番号順に1→2→3……とまわらなくてはなりません。

自分の地図にコースをかきうつして、第1コントロールへ向かいます。(大きい大会では、コースを印刷してある地図をくれます)。

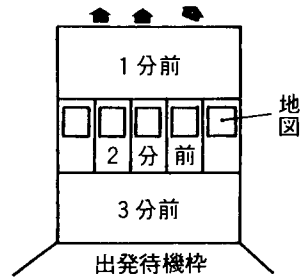
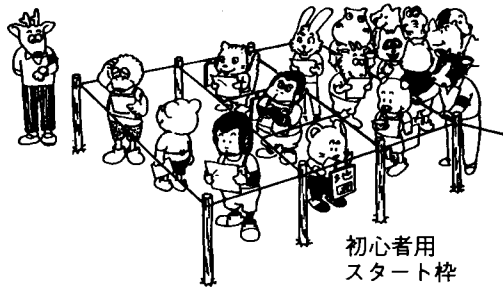
地図を読む

スタートから第1コントロール、そして次のコントロールへのルート(進路)をどうとるかは自由。いちばん早そうなルートを、地図を読んできめます。

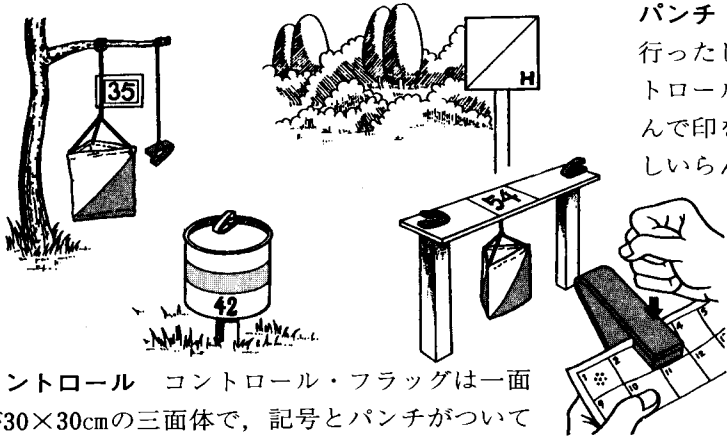
それには地図の記号を知っておく必要があります。ルートを考えてみましょう。

 主要道路 2車線以上の道路	 小径 細くてはっきりしていない
 道路 1車線の良い道	 建物 家など
 道 小型車が通れる	 植生界 林や畑のふち
 小道 人だけが通れ、はっきりしている	 川

スタート・コントロール・ゴール

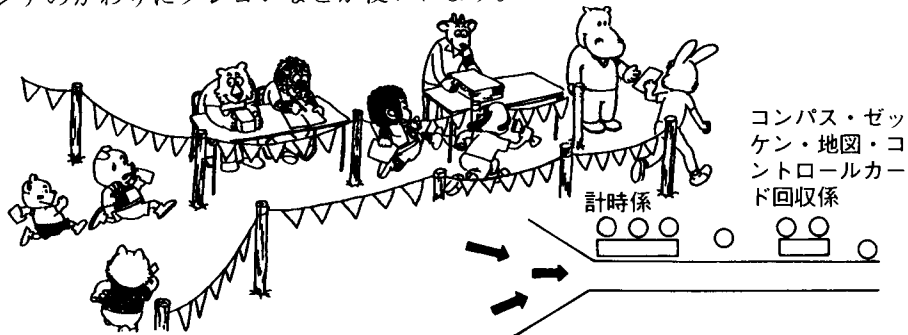


スタート枠 自分のスタート時間が呼ばれたら、スタート枠に入ります。初心者はスタートの2～1分前に地図をもらえることもあります。通常はスタートと同時に地図を取ります。



パンチ コントロールに行ったしように、コントロール・カードをはさんで印をつけてくる。正しいらんにつけないと失格します。

コントロール コントロール・フラッグは一面が30×30cmの三面体で、記号とパンチがついています。場合によっては大きさのちがうものや、パンチのかわりにクレヨンなどが使われます。



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。



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。

			小道の分岐					小さな凹地、東のふち
			小道の交点					小屋、南東側
			小川の曲がり					尾根
			岩、西側					沢
			池、東のふち					さく、南のかど

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	/ X			
3	38	▲		○●	
4	52	← ▲		●○	
5	78	/ <			
		○	----- 200 -----	→	◎

H15A	3,500m
1 (31)	小径
2 (33)	小道の交点
3 (38)	岩、1 m、東側
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。失くすと失格です。

OL コントロールカード 実施日：昭和 年 月 日

場所：..... 職 位：.....

氏名：..... 年令：..... 登録番号：.....

クラス：..... スタート順：.....

