

静岡オリエンテーリングクラブ夏合宿風練習会

2020年8月22-23日

(2020年8月17日発行版)

合宿の狙い

初級者は道、小川、溝、植生界、尾根・谷などの基本的な線状特徴物を辿れるようになること、特徴の乏しいエリアをショートカットして線状特徴物から線状特徴物への乗り換えられるようになること、少し見づらいつらい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を目標に課題設定しています。

中級者は線状特徴物だけに頼れないエリアを面状特徴物や点状特徴物なども目標物に使うナビゲーションできるようになることが目標、上級者はオリエンテーリ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。

昨年の様子を踏まえて時間的余裕を持たせ、トレーニングボリュームも少なめにしています！

開催判断

荒天予報や新型コロナウイルス感染状況により参加者の安全や健康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9日(日)まで なし / 8月10日(月)以降 1000円/日

※キャンセル料は後日振込いただけます。

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」「静岡オリエンテーリ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、自動車は数人で乗り合わせて参加してください。移動中の車内は換気をよくしてマスクの着用など新型コロナウイルス感染防止をお願いします。

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）

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。不安な方は飲料を持ってトレーニングに取り組んでください。

低体温：標高が高い場所です。気温が高くても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

小泉（当日）070-4120-2353

1 日目

午前 集合場所

富士宮市栗倉の山林内 (35°16'04.1"N 138°41'34.9"E)

<https://goo.gl/maps/RttcRWBYev3Fn6vh7>

スケジュール

～09:25	参加者集合（人数がまとまり次第連休拠点へ順次移動）
09:30～	スタート地点へ最終グループの移動開始
10:00～	午前トレーニング スタート 村山口登山道のサマーチャレンジ、ダウンヒルコースでウォーミングアップ
11:30～	午後の練習場所へ移動開始（トイレ、昼食など）
13:00～	午後トレーニング スタート 鳥追窪でレース形式の練習 + おまけ
15:00～	解散
20:00～	オンライン振り返り（19:30 より zoom 開室）

練習会の流れ

- 山に入れる準備をしてお集まりください。午前中の練習は集合場所から数台に分乗して、練習拠点へ移動します。9:30 には集合場所に人がいなくなります。遅れる場合は電話連絡をお願いします。
- 集合場所の受付にて参加費を支払ってください。
- 後述の「練習会メニュー」に沿って、申込レベルの内容に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。
- 午前と午後で練習拠点が異なります。車で移動します。
- 練習拠点に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。

午後 練習拠点

富士市大淵の山林内 (35°15'13.6"N 138°42'50.5"E)

<https://goo.gl/maps/iYcdZ5SrvSBvFj9k9>

午前中の拠点より車で約 25 分

練習会メニュー（1日目）

上級者

午前 **サマーチャレンジ ダウンヒル 1（3.2km、縮尺 1：10,000）** に取り組む。ウォーミングアップとして体力的負荷は低めにオリエンテーリングのリズムを取り戻すつもりで取り組む。体力的にきつい人は林道に出たところ（5か6）で止めてよい。

一部上級者は初級の希望者へのコーチをお願いします。

午後① **鳥追窪（約 4.7km、縮尺 1：10,000 上級向けレベル）** でレース形式の練習を行う。レースのつもりで普段通りのオリエンテーリングを心がける。計測を行う。体力的にきつい人は途中で止めたり、ショートカットしたりしてよい。

午後② 足りない人は**鳥追窪**でトレーニング用のミニコースにて追加練習する。ラインオリエンテーリングと直進練習ができる。**（約 1.2km、縮尺 1：10,000）**

一部上級者は初中級の希望者へのコーチをお願いします。

夜 オンラインでの振り返りを行います。レベルごとのグループに分かれて、よりよいプランがなかったのか、失敗をした原因は何だったのか、どうすればよかったのか、うまくできた点などを検討しましょう。

中級者

午前 **サマーチャレンジ ダウンヒル 2（2.9km、縮尺 1：10,000）** に取り組む。ウォーミングアップとして体力的負荷は低めにオリエンテーリングのリズムを取り戻すつもりで取り組む。体力的にきつい人は林道に出たところ（5か6）で止めてよい。

午後① **鳥追窪（約 3.7km 中級向けレベル、縮尺 1：10,000）** でレース形式の練習を行う。レースのつもりで普段通りのオリエンテーリングを心がける。計測を行う。体力的にきつい人は途中で止めたり、ショートカットしたりしてよい。

午後② 足りない人は**鳥追窪**でトレーニング用のミニコースにて追加練習する。ラインオリエンテーリングと直進練習ができる。**（約 1.2km、縮尺 1：10,000）**

希望者は上級者と一緒に練習することができます。

夜 上級者と同じ。

初級者

午前 **サマーチャレンジ ダウンヒル B（1.5km、縮尺 1：10,000）** に取り組む。ウォーミングアップとして体力的負荷は低めにオリエンテーリングのリズムを取り戻すつもりで取り組む。

不安な人は上級者と一緒に回ることもできます。

午後① **鳥追窪（約 2.0km 初級向けレベル、縮尺 1：7,500）** でレース形式の練習を行う。コースは易しめなので自分でナビゲーションに挑戦してみる。計測を行う。

午後② 中級者と同じ。

夜 上級者と同じ。

2日目

集合場所

富士市大淵の山林内 (35°15'13.6"N 138°42'50.5"E)

<https://goo.gl/maps/iYcdZ5SrvSBvFj9k9>

1日目午後の練習拠点と同じです

スケジュール

09:30	参加者集合
09:30～	午前トレーニング スタート オンライン振り返りを踏まえて昨日午後のコースを再走
11:00～	昼休憩 (トイレ、昼食など)
12:30～	午後トレーニング スタート 中上級者は秋のリレー大会に向けたトレーニング 初級者は技術練習
14:30～	撤収
15:30～	解散

● 練習会の流れ

- 山に入れる準備をして9時30分までにお越しください。
- 2日目から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。
- 後述の「練習会メニュー」に沿って、申込レベルの内容に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。
- 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（2日目）

上級者

- 午前① オンライン振り返りを踏まえて得た課題や知見を活かして1日目午後のコースを再走する。計測を行う。体力的にきつい人は途中で止めたり、ショートカットしたりしてよい。
一部上級者は初級の希望者へのコーチをお願いします。
- 午前② 足りない人は1日目午後②のトレーニングを追加で行う。
一部上級者は初級の希望者へのコーチをお願いします。
- 午後 秋のリレー大会に向けたリレー対策トレーニングを行う（約3.0km、縮尺1：10,000）。コースを4つに区切ってあるのコースで、区間ごとに一斉スタートを繰り返す。各区間でパターン振りがあるので1区間を終えるごとに地図を交換すると練習効果が高まる。体力的にきつい人は途中で止めたり、1区間ショートカットしたりしてよい。

中級者・初級者

- 午前① オンライン振り返りを踏まえて得た課題や知見を活かして1日目午後のコースを再走する。計測を行う。体力的にきつい人は途中で止めたり、ショートカットしたりしてよい。
希望者は上級者と一緒に練習することができます。
- 午前② 足りない人は1日目午後②のトレーニングを追加で行う。
希望者は上級者と一緒に練習することができます。
- 午後 短いコース（約2.0km、縮尺1：7,500）で練習を行う。練習を始める前に集中して取り組む課題を決めておく。
たとえば；
必ずコンパスを使う
整置してから地図を読む
歩測する
地図読みをするとき地形要素を読み取る
行きすぎたり左右にずれたりしたら何が見えるか読んでおく

エントリーリスト
