

多摩 OL 狭山公園初心者講習会

2013年6月2日(日)東京都立狭山公園

梅雨に入った関東地方だったが、晴れ間ものぞく好コンディションの中、初心者5名、経験者6名が気持ちのいい汗を流した。

(11名中高校生以下は6名)

オリエンテーリングの基礎 机上講習

午前中はテキストを使ったオリエンテーリングの基礎講習。マナーとルールを守ることを中心に、オリエンテーリングの歴史や、地図の特色など、実物を見ながら具体的な内容で机上講習。最後はプロジェクトで2012の日光インカレのビデオを視聴しオリエンテーリングとはどのようなものか、を視覚からも学んだ。



トレインでの実地講習

午後からは、トレイン(狭山公園)に入っての実地講習。今回は指導者が初心者一人一人についてのマンツーマン講習で対応。

数種類の地図を用意し、基本的なコンパスワーク講習から、地形の見かた、ルートチョイスの方法など、実際の山の中を走りながら体験講習を行った。



(小野賢二)

