

シニアオリエンテーリング

あいちシニアオリエンテーリング愛好会 444-0856 愛知県岡崎市六名1丁目5-6

No.22 2025.10

ホームページ: <https://www.mics.ne.jp/~ono511/senior.htm>

ねんいんピック岐阜 2025 オリエンテーリング交流大会

10月19日(日) 下呂市

優勝は兵庫県 東京都が2, 3位

岐阜県下呂市萩原の皇樹の森で開催された。曇り空で時折、細かい雨が降り、暑くも寒くもない良コンディション。

コースは3コース用意され長いLコースが3.5km 登距離225m、中間のMコースが2.4km 登距離135m 短いSコースが1.8km 登距離70mと短めで登りも抑えたものになっており、60歳以上という年齢や女性にも配慮したものになっていた。

兵庫はLコースで橋本裕志選手1位と吉野信治2位、Mコースでは大江恒男選手が1位、Sコースでは谷垣宣孝選手が1位となり、圧勝。



優勝した兵庫県

東京はLコースでひかりチームの斎藤宏顕選手が3位、のぞみチームが5位と6位、10位と健闘、Sコースはひかりチームの天明英之選手が2位、上田俊雄選手が3位と好成績を残し、チームとして東京都ひかりチームが2位、のぞみチームが3位となった。以下の順位はMコースで3位となった平島俊次選手をはじめ、同コースで4位と6位になった滋賀県が4位。順位だけみると滋賀県が上のように見えるが、Lコース1位タイムとMコースの1位タイム比でMコースのタイムが1.526倍される集計システムのため、Mコースタイムが大幅増加し、Lコースに選手を集中した東京都のぞみチームが滋賀県を上回った。5位はSコースで8位と健闘した神奈川県。6位はSコース6位の岩手県が入った。

オリエンテーリング界の実情配慮の参加形態

和歌山と神奈川では3人で1チームとし、L,M,Sの3コースを1名ずつ走る形で行われた。オリエンテーリングが盛んと言われる都道府県や政令指定都市でも60歳以上の選手を3人揃えるのがやっとという現在のオリエンテーリング界の状況の中で、どのようにしたらたくさんの地域から参加してもらえるかということが大きな課題であった。地域差が大きい上、絶対数が少ないオリエンテーリング愛好者の数に対応し、1人

から5人まで参加できる柔軟な形にし、できるだけ多くの都道府県や政令指定都市に参加してもらいたいという思いを形にした。また、初心者レベルの選手しか集まらない県や市もあるのでL（ロング）、M（ミドル）、S（ショート）のどれを選択しても良いようにした。また、公認大会を併設するにあたっては、異例ではあるが公認大会の対象年齢を60歳未満とし、60歳以上の方はまずねんりんピックのほうを目指して欲しいという考えを形にした。その結果、26チームのエントリーがあり、私の推測では今までの1.5倍程度のチーム数ではないかと思っている。

難しい順位つけ

自由度の高いエントリー形態と表裏一体なのがチーム成績の導き方である。

今回のチーム成績は、以下のようにして算出した。

まず、L,M,Sコースの1位のタイムを比較し、最も時間を要したコースタイムと他コースのタイムの比で、所要タイムの修正係数を算出します。Lが36:30、Mが23:55、Sが21:05だったので、Mは1.526倍し、Lと同じタイムにします。また、Sは1.731倍し、Lと同じタイムにします。すべての選手のタイムにこの修正係数を掛け合わせ、それを合計します。この時コントロール不通過など失格者は所要タイムゼロとします。

女性には0.8の修正係数を掛けます。

各チームの修正係数を掛けたメンバー全員のタイムを足し合わせます。この状態ですと完走者数の少ないチームの合計タイムが少なくなりますので、さらに完走者数に応じた修正係数を掛けます。5人完走すると0.9、4人では0.95、2人では1.75、1人では4を掛けます。一人も完走できなかったチームは所要時間0ですが、記録なしとして完走者ありチームの下位に置かれます。

