

2012 オリエンテーリング基本技術教室(パート2)

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の
2回目を開催します。
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11月10日(土) 9:30～16:30

開催地：倉敷市福田町古新田 ライフパーク倉敷

集合場所：ライフパーク倉敷第4会議室

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：

初中級者向け基本技術の解説(手続き動作主体)

- ・上手に回るために必要な技術
- ・地図の持ち方、折り方
- ・コンパス、E-Cardの持ち方と操作
- ・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
- ・レースの心構え(事前、スタート時、レース運び全般、レース後)
- ・ルートプランニングの手順、解説事例、ワンポイントアドバイス
- ・駆使すべき重要な技術の解説
- ・ミスについての解説(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(O マップの記号と特殊性、等高線読みなど)
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。
ルートプランニングについては、実際のコース図を使用して検討します。
さらに、時間に余裕があれば、地図記号、等高線の読み方についても解説します。

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11月3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・問い合わせ先：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をお願いします)

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)

その他：

7月22日開催の「初中級者向けテクニック講習会」の続編ですが、タイトルを「基本技術教室」に変更し、前回内容をさらに詳しく解説するとともに、実例を基にしたルートプランニングの解説なども行います。

開催時期のタイミングから本教室と前後しますが、これら内容を踏まえて11月4日開催の県民大会(県健康の森)以降、大会終了後実際のコースを使って、ルートプランニングからチェックポイントの選び方など、都度課題を設定しての実践練習を計画しています。

注意事項：

- ・筆記具、コンパス(貸し出しもします)持参ください。
- ・前回7月受講者の方は、その時の資料を持参ください。