

# 17年度岡山県オリエンテーリング協会組織強化合宿レジメその2

項目	時間	概要、関連資料等
初めに	9:20 ~ 9:30	「初心者に配慮したイベントであるとともに、経験者にも満足してもらえる大会を志向し、ホスピタリティある愛好者を育て、かつ会員の資質向上を図りスムーズな世代交代を促進する。
1. 組織運営	9:30 ~ 10:00	年間スケジュール、大会要項 <b>事務局業務一覧</b> ファイリングツリー、バックアップの構築 <b>競技力、運営力</b> <b>業務の解析と自己評価</b> 分担、分業による相互補完
(1) 事務局業務		
(2) 文書管理		
(3) スキルの自己分析		
(4) 運営方法		
(5) 課題		
2. 競技オリエンテーリングの基本再確認と徹底	10:00 ~ 12:30	
(1) 歩測		
一步 mで計算、 mなん歩で計算		
複歩?、複複歩?、単歩?		
歩く時と走るときの差は?		
地形の差への対応は?		
前半と後半(疲労度を加味)の差は?		
測ってから数えるか、数えてから測るか		
する?しない?レグによってしたりしなかったり		
そのためのトレーニングは?		
(2) 目測		
等高線2本上をコンタリングでどうする?		
遠くの地形を目測して進むか?		
そのためのトレーニングは?		
(3) パンチ		
パンチしてから脱出方向へ向く?、脱出方向に向いてからパンチ?、パンチしやすい方向に向いてパンチ?		
そのためのトレーニングは?		
(4) 地図読み		
走りながら考える(読む)、考えながら走る、走るのと考えるのは切り離す		
そのためのトレーニングは?		
(5) アタックポイント		
最初に決める、近づいてから決める、別に決めない(チェックポイントと同レベル)		
そのためのトレーニングは?		
(6) レースアナリシス		
常にしている、時々している、しない		
(7) 他		
イメージトレーニング		
長時間集中力の養成		
モチベーションの維持、向上手段		
地図調査等の効用		
(8) スライドで確認		<b>基本技術ダイジェスト</b>
11. 実習	13:30 ~ 16:40	希望する優先順位の高いもの個別に実施
・地図調査		
・OCAD作図		
・コース設定		
・OCADコース作図		
・Mulka2		
・基本技術		
・ディスカッション		

## 全般留意事項

- ・ミスは必ずある。何事も間違っているかもしれない視点で多面的なクロスチェックが肝要(思い込みの絶対排除)。また、間違わないやり方の励行(コピー&ペーストなど)。
- ・この場合でも都度の確認と仕上げの確認が必要。まとめた確認のみではミスが見つかり難い。
- ・何事もやってみるのが一番、習うより慣れよで、最少からうまい(習熟した)人はいない。