ゴール時間：..... 時 分 秒

スタート時間：..... 時 分 秒

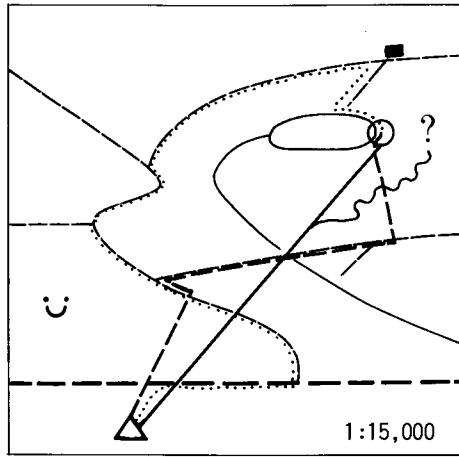
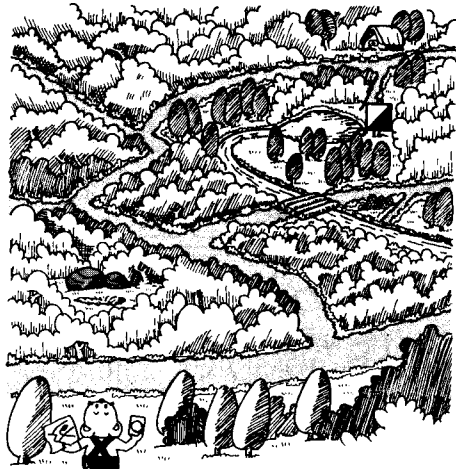
所要時間：..... 時間 分 秒

ベナルティ

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

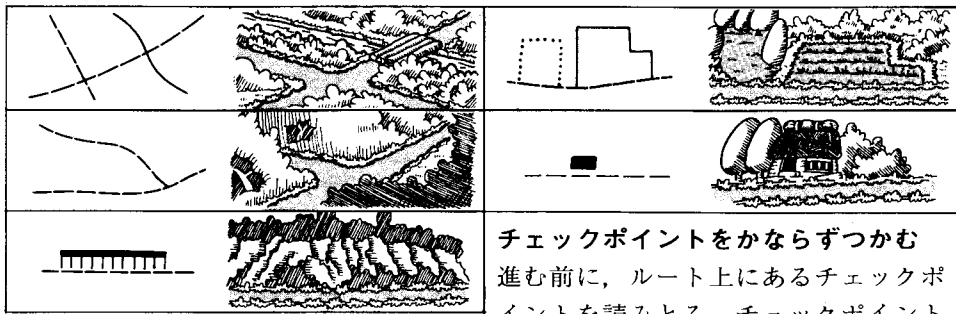


ルートを考える, 歩測

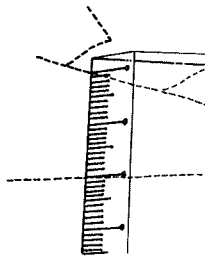
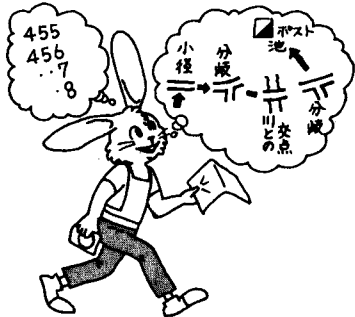


ルートを考える

-道を進む...安全だが, とおまわり。でも早いときもある。
- まっすぐ進む...距離はいちばん短い。でも, もし右にそれたら?
- 大きな目標物から目標物へと進む。安全で, 早い。



チェックポイントをかならずつかむ
進む前に, ルート上にあるチェックポイントを読みとる。チェックポイントは現在位置を確認できる大きな目標物。



20mmは
1:10,000地図では,
1cmが100mだから,
 $100 \times 2 = 200\text{m}$
100mが複歩で70歩として,
 $70 \times 2 = 140\text{歩}$
5%のナード
133~147歩で小道にでる。

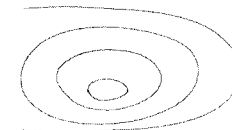
距離を測る チェックポイントまでの距離を測って
から進む。歩測をしていれば距離のまちがいはない。



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

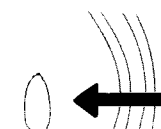
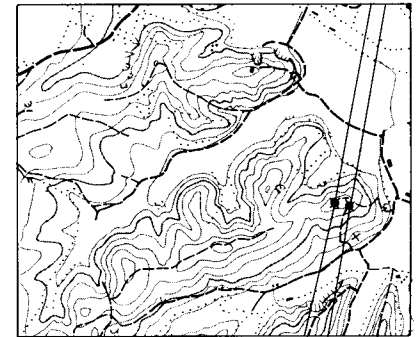


