

オリエンテーリング初中級者向け基本技術教室(手続き技術編)

地図を片手に大地を駆ける！ 北欧生まれのナビゲーションスポーツ、この知的アドベンチャー 森のスポーツ オリエンテーリングの初中級者向け基本技術講習とその実践練習を行い必要スキルの修得を目指します。うまく地図を読んで楽しく上手に回れるようになるため参加してみませんか！
手続き技術は正しく素早い地図読みのために真に基本となる技術です。
これをマスターしていないと上達は望めません。

開催日：令和4年7月31日(日) 雨天決行
開催地：倉敷市福田町古新田 ライフパーク倉敷
水島緑地福田公園(午後の一部時間帯)
集合場所：ライフパーク倉敷第3会議室(2)
受け付け：午前9時10分～
主催：岡山県オリエンテーリング協会

当日申し込みはありません。

内容：

基本技術教室(9:20～12:20、15:20～16:20)

- ・上手く回るために必要な技術と習熟
- ・地図の持ち方、折り方と持ち替えのテクニック
- ・コンパス、E-Cardの持ち方と操作
- ・正置とサムリーディングの仕方
- ・レースへの心構え(事前、事後 etc)
- ・駆使すべく重要な技術の解説
- ・パフォーマンスと走力、現地の見方 etc
スライドによる説明(資料も配布します)、地図、コンパス、E-Card を使っての屋内実践等。
状況によってはミスについての解説等の内容追加、あるいは後半の一部を次回に回すこと等ありますのでご承知ください。

練習会(13:20～15:20)

公園内のコースを回りながら午前中の講習内容を実践します。

- ・コンパスを使わず(原則)に確実な正置と保持、正確なアタックとパンチ、素早い脱出など、正しく素早い地図読みのための反復練習です。
- ・最初にコントロール設置も分担してもらいますので、正確な現在地把握の練習にもなります。
- ・同じコースを複数回トライすることも可能です。
- ・暑い時期ですので冷たい飲み物を用意します。
今回、説明と屋内実践を優先する予定ですので時間短縮になるかもしれません。荒天の場合も練習内容を変更することがあります。

募集定員

～8名程度

参加料：

3,000円(中学生以下1,000円) 県協会員：1,500円

参加申し込み：

以下の内容を明記して7月23日(土)までにE-mailで申し込みください。

氏名、年齢、性別、所属、郵便番号、住所、電話番号

申し込み・問合わせ先：

岡山県オリエンテーリング協会 事務局 (佐藤旭一)

E-mail satokyoku*nifty.com (* @、推奨)

TEL/FAX 086-428-3732

〒710 0131 倉敷市天城台3丁目-1-8

(当日問い合わせ 090-2005-3008)

その他：

何回も大会に参加しているが、いつもミスが多くてなかなかまともに回れない、なんでだろう?、と問題意識を持たれている方にお勧めです。(初心者講習会ではありません)

本基本技術教室は2回シリーズで予定しています。

- ・9月11日(日) 9:20～16:20 基本技術教室
(読図・思考技術編) ライフパーク倉敷(予定)

新型コロナウイルス感染防止策をとりながらの開催です。ご協力ください。

- ・以下に該当する場合は参加を見合わせてください。

体調がよくない場合(例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)

同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

- ・当日「体調と連絡先の確認用紙」に記載された書類の提出、検温、練習中以外のマスク着用(マスクは各自持参ください)、こまめな手洗いおよびアルコール等による手指消毒等についてのご協力をお願いします。

注意事項：

- ・参加者は自己の健康管理について、自分で責任を持ってください。参加者の不注意から生じた怪我・損害・損失等について主催者は一切責任を持ちません。

・筆記具、コンパス(貸し出しもします)持参と運動のできる服装でご参加ください。

・練習会はス パアの林?と開けたエリアですので半袖、短パンでも大丈夫です。

・館内に食堂はありますが昼食持参をお勧めします。