L,M,Sの優勝タイム差の状況によって、チーム成績に影響が出て、順位が変わるのか、私の方では検証をしていますが、順位付け方法は継承さ

れるものではないので、もし、次にねんりんピックでオリエンテーリングをやっていただけたところがあれば、今回の計算方法を参考にしていたければよいかと思います。

安全への配慮

今回は2つの大きな事態への対応が求められる大会であった。

一つは10月4日全日本大会ミドル競技で発生した高齢者の行方不明事故。もう一つは全国的に多発した熊による地域住民などの傷害や死亡事故。

緊急事態のための連絡手段として、ねんりんピックプログラムに付け加えて、笛の携帯を強く推奨し、携帯電話やスマートフォンの携行も推奨された。ただし、これはあくまで推奨であって、スタートなどで、携帯しているかどうかのチェックはなかった。携帯電話の携行については私の受け止めでは和歌山ねんりんピックのほうが強く推奨していると感じた。これは大きな事故も発生していない状況下だったから、特別に感じたかもしれない。2007年の茨城ねんりんピックでは公園的なトレインであるが、一般的な大会に比べたら格段に多い監視員が配置されていた。オリエンテーリングを行政など一般人の目から見ると、心配が大きいスポーツと受け止められているようだ。

岐阜県内でも今年は他県とともにたくさんの熊目撃情報があり、熊鈴の携行が強く勧められた。

また、道に迷ったときの迂回ルートも地図で示された。

最後に、ねんりんピック選手は位置情報把握システム（ココヘリ）が全員貸与され、携行した、もし携行せずスタートに行った場合はスタートで、別なものを渡されるという強い対応であった。ココヘリは行方不明となったとき、ヘリコプターを飛ばし、行方不明者の携行する信号をヘリコプターが受信し、行方不明者の位置を把握するシステムである。



ココヘリ（黄色い紐に付けられた E カードサイズのタグ）

さらに、今すぐできることとして、地図への緊急連絡先電話番号記載を 2 本設定したことである。

JOA 野田会長来場

JOA 会長の野田聖子衆議院議員は岐阜県選出の方です。

午後 1 時半ごろお見えになり、11 月 15 日から東京で開催されるデフリンピックの日本代表選手を励まされていた。

また、表彰式もご覧になり、拍手を送られていた。



デフリンピック代表選手と懇談する野田会長
（すみません、顔が隠れてしまいました）



表彰式に同席された野田会長(右下)

