

朝霧ロゲイニング 競技説明

- 1 競技ディレクター、コースプランナー
小泉 成行 (O-support、TEAM阿闍梨)



- 2 タイムスケジュール 11月30日 (日)

時間	プログラム (場所)	説明
6:45 7:45	受付 (エントランスホール)	受付はセルフエントリー方式です。掲示されているリストから、チーム名、チーム番号を確認し、チーム番号が貼付られているパッケージを受け取ってください。受け取り後、パッケージ内に入っている「SIチップ」の動作確認をその場で行なってください。
	昼食弁当配付 ※事前注文者のみ (エントランスホール)	事前注文をした方は、昼食用の弁当を受け取ってください。
8:00	初心者説明 男子・女子・混合 (視聴覚室) 家族 (研修室)	ロゲイニングのルール説明、地図の見方、作戦の立て方のコツなどを説明いたします。※どなたでもご参加いただけます。是非ご参加ください。
8:20	競技説明 男子・女子・混合 (視聴覚室) 家族 (研修室)	競技説明、当日変更事項、緊急時の対応、注意事項等を説明いたします。※競技説明は全参加者必須です。(参加していない参加者を含むチームは失格となります。)
8:40	地図配布、作戦タイム (屋上広場)	地図は1人1枚受け取ってください。地図受け取り後、そのまま作戦タイムとなります。スタート時間前までに、スタート場所「芝生広場」まで移動してください。
9:00	スタート (芝生広場)	制限時間 5時間
12:00	ゴール オープン (つどいの広場)	緊急時を除き、この時間よりも前にゴールすることはできません。
14:00	ゴール 制限時間 (つどいの広場)	
14:30	表彰式 (つどいの広場)	クラスごとの成績上位チームについて、成績を発表し、表彰します。
15:00	解散	

3 競技ルール

- (1) チームは、2人以上5人以下のメンバーで構成されます。
- (2) 朝霧ロゲイニングは、朝霧高原全域に設定された約40個のチェックポイント（以下CP）を、地図とコンパスを頼りにチームごと回ります。
- (3) 制限時間は5時間です。
- (4) CPは地図に○印で示されており、その中心にオレンジ色と白色のフラッグ  があります。
- (5) CPの番号が得点です。（11番のCPは11点、29番は29点）
- (6) CPと得点が設定された地図を基に、制限時間内に回れる可能なルートを考え、高得点を目指します。全部のCPを回る必要はありません。制限時間内で獲得した得点によりチーム順位がつきます。一般的に、難易度の高いCPは高得点になっています。
- (7) 制限時間を過ぎると、1分につき30点ずつ減点されます。さらに20分以上のタイムオーバーは失格になります。
- (8) チームのメンバーは常に一緒に行動してください（概ね30m以内）。手分けしてCPを探す事はできません。パトロールの役員がそれ以上離れたチームを発見した場合、失格にすることがあります。メンバーは事故の場合を除き、必ず一緒にゴールしてください。
- (9) 競技エリア内に、国道139号線が通っています。
国道139号線では以下の2点を必ず守ってください。
 - ①指定横断箇所以外での横断はできません。
 - ②歩道がある場所以外の通行はできません。パトロールの役員が指定箇所以外での横断や歩道以外の通行を発見した場合、失格にすることがあります。
- (10) 民家等の敷地、牧場及び牧草地には（家畜伝染病予防の為）入らないでください。また、地元の方に会ったら挨拶をお願いします。
- (11) ゴミは捨てないでください。
- (12) 計測はSIチップを使用します。SIチップに通過したチェックポイントが記録されます。SIチップの使い方は受け渡し時に説明します。SIチップを紛失時には4,000円の紛失料が発生します。なお、SIチップを紛失した場合には記録なしとなります。ゴムひもを利用して紛失しないようご注意ください。
- (13) 制限時間より10分以上遅刻しそうな場合は、必ず朝霧野外活動センターへ電話連絡してください。

