

静岡オリエンテーリングクラブ 新年練習会 2023

2023年1月7日 (1/5リスト再修正版)

練習会の狙い

基礎技術を学ぶ内容です。初級者は正しいやり方を学ぶこと、中級者は上達方法を学ぶこと、上級者はブラッシュアップして春のレースに備えることを目標にしています。練習をたくさんこなすだけでなく考えること、上級者の動きを見ることが、話を聞くこと、動きを見せること、自分の言葉で話をするなどでスキルアップにつながります。

なおレベルを問わず時間管理は各自責任をもって行いグループ内の**集合時間や終了時間は厳守**してください。

開催判断

大雪などの荒天、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

丸火自然公園中央広場駐車場集合です。集合場所の標高は約 600m です。気象条件によっては降雪、積雪、凍結の可能性はゼロではありません。事前に天気予報を見ながら車で来る方は冬装備の用意もお願いします。参考情報：富士土木雪ライブカメラ <http://fujilive.pref.shizuoka.jp/> (勢子辻(標高 720m)が最寄)

スケジュール

08:30	【設置隊】集合場所に集合、設置開始
09:30	【その他】集合場所にて受付開始、グループ確認
09:45	午前トレーニング拠点へ移動 (集合場所から約 200m)
09:50	午前のトレーニング開始 (歩測、整置)
11:20	昼休憩 (時間はグループで調整)
11:50	午後トレーニング拠点へ移動 (集合場所から約 1.8 km)
12:20	午後のトレーニング開始 (直進、地形)
14:00 すぎ	まとめレーススタート (レースしながら集合場所へ戻る)
15:00	フィニッシュ閉鎖、撤収開始
15:45 ころ	解散 【19:00～静岡市内でクラブ新年会】

参加費

一般参加	:	4,000 円 (地図代・保険代込み 以下同じ)
クラブ会員、一般参加 (学生)	:	3,000 円
クラブ会員 (学生会員)	:	2,200 円
SI レンタル	+300 円/人 (マイ SI 持参者は無料、 大学院生・大学生は無料レンタル)	

※当日支払い (現金のみ)

※12/28 以降のキャンセルはキャンセル料として参加費の 50%を頂戴します（銀行振込、振込手数料はご負担ください）

※レンタル SI 紛失時は 6600 円を申し受けます。紛失しないようご注意ください。

※新年会費は別途

練習会の流れ、注意事項

- 本プログラムに記載した内容をよく読み、事前に対策をお願いします。
- 設置隊以外は **9:30 までに準備を済ませて集合**し、受付にて参加費を支払ってください。
- 徒歩でトレーニング拠点へ移動します。トレーニング付近に運営者の車を駐車します。防寒着や食料を預けることはできますが、貴重品の管理は各自お願いします。紛失・盗難があった場合の責任は負いかねます。
- トレーニングはグループごとに行います。トレーニングの進め方については「**練習会コース**」を参照ください。
- 練習メニューでは計測を行いませんが、まとめレースでは計測します。
- トレーニング拠点にはトイレがありません。集合場所にはトイレがあります。
- 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、貸出可）
- ホイッスル（緊急連絡用）
- 各自の昼食・飲料
- 雨具や防寒具（大変寒い時期です。メニューの合間に脱ぎ着できる防寒具もお持ちください）
- 健康保険証
- マイ SI カード（持っている人のみ、忘れた人はレンタル費別途）

練習会コース

丸火西 縮尺 1:10,000 等高線間隔 5m 図式 ISOM2017-2 （距離は若干変更の可能性あり）

AM	歩測	距離	0.8km	登り	40m
	整置	距離	1.5km	登り	60m
AM→PM	移動ジョグ	距離	1.8 km	登り	25m
PM	地形辿り	距離	1.6km	登り	70m
	直進	距離	2.4km	登り	90m
	まとめレース	距離	2.9km	登り	100m
	まとめレース S	距離	1.9km	登り	60m

練習会の流れ

午前のトレーニング

グループに分かれます。まずウォーミングアップがてら**歩測コース**を回ります。グループリーダーが中心になりスタート地点まで移動して、道の分岐などまでの距離と歩数を読み、歩測の仕方を確認しましょう。

続いて同じグループで**整置コース**に取り組みます。**整置コース**では地図の持ち替え（整置）だけで進みます。コンパスを使って方向チェックは行いますが、ベアリング（カプセル）は回さず、磁針と磁北線を合わせる整置だけで方向を維持しコースを1周しましょう。他のグループが取り組んでいるようならば時間を置いてスタートしましょう。**時間を決めて全員集合**、上級者の動きを観察し、どのような動きをしているのか、なぜそのような動きを行っているのか確認してみましょう。**残り時間は逆走で練習**、それも早く終えたら**コンパスを使わず整置だけ（地図の持ち替えだけ）でもう1周**してみましょう。

午後のトレーニング

昼休憩後に午後のトレーニング拠点へ徒歩（ジョグ）で移動します。約1.8km、20分程度。午後の拠点にはトイレはありません。運営者の車を拠点付近に駐車しますので、飲食物や防寒具を預けることができます。

まず**直進コース**に取り組みます。**直進練習は別グループ**で行います。ベアリングを回せるコンパスを使っている場合は、往路はいわゆる「コンパス1-2-3」、復路は「バックベアリング」を行ってみましょう。各操作をグループ内で確認してから取り組んでください。ベアリングを回せないコンパスを使っている場合はコンパスで正しく整置されているか確認しながら直進します。**時間と決めて全員集合**し、上級者の動きを全員で見てください。その後は時間まで繰り返し練習してください。**コンパスを見る回数を減らすことを意識しながら何度も練習**しましょう。

