

# 静岡オリエンテーリングクラブ 新年練習会

## 2020年1月13日

### 練習会の狙い

---

上級者はコースを回りながら自分のナビゲーションスキルをブラッシュアップしつつ、指導において質問に答える中で各自のスキルを違う角度から見つめ直すことが目的です。中級者はオリエンテーリングの基礎を学びつつ、上級者がどのようなオリエンテーリングをしているかテクニックを盗むことが目的です。初心者、初級者はオリエンテーリングマップやスキルに段階的に触れ今後スキルアップするための礎を築くことが目的です。

時間管理は各自責任をもって行ってください。**各メニューの終了時間は厳守してください。**

### 開催判断

---

大雪などで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。

### 集合場所

---

丸火自然公園中央広場駐車場

<https://goo.gl/maps/3HBBbAZhtNYkDkqZ6>



### スケジュール

---

|          |            |           |            |
|----------|------------|-----------|------------|
| 09:30    | 受付開始       |           |            |
| 10:00    | 午前の練習スタート  |           |            |
| 12:00 ころ | 昼休憩（各自で昼食） |           |            |
| 12:20 すぎ | 午後の練習スタート  |           |            |
| 14:15 ころ | まとめのレース    |           |            |
| 15:00    | 撤収         |           |            |
| 16:00 ころ | 解散         | (18:30 ころ | 静岡市内にて新年会) |

### 参加費

---

一般参加： 3,000 円  
クラブ会員： 1,500 円      クラブ会員（コーチ担当）： 500 円  
※地図代・保険代込み、新年会会費は別途  
※欠席者は地図代 1000 円（コーチ 500 円）を後日お振込みください

### 練習会の流れ

---

- 集合場所に設ける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。戻ってきたらおよその帰還時間を記載してください。
- 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。
- 集合場所にはトイレはありますが更衣室はありません。
- 集合場所付近には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。

## 持ち物について

---

以下のものを各自用意してください。

- 山でオリエンテーリングするためのウェア（長袖長ズボンなど肌を覆うものをおすすめします）
- 山を走れる靴（踏み抜きの恐れもあります。斜面で滑りにくく、底の固い靴をお勧めします）
- コンパス（方位磁針）
- ホイッスル（緊急連絡用）
- ボールペン
- SIカード（持っている方のみ、中上級者のみ）
- 各自の昼食や飲料
- 雨具や防寒具
- 健康保険証

## 新年会

---

練習後に静岡駅周辺で新年会を予定しています（18時30分頃開始）。

今から参加希望の方は担当の田畑 (ktabata ■ mail.kdwan.co.jp ■ を@に変えてください)へ9日（水）までにご連絡ください。

## 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道路に出ることで比較的容易に現在地を把握できます。

**低体温：**寒い時期の開催です。天候の良し悪しに関わらず低体温になる可能性があります。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。

**脱水症状：**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。

**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。

## 練習会メニュー

---

### 上級者（すべて縮尺 1:10000）

- 午前 コーチを含むグループに分かれコントロール設置を行います。グループで設置拠点に移動し、割り当てられたコントロールを設置し、設置拠点に戻ってください。全員が設置拠点に揃ったらグループでコントロール位置が正しいかどうかチェックします。コントロール位置説明通り正確に置かれているかどうかまでチェックします。設置拠点の設定やコントロールの割り当てはコーチが行ないます。正しく設置できなかった人は、、、
- 午後 事前に地図を読みルートプランします。プランした内容を簡易的な図として 5 分以内に紙に描きまます。お絵描きの時間は携帯電話のアラームなどを使って各自で把握してください。描いたらその図を持ってコースを回ります。念のため地図を持っていきますが、コース途中でなるべく見ないように。拠点に戻る際には地図を使って構いません。コースは 3 種類あるので時間が許す限り行ってください。時間になったらグループで集合、上級者のお絵描きを見て上級者が何を捉えて回っているのか確認します。振り返りに使うコースや振り返り開始時間などはメニュー開始時にメンターに指名された上級者が行ってください。（コースは約 0.8km）
- まとめ まとめリレー練習。参加者のレベルに対応した短い周回コースが 3 つあります（約 1.4km）。いずれのコースもスタート・フィニッシュは同じです。参加者のコースがばらけるように地図を配布して一斉スタート、1 つめのコースを回ります。ある程度帰ってきたら地図を交換して一斉スタート。3 コース分繰り返します。1 つめのコースで時間がかかった人は 2 回目をスキップし 3 回目のスタートを待ってください。体力的にきつい人は途中で離脱しても構いません。1 本ごと、SI による計測を行います。ステーションはフラッグ吊り下げ。脱落者は正しく計測できませんので悪しからず。
- 撤収 上級者には撤収をお願いしますー！

### 中級者（すべて縮尺 1:10000）

- 午前 上級者と同じ。
- 午後 上級者と同じ。ただしお絵描き時間は 10 分以内。
- まとめ 上級者と同じ。コースは約 1.2km \* 3。

### 初級者（すべて縮尺 1:7500）

- 午前 指定されたラインを辿ります（約 1.5km）。1 回目は 1 人で回り、2 回目はコーチを含むグループでまわって、1 回目に正しいラインを辿っていたか確認します。時間設定はコーチが行います。
- 午後 初心者を含むグループで易し目なコースを回ります。グループ全員で一緒に回るのはなく、区間を決めて時間差を空けて 1 人ずつ回ります。設定した区間ごとに集合し、コーチとともに振り返りを行います。
- まとめ 上級者と同じ（ただしコースは易しめで 2 本のみ。距離は約 1.2km。計測なし。一斉スタートは 1 回目のみで 2 回目は各自のペースでスタートする）