4 地図及び地図表示

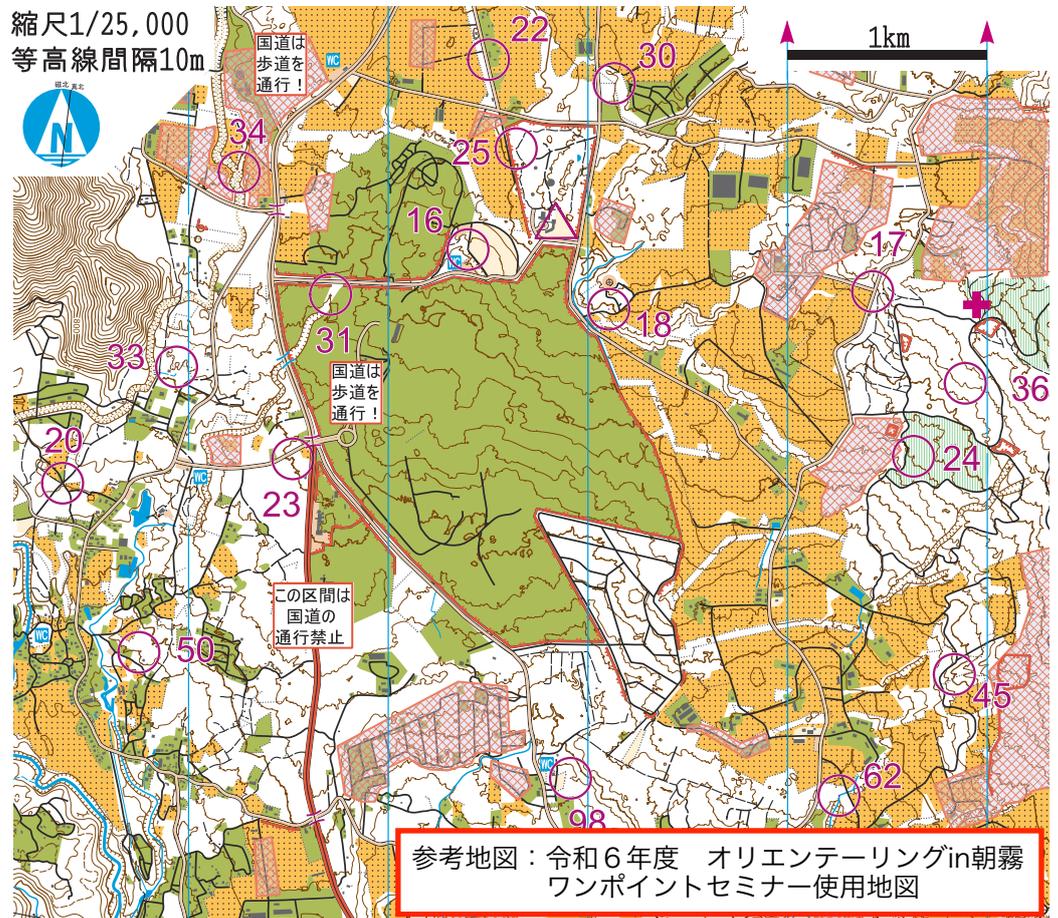
- (1) 地図は国土地理院の地形図を利用しています。縮尺は1:25,000です。地形図に記載のない道路や徒歩道を追加するなど地図修正を行っています。
- (2) 地形図の地図記号や今大会用の特殊な記号については地図に凡例を示します。
- (3) △がスタート及びゴールです。(朝霧野外活動センター)
- (4) 地図中に示されている2車線道路は指定箇所以外横断禁止です。
- (5) 赤色で示した()は、信号機、歩道橋又は誘導員による横断箇所です。信号機や誘導員に従ってください。
- (6) 青色で示した()は、アンダーパスによる横断箇所です。道路の下をくぐってください。
- (7) 赤い十字マーク+は救護所です。
- (8) 競技中は公衆トイレを使用してください。トイレの場所は地図に記載しています。
- (9) 校庭、空地、耕作地、牧草地、私有地、その他立入禁止区域があります。地図記号を確認してください。

地図記号

△	スタート ゴール	トイレ
○	チェックポイント (番号=得点)	小さな凹地
+	救護所	岩かけ・せき、土かけ 植生界
≡	国道横断地点 (地上/地下)	広場・公園・神社 (立入可)
≡	国道139号(歩道を通り、 指定箇所以外横断禁止)	枯れ沢(立入可、 ただし増水時通行不可)
≡	国道139号(通行禁止、 指定箇所以外横断禁止)	伐採箇所 (道多数あり、立入可)
≡	軽便道	駐車場 (立入可)
≡	徒歩道(トレイル)	耕作地・牧草地 (立入禁止)
≡	不明瞭なトレイル、作業道	施設や民家の敷地など (立入禁止)
≡	柵(乗越禁止)	立入禁止区域 (区域内は道も通行不可)
≡	発電所のパイプ 送電線	

