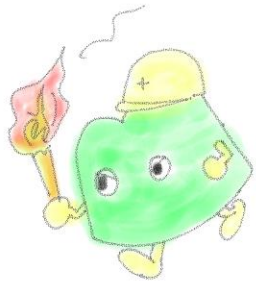


里山トライアスロン

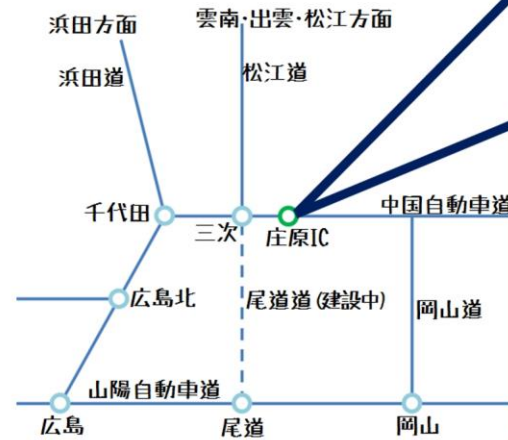
～ガイドブック～



制作 さくらプランニング
里山トライアスロン実行委員会
会場 板橋さとやま学びの森

交通アクセス

庄原インターから車で5分
駐車場40台まで駐車可能



お問い合わせ・参加申し込みは
さとやまトライアスロン 公式webページ迄
URL : <http://sakuraplanning.jimdo.com>



Don't think. FEEL!

里山トライアスロンとは

主旨・目的

『里山トライアスロン』を通じて
里山文化を発信していくことを目的
としています。

競技概要

里山トライアスロンの名前通り、田
舎の暮らしに欠かせない三種の仕
事を参考にした競技を連続して行う
ことで、里山の作業の厳しさと楽し
さを体験できるスポーツです。

