

Club 阿闍梨・静岡オリエンティングクラブ夏合宿

2019年8月24-25日

(2019年8月20日発行版)

合宿の狙い

初心者・初級者はオリエンティングマップの特徴を掴み、道、小川、溝、植生界、尾根・谷などの線状特徴物を辿れるようになること、それらの線状特徴物から少し離れた場所にあるコントロールにアタックできるようになることが目標になるように課題を設定しています。

中級者は線状特徴物だけに頼れない場所で面状特徴物や点状特徴物を目標物にしてナビゲーションできるようになることが目標です。

上級者はオリエンティングテクニックの精度アップと高速化、レース中の自己コントロールができるようになることが目標です。

開催判断

荒天予報が出ており参加者の安全を確保できないと担当者が判断した場合は前日 18 時まで開催中止を決め、メールでお知らせします。実施の場合は特に連絡しません。

参加費

参加費は現地で集金します。

キャンセル料 8月17日(土曜)まで なし / 8月21日(水曜)まで 50% / 8月22日(木曜)以降 100%

※キャンセル料は後日振込いただきます。

移動について

車がないとアクセスできない場所です。基本的には各自で現地まで来ていただくこととなりますが、「車がない」「自分で行けるか不安だ」「静岡オリエンティングクラブのメンバーと一緒に行動したい」という方は問い合わせ先までご連絡ください。

駐車スペースが狭いため、自動車はできるだけ乗り合わせて参加してください。

宿泊場所

朝霧野外活動センター (〒418-0101 静岡県富士宮市根原 1 番地 TEL 0544 (52) 0321)

持ち物について

以下のものを各自用意してください。合宿中にオリエンテーリング用品の販売も予定しています。

- オリエンテーリングウェア（藪やトゲもあるので長袖長ズボンなど肌を覆うものをおすすめします）
- オリエンテーリングシューズ（森の中では踏み抜きのリスクが高まります。ソールが厚く固いものをおすすめ）
- コンパス
- ホイッスル（緊急連絡用）
- マイカップ
- 各自補給用水、軽い行動食
- 保険証
- 2日間とも昼食（宿泊者は2日目昼食を2日目朝にコンビニにて調達できます）

【宿泊者】

- 宿泊に必要な衣類、歯ブラシなど
- 振り返り用のペン（赤青ボールペンや蛍光ペンなど）

練習会で起こりうるリスク

道迷い：ナビゲーション技術があれば対応可能ですが現在地を見失った場合は周辺の林道に出ることで比較的容易に現在地を把握できます。

脱水症状：暑い時期の開催です。行動時間は比較的短いですが集合場所に戻ったときなどに各自で水分補給をお願いします。

低体温：標高が高い場所です。雨が降り濡れ続けると低体温になる可能性もあります。状況に応じて防寒具や雨具を身に付けて取り組んでください。

転落・滑落：急な斜面や小さながけなどがあります。周囲の安全を確保しながら進んでください。

踏み抜き：林の中を利用するため踏み抜きの可能性があります。なるべく底の丈夫な靴の利用をおすすめします。

その他：転倒による骨折・捻挫、急病・体調不良による停滞と救助の遅れなど、一般的なアウトドア活動と同等のリスクがあります。

救助を待つ場合：万一の遭難に備えホイッスルや携帯電話の携行をおすすめします。携帯電話で連絡を取るか、ホイッスルを使って周囲に居場所を知らせるようにしてください。

問合せ先

静岡 OLC 合宿担当 中島（事前、当日）

katsuyuki.nakajima ■ gmail.com （■を@に変えてください）

080-5299-5663

田畑（当日）

090-2267-6129

1 日目

集合場所

富士宮市栗倉の山林内 (35°16'04.2"N 138°41'35.0"E)

<https://goo.gl/maps/rFjrevtaQHap9NYj9>

スケジュール

～10:00	参加者集合（設置担当者は別途連絡します）
10:00～	練習拠点へ移動
10:30～	顔合わせ、練習内容の説明
11:00～	練習(午前)
12:30～	昼食
13:00～	練習（午後①）
15:00～	練習（午後②）
16:00～	移動（1 日目のみ参加の方はここで解散）
17:00～	朝霧野外活動センター 入所式
17:30～	入浴・夕食
19:30～	反省会(研修室)
20:30～	懇親会(食堂)
22:30	消灯

練習会の流れ

- 集合場所からさらに練習拠点へ移動します。山に入れる準備をして 10 時までにお越しください。
- 日帰り参加の方は集合場所の受付にて参加費を支払ってください。（宿泊者は宿舎にて集金します）
- レベルごとのグループに分かれて後述の「練習会メニュー」に従って取り組んでください。
- コースに入る前に受付に置いてあるリストに名前、コース名、およそのスタート時刻を記載してから入山してください。戻ってきたら帰還時刻を記載してください。記入する時刻はおよそで構いません。
- 荷物預かりは行いません。自家用車等での荷物管理をお願いします。紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。
- トイレや建物はありません。事前に着替えた上で集まってください。トイレの必要がある場合は車での移動となるため一部メニュー時間を短縮することがあります。
- 付近にコンビニや自動販売機はありません。各自で事前に用意してください。