次に午前グループに戻って**地形辿りコース**に取り組みます。主に地形を辿るルートを指定しています。できるだけその**地形を利用してルート維持**してください。時間を決めて一旦グループで集合し、**地形辿りコース**でうまく辿れたところ・辿れなかったところを確認し合ってください。実際にその場所に行ってみてどこが辿るべき場所だったのか確認してみるのもよいでしょう。

14:00にまとめレースをスタートします。短めのポイントオリエンテーリングですが、この1日練習した内容を確認しながら少し丁寧にナビゲーションすることを心がけてください。年齢・性別・経験で通常コースかショートコースかをこちらで指定しています。レースではSIによる計測を行います。レースをしながら集合場所付近に戻っていきます。フィニッシュ後に計測を読み込み（運営者が間に合わない場合は待ってください）、振り返りなどを行ってください。

全部回れなくても15:00にはトレーニング拠点に集合してください。早く終わった人には撤収を割り振りします。15:00にコントロール撤収できるよう移動してください。撤収割り振りがいない人、撤収が終わった人は着替えや片付けを行ってください。撤収完了後に集合して開催となります。

クラブ新年会を19:00から静岡市内で開催します。（時間は予定、詳細別途連絡）

新型コロナウイルス予防

以下のご協力をお願いします。

- ・ 陽性者療養期間中または濃厚接触者待機期間中の参加はお控えください。
- ・ 開催5日前以降に37.5℃以上の発熱や喉の痛み、激しいせき、倦怠感、味覚障害などの症状があった場合は参加をお控えください（ただしPCR検査等でコロナ陰性が確認された場合は除く）。
- ・ ソーシャルディスタンスの確保、飛沫の予防をお願いします。
- ・ 密接した状態での会話時にはマスクを着用してください。
- ・ 食事時の会話や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。

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林道に出ることで比較的容易に現在地を把握できます。日没が早い時期です。必ず時間内に集合場所へ戻ることを意識してください。時間までに戻れない場合は、暗くなる前に林道に出て、林道や道路を使ってフィニッシュに向かうようにしてください。

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。防寒具、雨具を用意し、状況に応じて着用して練習に参加してください。

脱水症状：山での行動は長時間に及びます。必要な飲料水を必ず携行してください。集合場所に自動販売機はありません。低体温防止も兼ねて水筒等に暖かいドリンクを用意しておくことをお勧めします。

転落・滑落：急な斜面やがけなどがあります。やみくもに進まず周囲の安全を確保しながら進んでください。また迷った場合は暗くなる前に林道に出て、林道を使って集合場所に戻ってください。

目の怪我：枝打ちされていない樹木やヤブによって目の周りにけがを負う可能性があります。アイウェアの着用や慎重に進むことで回避または低減できます。

踏み抜き：森の中では踏み抜く可能性があります。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を携行してください。遭難時はそれらを利用して周囲に居場所が分かるように知らせてください。

エントリーリスト

グループ、直進 G (グループ) の太字はグループリーダー

No	氏名	会員	参加費	SI	レンタル費	合計	SI	新年会	グループ	直進G	まとめ
1	キャンセル										
2	遠藤希巳江	一般	4000	レンタル	300	4,300	901	しない	1	E	S
3	戸塚祐介	会員	3000	レンタル	300	3,300	902	する	1	F	L
4	キャンセル		1500								
5	大栗由希	一般	3000	レンタル	0	3,000	903	しない	Z	A	L
6	田畑清士	会員	3000	レンタル	300	3,300	904	する	1	B	L
7	出野幹夫	会員	3000	レンタル	300	3,300	905	しない	1	E	S
8	出野由夏	会員	3000	レンタル	300	3,300	906	しない	1	C	S
9	横井里乃	会員	3000	レンタル	300	3,300	907	する	1	D	S
10	中島克行	会員	3000	レンタル	300	3,300	908	する	1	F	L
11	山口俊幸	一般	4000	レンタル	300	4,300	909	しない	1	D	S
12	鎌倉京平	一般	3000	レンタル	0	3,000	910	しない	Z	A	L
13	滝正晴	取消	1500			1,500					
14	滝志保	取消	1500			1,500					
15	鈴木夕紀子	会員	3000	レンタル	300	3,300	911	する	1	D	S
16	高野純一	会員	3000	レンタル	300	3,300	912	しない	1	C	L
17	岩本昌子	会員	3000	レンタル	300	3,300	913	する	1	B	S
18	小牧	取消	1500			1,500					
19	大澤貴子	会員	3000	7344053		3,000		しない	1	B	L
20	佐藤隆奈	初参加	3000	レンタル	0	3,000	914	しない	Z	A	L
21	渡辺達也	会員	3000	7344018		3,000		しない	1	F	L
22	和田佳文	会員	2000	レンタル	0	2,000	915	しない	Z	E	L
23	森下晃成	会員	2000	レンタル	0	2,000	916	しない	Z	D	L
24	平岩伊武季	初参加	3000	8013207		3,000		しない	Z	C	L
25	菅波崇志	初参加	3000	8013208		3,000		しない	Z	B	L
26	本間晃	会員	3000	レンタル	300	3,300	917		1	F	L
27	小泉成行	運営						しない	Z	A	