

各地で取り組まれている都道府県対抗リレー大会に向けての練習会。大阪府でもなんとかレベルアップを図るために、奥村監督の下、練習会を実施しました。以下、奥村監督のまとめた物を、一部改変して載せてみました。

## ■ 府協会としての練習会 ■

天候は、少し崩れ気味で終わりには本降りになってきたあいにくの天気。17人の参加者をむかえ、レベルアップを目標に、全体を4グループに分けて実施しました。

大阪府協会として、リレー大会への参加を目標にして、全体のレベルアップやモチベーションをあげるのを目標に練習会を企画しましたが、日程や広報などの問題もあり、周知徹底ができなかったのではないかと反省。

ターゲットは大阪府競技登録者の幅広い層とし、グループ内相互にコミュニケーションを取らせることにより、どの層に対しても一定の効果を見込めるのですが、時期としては季節は良いものの、大会準備に追われる人が多く、事前にニーズが掴むことが難しく、実際には参加した層には偏りが見られたのは残念でした。

## ディスカッションとサーキット

グループ内でのディスカッションを各グループに委ねる形式で行ない、サーキットはフィニッシュするたびにMTR4でラップタイムを打ち出し、その場で配布。ディスカッションに生かしてもらうという方式で実施しました。

サーキットC2コースは所要10分台～47分台、C1コースは完走者で9分台～37分台。

また、ライン-0は下山しながら行うため、ライン-0に参加しない撤収要員を2人要し、うち参加者から1人の協力を得て、ライン-0のコースを2パターンに分けました。1.61kmおよび1.7kmのコースで、2つのコースは途中で合流し、その後は共通となるようにしました。

ライン-0参加者が逐次戻り次第、大

まかなコントロール位置の答え合わせを実施しました。全員会場に戻った後、座学としてホワイトボードも使いながらサーキットコースの復習をし、適当なレグを選んで話題に挙げ、意見を募ったり話題を展開させたりもしてみました。ただ、ホワイトボードを使った説明では絵心がないために(´\_`;)。

C1 - 0.92km		
1	辻村歩	0:09:48
2	後藤陽一	0:10:30
2	福井直樹	0:10:30
4	村上巧	0:10:48
5	堀裕多	0:12:24
6	高棕章太	0:13:07
7	津高剛	0:13:17
8	四辻明洋	0:13:23
9	幸原朋広	0:14:02
10	笠井泰自	0:18:17
11	辻村修	0:19:30
12	八神遙介	0:21:14
13	枚田士郎	0:21:53
14	青柳紀子	0:22:55
15	坂口祐生	0:23:37
16	田嶋允貴	0:35:02
17	坂本佳也	0:37:35
	坂本美江子	DISQ

## ■ 今後に向けて ■

会場のらいとびあ21からテレイン内集合場所まで、特に会場出発直後の道が分かりにくく、迷う参加者がいました。フォローがすこし足りませんでした。

座学では、ある程度触れておきたい話題を用意していたにもかかわらず、前もって詰めておくことができずに散発的になってしまいました。

ターゲットを設定して練習内容を考える必要があるでしょう。リレー本戦が近付いてくれば、同時スタートで競り合えるような、リレーを模したものが望まれると思います。(合宿メニューには織り込む)。

アンケートよりも効果的な、参加者の声を集める工夫はないだろうか。

(横田実)

2010年10月24日(日)大阪府練習会「みのお」全コントロール図



▷ 90	/	/	x	
▷ S1	m		h	
72	八		h	
73	/	/	y	
74		八	h	
75	八		h	
76	八		h	
77	)	(		
78	•			
79	≡		o	
80		八		h
81	八		h	
82	→	八		
83		八		
84	/			<
85	↓			<
87	八		h	
88	x			
o1	/	/	y	
o2	/			<