

# ルスツリゾート

留寿都村



調査日：2004年5月  
調査者：信原 靖  
作図者：信原 靖

|||||| 立入禁止

地図記号

	自動車道、庭園路
	道、小道、小径
	柵(通行可能、通行不能)
	植生界(明確、明瞭)
	岩、岩石群
	人工特徴物、小塔、高塔
	建物、鉄道
	切り株、独立樹
	穴、小凹地、こぶ
	開けた土地、開けた荒地
	駐車場、民家の敷地
	下草による可能性の低下
	走行可能(林、まばらな林)
	歩行可能(林、まばらな林)
	通行困難(林、まばらな林)
	通行不能(林、まばらな林)

北海道オリエンテーリング協会  
Park Orienteering-Map No.10

0 500

縮尺 1:10,000  
等高線間隔 5m

Name	Class	トライアルコース -2012 (Ver. 2.0)		GOAL	START	TIME	Point	Penalty	Total
		1	2						
11	鉄塔	165	165	165	165	165	165	165	164
1	独立樹	151	151	151	151	151	151	151	163
12	鉄塔	166	166	166	166	166	166	166	163
2	建物 北の角	153	153	153	153	153	153	153	161
13	鉄塔	167	167	167	167	167	167	167	161
3	道の分岐	154	154	154	154	154	154	154	160
14	道の 曲がり	168	168	168	168	168	168	168	160
4	岩	155	155	155	155	155	155	155	158
15	鉄塔	169	169	169	169	169	169	169	156
5	鉄塔	156	156	156	156	156	156	156	160
16	鉄塔	171	171	171	171	171	171	171	160
6	林 南東の角	158	158	158	158	158	158	158	160
17	林 西側	172	172	172	172	172	172	172	161
7	鉄塔	160	160	160	160	160	160	160	161
18	鉄塔	173	173	173	173	173	173	173	163
8	岩	161	161	161	161	161	161	161	163
19	道の分岐	174	174	174	174	174	174	174	164
9	建物 南東の角	163	163	163	163	163	163	163	164
20	道の 曲がり	175	175	175	175	175	175	175	164

## オリエンテーリングとは

オリエンテーリングとはドイツ語で「方向を定めて(orientieren)」  
「走ること(Lauf)」という意味です。  
地図とコンパス(磁石)を用いて自然の山野に設定してあるコントロール(チェックポイント)を探すスポーツです。体力を養うとともに判断力、推理力、記憶力、行動力、忍耐力、方向決定技術等を身につけることができ、「生きる力」を育むスポーツと言えます。  
オリエンテーリングの形式にはいろいろな種類があります。  
自分の足で走る(フット-O)はもちろんのこと、クロスカントリースキー(スキー-O)、マウンテンバイク(MTB-O)や、タイム以外の得点を競うから、車イスの人とだってできるトレイル-Oまで、多彩な内容になっています。



フット-O



スキー-O

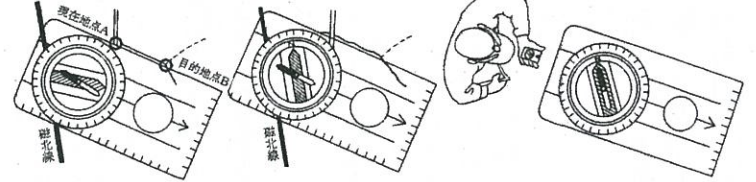


MTB-O



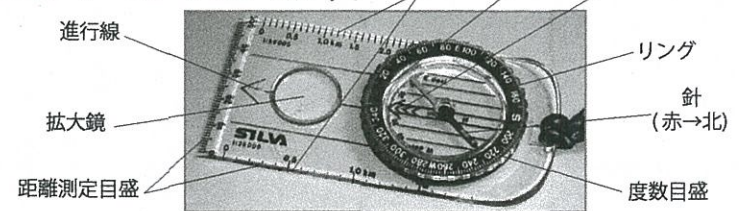
トレイル-O

## コンパスの使い方



①まず、地図上でコンパスの長辺を現在地点Aと目的地点Bにあてる。矢印の頭を磁北線と平行にする。(コンパスの進行線を目的地点の方へ向けているか)  
②つぎに、コンパスのリングを回して、矢印の頭が磁北線と平行にする。(矢印の頭が磁北に向いているか)  
③最後に、コンパスの進行線を前方に向けた状態で胸のあたりにかまえ、針の赤い方と矢印の頭が重なるまで体を回す。(重なったときの進行線が目的地点の方向である)

## コンパスの名称



## テクニック

オリエンテーリングでは、  
①地図上のここから ②どっちの方向に ③どのくらい  
進めば良いのかを常に把握しながら行います。  
①地図上の地点は、実際の北と地図の北が合うように地図を回して見て「正置」、周りにある建物、道や川の形、林や耕作地の状態から地図上の現在地を探し「リロケイト」、進むにつれて、自分の位置を親指でたどりながら進み具合を確認「サムリーディング」します。  
②どっちの方向には、地図上で自分の進む方向を決め「ワン」、コンパスのリングを回して、地図上の北から何度か方向に進むかを測り「ツー」、地図からコンパスを離して、実際の北から測りとした角度の方向を向く「スリー」ことで方向を定めます。  
③どのくらいは、定規で地図から進む距離を測り、縮尺から実際の距離を換算します。実際に現地では歩数を数えながら「歩測」進むことで、行き過ぎなどのミスをおさえます。このほかにも多くのテクニックが存在します。

## スコアオリエンテーリング

スコアオリエンテーリングとは、制限時間内に得点の決められたコントロールをなるべく多く通過する競技で「得点」を競います。  
①コントロール：スタートは△、各コントロール(チェックポイント)は○、ゴールは◎で地図上に表されます。各コントロールには識別記号(チェック欄右下)が付いています。  
②得点：チェック欄にある大きな数字が得点になります。高得点のコントロールは難易度が高かったり、遠かったりで大変です。  
③制限時間：制限時間はスタートの時に指定されます。制限時間をオーバーした場合には「10秒につき1点減点」となります。各コントロールの通過する順番は任意です。  
④注意事項：  
・必ず班単位で行動して下さい。  
・制限時間内に必ずゴールを通過して下さい。ゴールで地図を提出しないと未帰還者として捜索対象になります。  
・立入禁止エリアには入らないで下さい。  
・肌の露出が少ない服装で体験して下さい。