練習会メニュー（1日目）

上級者

- 午前 **ステージ制トレーニングコース（3.5km）**に取り組む。ラインO、コンピ、ロングレグの課題が順次出題されるコース。出来るだけ早く回れるように意識する。
一部上級者は初心者・初級者のコーチをする。
- 午後① **リロケートO（男子 4.3km、女子 3.5km）**。中・上級者同士でペアになる。上級者は上級者コースの地図を受け取る（男女別）。まず中級者に先導してもらい、中級者のコントロールに連れて行ってもらう。上級者はそこでリロケート（現在地把握）して、自分の地図にある最初のコントロールに行く。着いたら中級者にリロケートしてもらい、それぞれの場所がどこだったかを答え合わせする。またお互いのオリエンテーリングの動きについて良いところや気になったところを指摘し合う。これを繰り返す。
- 午後② **撤収リレー**。初心者から上級者までなるべくレベルが混ざるように4グループに分ける。各チームの撤収マップを受け取り、チーム内で撤収するコントロールを振り分ける。チームごとに概ね同じ負荷となるように撤収範囲を割り振っているため、各チームで撤収にかかる時間を競う。
スタートは一斉スタート。参加するチームメンバーは必ず1つ以上撤収に行くようにすること。ただし1人で山に入る必要はない（2人以上で行動可能）

中級者

- 午前 **ステージ制トレーニングコース（3.5km）**に取り組む。ラインO、コンピ、ロングレグの課題が順次出題されるコース。1つ1つの動作や先読みを丁寧にいき、出来るだけ正確に回れるように意識する。
- 午後① 上級者午前1と同じ。
- 午後② 上級者午前2と同じ。

初心者・初級者

- 午前 **初心者・初級者向けコース（2.7km）**をコーチと一緒に回る。コース前半（2まで）は線状特徴物の乗り換えが主な課題。中盤は尾根や谷など地形的な線状特徴物を辿ることが課題（4まで）。その後コンパス直進の方法を学び（4-7）、最後はフリーレグ（7-8）。
- 午後① **ステージ制トレーニングコース（3.5km）**にペアで取り組む。午前中のコースの難易度・距離を高めたコース。3分ごとに先導者を変える。先導者はプランを説明し、途中でチェックした場合はそれを言葉に出して説明する。
- 午後② 上級者午前2と同じ。

2日目

集合場所

こどもの国草原の国駐車場

<https://goo.gl/maps/HGzM71fY3QejGL7v5>

スケジュール

06:30～	起床、掃除
07:30～	朝食
08:30～	移動（コンビニで昼食を調達）
09:15～	富士山こどもの国集合（2日目のみ参加の方はここで集合）
09:30～	練習（午前①）
11:00～	練習（午前②）
12:30～	昼食（こどもの国駐車場へ戻る）
13:30～	まとめリレー（計測あり）
15:00～	コントロール撤収
16:00～	解散

練習会の流れ

- 集合場所からさらに練習拠点へ移動します。山に入れる準備をして9時15分までにお越しください。
- 日帰り参加の方は集合場所の受付にて参加費を支払ってください。
- レベルごとのグループに分かれて後述の「練習会メニュー」に従って取り組んでください。
- コースに入る前に受付に置いてあるリストに名前、コース名、およそのスタート時刻を記載してから入山してください。戻ってきたら帰還時刻を記載してください。記入する時刻はおよそで構いません。
- 荷物預かりは行いません。自家用車等での荷物管理をお願いします。紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。
- 集合場所にトイレと自動販売機があります。付近にコンビニはありません。各自で事前に用意してください。

練習会メニュー（2日目）

上級者

午前① **Con-pi 小道なしマップ（6.2km）** または **Straight 白抜きマップ（4.2km）** で各自練習。できるだけ早く回れるように意識する。

一部はまとめリレーの設置。

午前② 午前①で設置した人は **Con-pi 小道なしマップ（6.2km）** または **Straight 白抜きマップ（4.2km）** で各自練習。できるだけ早く回れるように意識する。

午前①で練習した人は初心者・初級者のコーチ。

まとめリレー 上級者男子と初級者女子、上級者女子と中級者男子、中級者男子と初心者女子というふうになるべくレベルが均一になるようにペアを作る（男女別）。まず経験のある選手が先にスタートする。スタートは一斉スタート（コントロール割り振りあり）。1走がフィニッシュしたら経験の浅い選手がタッチを受けてスタート。

