

## オリエンテーリング初中級者向け基本技術教室(読図・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必要スキルの修得を目指します。うまく地図を読んで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！ルートチョイスがうまくいきコントロールをスムーズにゲットするのはオリエンテーリングの醍醐味です。マスターしてこの爽快感を味わいましょう。

開催日：令和4年9月11日(日) 雨天決行  
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

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) (\* @、推奨)  
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)

### 内容：

基本技術教室(9:20～12:20、15:20～16:20)  
・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 etc  
・JOA レベル別コースの解説  
・地図読みについて etc  
スライドによる説明(資料も配布します)、地図、コンパスを使っての屋内実践等。  
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。  
時間があれば、初回の手続き技術についても復習します。

### 練習会(13:20～15:20)

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。  
・暑い時期ですので冷たい飲み物を用意します。  
今回、説明と屋内実践を優先する予定ですので時間短縮になるかもしれません。荒天の場合も練習内容を変更することがあります。

### 募集定員

～ 8名程度

### 参加料：

3,000 円(中学生以下 1,000 円) 県協会員：1,500 円

### 参加申し込み：

以下の内容を明記して9月3日(土)までに E-mail 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、当日申し込みはありません。なお、7月開催の手続き技術編参加の方を優先しますのでご承知下さい。

### その他：

何回も大会に参加しているが、いつもミスが多くてなかなかまともに回れない、なんでだろう？、と問題意識を持たれている方にお勧めです。(初心者講習会ではありません)

新型コロナ感染防止策をとりながらの開催です。ご協力ください。

・以下に該当する場合は参加を見合わせてください。

体調がよくない場合(例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)

同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

・当日「体調と連絡先の確認用紙」に記載された書類の提出、検温、練習中以外のマスク着用(マスクは各自持参ください)、こまめな手洗いおよびアルコール等による手指消毒等についてのご協力もお願いします。

### 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 パアの林？と開けたエリアですので半袖、短パンでも大丈夫です。

・館内に食堂はありますが昼食持参をお勧めします。