

TRAIL RUN

トレイルランニングをこよなく愛する人たちに贈るディープな情報

142回

JULY

トレイル通信

文/吉本 亮

地図が読める人になる！ オリエンテーリング入門

各地でロケイニング(ロゲ)が開催されるなど、ナビゲーションゲームが広く楽しまれるようになってきた。その原型で、古くから親しまれてきたオリエンテーリングも、各地にコースが用意されている。そこで今回は、楽しめる上に役に立つ、基礎知識を紹介したい。

オリエンテーリングとロケイニングの違い

オリエンテーリングの大会形式にはいくつか種類があるが、自分の足で走る形式(「フットO」という。そのほか、「トレイルO」「スキーO」「MTB O」がある)で、ポイントを順番に回る「ポイントオリエンテーリング」を例に、同じ地図とコンパスを使うロゲと対比しながら説明しよう。

【点数がない】

ロゲは地図上のポイントごとに数字が書いてあり、それが得点で、その合計点を競う競技だ。

一方、オリエンテーリングは、みんながすべてのポイントを回って、そのタイムを競うタイムレースとなる(※「スコアオリエンテーリング」というロゲと同じレベルの大会形式もある)。

【専用の機械がある】

ロゲはポイントをカメラで撮影する(フォトロゲ)のが主流だが、オリエンテーリングには専用の機械「電子パンチ」が用意される。機械にカードを近づけると、通過点と時刻が自動で入力されるので、ゴール後に順位がすぐに分かる。機械が故障した場合に備えて、

カードにタッチした跡がつくように針がついている。

【チーム戦ではない】

ロゲは2〜5人のチームで回ることが多いが、オリエンテーリングは個人戦となる。

【順に取っていく】

ロゲは、作戦によって各チームの道順も方向もバラバラだが、オリエンテーリングは回る順番が決まっているために、ほぼ同じ方向に進むことになる。集団で進まないように、1分ごとに時差スタートするなどの工夫がある。しかし、序盤は他のチームと前後するため、他のチームの動きからポイントの場所が分かることもある。

【地図の受け取りは直前に】

ロゲは地図を渡されてから30分ほど作戦タイムが用意されているが、オリエンテーリングは1分でも最初に取りポイントが決まっているので、尾根から下るか、谷から登るかなど、せいぜい2、3のルートを考えるくらいだ。

【速い人は早く帰れる】

ロゲは、設定されているポイントの数が多く、すべてを回るには

時間が足りないほどで、終了時刻までに戻ってくる。オリエンテーリングはタイムレースで、スルッとポイントを回れた人と、なかなか見つけられなかったポイントがあった人とは、大きく差が出る。また、競技時間が短いことも多く、スプリント競技では約4kmのコースを12分台でゴールする。

【植生も目印にする】

ロゲは地形を手がかりに探すことが多いが、オリエンテーリングでは植物の分布である植生も手がかりになる。そのため、オリエンテーリングの地図では植生が異なる色で塗り分けられている。林の中の走りやすさも、通行困難、走行困難、走行可能などと塗り分けられていることがある。

オリエンテーリングの走り方のアドバイス

【ポイントを探す際】

初心者にも優しい設定だと、トレイルから見える場所にポイントが設定してある。だが、難易度が上がってくると、トレイルから茂みの斜面を下った谷沿いの岩陰、踏み跡のない小高いピークの木の裏...などと、正確に位置決めをしてから突っ込んでいかないと、なかなか見つけられない。その場の

【現在地を見失ったら?】

ロゲだと現在地が分からなくなった場合、諦めて次へ進めるが、オリエンテーリングは決められた順にポイントを回るため、見つかるまで探す必要がある。全く見つけ出せず、1つも取れずにタイムオーバーということさえある。

現在地を見失ったら、まずは分かる場所まで行って、そこから落ち着いてポイントを目指そう。地形よりも、特徴をつかみやすい橋、高圧線、建築物などを目印にした。高圧線が川や道と交わっている場所はめったにないので、あれば、決定的な目印となる。

日本オリエンテーリング協会のサイトには、スタートの場所、距離、地図の入手方法などが載っている。コンパスを用意すればすぐに楽しめる。トレランや地図読みゲームの一環として、挑戦してみよう。