ひろげれば

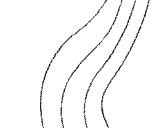


5本の尾根と4つの沢

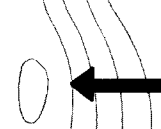
いろいろな地形 テレインのなか
は, 高いところや低いところ, 尾
根や沢が入り組んでいます。等高
線の形から, 地形のようすを読み
とります。



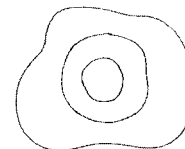
等高線の間
隔がせま
いと, 傾
斜は急



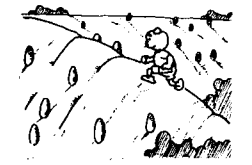
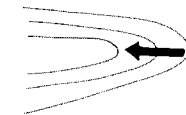
はなれて
いれば楽
に行ける



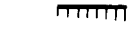
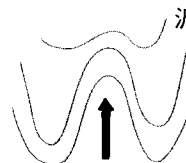
丸い輪はまわりより
高いところ



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

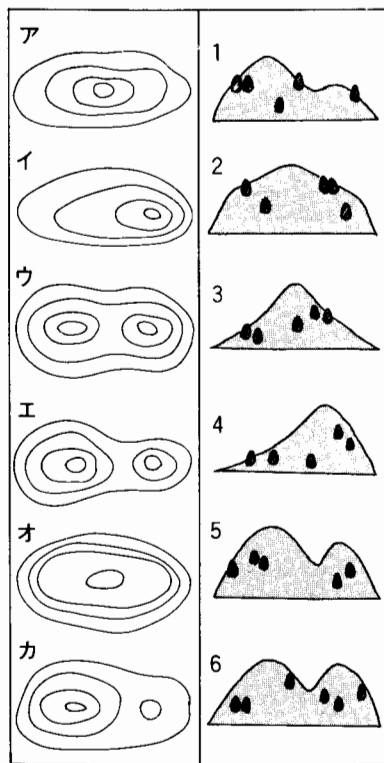
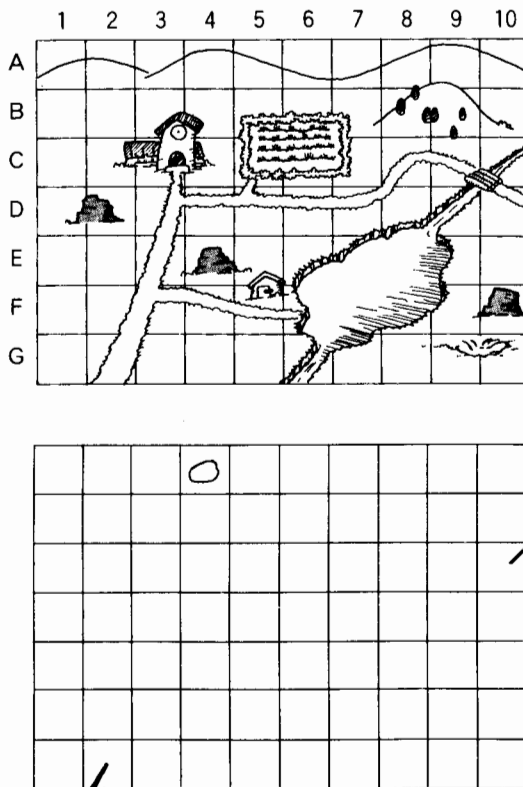




