

静岡オリエンテーリングクラブ 梅雨練習会

2022年6月26日

練習会の狙い

オリエンテーリングのためのランニングテクニックを身に付けます。コンパスと地図の持ち方・構え方、森の中や倒木の上での走り方、岩場やヤブの抜け方などについて上級者の様子を観察したり感覚を確認し合い、スピードアップやスタミナ温存できるランニングテクニックを学びましょう。

開催判断

荒天、新型コロナウイルス感染拡大、災害発生等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時までに開催中止を決め、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・駐車場所

富士山子どもの国草原の国駐車を借りています。トイレも利用可能です。一般客もいます。マナーを守り、きれいに利用してください。

草原の国駐車場：<https://goo.gl/maps/fMu6LmCudMZoZRQr9>

スケジュール

09:30	受付開始	12:00	昼食後 ランニングパート
10:00	練習開始 ウォーミングアップ	15:00	練習終了
10:30	コンパスパート	15:30	解散

スケジュール

一般参加：3,000円（地図代・保険代込み 以下同じ）

クラブ会員、一般参加（学生）：2,000円

クラブ会員（学生）：1,500円

当日支払い（現金のみ）、欠席者はキャンセル料1000円を後日お振込みください。

コーチ

松澤俊行 JOA 普及・指導委員、浜松学院大学短期大学部教授、元アジア&日本チャンピオン

大橋陽樹 静岡オリエンテーリングクラブ所属、2021年度全日本リレーME クラス優勝メンバー

小泉成行 静岡オリエンテーリングクラブ所属、JOA 普及・指導委員、元アジア&日本チャンピオン

練習会の流れ、注意事項

- 「新型コロナウイルス予防」「練習会で起こりうるリスク」「練習会コース」をよく読み、事前に対策をお願いします。
- 受付後に地図を渡します。経験が浅い人は事前に見て予習しておきましょう。特に地図記号や位置説明記号が分からない人はベテラン会員に聞いて確認しておきましょう！
- 貴重品の管理は各自お願いします。車がない方は運営者の車で預かりますが紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。
- **給水は設けません。**各自で用意してください。各パート間は移動しますが、パート練習中は各拠点に荷物を置けます。
- 付近にコンビニはありません。昼食は各自で事前に用意してください。駐車場に自動販売機があります。

持ち物について

以下のものを各自用意してください。

- 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、貸出可ですが練習のため普段使っているものを持って来てください）
- 各自の昼食・飲料
- 雨具や防寒具（雨が降ると寒いです。下界が晴れていても雨の場合があります）
- 健康保険証
- マイ SI カード（持っている人のみ）

コロナウイルス予防

以下のご協力をお願いします。

- ・ 開催前 7 日以内に発熱があった場合は参加をお控えください
- ・ 開催前 7 日以内に感染者との濃厚接触があった場合は参加をお控えください
- ・ 発熱の有無に関わらず開催前 7 日以内に喉の痛みや激しいせき、味覚障害など新型コロナウイルスに似た症状があった場合は参加をお控えください
- ・ 当日朝も各自検温し、37.5℃以上の熱があった場合は参加をお控えください。
- ・ 出走中以外はマスクを着用してください
- ・ ソーシャルディスタンスの確保、飛沫の予防、食事をしながらの会話、大声を出しての会話はお控えください
- ・ 手洗い消毒にご協力ください
- ・ コロナウイルス感染状況により参加者の在住地域を限定する場合があります
- ・ コロナウイルス感染状況によっては開催を中止または延期する場合があります
- ・ 本イベントに起因するコロナウイルス感染が確認された場合はいただいた個人情報を保健所等関係機関に提供する場合があります

練習会で起こりうるリスク

道迷い：基本的にグループで行動するためリスクは低いですが、現在地を見失った場合は林道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：雨が降ると寒く、濡れっぱなしでは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。

脱水症状：蒸し暑い時期で、激しい運動で大量の水分を失う場合があります。各自でスポーツドリンクなどの水分補給の用意をお願いします。

転倒・目の怪我：普段よりスピードを出す場面が多く、転倒による骨折・捻挫・外傷、樹木による外傷、目の怪我のリスクが高まります。肌を覆う服装、足首の固定、アイグラスの着用などの対策をすることでリスクを軽減できます。

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。万一の連絡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。

利用する地図

板小屋林道 縮尺 1:7,500 等高線間隔 5m 図式 ISOM2017-2 (一部のパートで地図を利用します)

練習内容

ウォーミングアップ

トップの選手がレース前にどのようなウォーミングアップを行っているか聞いてみましょう。

コンパスパート

とても短い区間にフラッグを設置したコースを地図を持ち回ります。コンパスの構え方、地図の持ち替え方などコーチや上級者の様子を観察しましょう。続いてグループに分かれて個別に指導を受けます。

ランニングパート

3つのセクションがあります。各セクションのコースは300mくらいの距離でダウンヒル基調です。

各セクションの進め方：

- ① まずコース上に立ち、コーチの走りを観察しましょう。何度か走るので場所を変えて様々な場所での動きをじっくり観察しましょう。
- ② 一旦集まり、コーチが気を付けたことなどを説明します。続いてコーチと一緒にゆっくりめに走りながら、足の動かし方や視線の動きを確かめてみましょう。
- ③ 最後に各自でコースを何回か走ってみましょう。

森+倒木セクション：きれいな森と倒木の多い区間

やぶ+下草セクション：下草ややぶの生い茂った区間

岩場+密な森セクション：小石や岩が転がる場所と樹木が密に生えた森の区間

エントリーリスト

No	名前	Group	属性	学割	参加費
1	横井里乃	1	会員		2000
2	鷹取敦	3	(初)		3000
3	戸塚祐介	2	会員		2000
4	山本恵美	1	会員		2000
5	鈴木紀夫	1	会員		2000
6	出野幹夫	1	会員		2000
7	山口俊幸	2	(初)		3000
8	和田佳丈	2	会員	○	1500
9	赤井秀和	3	会員		3000
10	田代雅之	3	会員		2000
11	中島克行	3	会員		2000
12	藤岡克利	2			3000
13	鈴木悟	2	会員		2000
14	澤岡知広	3			3000
15	光瀬美樹	1			3000
16	高野純一	3	会員		2000
17	掛川浩世	1	(初)		3000
18	出野由夏	1	会員		2000
19	本間晃	2	会員		2000
20	高津寿三鈴	1			3000
21	田濃邦彦	2	会員		2000
22	森下晃成	2	会員	○	1500
23	末久哲也	3	(初)		3000
24	中村直喜	3	(初)		3000
25	エンドウキミエ	1	(初)		3000
26	海野裕介	2	会員		2000