

ナビゲーションスキルをアップしたい！

一度〇Lをちゃんと習ってみたい！ 方へ

希望者には、簡単な講習も行います。

よく整備された公園ですので、初めての方でも安心です。

上級者の方には本格的なスプリント-〇コース（自己計時）もあり！

## 多摩〇L・狭山公園・夏の初心者

### 講習会 要項

期日 2016（平成28）年 7月9日（土）雨天決行・荒天中止

主催 多摩オリエンテーリングクラブ

後援 東京都〇L協会（予定）

使用地図 2005 年多摩〇L作成 2013年5月修正 『狭山公園2013』

（縮尺1：5,000、等高線間隔2.5m、通行可能度4 段階）

集合場所 東京都東村山市 多摩湖ふれあいセンター

（東村山市多摩湖町1-18-16 ） 1F集会室

開始時刻 10：00 それまでに着替えなどの準備を済ませておいて下さい（ちょっと早めに来てね！開場は9：30）

スケジュール 午前：机上講習 午後：狭山公園での実地講習

参加費 一般：1000 円 学生（大学院生以下）：500 円

※参加費は当日お支払い下さい。

※当日、多摩〇Lに入会された方は参加費が無料となります。

★持ち物 オリエンテーリング用具、参加費、赤ペン、テンプレート（お持ちの方）、昼食

★オリエンテーリング用具…コンパス（方位磁石）、運動できる（汚れても良い）服装・

靴、腕時計

★コンパスをお持ちでない方には若干数であれば貸し出し可能です。申込時にお知らせ下さい。

申込先・問合せ先 E-mail [kkikusawa初orion.ocn.ne.jp](mailto:kkikusawa初orion.ocn.ne.jp)（‘初’→‘@’）

郵送 ハガキで 〒146-0085 東京都大田区久が原5-10-6-101 菊澤恵三 宛

申込時記載事項：①氏名 ②ふりがな ③年齢 ④性別 ⑤E-mail アドレス ⑥当日連絡のつく連絡先（携帯） ⑦住所 ⑧自宅電話番号 ⑨オリエンテーリングの経験の有無、ある方

は経験年数または回数 ⑩他のスポーツ経験（オリエンテーリング経験の無い方）

⑪所属クラブ(所属されている方) ⑫参加希望クラス（N：OLは全く初めてまたはほとんど初めての方 B：何度かやったことがある方 A：経験豊富な方／なお、Aクラスは自己計時による自主練習となります） ⑬講習希望の有無 ⑭利用交通機関 公共or バイクor 自転車or 他

申込締め切り 2016 年6月30日(木) 24：00 必着

◆交通 (1)公共交通機関でお越しの方

・西武新宿線・国分寺線「東村山」駅乗り換え 西武園線「西武園」駅下車 徒歩10分（約700m）（テープ誘導あり）

（西武多摩湖線「武蔵大和」駅、「西武遊園地」駅からも歩いて行けます。）（テープ誘導なし）

★会場東側東村山市立四中交差点前にコンビニあり。また会場近くに食料品店がありますが菓子パン程度です。武蔵大和駅東側にもコンビニあり。

(2)バイク・自転車でお越しの方 若干数センターに駐車・駐輪できます。申込時にその旨お知らせ下さい。なお、自家用車の駐車スペースはございませんので、ご了承下さい。

★徒歩10分西武園周辺に有料駐車場あり。