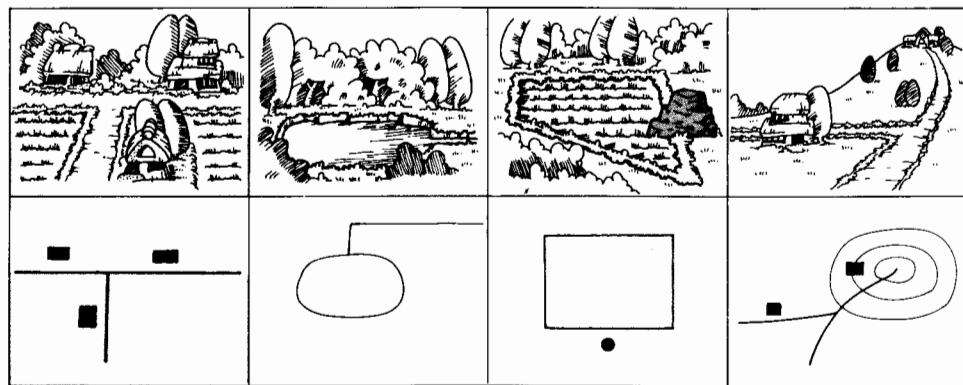
プレータイム

地図をかいてみよう。

等高線のようにすから読みとれる地形はどれだろう。



下の地図はどこかがおかしい。(方位はすべて上方が北)。

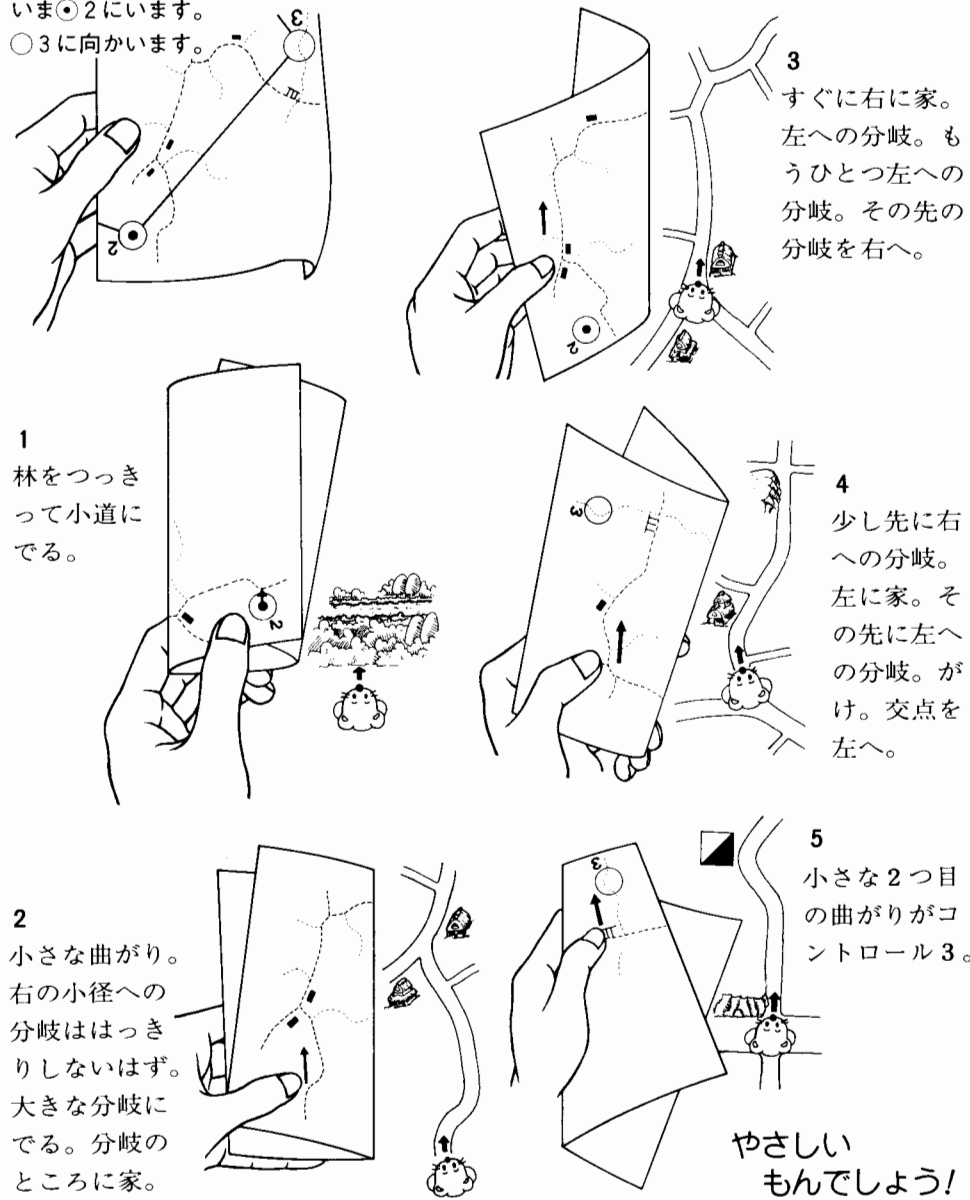


地図を正置する

地図の正置

ルートをきめたら、ルートをまっすぐ前方に向けて地図を持ちます。そして、ルート上のチェックポイントを実際に左・右に確認しながら進みます。

いま●2にいます。
○3に向かいます。



1 林をつき
つて小道に
でる。

3
すぐに右に家。
左への分岐。も
うひとつ左への
分岐。その先の
分岐を右へ。

4
少し先に右
への分岐。左に家。そ
の先に左への
分岐。が
け。交点を
左へ。

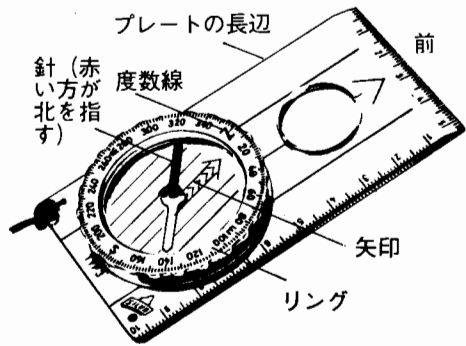
2
小さな曲がり。
右の小径への
分岐ははっきり
しないはず。
大きな分岐に
でる。分岐の
ところに家。