### 初心者（すべて縮尺 1:7500）

- 午前 コーチとともに地図を見ながら歩いて回り、オリエンテーリングマップの記号や縮尺に慣れてもらいます。コースは初級者の午前と同じコース（約 1.5km）です。
- 午後 初級者と同じ
- まとめ 初級者と同じ

# エントリーリスト

| NO | 名前    | レベル | 所属  | 参加費  | 午前グループ | 午後グループ | マイSI    | 新年会 |
|----|-------|-----|-----|------|--------|--------|---------|-----|
| 1  | 後藤涼太郎 | 初心者 | 初参加 | 3000 | B1     | B      |         |     |
| 2  | 戸塚多恵  | 初級者 |     | 3000 | B3     | B      |         |     |
| 3  | 戸塚禎靖  | 初級者 | 初参加 | 3000 | B2     | B      |         | 参加  |
| 4  | 戸塚祐介  | 初級者 | 会員  | 1500 | B3     | B      |         | 参加  |
| 5  | 出野幹夫  | 初級者 | 会員  | 1500 | B2     | B      |         | 参加  |
| 6  | 馬道和洋  | 初級者 | 会員  | 1500 | B3     | B      |         | 参加  |
| 7  | 奥瀬敬之  | 中級者 | 阿闍梨 | 3000 | S1     | M1     |         |     |
| 8  | 岩本昌子  | 中級者 | 会員  | 1500 | S3     | M3     |         | 参加  |
| 9  | 光瀬美樹  | 中級者 | 阿闍梨 | 3000 | S2     | M4     | 7009762 |     |
| 10 | 根本達雄  | 中級者 | 初参加 | 3000 | S5     | M1     |         |     |
| 11 | 細見喜世  | 中級者 | 初参加 | 3000 | S3     | M2     |         |     |
| 12 | 小海涼子  | 中級者 | 会員  | 1500 | S1     | M2     |         | 参加  |
| 13 | 上松典子  | 中級者 | 阿闍梨 | 3000 | S2     | M3     | 7345060 |     |
| 14 | 杉戸崇彦  | 中級者 | 初参加 | 3000 | S3     | M2     |         |     |
| 15 | 青山亜希  | 中級者 | 阿闍梨 | 3000 | S4     | M4     |         |     |
| 16 | 大石由美子 | 中級者 | 会員  | 1500 | S5     | M4     |         |     |
| 17 | 中島瑞恵  | 中級者 | 阿闍梨 | 3000 | S1     | M4     |         |     |
| 18 | 内山達矢  | 中級者 | 会員  | 1500 | S2     | M1     |         | 参加  |
| 19 | 馬淵洋志  | 中級者 | 会員  | 1500 | S5     | M3     |         | 参加  |
| 20 | 柏樹芳雄  | 中級者 | 阿闍梨 | 3000 | S4     | M1     | 7209628 |     |
| 21 | 木村晴彦  | 中級者 | 阿闍梨 | 3000 | S5     | M4     |         |     |
| 22 | 鈴木紀夫  | 中級者 | 阿闍梨 | 3000 | S1     | M2     |         |     |
| 23 | 長縄美春  | 上級者 |     | 3000 | S1     | M1メンター | 2045579 |     |
| 24 | 横井里乃  | 上級者 | 会員  | 1500 | S3     | M2     |         | 参加  |
| 25 | 古橋勇作  | 上級者 | 阿闍梨 | 3000 | S4     | M3     |         | 参加  |
| 26 | 坂倉豊   | 上級者 | 阿闍梨 | 3000 | S3     | M4     |         |     |
| 27 | 大澤貴子  | 上級者 | 会員  | 1500 | S2     | M1     | 7344053 |     |
| 28 | 渡辺達也  | 上級者 | 会員  | 1500 | S5     | M2     | 7344018 |     |
| 29 | 日下部正英 | 上級者 | 初参加 | 3000 | S2     | M3     |         |     |
| 30 | 日下部朝美 | 上級者 | 初参加 | 3000 | S4     | M3     |         |     |
| 31 | 鈴木悟   | 上級者 | 会員  | 1500 | S4     | M1     |         | 参加  |
| 32 | 高野純一  | コーチ | 会員  | 500  | B3コーチ  | M2     |         |     |
| 33 | 川島実紗  | コーチ | 会員  | 500  | S2コーチ  | M4メンター | 196164  |     |
| 34 | 大類亜美里 | コーチ | 会員  | 500  | B1コーチ  | M1     |         |     |
| 35 | 滝志保   | コーチ | 会員  | 500  | B2コーチ  | M3     | 1420720 |     |
| 36 | 中島克行  | コーチ | 会員  | 500  | S1コーチ  | M3メンター |         | 参加  |
| 37 | 長縄知晃  | コーチ | 会員  | 500  | S5コーチ  | M1     | 2045576 |     |
| 38 | 田代雅之  | コーチ | 会員  | 500  | S4コーチ  | M2メンター | 2066901 | 参加  |
| 39 | 田畑清士  | コーチ | 会員  | 500  | S3コーチ  | M4     |         | 参加  |
| 40 | 小泉成行  | コーチ | 会員  |      | 設置     | Bコーチ   |         |     |