

静岡オリエンテーリングクラブ 新年練習会 2024

2024年1月8日

練習会の狙い

サマーチャレンジ 2023 追加コースでオリエンテーリングを行い、それぞれの課題を発見することです。

初中級者は正しいやり方や上達方法を上級者から学ぶこと、上級者は自身のオリエンテーリングをブラッシュアップして全日本リレーをはじめとする今後のレースに備えることが目標です。練習をこなすだけでなく、自身で振り返ること、上級者の動き見たり、見せたり、話を聞いたり自分の言葉で話したりすることも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き**集合時間や終了時間は厳守**してください。

開催判断

荒天等が予想される場合はイベントを中止します。中止時は前日 18 時まで中止の案内をイベントサイトにて行います。中止の場合、キャンセル料は発生しません。実施の場合は特に連絡しません。

集合場所・駐車場所

集合場所：丸火自然公園中央広場駐車場（通称ペンシヨントイレ） [【地図】](#)

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	設置隊準備	
09:30	受付	
10:00	活動拠点へ移動後、練習開始	
14:30	練習終了、コース撤収	
15:30	撤収完了、解散	【19:00～静岡市内でクラブ新年会】

参加費

- ・ 当日支払い（現金のみ）
- ・ 全日本リレー静岡県チームの方は参加費を県協会が負担します（当日支払不要）
- ・ 12/27 以降のキャンセルはキャンセル料として**地図代の全額及び参加費の 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

参加費（保険代込み）値下げしました

- 一般参加：2,000円 →1,500円
クラブ会員、一般参加（学生または20歳未満）：1,500円 →1,000円
クラブ会員（学生または20歳未満、設置隊）：1,000円 →500円

サマーチャレンジ利用料

静岡県協会加盟員およびJOA強化選手：無料 その他：500円

地図代（自己購入マップ持参者は無料）

E-AおよびE-B 縮尺 1:10000 500円 縮尺 1:7500 1000円 →500円

オプション地図代（自己購入マップ持参者は無料）

E-Circuit1 および 2 縮尺 1:10000 250円 縮尺 1:7500 500円
E-longleg 縮尺 1:10000 500円 縮尺 1:7500 1000円 →500円

SIレンタル費：（マイSI持参者は無料） 300円

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 **10:00 までに受付を行い、準備を済ませて集合**してください。
- 徒歩でトレーニング拠点【[地図](#)】へ移動します。トレーニング拠点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。
- 集合場所（駐車場）から拠点まで約 1.5 km、徒歩 25 分です。
- 集合場所にはトイレがありますが、トレーニング拠点にはトイレがありません。
- 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。
- まずサマーチャレンジ 2023、秋の追加コース（E-A または E-B）に 1 本チャレンジします。ノーマルフラッグと SI を設置して計測を行います。追加コースは原則 1 人で取り組みます。
- 追加コース終了後は時間までフリータイム。購入してあるトレーニングコースを使ってトレーニングしたり追加コースを再送して振り返ったりできます。トレーニングコースでは計測を行いません。
- トレーニングコースは 1 人で取り組むもよし、ベテラン会員やエリート選手と一緒に回ることもできます（当日マッチングします）。

持ち物について

以下のものを各自で用意してください。

- 山に入れる服装（大変寒い時期です。保温性のあるアンダーウェアや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。手袋や帽子も効果的です）
- シューズ（踏み抜きのリスクもあります。底の丈夫な靴をおすすめします）

- コンパス（貸し出し可、数量限定）
- ホイッスルや携帯電話（緊急連絡用）
- 昼食・飲料（あたたかい飲み物の持参推奨）
- 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

鳥追窪東 縮尺 1:10,000 または 1:7,500 等高線間隔 5m 図式 ISOM2017-2

E-A	距離	4.7 k m	登距離	250m
E-B	距離	3.5 k m	登距離	140m
E-Circuit1	距離	2.2 k m	登距離	100m
E-Circuit2	距離	2.0 k m	登距離	100m
E-longleg	距離	5.7 k m	登距離	310m

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。

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。

トイレ：集合場所にはトイレがありますがコース上や活動拠点にはありません。活動拠点と集合場所は徒歩で行き来可能ですが、心配な方は携帯トイレの用意をお勧めします。

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

下記からご確認いただけます。事前に参加費（合計金額）をご確認いただき、なるべくつり銭がないようご協力ください。

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NnprdPNLwQ_c23i26ecSmXCpmMFMWmXgO_CAxReAO_E/edit?usp=sharing