

2007年2月3・4日 インストラクター養成講習会(大阪府)

ディレクター1級&2級に進むために必須の資格、インストラクター。今回は大阪と兵庫共同開催と言うことで、講師に愛場庸雅氏を迎えて大阪城公園近辺で実施しました。



講師の愛馬さん

2日間の講習会

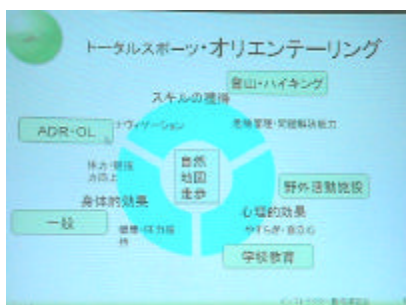
インストラクターの講習会は16時間程度の講習内容を2泊3日程度で行うことが普通なのですが、なかなかそれだけの期間がとれることが少ないのが実情です。

そこで、今回は以前に参加した大会のレポートの提出を義務づけて、1泊2日での集中講義形式で実施しました。しかし、参加者は途中参加も含めて7名と寂しいものになってしまいました。

1日目の講義

【OLの特性】

最初は、まずはオリエンテーリング自体のことについての講義です。今までの歴史や実施内容や方式などについてのおさらいです。また、トータルスポーツとしてのオリエンテーリングの位置づけなども考え、他の野外スポーツとの関連なども考えました。



【初心者に教えるべき約束事】

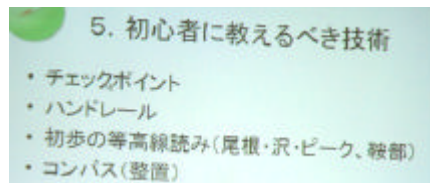
まず受講者で「大会に初めて出る初心者にとってどんなことを教えるべきか」ということを討議して、まとめてみました。結構、いろいろなことが必要なんですね。

【初心者に教えるべき地図についての知識】

ISOMやISSOMなどの新しい地図記号について、特にISSOMでの通過禁止表記についてを確認しました。また、等高線を使っての尾根の把握を写真や簡単な模型を使って実際に見てみたり、傾斜の変化の把握を確認したりしました。

【初心者に教えるべき技術】

初心者に対しては、地図の色や記号をしっかりと確認させ、整置とハンドレールに沿った移動を使って、簡単なコントロールを見つけれられる技術を基本にして、ハンドレールに沿った移動を複数続けること、ハンドレールそばの特徴物を読みとることを的確に指示できるかどうかを確認。



【レースアナリシス・ミスの分析】

参加者の過去の参加した大会の地図を見ながら、ルートの確認と、失敗した原因を討議しています。



ミスの分析をしている参加者

【与えられたコースの技術解説】

実際に使われた初心者コースを使って、初心者にルート説明をするポイントを考えました。でも、これって初心者には難しいコースじゃないのかな？



等高線の模型を確認する参加者

2日目の講義



脈拍などを記入する参加者

2日目の午前中は、大阪城公園内での実習です。実際に、体を動かして、体力トレーニングのことや準備運動や整理運動、そして初心者用オリエンテーリングコースの組み方について実地しました。

【準備運動】

ストレッチの方法などを、西田氏を講師に実施しました。また1周450mのコースを使って、走力のトレーニング法と心拍数を計って実際に運動強度を測ってみました。心拍数をもとにして、運動強度について考え、主観の数値としてのボルグスケールを利用した考え方も学びました。

ハートレートモニターを利用して心拍数を一定にしたトレーニング方法や、前に足を出すのではなく、足の裏全体を使った走り、倒れる位置からの足だしなどの走法の紹介などをうけました。

【2人一組での実習】

大阪城公園内で、15分程度の初心者用のポイントOコースを組んで、互いに講評してみました。

【初心者の違いによる指導の留意点】

午後からは、「小学生、中高生、一般成人、アウトドア活動者」に場合分けして、何に留意して指導するかを討論しました。

【安全管理について】

オリエンテーリングにおける危険性やその回避方法、テーピングの方法などを討議&実地してみました。



走り方の実演をする西田さん(右)



テーピングの実演をする愛場さん

加納さんの講演



加納さん

今回は特別講演として「海外のオリエンテーリングの魅力」と題し、世界選手権日本代表に選ばれた加納尚子選手を招いて話を伺いました。

愛称 かのやん。

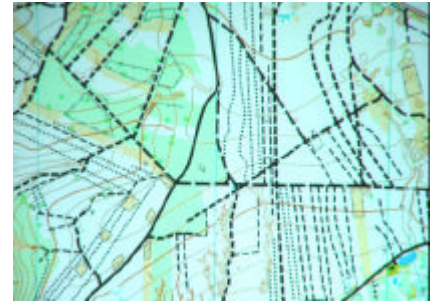
1988年京都女子大学入学、
現在三重県職員。

2005年度全日本選手権大会 WE4位。
今回、9年ぶりに世界選手権日本代表に
選ばれる(ミドル出場)。

オリエンテーリングの実力もさること
ながら探究心も強く、非常に博識であり、
また気さくな性格で、独自の「かのやん」という
キャラクターを形成し、
世代を越えて愛されている。

(壮行会の案内より)

まずは、自分の生い立ちや世界にかける気持ちなどを話してくれた後に、スライドや持ってきた世界の地図でそのときの雰囲気語ってくれました。



MTB-O専用の地図



APOCでの表彰の様子

(KOLA 横田実)



地図を見ながらコースの様子を聞く参加者