5
小さな2つ目
の曲がりりがコ
ントロール3。

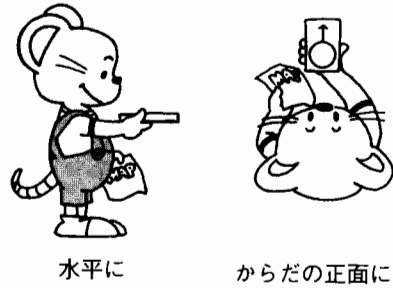
やさしい
もんでしよう!

コンパス…正置,磁北線をひく

オリエンテーリング用コンパス
各部分の名称をおぼえながら、
リングをまわしてみましよう。

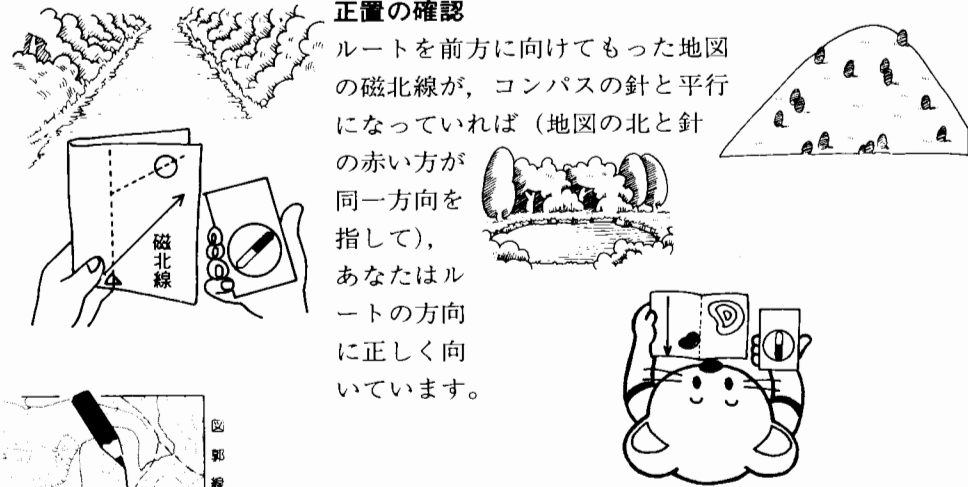


コンパスの持ちかた
コンパスの前をまっすぐ前方に向け
て、からだの正面—むねのあたりで、
水平にかまえます。



正置の確認

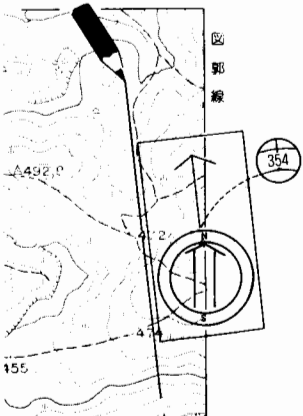
ルートを前方に向けてもった地図
の磁北線が、コンパスの針と平行
になっていれば (地図の北と針
の赤い方が同一方向を
指して)、
あなたはル
ートの方向
に正しく向
いています。