太極拳交流大会

下呂市ではねんりんピック太極拳交流大会も行われた。こちらの様子は？と立ち寄ってみた。



まずは選手輸送のバスが 10 台以上

チーム	種目	順位	選手名	チーム	種目	順位	選手名
第1組	男子組	1位	田中 浩	第10組	女子組	1位	山田 花
第2組	男子組	2位	佐藤 健	第11組	女子組	2位	鈴木 美
第3組	男子組	3位	高橋 誠	第12組	女子組	3位	渡辺 真
第4組	男子組	4位	中村 隆	第13組	女子組	4位	小林 由
第5組	男子組	5位	山本 健	第14組	女子組	5位	松本 美
第6組	男子組	6位	田村 隆	第15組	女子組	6位	佐々木 美
第7組	男子組	7位	金澤 隆	第16組	女子組	7位	高木 美
第8組	男子組	8位	佐々木 隆	第17組	女子組	8位	山崎 美
第9組	男子組	9位	渡辺 隆	第18組	女子組	9位	田中 美
第10組	男子組	10位	山崎 隆	第19組	女子組	10位	佐藤 美
第11組	男子組	11位	高橋 隆	第20組	女子組	11位	鈴木 美
第12組	男子組	12位	中村 隆	第21組	女子組	12位	渡辺 美
第13組	男子組	13位	山本 隆	第22組	女子組	13位	小林 美
第14組	男子組	14位	田村 隆	第23組	女子組	14位	松本 美
第15組	男子組	15位	金澤 隆	第24組	女子組	15位	佐々木 美
第16組	男子組	16位	佐々木 隆	第25組	女子組	16位	高木 美
第17組	男子組	17位	渡辺 隆	第26組	女子組	17位	山崎 美
第18組	男子組	18位	山崎 隆	第27組	女子組	18位	田中 美
第19組	男子組	19位	高橋 隆	第28組	女子組	19位	佐藤 美
第20組	男子組	20位	中村 隆	第29組	女子組	20位	鈴木 美
第21組	男子組	21位	山本 隆	第30組	女子組	21位	渡辺 美
第22組	男子組	22位	田村 隆	第31組	女子組	22位	小林 美
第23組	男子組	23位	金澤 隆	第32組	女子組	23位	松本 美
第24組	男子組	24位	佐々木 隆	第33組	女子組	24位	佐々木 美
第25組	男子組	25位	渡辺 隆	第34組	女子組	25位	高木 美
第26組	男子組	26位	山崎 隆	第35組	女子組	26位	山崎 美
第27組	男子組	27位	高橋 隆	第36組	女子組	27位	田中 美
第28組	男子組	28位	中村 隆	第37組	女子組	28位	佐藤 美
第29組	男子組	29位	山本 隆	第38組	女子組	29位	鈴木 美
第30組	男子組	30位	田村 隆	第39組	女子組	30位	渡辺 美
第31組	男子組	31位	金澤 隆	第40組	女子組	31位	小林 美
第32組	男子組	32位	佐々木 隆	第41組	女子組	32位	松本 美
第33組	男子組	33位	渡辺 隆	第42組	女子組	33位	佐々木 美
第34組	男子組	34位	山崎 隆	第43組	女子組	34位	高木 美
第35組	男子組	35位	高橋 隆	第44組	女子組	35位	山崎 美
第36組	男子組	36位	中村 隆	第45組	女子組	36位	田中 美
第37組	男子組	37位	山本 隆	第46組	女子組	37位	佐藤 美
第38組	男子組	38位	田村 隆	第47組	女子組	38位	鈴木 美
第39組	男子組	39位	金澤 隆	第48組	女子組	39位	渡辺 美
第40組	男子組	40位	佐々木 隆	第49組	女子組	40位	小林 美
第41組	男子組	41位	渡辺 隆	第50組	女子組	41位	松本 美
第42組	男子組	42位	山崎 隆	第51組	女子組	42位	佐々木 美
第43組	男子組	43位	高橋 隆	第52組	女子組	43位	高木 美
第44組	男子組	44位	中村 隆	第53組	女子組	44位	山崎 美
第45組	男子組	45位	山本 隆	第54組	女子組	45位	田中 美
第46組	男子組	46位	田村 隆	第55組	女子組	46位	佐藤 美
第47組	男子組	47位	金澤 隆	第56組	女子組	47位	鈴木 美
第48組	男子組	48位	佐々木 隆	第57組	女子組	48位	渡辺 美
第49組	男子組	49位	渡辺 隆	第58組	女子組	49位	小林 美
第50組	男子組	50位	山崎 隆	第59組	女子組	50位	松本 美
第51組	男子組	51位	高橋 隆	第60組	女子組	51位	佐々木 美
第52組	男子組	52位	中村 隆	第61組	女子組	52位	高木 美
第53組	男子組	53位	山本 隆	第62組	女子組	53位	山崎 美
第54組	男子組	54位	田村 隆	第63組	女子組	54位	田中 美
第55組	男子組	55位	金澤 隆	第64組	女子組	55位	佐藤 美
第56組	男子組	56位	佐々木 隆	第65組	女子組	56位	鈴木 美
第57組	男子組	57位	渡辺 隆	第66組	女子組	57位	渡辺 美
第58組	男子組	58位	山崎 隆	第67組	女子組	58位	小林 美
第59組	男子組	59位	高橋 隆	第68組	女子組	59位	松本 美
第60組	男子組	60位	中村 隆	第69組	女子組	60位	佐々木 美
第61組	男子組	61位	山本 隆	第70組	女子組	61位	高木 美
第62組	男子組	62位	田村 隆	第71組	女子組	62位	山崎 美
第63組	男子組	63位	金澤 隆	第72組	女子組	63位	田中 美
第64組	男子組	64位	佐々木 隆	第73組	女子組	64位	佐藤 美
第65組	男子組	65位	渡辺 隆	第74組	女子組	65位	鈴木 美
第66組	男子組	66位	山崎 隆	第75組	女子組	66位	渡辺 美
第67組	男子組	67位	高橋 隆	第76組	女子組	67位	小林 美
第68組	男子組	68位	中村 隆	第77組	女子組	68位	松本 美
第69組	男子組	69位	山本 隆	第78組	女子組	69位	佐々木 美
第70組	男子組	70位	田村 隆	第79組	女子組	70位	高木 美
第71組	男子組	71位	金澤 隆	第80組	女子組	71位	山崎 美
第72組	男子組	72位	佐々木 隆	第81組	女子組	72位	田中 美
第73組	男子組	73位	渡辺 隆	第82組	女子組	73位	佐藤 美
第74組	男子組	74位	山崎 隆	第83組	女子組	74位	鈴木 美
第75組	男子組	75位	高橋 隆	第84組	女子組	75位	渡辺 美
第76組	男子組	76位	中村 隆	第85組	女子組	76位	小林 美
第77組	男子組	77位	山本 隆	第86組	女子組	77位	松本 美
第78組	男子組	78位	田村 隆	第87組	女子組	78位	佐々木 美
第79組	男子組	79位	金澤 隆	第88組	女子組	79位	高木 美
第80組	男子組	80位	佐々木 隆	第89組	女子組	80位	山崎 美
第81組	男子組	81位	渡辺 隆	第90組	女子組	81位	田中 美
第82組	男子組	82位	山崎 隆	第91組	女子組	82位	佐藤 美
第83組	男子組	83位	高橋 隆	第92組	女子組	83位	鈴木 美
第84組	男子組	84位	中村 隆	第93組	女子組	84位	渡辺 美
第85組	男子組	85位	山本 隆	第94組	女子組	85位	小林 美
第86組	男子組	86位	田村 隆	第95組	女子組	86位	松本 美
第87組	男子組	87位	金澤 隆	第96組	女子組	87位	佐々木 美
第88組	男子組	88位	佐々木 隆	第97組	女子組	88位	高木 美
第89組	男子組	89位	渡辺 隆	第98組	女子組	89位	山崎 美
第90組	男子組	90位	山崎 隆	第99組	女子組	90位	田中 美
第91組	男子組	91位	高橋 隆	第100組	女子組	91位	佐藤 美
第92組	男子組	92位	中村 隆				
第93組	男子組	93位	山本 隆				
第94組	男子組	94位	田村 隆				
第95組	男子組	95位	金澤 隆				
第96組	男子組	96位	佐々木 隆				
第97組	男子組	97位	渡辺 隆				
第98組	男子組	98位	山崎 隆				
第99組	男子組	99位	高橋 隆				
第100組	男子組	100位	中村 隆				