上級者 **男子 3.8-3.9km** **女子 2.5km**

中級者 **男子 2.4-2.5km** **女子 1.9-2.0km**

初心者初級者 **男子 1.7-1.8km** **女子 1.7-1.8km**

上級者は時間になったら遠くのコントロールの撤収へ向かう。

中級者

午前① **Circuit4（2.7km）** → **Circuit3（2.7km）** のノーマルマップで各自練習。できるだけ早く回れるように意識する。

午前② **Straight（4.2km）** のノーマルマップでコンパス直進コースにできるところまで挑戦する。

まとめリレー 上級者と同じ。

1走を走った中級者は時間になったら近めのコントロールの撤収へ向かう。

初心者・初級者

午前① **ミドル（2km）** を各自で練習。

午前② **全日本ミドル M20.30.40A（2.9km）** のコースをできるところまで挑戦する。不安な人は上級者とペアで行う。

まとめリレー 上級者と同じ。

エントリーリスト

番号	氏名	性別	所属	1日目	宿泊	2日目	レベル	Eカード	部屋番号
1	青山亜希	女	阿閩梨	○	○	○	初級者	レンタル	414
2	渡部絹代	女	阿閩梨	○	○	○	中級者	レンタル	414
3	柏樹芳雄	男	阿閩梨	○	○	○	上級者	レンタル	407
4	森田次彦	男	阿閩梨	○	○	○	上級者	501740	407
5	光瀬 美樹	女	阿閩梨	-	-	○	中級者	レンタル	-
6	鈴木紀夫	男	阿閩梨	○	○	○	上級者	レンタル	407
7	奥瀬敬之	男	阿閩梨	○	○	○	初級者	レンタル	407
8	田辺洋一	男	阿閩梨	○	○	○	上級者	502858	406
9	村井健二	男	阿閩梨	○	○	○	中級者	レンタル	406
10	村井朋子	女	阿閩梨	○	○	○	初級者	レンタル	414
11	瀬谷全那	男	阿閩梨	○	○	○	上級者	レンタル	406
12	瀬谷利花	女	阿閩梨	○	○	○	中級者	レンタル	414
13	崎村悠子	女	阿閩梨	○	○	○	初級者	レンタル	413
14	古根将	男	阿閩梨	○	○	○	上級者	410421	406
15	古根春美	女	阿閩梨	○	○	○	初級者	レンタル	413
16	高津寿三鈴	女	阿閩梨	○	○	○	上級者	505192	413
17	木村晴彦	男	阿閩梨	○	○	○	中級者	505191	410
18	田島利佳	女	阿閩梨	○	○	○	上級者	レンタル	413
19	柳下大	男	阿閩梨	○	○	○	上級者	レンタル	410
20	赤井秀和	男	静岡	○	○	○	上級者	210071	408
21	滝正晴	男	静岡	○	○	○	上級者	209774	408
22	滝志保	女	静岡	○	○	○	上級者	210123	411
23	田畑清士	男	静岡	○	○	○	上級者	レンタル	409
24	鈴木悟	男	静岡	○	○	○	上級者	507419	408
25	田濃邦彦	男	静岡	○	○	○	上級者	502299	410
26	川島美紗	女	静岡	○	○	○	上級者	196146	412
27	大類亜美里	女	静岡	○	○	○	上級者	510357	412
28	増田由紀子	女	静岡	○	-	-	初心者	レンタル	-
29	田代 雅之	男	静岡	○	○	○	上級者	198842	408
30	出野幹夫	男	一般	○	○	○	初級者	レンタル	409
31	小泉成行	男	静岡	○	-	○	上級者	401887	-
32	土屋幸雄	男	一般	○	○	○	初級者	レンタル	409
33	横井里乃	女	静岡	○	○	○	中級者	レンタル	412

34	馬道和洋	男	一般	○	○	○	初心者	レンタル	409
35	松田玉貴	女	一般	○	○	○	初心者	レンタル	411
36	中島克行	男	静岡	○	○	○	上級者	レンタル	410
37	中島真里	女	静岡	○	○	○	中級者	レンタル	411
38	高野純一	男	静岡	○	-	○	上級者	レンタル	-
39	大澤貴子	女	静岡	○	-	○	上級者	レンタル	-
40	渡辺達也	男	静岡	○	-	○	上級者	239397	-
41	井深米太	男	一般	○	-	-	中級者	レンタル	-
42	安井智子	女	一般	○	-	-	中級者	レンタル	-
43	伊藤奈緒	女	静岡	-	-	○	上級者	レンタル	-
44	戸塚裕介	男	一般	-	-	○	初心者	レンタル	-
45	戸塚多恵	女	一般	-	-	○	初心者	レンタル	-
46	氏平政伸	男	一般	-	-	○	上級者	レンタル	-