

静岡オリエンテーリングクラブ 梅雨練習会

2023年6月25日

練習会の狙い

共通課題：森の中でのランニングフォームや地図・コンパスの持ち方などをオリエンテーリングのための基礎動作を身に付ける（上級者は見なおす）

レベル別課題：初級者は地図記号の理解と現地での確認、中級者は等高線と地形の対応、上級者は自分のオリエンテーリング感覚と他者のオリエンテーリング感覚を比較し、より高いレベルにブラッシュアップする

開催判断

荒天、災害発生、感染症拡大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 時までに関催中止を決め、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・トイレ

下記林道上で集合です。国道 469 号から舗装された道でアクセスできます。

集合場所： <https://goo.gl/maps/QuQUmCmDiPPqVruA6>

国道からの推奨ルート： <https://goo.gl/maps/nbWiDPEd2H49bAZ7A>

車は路側帯に駐車できます。集合場所に建物はありません。雨天時は雨除け対策もお願いします。トイレはありません。昼休憩時に丸火自然公園まで車で行くか、携帯トイレの用意をおすすめします。

スケジュール

09:00	指導者（グループリーダー）集合	12:00 前後	昼食
	コース準備	12:30 すぎ	午後の部開始
09:30	参加者受付開始	14:30 すぎ	午後の部終了、振り返り
10:00	午前の部開始	15:30	解散（撤収）

参加費

一般参加：	2,500 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・サブリーダー）：	1,500 円
クラブ会員（グループリーダー）：	1,000 円
SI レンタル：	300 円（上級者のみ）
サマーチャレンジ利用料	500 円（JOA 強化指定選手および静岡県協会加盟員は不要）

※当日支払い（現金のみ）、欠席者はキャンセル料 1000 円をお支払い願います（銀行振込）

注意事項

- 「持ち物について」「練習会で起こりうるリスク」「練習内容」をよく読み、事前に準備をお願いします。
- 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。練習中は集合場所（路側帯）が拠点となります。
- 付近にコンビニ・自販機はありません。昼食・飲料は事前に各自で用意してください。

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（標高が高いため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（上級者で持っている人のみ）

NaviTabi について

初中級者の午後の部および上級者の午後の部オプションコースでは NaviTabi アプリを利用して計測ができます。また地図上で現在地を把握することもできるため自信がない人は利用できるようにしておくことをお勧めします。利用を希望する方は事前に NaviTabi アプリをインストールしておいてください。現地では電波が弱い場合、データ容量の大きなアプリをダウンロードできない可能性が高いです。

NaviTabi アプリ : <https://navitabi.co.jp/>

練習会で起こりうるリスク

道迷い：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。自信がない人は NaviTabi アプリを利用することで現在地を確認できます。

低体温：標高が高い場所のため雨が降ると寒く、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。各自で水分や塩分を補給できるスポーツドリンクやサプリメントの用意をお願いします。

転倒・目の怪我：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帯をおすすめします。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

鳥追窪東 縮尺 1:10,000 等高線間隔 5m 図式 ISOM2017-2

静岡県オリエンテーリング協会の常設トレーニングコース「[サマーチャレンジ 2023](#)」のコースを利用します。

練習内容

午前の部

1.ウォーミングアップ（体操、フォレストジョグ）

軽い体操をして体を温めてから森の中のコースを走ります。まず初中級者が走り上級者がそれを観察。初中級者にアドバイスしてもらいます。続いて上級者が走り、初中級者が観察。上級者の凄いと思うテクニックや動きを挙げてもらいます。

2.グループ練習

3つのグループに分かれて進めます。グループ編成は参加者リストを確認してください。グループリーダーが全体の説明をした後、グループリーダーおよびサブリーダーを長にした小グループに分かれて練習をします。

- ・初級：N-Cコースで地図記号を確認⇒整置とサムリーディング（地図の持ち方）
- ・中級：N-Bコースで整置とサムリーディング（地図の持ち方）⇒等高線（地形特徴物）を確認
- ・上級：N-Bコースで整置とサムリーディングの確認⇒ペアになってお互いを観察し、それぞれの特徴を言い合いながら改善できるポイントを探る

午後の部

3.コース練習

以下のコースで個人練習を行います。

- ・初級 N-Bコースに挑戦。希望者は NaviTabi で計測可。
- ・中級 N-Circuit1 に挑戦。希望者は NaviTabi 計測可。オプションで N-Circuit2 も可（Circuit2 の地図は使い回し）
- ・上級 N-Aコースに挑戦。SI 計測可。オプションで N-Circuit1/2 も可（Circuit1/2 の地図は使い回し）

4. 振り返り

14:30 を目途に午前中のグループに分かれコース練習の振り返りを行きましょう。どのようなルートを通ったかの確認だけでなく、何をチェックポイントにしていたかのルートプランの確認を行い、自分のプランが適切だったか振り返ってみましょう。必要であれば現地に行ってみるのもよいでしょう。

エントリーリスト

No	氏名1	クラス	グループ	参加費区分	参加費	SIレンタル (上級のみ)	県協会 登録	サマチャレ 利用料	合計
1	鈴木 紀夫	上級者	1	クラブ会員	2000	0	一般	500	2500
2	内山 達矢	中級者	2	クラブ会員	2000	0	一般	500	2500
3	木下 涼子	初級者	3	一般	2500	0	一般	500	3000
4	佐々木 雅人	中級者	2	クラブ会員	2000	0	一般	500	2500
5	出野 幹夫	上級者	1	クラブ会員	2000	300	登録	0	2300
6	出野 由夏	上級者	3	サブリーダー	1500	300	登録	0	1800
7	藤岡 克利	上級者	1	一般	2500	0	一般	500	3000
8	末久 哲也	中級者	2	クラブ会員	2000	0	一般	500	2500
9	中村 直喜	中級者	2	一般	2500	0	一般	500	3000
10	鈴木 悟	上級者	1	クラブ会員	2000	0	登録	0	2000
11	北條 了	初級者	3	一般	2500	0	一般	500	3000
12	戸塚 祐介	上級者	1	クラブ会員	2000	300	登録	0	2300
13	山口 俊幸	中級者	2	一般	2500	0	一般	500	3000
14	田代 雅之	上級者	1	グループリーダー	1000	0	登録	0	1000
15	上野 孝治	初級者	3	クラブ会員	2000	0	一般	500	2500
16	上島 乃英	上級者	1	一般	2500	300	一般	500	3300
17	上島 通浩	上級者	1	一般	2500	300	一般	500	3300
18	田畑 清士	上級者	3	グループリーダー	1000	300	登録	0	1300
19	藤原 京子	中級者	2	一般	2500	0	一般	500	3000
20	村越 真	上級者	2	サブリーダー	1500	300	登録	0	1800
21	本間 晃	上級者	2	サブリーダー	1500	300	登録	0	1800
22	三好 和夏子	初級者	3	一般	2500	0	一般	500	3000
23	田中 健太郎	上級者	1	一般	2500	300	一般	500	3300
24	新田見 優輝	上級者	1	一般	2500	0	一般	500	3000
25	横井 里乃	上級者	2	グループリーダー	1000	300	登録	0	1300
26	奥瀬 敬之	中級者	2	一般	2500	0	一般	500	3000
27	小泉 成行	上級者	1	運営、グループリーダー					