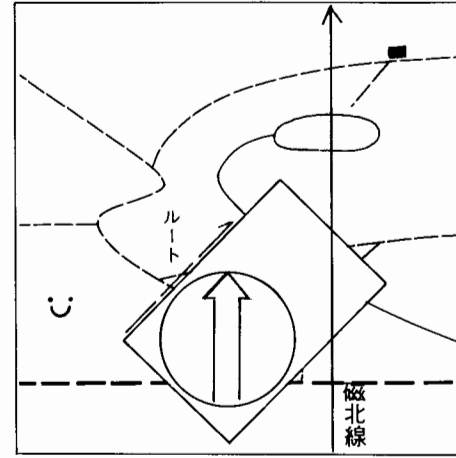
磁北線をひく

地図に磁北線がひいてないときは、磁北線をひきま
しょう。

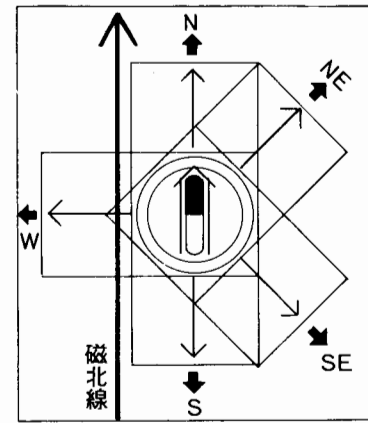
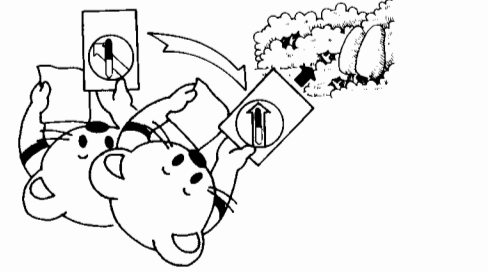
- ①360°—偏差を度数線に合わせ
- ②リングのNとSを地図の図郭線に合わせ
- ③プレートの長辺にそって線をひく。この線と平行
に何本かひいておく。
(図は偏差西偏6°の場合。)



コンパスをセットする

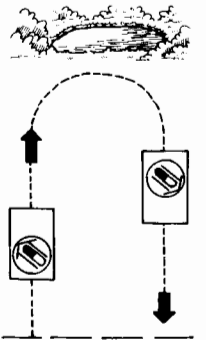


- 地図上のルートにコンパスをセット
- ①ルートに長辺をあて
 - ②矢印を磁北線と平行に (矢印を磁北
に向けて。針は無視。)
 - ③コンパスを前に向け、からだをまわ
して針の赤い方を矢印の頭に合わせ
る。進むべき方向に自動的に向きま
す。このとき、ルート
を前に向けて持った地
図の磁北線は針と平行
になっています。



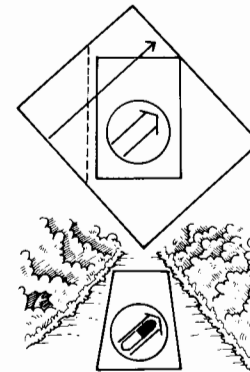
コンパスはあら
ゆる方向にセッ
トできます。や
ってみましよう。

バックベアリング
進んできた方向に
正確にもどれます。



道の角度をたしかめたい ときは

- まず地図上の道に①と②。
③で道にコンパスを向け
てみる。針の赤い方が矢
印の頭に合えばOK。





OLルールを守ろう

OL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!



土地の人たちにはあいさつを!



危険なところに立ち入らない。



基本テクニック

1に正置, 2に正置

OLではもちろん体力がたいせつです。ガソリン切れでは頭もにぶります。でもOLは頭も大いに使うスポーツ。ちょっとした机の上の練習もたいへん役立ちます。

1:10,000のO・マップを用意し、8cmぐらいはなした任意の2点に印をつけます。片方をスタート地点として、ルートを考え、9ページのように地図を正置しつつけながら、チェックポイントを次つぎと読みあげて進みます。

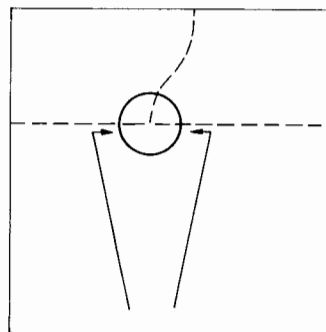
2は実地経験

O・マップや1:2,500, 1:5,000の国土基本図, 市町村図などを持って実際に歩いてみます。もちろん, ルート選択, 正置, チェックポイントの確認をしながら。

3にチョットしたくふう

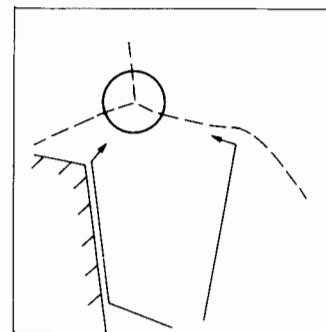
コントロールへ行くのに, コントロール・フラッグにどんと一発でぶつかろうと考えると, たいていひどいことになります。

下に記したのは確実にしかも早くコントロールへ行くためのヒントです。研究すればもっとあります。



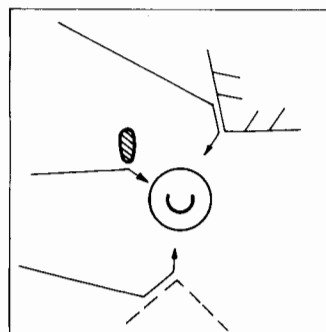
A エイミング・オフ

少し右か左にずらして, 道にでたらずらした方向と反対方向に進む。



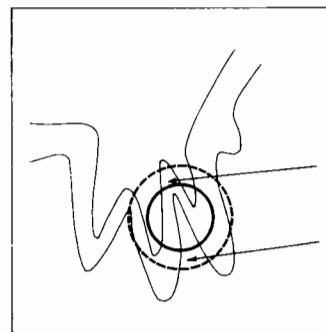
B ハンドレイル (手がかり線)

