

## オリエンテーリング初中級者向け基本技術教室兼練習会(思考技術編)

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  
基本技術講習とその実践練習を行い修得を目指します。  
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26年8月23日(土) 雨天決行(荒天の場合、練習内容を変更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 水島緑地福田公園(午後の一部時間帯)

集合場所：ライフパーク倉敷第3会議室(2)

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：

基本技術教室(9:20～12:30、15:30～16:50)

- ・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、練習結果の復習など行います。  
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。

練習会(13:30～15:30)

- 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。
- ・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。
- ・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(中学生以下400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8月16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](mailto: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)

その他：本講習会は3回シリーズで予定しています。

- ・11月15日(土) 10:00～16:00 基本技術教室兼練習会(地図読み技術編) 会場倉敷市少年自然の家
- ・今回内容は昨年とほぼ同様ですが、過去受講された方は復習としての受講がより効果的と思います。

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 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。
- ・オリエンテーリング大会の参加経験のある程度有している方にお勧めです。