

2012 オリエンテーリング初中級者向けテクニック講習会兼練習会(福田公園)

地図を片手に大地を駆ける！ 北欧生まれのナビゲーションスポーツ、
この知的アドベンチャー 森のスポーツ オリエンテーリングの初中級者向け講習会と
練習会を開催します。午前中の講習を踏まえて午後はその実践練習です。
大会でミスを少なくし楽しく上手に回れるようになるため参加してみませんか！

開催日：平成24年7月22日(日) 雨天決行(午後の練習会は荒天の場合中止することがあります)

開催地：倉敷市福田町古新田 ライフパーク倉敷(午前) 水島緑地福田公園(午後)

集合場所：ライフパーク倉敷第4会議室(午前) 水島緑地福田公園 体育館前広場(午後)

受け付け：午前9時10分～

主催：岡山県オリエンテーリング協会

内容：

○初中級者向けテクニック講習会(9:30～12:00)

- ・地図の持ち方、折り方
- ・正置とサムリーディングの仕方
- ・正置のためのコンパス確認と操作について
- ・レースの心構え(事前、スタート時、△→①、レース後、レース運び全般)
- ・地図読みとルートプランニングの手順
- ・他に必要で駆使すべき重要なテクニック
- ・もしミスをしたと思ったら、現在地をロストしたら
- ・その他ワンポイントアドバイス等

※スライドによる説明、地図、コンパス、E-Card を使ったの屋内実践など行います。

○練習会(13:00～15:00)

- 公園内のコースを回りながら午前中の講習内容を実践します。
- ・2コース用意する予定ですが、各コースとも10～15分程度で回れます。
- ・確実な正置と保持、正確なアタックとパンチ、素早い脱出、マップメモリなどの反復練習です。
- ・最初にコントロール設置も分担してもらいますので、正確な現在地把握の練習にもなります。
- ・同じコースを複数回トライすることも可能です。
- ・MTRプリンタからのLAPタイム記録をお渡しします。
- ・暑い時期ですので主催者側である程度の冷たい飲み物を用意します。

参加料：

- ・一般：800円 県協会員：400円
- 午前のみあるいは午後のみ参加の場合、いずれも半額です。

参加申し込み：以下の内容を明記して7月17日までにE-Mailか郵便で申し込みください。

氏名、年齢、性別、所属、郵便番号、住所、電話番号、(E-mail アドレス)

※当日申し込みも受け付けますが資料が不足するかもしれません。できるだけ事前に申し込みください。

申し込み・問合わせ先：岡山県オリエンテーリング協会 事務局 (佐藤 旭一)

E-mail satokyoku@nifty.com (できるだけE-Mailでお願いします)

TEL/FAX 086-428-3732

〒710-0131 倉敷市天城台3丁目-1-8

(当日問い合わせ 090-2005-3008)

注意事項：

- ・参加者は自己の健康管理について、自分で責任を持ってください。参加者の不注意から生じた怪我・損害・損失等について主催者は一切責任を持ちません。
- ・筆記具、コンパス(貸し出しもします)持参と運動のできる服装でご参加ください。練習会はスーパAの林？と開けたエリアですので半袖、短パンでも大丈夫です。