線状の特徴物をルートに使う。道もその一方方法。



C アタックポイント

(最後の足がかり点) コントロールにもっとも近い, 見つけやすい特徴物。



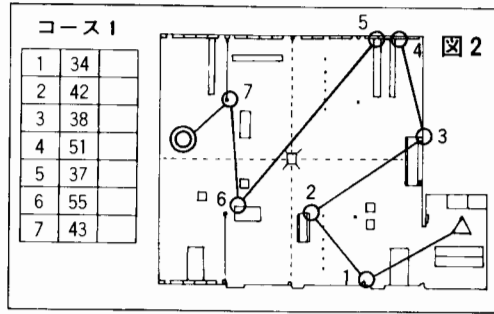
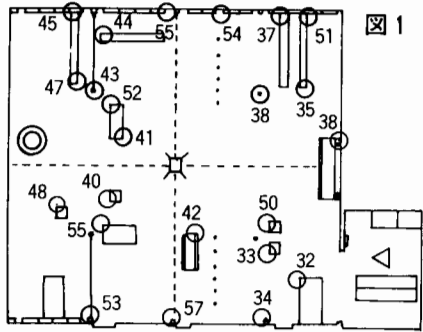
D コントロールの拡大

沢全体をコントロールと考え, まずその沢の一部にとりつく。



スクール・Oは学校で行なうOLではなく、OLをとり入れたゲームを通して、非常に実地的な地図の読み方、コンパスの使い方を学ぶ方法です。また同時に、走ることや自然にふれることが楽しくなるプログラムです。

国際OL連盟の要請をうけて研究を続けているスウェーデンOL連盟は、長年の経験を取り入れて、スクール・Oを発表しています。ここに示すのはその数例です。



コース1

1	34
2	42
3	38
4	51
5	37
6	55
7	43

1. 体育館で (図1~3) 10才くらい。

○地図：図を参考に、20×20cmぐらいの原図を、メジャーを使ってつくる。とび箱や平均台などを適当に配置して、それらの位置を記入します。(図1)

○コース：上の原図をもとに、20~30ぐらいのコントロール位置をきめます。それらのうち5~8個程度を組み合わせ、いくつかのコースをつくる。(図2はその一例)

○コース図：原図に、各コースごとにコントロールを記入して、コースごとのコース原図をつくります。

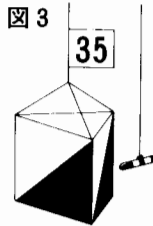
各コースの人数だけコース原図をコピーし、コントロールとコントロール間の直線、コントロール記号を赤でなぞります。

○全コントロールにコントロール・フラッグとクレヨンをつるします。(図3)

○運営：スタート順とスタート時間をきめ、各自に渡すコントロール・カードに記入して配布します。スタートは2分間隔で、各コース1名ずつ同時スタート。

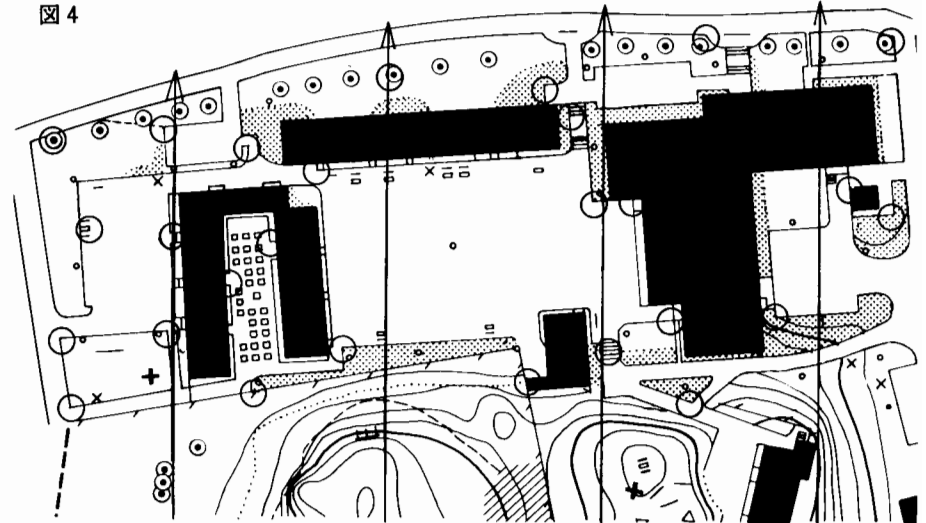
○ゴール時間を分まで記録し、正しいコントロールを正しい順にまわってきたことを確認したうえで、所要時間を計算して、コースごとに順位をきめます。

