

# 入間市OLC 公開練習会@日和田山 要項

オリエンテーリング&ピラティスができる練習会はここだけ！  
午前はピラティス⇒午後はマスターマップリレーを開催！



## 【概要】

日時 2020年1月26日(日) 雨天決行・荒天中止  
開催場所 埼玉県日高市  
運営団体 入間市OLC  
会場 高麗公民館  
交通 西武池袋線「高麗駅」より徒歩約20分  
JR川越線・八高線「高麗川駅」より徒歩約40分  
国際興業バス「高麗支所バス停」より徒歩約1分

## 【スケジュール】

9:00 開場  
10:00 ピラティス(※1)講座  
11:00 ピラティス終了  
12:00 レースストップスタート  
15:00 ゴール閉鎖

15:30 コース解説  
16:00 会場閉鎖

(※1)

ピラティスとは・・・背骨や骨盤の動きに焦点を当てたエクササイズで、年齢や性別にかかわらず行うことができます。広い場所を必要とせず、アスリートやダンサーにも取り入れられています。

今回は外部から先生をお呼びし、実際にピラティスを体験していただきます。

### 【練習会情報】

使用地図 「高麗日和田山2014」みちの会作成  
地図縮尺 1:10000 等高線間隔 5m 走行可能度 4段階  
練習形式 2-3人のリレー形式によるポイントオリエンテーリング  
EMIT 社製電子パンチングシステム使用

### ○クラス

コース	距離	ウィニング
L	3km 程度	30 分
M	2km 程度	20 分
Ex	2-3km程度(レース後のメニュー)	

※リレーチームはこちらで組み合わせを行いますのでご承知おき願います。

※マスターマップリレーとは・・・スタート前に白図が配られ、スタートと同時に各自白図へコースを書き込みスタートする形式のリレーです。書き込む時間もタイムに含まれます(昔懐かしのマスターマップ方式を踏襲しました)。詳しくは後日発行するプログラムをご参照ください。

### 【参加費】

2000 円

※当日参加は+500 円、レンタル E カードレンタルは+300 円、ただし数に限りがあります。

※Exメニューは+500円

### 【申込方法】

・Japan-O-entrY による申し込み

下記リンク先にアクセスし、「入間市 OLC 公開練習会」からアクセスし、参加登録してください。

<https://japan-o-entry.com/>

参加申込締め切りは 1/18(土)までとします。

・支払方法

当日会場にてお願いいたします。

#### 【諸注意】

- 1 出走者には長袖・長ズボンの着用を推奨いたします。
- 2 本練習会では、スポーツ障害保険に加入致しません、各自事故等にはくれぐれもご注意ください。
- 3 競技中の参加者の事故等については、運営者では責任を負いかねます。それに関わる補償手続き等については競技者自身が行ってください。
- 4 レンタル E カードを紛失・破損された場合は、実費をお支払いいただきます。
- 5 不測の事態により練習会の開催を中止とする場合は、入間市 OLC の HP、また申込時に登録いただくメールアドレス等に連絡する、などの方法で広報いたします。

#### 【問い合わせ先】

榎智弘

feugoupil@gmail.com ○→@

090-2537-2807

(緊急時以外はなるべくメールで連絡いただきますよう、よろしくをお願いいたします。)

### 入間市オリエンテーリングクラブへようこそ!

入間市オリエンテーリングクラブは埼玉県入間市を中心とした地域クラブで、今年で 43 周年を迎えるとも歴史の古いクラブです。今では幅広い年齢層の会員がおり、エリートから楽しみで歩いている人まで、層の厚さ、大会参加者数の多さなど、埼玉で最も活発なオリエンテーリングクラブの一つです。クラブ員の大半は社会人ですが、近年学生の加入員も増えてきております。

クラブ大会を定期的に開催し、クラブカップ 7 人リレーでは入賞を目標とし、練習会や合宿の開催など、オリエンテーリングクラブとしてきっちりした活動を行っています。また、埼玉県オリエンテーリング協会と入間市体育協会に加入し、組織の一員としての役割も担っています。

しかし、入間市 OLC は競技志向というよりは「楽しさ」を大切に思っているクラブです。特徴といえば、なんといっても年齢の隔てがなく仲がいいこと、そしてオリエンテーリング以外にも、スキー・登山・駅伝・飲み会などの企画が多いです。

オリエンテーリングをするだけでなく、様々なアウトドアスポーツを楽しみたい人や、おいしいご飯を食べたい人、楽しくお酒を飲みたい人、ゆるふわ遠征を楽しみたい人、などなど...入間市 OLC には、それぞれを専門とするメンバーがいます。今回の練習会を通して、そんな入間市 OLC の魅力を少しでも感じていただけると幸いです。入間市 OLC について、興味のある方はお気軽にお声がけください。

★入間市 OLC の HP:<http://www.orienteering.com/~iruma/>