競技は①薪割り②里山ラン③火おこ
しの順番で実施し、各競技の時間
と総合時間を計測します。



成績優秀者には賞品もあるよ

さくらプランニング
座長 原田



薪割り



里山ラン



火おこし

競技を行う服装



注意事項

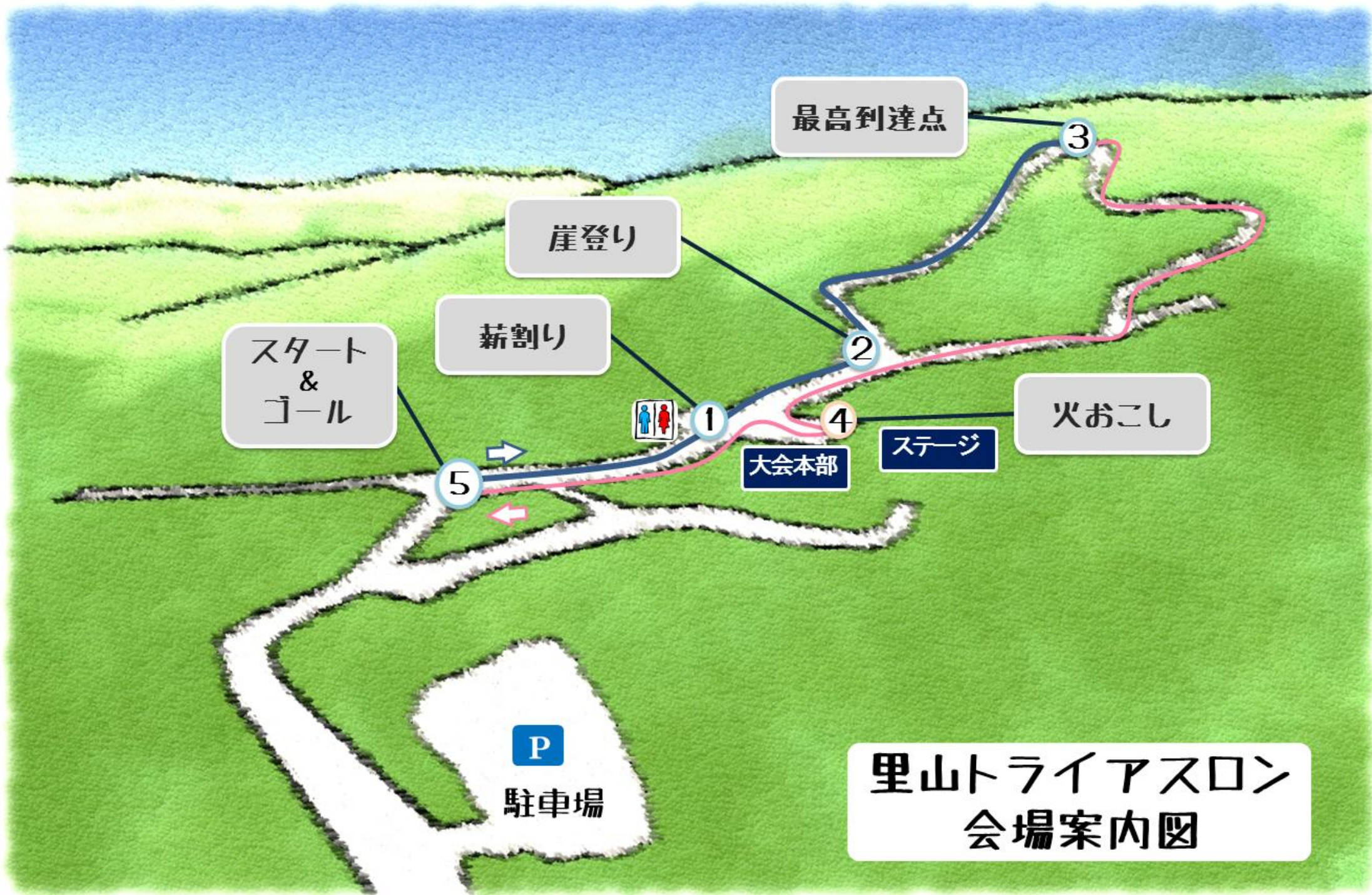
里山トライアスロンは刃物や火を使用するため、競技に際しては万全の注意を払ってください。

競技者はレクリエーション保険に加入していただきます。(保険料は参加費に含まれております)

応援、見学は歓迎いたしますがスタッフの指示に従い、競技運営の妨害はおやめください。また競技参加者以外については会場内での事故及び怪我等への責任を負えません。

競技の実施については当日及び前日の天候や天災などの理由で中止をする場合があります。

里山の資源は大切にしましょう。会場内の器物の破損や動植物への危害を加えることはおやめください。また会場にはゴミを残さないでください。



最高到達点

崖登り

薪割り

スタート
&
ゴール



1

2

火おこし

大会本部

ステージ

4

5

P

駐車場

里山トライアスロン
会場案内図

薪割り

-Wood Chopping-

-安全のポイント-

薪割りは里山には欠かせない作業であると同時に危険な作業でもある。細心の注意を払い安全を第一に競技に臨むこと。

薪割りを行う際は足を前後でなく左右に開き、丸太に正対し、斧を薪割り台に振り下ろすイメージで作業すると良い。

(振り抜くと、足に斧が当たる。)

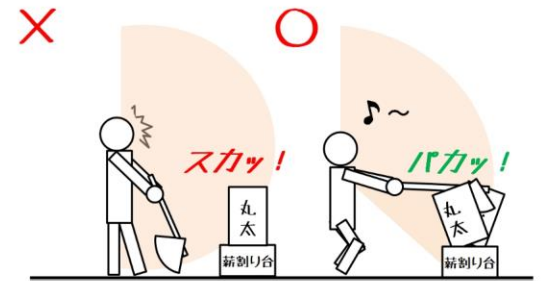
丸太と自分の距離をよく定め、柄の部分丸太に当たらないように注意する。



-ルール-

規定の穴を通る大きさの薪を4本揃える。

- ① あらかじめセットしてある直径約20 cmの丸太を斧で4分割する。
- ② 割った薪はチェックポイントに運び、4本とも既定の穴(約12 cm × 18 cm)をくぐればOK (審判が笛で合図)
- ③ 穴を通らない薪がある場合は、“新たな丸太”を取りに行き、再度4分割し、通らなかった薪の数だけ穴を通す。