オリエンテーリングは回る順番が決まっており、地形や目印物だけでなく植生も手がかりになる

埼玉県 元加治コース

日本で最初に登録されたオリエンテーリングの常設コース

オリエンテーリングのパーマネントコースは全国各地に作られており、地図もネットプリントが用意してあることが多い。身近であればチャレンジしてみよう。コースの中には登山道が崩壊し利用できないところもあるが、埼玉県は活動が盛んで整備が行き届き、地図の更新も頻繁に行われている。そこで、日本で最初に設定されたコース番号001に挑戦してみよう。

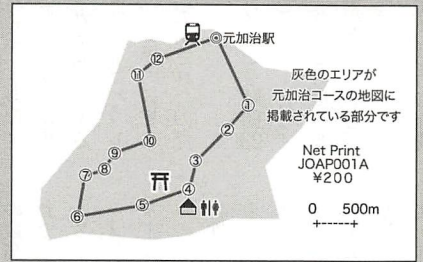
スタートは西武池袋線の元加治駅。地図はネットプリント対応なので、初心者なら地図を十分に研究してから挑戦するのもあり。「1→2は、尾根に乗って3つ目のピークにある」などと、地図を見て予習しておこう。

常設コースは道端の目立つところにポイント

があるので、運が良ければ50m手前からでもポストを見つけられる。そのため楽なコースと思いがちだが、実は分岐が間違えやすく、思いのほか難しい。筆者が実際に回ったときも、尾根を1つ手前に下りてしまい、相当なタイムロスをした。

ポストは古いものの、再ペイント済みなので見やすい。また崩壊の危険性がある崖の箇所は、通らないように地図が更新されている。

コースの途中には展望台や東屋が用意されており、ピクニックを楽しむファミリーもよく目にする。トレラン、ピクニック、オリエンテーリングと、マルチに楽しめるエリアで遊んじゃおう。



ACCESS

東京駅を発着点として
時間: 電車で片道約1時間半
予算: 往復約1400円
地図: ネットプリント JOAP001A

MEMO コースの紹介が写真付きでネットに載っているが、先に見るとゲームにならないので、帰ってから見よう。



→今月のプチ疑問!

パーマネントコースって何?

Q

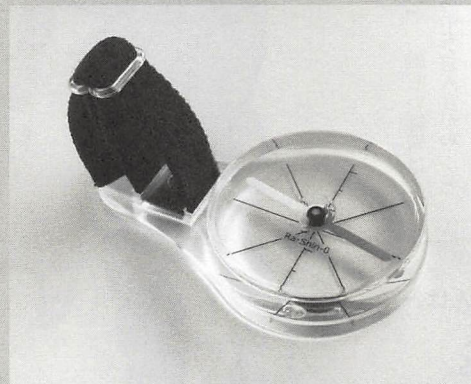
A

“パーマネント(=永久)”というだけあって、一時的な競技のためのコースではなく、いつでも使える常設コースのこと。山や野原に行くと、白とオレンジの板にアルファベットが書いてある標識が唐突に立っていることがあるが、これがパーマネントコース用のポストだ。コースは国内に約70カ所が設置・稼働しており、地図は近場の売店やネットプリントで入手できる。ポストは大きくて目立つので見つけやすいが、コースはよく考えられているので適度な難易度がある。

今月のお気に入り

Ra-shin ミニマリスト・コンパス

北が分かればそれで十分!



Ra-shin 2160円
磁針タイプセル
直径40mm/重さ16g



コンパスの定番品といえば、四角いベースプレートが付いたSILVAの3番だ。方向を割り出したり、距離を算出したりする際に、このプレートが役に立つ。しかし、ロゲヤやオリエンテーリングの競技中にプレートを使うことはめったになく、また、コンパスを使う際には、地図の上に配置する手間が必要となる。そこで、プレートを取り除き、地図の上に置く手間も省けるのがサムコンパスだ。競技中、地図はコンパクトに折り畳み、現在地を親指で押さえのまま走る。サムコンパスは親指の付け根に装着するので、地図を見た瞬間、コンパスが視界に入る。あとは針に合わせて地図を傾けるだけだ。

Ra-shinはミニマリストを意識したデザインなので、無駄な装飾がなく、底に8方位分の線が入るのみ。透明なアクリルに針が閉じ込められた外観は、レジンアクセサリをほうふつさせる上品さがある。必要がなくとも手近に置いておきたい、機能美をもったコンパスだ。



吉本 亮

よしもと・まこと

2002年に富士登山競走に出るも8回目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。4月は日立さくらロードレースへ。満開の時期と一致したので、桜のトンネルを楽しめました。