チェックポイント位置説明

得点	CP位置説明	撤収時間
16	道の曲がり	14:30~
17	道の分岐	14:15~
18	広場の角	14:30~
20	道の交点	14:00~
22	ハートランド朝霧	14:30~
23	小さな谷	14:15~
24	小さな谷	14:15~
25	道の曲がり	14:30~
30	植生界の角	14:30~
31	谷	14:30~
33	谷	14:15~
34	谷の分岐	14:15~
36	小さな谷	14:15~
45	谷	14:00~
50	浅い谷	14:00~
62	川の曲がり	14:00~
98	尾根の先端	14:00~



5 注意事項

- (1) コースは安全性を十分配慮し、設定していますが、自然の中には予測が難しい危険も多くあります。この点を常に考慮して行動してください。また、各自の体力や力量を考え無理をしないでください。特に道はずれた森の中は、深く複雑な地形が広がっています。十分注意してください。
- (2) 競技中のトラブル（怪我等）で、自力の行動が不可能な場合には、地図に書かれたセンターの電話番号に電話するか、近くを通りかかったチームに救助を求めてください。途中棄権でも、必ずセンターのゴールまで来てください。また、赤い十字マークには役員と緊急車両が待機しています。
- (3) スタート直後に初心者説明を行います。初めての方や心配な方は是非ご参加ください。
- (4) 安全にロゲイニングを実施するため、各自のスマートフォンに地図アプリのダウンロードを推奨します。ただし、このアプリは、競技中の不測の事態（怪我等により棄権して現在地を確認する時）を除き使用できません。

6 服装

- (1) 各活動で森や草むらの中に入ることがあるので、肌を保護するために長袖や長ズボンをお勧めします。
- (2) 伸縮性のある動きやすい素材の服をご用意ください。
- (3) ロゲイニングに参加する時は、安全確保のために明るい色や蛍光色等、森の中で目立つ服をご用意ください。競技エリアに猟区が含まれており、事業実施中は狩猟期間内です。
- (4) 靴下も必ず着用してください。やや厚手のものをお勧めします。
- (5) 靴はスニーカー等でも構いませんが、履きなれたものをご用意ください。

7 装備

- (1) 必携装備 ※全員、全チーム必ず準備してください。

✓	持ち物	備 考
	リュックサック	水や雨具を入れます。（ナップサック程度の大きさ）
	雨具（カッパ）	上下が分かれているものを準備してください。
	コンパス（方位磁石）	※1
	防寒衣	※2
	食べ物、飲み物	5時間分の行動食等を準備してください。※3
	携帯電話	フル充電したものをチームに1台以上準備してください。
	保険証	
	救急用品	応急処置が可能なものを準備してください。※4
	熊鈴	最低1チームに1つ必要です。※5
	ホイッスル	
	ライト	懐中電灯、ヘッドライトなどもしもに備えて準備してください。最低1チームに1つ必要です。

<補足事項>

- ※1 コンパスは、当日に各チームに1台貸し出すことができます。貸し出す際に保証金として2,000円お預かりし、コンパスの返却時にお返しいたします。万が一紛失された場合には、保証金をいただきます。
- ※2 防寒衣は、保温性が高いフリースや薄手のセーター等と、防風性のあるウィンドブレーカーの等の2種類があると便利です。なお、ウィンドブレーカー等は雨具で代用できます。11月下旬の朝霧高原の気温は、最高気温12℃～18℃、最低気温2℃～7℃位です。状況に応じて着脱できるように必ずご用意ください。
- ※3 チョコレート、アメ、ゼリー、せんべいなど、糖分や塩分が補給できるものを用意してください。また、参加申込時に昼食を注文していない方は、おにぎりなどの持ち歩きやすく食べやすい昼食もご用意ください。
- ※4 最低限の救急用品として、絆創膏、ガーゼ、消毒薬、エマージェンシーブランケットを準備してください。(エマージェンシーブランケットはドラッグストアやホームセンター等で購入することができます。)
- ※5 野生動物と遭遇する可能性もあるので、鈴などの音が出るものを必ず携帯してください。熊鈴は、各チームに1つまで貸し出すことができます。貸し出しの際には保証金として1,000円お預かりし、熊鈴の返却時にお返しします。万が一紛失した場合には、保証金をいただきます。

(2) あると便利なもの、もしもに備えて準備するもの

✓	持ち物	備考
	手袋・帽子	手指、頭を保護します。
	電卓	点数計算をする為に使用します。
	マジック	ルートを記入するのに便利です。
	カメラ	
	お金	行動食等の途中購入時に必要です。