-攻略のコツ-

木の年輪を読み、南側から北側の方向がよく割れる。節の場所、丸太の形状によって若干変化する。

また、少し乾燥しているものは乾燥のヒビの方向に斧を入れるとよく割れる。斧は丸太の中心よりも少し手前にヒットするように振り下ろすと良い。

里山ラン -Trail Running-



-ルール-

高低差がある里山の道を駆け抜ける。

コースの構成は

- ① 約5mの崖をロープを使って登る。
- ② 未舗装の登り斜面約400m
- ③ 未舗装の下り斜面約400m

- 閑話 -

里山にも「道」がある。しかしそれは舗装された便利な道ではなく、人が一人歩ける程度の狭くて凸凹した道である。

里山に暮らしていた人々はその道を使い、燃料、資材、食物など、暮らしに必要な物を全て手に入れていたが今ではそんな暮らしも昔の話となってしまった。

里山ランのコースも、昔の人がせっせと利用した古道かもしれない。走る際には里山の暮らしに思いを巡らせながら、駆け抜けてみてはどうだろうか。

-攻略のコツ-

第一の関門である崖のぼりに続くのは里山ラン最大の難所である頂上までの登り道である。

この登り坂は距離こそ短いが、傾斜が大きいいため、日ごろの鍛錬が試される。そこを登りきることができたなら、あとは一気に下るのみ。

登りを制するものは里山を制す!!

火おこし -The ignition-



-ルール-

ロケットストーブを使用し、湯を沸かす。

- ① 用意してあるマッチを使用して割りばしや薪に着火を行う。マッチや割りばしがなくなった場合は既定の場所まで取りに行く。
- ② お湯が沸騰したら(笛吹きケトルが10秒鳴ったら審判が旗を掲げる)松明に火を付けてゴールへ向かう。

-ロケットストーブ-

ロケットストーブとは焚口に近い煙突を断熱(保温)することで、完全燃焼を起こしやすくすると同時に、暖められた空気が上に向かう性質を利用した吸気システムのヒートライザーを組み込んだ燃焼機器のことを指す。

本競技では調理に使うことができる「キッチンストーブ」を使用している。

-攻略のコツ-

着火を行う際には、可燃物と酸素が混合したものと引火点を超える熱が必要である。着火後もこの3つを絶やさないように供給できれば炎は連鎖反应的に拡大していく。

薪は長時間燃やすことが可能であるが、密度が高く内部に水分が含まれていることから引火点まで達するのに時間がかかる。そのため最初は紙や葉っぱなどの薄くて密度が低く、容易に着火が可能なものに火をつけ、小枝→薪と徐々に大きいものへと火を移していくと良い。

さくらプランニングの紹介

県立広島大学の学生と庄原内外の社会人とで構成された学生と地域を結ぶ地域活性化団体です。「庄原が好き」という想いの下に毎週一回の会議を通して様々なイベントの企画・実行を行い庄原市の観光・地域振興に一役買おうと活動しています。

2003年より任意組織として活動を続けてきましたが、2013年度より県立広島大学のサークルとして登録されました。

さくらプランニングは庄原が好きな人を大募集しています。あなたもさくらプランニングのメンバーになりませんか？



さくらプランニングマスコット
「さくらさん」

今までの活動記録

「庄原百選」の制作

「庄原ぐるっとスゴロク」プロジェクト

映画「時をかける庄原」の制作

庄原市 七夕まつりへの出店

里山トライアスロンの企画・運営

他多数



さくらプランニングの活動は
下記URL・QRコードからご覧になれます。

blog <http://sakuraplanning.web.fc2.com/5/>

facebook <https://www.facebook.com/sakuraplanning>



blog



facebook