53 チーム（ほとんどの都道府県や政令指定都市から参加。）

広島県	1	1	7	0	8
香川県	1	1	7	0	8
静岡県	1	《1》	7	0	7
兵庫県	1	1	6	1	8
51 大阪市	1	《1》	7	0	7
52 神戸市	1	1	4	2	7
53 岡山県	1	《1》	6	0	6
合計	53	22 《31》	321	35	378

378名の参加で内女性が321名、1チームの人数は6～7名



演舞の様子(審査員の前で)

小野盛光

三河練習会に参加しました

10月18日(土)に野外教育センター駐車場を会場として行われた三河練習会に参加してきました。私の競技の様子は例によってYouTubeに動画をアップしましたので是非ご覧ください。今回は音声も入れました。

<https://youtu.be/DYa7U1tpp2Y?si=D26f8Qa6zrdk-oqE>

競技中の私の行動などに関して疑問がありましたらコメント欄で質問していただけたら回答いたしますのでよろしくお願いいたします。

練習会で印象的だったのは遭難対策地図が用意されていたことでした。国道や県道という大きな道路で囲まれた広い範囲を2万分の1の地図で表示し、もし競技用地図のエリア外に迷い出ってしまった場合でもこの地図があれば現在地が分かりやすくなります。5月の昭和の森プリントでひどいマップアウトを経験した私は、こうした対策地図が用意されなかったなら国土地理院の地図でもいいから自分で用意してウエストバッグに入れて行くつもりでした。なのでこの対策地図は私にはジャストミートなものでした。この地図の画像も動画の冒頭に入れてありますの

内藤ヒロオ

で一時停止させてじっくりご覧ください。

過去の色々な大会のコース図を見ますと、幸いマップアウトせずにすんでいたけれどももしここでマップアウトしてたらヤバかったなあとと思うところがあります。この練習会の対策地図は10月4日の全日本大会の件を受けてのものかも知れませんがそれにしても素晴らしい出来だと思います。

一方で高齢な参加者自身の対策は十分なのでしょうか。全日本大会のエリアはマップ外も大体がスマホの通信圏内のようなので本人がスマホを持っていたなら助かっていたかも、いやそれ以前に自力で戻っていたかもと悔やまれます。競技にスマホを携帯してはならないのだと誤解している人がいますが、ルールで禁止されているのはスマホやGPSなどの競技への「利用」であって、携帯することが禁止されてるわけではありません。高齢者はウエストバッグに遭難対策グッズを詰め込んで競技に参加するのがお薦めです。

ところで、この練習会には聴覚障害の方も何人か参加されていました。動画の7番のところで私を抜いて行ったのがテレビでもお馴染みの辻さ

んです。彼女は私の半分くらいのタイムでゴールし、私がゴールしたときにはカメラクルーを引き

連れて再び山に入ろうとしていました。その様子はいつかテレビで見られるかも です。

健ボラ・ウォーキング「碧南レールパーク」 永井 昇

★10 月 7 日の 1 日コースが今月最初のウォーキングで、参加者は 16 名でした。

★名鉄電車で、知立駅から碧南駅まで行き、再び碧南駅まで戻るコースでした。

最初に訪れたのは毘沙門天様で、数人の人が鐘撞きに挑戦していました。

ここから昔の三河旭駅跡：現在の碧南レールパーク東端になります。



名鉄三河線跡が綺麗にカラー舗装されてレールの跡は白線で描かれウォーキングには最適な道でした。路肩には季節外れのタンポポが咲いていました。

棚尾駅・玉津浦駅・大浜口駅広場まで 2.3 Km 程で一般道に出て、碧南臨海公園に向かい此处で昼食休憩を採りした。テニスコート・野球場等をかね備えた大きな総合公園でした。