図3



コントロール・フラッグ。
厚紙製。15×15cm。腰の高さに
つるす。クレヨン
はそばに別に
つるす。

図4

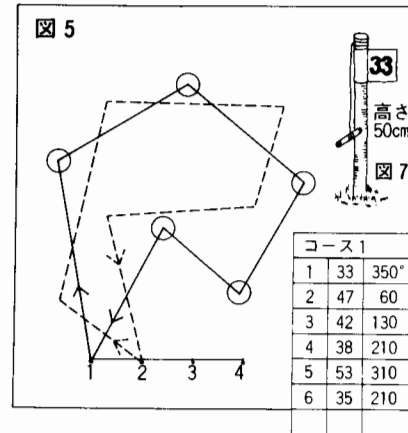


2. 校庭で (図4) 10~16才くらい。
1の“体育館で”と基本的に同じ。ただし、広いので、スコアOL、リレーOLなどの方がよい。

3. 校庭でのコンパス・ゲーム

(図5~7) 10~16才くらい。
コンパスとポールで簡単にできます。
リレーに向いています。

図5



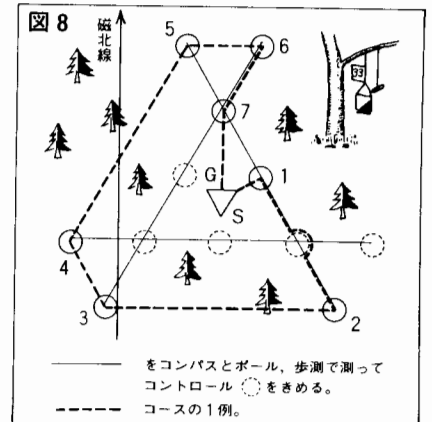
コース1

1	33	350°	40m
2	47	60	30
3	42	130	30
4	38	210	25
5	53	310	20
6	35	210	30

4. キャンプ地などでのコンパス・ゲーム

(図8) 10~16才くらい。
林のなかでの本格的なコンパス・ゲームです。参加者にわたすコース図にはコントロールの○とまわる順、磁北線だけを記しておきます。

図8



—— をコンパスとポール、歩測で測って
コントロール○をきめる。
- - - コースの1例。



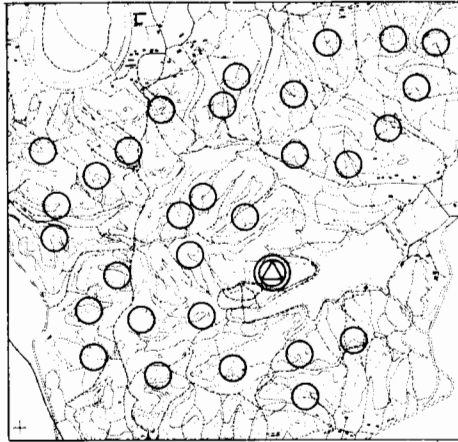
いろいろなOL

いろいろなオリエンテーリング

2年ごとに開催される「世界選手権大会」から、家族単位で参加できる「トリム・O」まで、OLは世界中でいろいろな形で行なわれています。たとえば、ボートを組みこんだポート・O、自転車でのサイクル・Oなどもあります。

スキー・O：偶数年ごとに世界選手権大会が開かれます。クロスカントリー・スキーをはくこと、コースが長くてコントロールが少ないことを除けば、通常のOLと同じです。

フット・O：ふつう、「オリエンテーリング」といえば、一人でスタートし、走って行なう形のものを指し、特にフット・Oという呼び方はしません。このオリエンテーリングが幾つかの形式にわかれます。



ポイントOL：指定されたコントロールを指定された順にまわってゴールする形式です。この形式がもっとも普通で、世界で行なわれる競技会のほとんどがこの形式です。

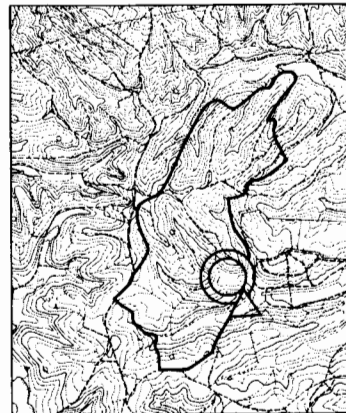
リレーOL：ポイントOLをリレーで行ないます。

ナイトOL：夜間に行なうポイントOLです。

スコアOL：きめられた時間内にできるだけ多くのコントロールをまわってくる形式です。制限時間は90分がふつうですが、最高得点者でも全コントロールの

40%以上はまわれない時間とします。

ラインOL：コントロールのかわりに、たどるべきコースが地図に記されています。そのとおりに進むとコントロールにでます。



オリエンテーリングABC

◆定価/250円◆編/著者 (社)日本オリエンテーリング協会/青木弘
◆印刷所/建隆印刷株式会社◆禁無断転載複製◆