

いつもと違う練習会

大阪 OLC クラブ練習会 2014年 7月 13日 大阪府 箕面市

大阪 OLC は 7 月 13 日に「みのお」で練習会を開催しました。その様子を報告します。

いつもと違う練習会

従来大阪 OLC は年に 2-3 回練習会を開催しています。その内容は、練習会というよりもほぼ大会形式に近いものであります。しかし、今回は違います。ほんとうの意味での練習会です。

なぜこのような練習会が必要だったのか？我がクラブでは社会人になってからオリエンテーリングと出会った部員が他のクラブと比べて多いように思います。今年 52 歳になる私も 40 歳になるまでオリエンテーリングという競技の存在を全く知らなく、偶然新聞で見た「地図読みハイク」に参加し、その後地域クラブを通じてこの世界を知りました。インターネットが普及し始めた時期で情報を得やすかったのが幸いでした。

学生クラブで 4 年間みっちり集中的にオリエンテーリング漬けの日々を送ってきた人と比べるとどうしても技術習得に時間が必要になると思います。大会が練習の場になってしまい、次の大会まで時間が空き、せっかく掴んだイメージや、ニュアンスを生かせないのが現状だと思います。そこで、今回新入部員も増えたのを期にこの様な練習会を行いました。

基礎技術向上の為の練習会

今回のテーマはスバリ「基礎技術向上の為の練習会」。自分の弱点を克服し、さらなるランクアップを目指そう！！

順周り、逆回り、ランニングオブザベーション、ショートカット、OK なんでもありの練習会。

コース設定は、初級者～中級者をターゲットとして前半の基本コースを S (1.1km) 又は M(1.5km)の内 1つ、後半の練習コースを 2つ、そしてまとめのコースを 1つ設定。基本コースは「方角を見て正しい尾根、沢に進む練習」と「それに加えてコンタリングや直進の練習」、後半は少し難度を上げコンパス直進及び高さを意識してアタックする練習、そしてまとめは A クラス相当に匹敵するコースを用意しました。

参加者は受付時に 4 枚の地図を受け

取ります。地図はスタートと同時に見ても、事前に見てプランを練っても良い形を取り、自分の体調とレベルに合わせて練習してもらいます。

平均 2.6 本の高参加率

今回は事前申込み者 58 名、雨にもかかわらず当日申し込み 9 名と多くの方に参加していただきました。特に関西学連からは 1-2 回生の練習の場にしたいの申し出もあり、学生の参加者は 31 名となり社会人クラブとして少しは貢献できたかと思えます。

当日の天気予報では夕方から雨の予報でしたが、意外と振り出しが早く本部設置の 8 時半頃には本降りになりました。雨天時用にタープを 2 張り用意しましたが青空会場の弱点を痛感しました。幸いにも皆がスタートする 10 時半頃には雨もやみはじめ、最高気温 29 度のミスト状態での練習は熱中症を気にすることなく運営できたのは良かったです。

午後 3 時にゴール閉鎖後に集計した結果、最も多い人で 6 本、次に 4 本。一人平均約 2.6 本走った計算になります。逆回りコースへの参加も延べ人数 25 人と参加者の勉強熱心には頭が下がる思いです。また、本コース以外にも一部のレグだけをやり直された方も多数おられました。うまく行かなかった所を反復練習することが今回の練習会の狙いですのでうまく活用していただけだと思います。

コース	人数	コース	人数	逆回り	人数	逆回り	人数
S	17	A	31	R-S	1	R-A	6
M	34	B	18	R-M	3	R-B	10
		Z	24			R-Z	5
計	61		73		4		21