昼食後は九重味醂の見学でしたが観光地によくある火曜日休日で見る事が出来ず、碧南駅から知立駅へと帰りました。

この日の総歩行距離 9. 5 Km でした。

以上

高齢者の事故防止のために

小野盛光

まず、「三河練習会に参加しました」と「ねりんピック」と合わせて読んでいただくとよいかと思います。

昭和 52 年の愛知県労働協会主催の第 6 回オリエンテーリング大会の成績表を見ると、高齢者 A クラスに相当する「壮年 A」は 51 歳が最高、B クラスに相当する「壮年 B」は 68 歳が最高でした。

このころからオリエンテーリングに病みつきのようになった青年も年をとり今や 70 歳代になり、80 歳代になりました。

私も 80 歳に間もなく届こうかという年齢になりました。足の衰えもありますが、脳の衰えもあり、歩き程度のスピードでないと現在位置を失う恐れがあります。また、心臓のことも気になりま

すので息を切らして走ろうと思わないし、気力もないのが現状です。そうして自分に合った確実なオリエンテーリングが思わぬ好成績につながることもあります。

後期高齢者になると、運転免許の更新時には認知機能検査があります。知らず知らずのうちにボケ症状がでていたり、血圧が高くなったりや不整脈がでていたりして、道迷いや突然死とオリエンテーリングをやる上で危険なことが大幅に増加します。

また、目が衰えるので、大縮尺のコース地図を求めます。また、オリエンテーリングの経験の積み重ねの中で求めるトレインにも変化が出てきました。オリエンテーリング初期の我が国での一般

的なトレイルは山と耕作地が混在し、民家も点在するところでした。右の地図は昭和 51 年 3 月に開催された全日本大会の H21A1（現在のエリート相当）のコース地図です。ルートも道を使うことが多く、体力は要するものの、道迷いは少ないコースになっています。

しかし、地元とのトラブルを避けるため、民家や耕作地から離れた場所にコースを組み、地元に対してはひっそり行うようになりました。また、細かい地形や走行可能度の高いトレイルを求めようになり、都市近郊から離れた場所を選ぶ流れになってきました。

また細かい地形や特徴物をコントロールに選ぶことも増えました。OCAD の普及も相まって、その傾向を助長してきました。また、それが大縮尺への流れとなり、目が衰えてくる高齢者向けにはさらに 1 段階大きい縮尺を使うようになり、その結果安全回路となる周りの道路などが地図外となることもあります。そういうことが、マップアウトの時にリロケートできなくなるケースも増えるのかなと思います。

今後も後期高齢オリエンティアが増える中で、今までのオリエンテーリングの常識破りも必要かもしれないと考えます。

一つは、スマホや携帯電話の携帯。とりわけ高齢者や初心者には必須としたい。以前からコース地図には連絡先電話番号が記載してあるが、迷ったとき民家を探すのは至難の業で、有効に機能していなかった。

スマホ携行により迅速に対応できた例を紹介します。今年の岡崎市民オリエンテーリング大会でマップアウトした参加者から電話があり、周りの状況を連絡してくれたため、現在地が運営者にもわかり、速やかに迎えに行くことができた。トレランやロゲイニングからオリエンテーリングにも参加するようになったと感じられる方だったため、スマホを携帯して参加されたものと思われる。

スマホに地図アプリ（特に国土地理地図）と GPS 機能が入っておれば、かなり正確に現在位置がわかるので、事故防止のために考えてもよいと思う。



また、高齢者はグループ参加を基本としたら、とも思う、道迷いを少なくし、万が一の事故時には連絡が可能となる。しかし、私個人は協調性がないので、楽しくなくなるかもしれない。

コースについては、細かいクラス分けの場合はかなり適切なコースとなっているが、それでも回り切れない方の割合は若いクラスに比べ高い。ましてや 65A が最も高齢者向けのクラスの場合は 65 歳をターゲットとして組まれると 75 歳以上には大変厳しい。70 歳程度をターゲットとしたコースにさせていただくとよいかなと思います。

全日本ミドル大会の事故を教訓として、高齢者や初心者には競技本位からマイルドな形への変化が必要と感じます。（小野 盛光）