

# キラリ スポーツ

vol.28

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を知りました。

教えてくれたのは



長束 憲一 さん

高槻市オリエンテーリング協会

地図を駆使して  
ゴールを目指せ



## オリエンテーリング

オリエンテーリングは、専用で作られた地図を使って、チェックポイントをたどりながら可能な限り短時間で走破するアウトドアスポーツです。山の中や公園で行われることが多く、季節を問わず、豊かな自然の中を自分の足で巡り、満喫できるのが特徴です。

たどるチェックポイントを変えて初級・中級などに分けることもでき、親子でも参加できたり、自分の体力や経験などに合わせて楽しめたりするのが良いところ。地図が配ら

れるのは開始直前で、即座にチェックポイントをたどる順番を組み立てます。レース中でも地図を広げて、どこを通れば効率よく回れるかを考えるなど、頭も使うスポーツ。走力と知力をバランスよく駆使する総合力が問われるところも、オリエンテーリングの魅力です。

上級向けの大会になると道のない山の中で行うので、コンパスを使いながら正確に現在地を把握する力や地図を読み解く力が必要になります。「起伏が激しいけど近いルー

ト」を取るか、「遠回りだけど簡単なルート」を取るかなど、自分のナビゲーション能力に見合った道を選び続けることで好成績を狙えます。迷わずにスタートからゴールまで走り切って入賞したときは、最高の気分です。

年に2回程度、市民向けに大会を開催して、楽しみながらオリエンテーリングを知ってもらおう活動をしています。ルールを覚えたらぜひいろんな大会に出てみて、自然の中を走る楽しさを味わってほしいです。

■オリエンテーリングを始めたい人は

問合 高槻市オリエンテーリング協会

Tel.090-1022-6905 (ナガツカ)

場所 萩谷総合公園、摂津峡公園

■その他のスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会

Tel・FAX677-2285、

平日9:00~16:00

Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体  
協議会HP

