

大阪オリエンテーリングクラブ 2020年4月スプリングキャンプ

・概要

日程：2020年4月25～26日（土・日）

集合・解散：公共交通機関の人は「柘植」駅9:00、自家用車の人は現地（詳細は追って連絡）

場所（トレイン）：霊山（2017年 京大OLC作成 縮尺1:10000）

コーチ：小泉成行氏（2019年全日本大会・ロングディスタンス選手権者）

宿泊場所：関ロッジ（<https://seki-lodge.com>）

参加費：一般14,000円、学生・大学院生12,000円、日帰り4,000円（一般・学生）

1泊3食（1日目夕食、2日目朝食、昼食）

定員：40人程度

申込方法：

- ① 参加費の振込 郵便振替：00960-8-10664 加入者名：大阪オリエンテーリングクラブ
ゆうちょ銀行：〇九九店 当座0010664 大阪オリエンテーリングクラブ
- ② メールを送付 entry_osakaolc★yahoo.co.jp（★→@）
名前・所属・住所・参加交通手段・連絡先・参加形態（宿泊 or 日帰り）・

申込締切：4月15日（水）（ただし定員に達した時点で締め切ります）

・対象者

初級者～中級者（オリエンテーリング大会のAクラスで半分より上の順位を取ったことがないくらいのレベルを想定）をメインターゲットとし、彼らが上級者にステップアップするためのスキルを学ぶことに重きを置いています。

ただ上級者には基礎練習のよい機会となりますし、グループリーダーとして指導をお願いしたい場面もあるのでクラブ全体の技術向上のためにも上級者の皆さんも奮ってご参加ください。

なおオリエンテーリングマップを初めて使う初心者向けの内容は特に用意していません。初心者が参加された場合はコーチまたは上級者が個別指導を行います。

・メニュー内容

項目	内容	利用地図枚数など
1日目 午前 集合 9:30ころ 設置メニュー	<p>上級者～初級者含むグループで行います。1人1つはコントロール設置を行い、グループで正しく設置できているかを確認してまわります。ガケのどの位置に設置するのがよいのか、尾根の上でもなぜそこに置くのか。</p> <p>大会運営時など忙しい中で設置しているだけでは学べない上級者の設置の極意を知ることによってコントロールの見つけ方のコツがわかるでしょう。</p> <p>(まったく初めの初心者がいた場合は別途地図記号などの指導)</p>	<p>1グループ4～6人としグループごとに違うコース図を利用します (人数・グループ数は参加者確定後に決定)。地図は1人1枚配りませす。</p> <p>購入地図枚数合計は参加者数+予備(グループに1枚ずつくらい)となります。</p>
1日目 午後 サーキット練習	<p>いろいろな課題を練習できる短いコースをいくつか用意します。できる人は自分のペースでたくさんこなしてください。コーチ(小泉)といっしょに回りながら1つ1つ課題をこなすこともできます。</p> <p>予定している課題: ライン(地形) 辿り、歩測、コンタリング、コンパス直進</p>	<p>購入地図枚数は4種類×(参加者数+各コースに予備2枚くらい)です。</p>
1日目 夜 お絵描き	<p>2日目午前中のコースのルートプランを行い、そのプラン内容をお絵描きします。必要な情報とそうでない情報の捨選択を学びます。</p>	<p>購入地図枚数は2種類×(参加者数+各コースに予備2枚くらい)です。</p>
2日目 午前 集合: 9:00ころ お絵描き0	<p>1日目夜に描いたお絵描きマップを使って実際に回ってみます。さらに他の人が描いたマップを使って回ってみます。</p> <p>上級者がどんな情報を拾ってすばやくナビゲーションしているか実感することができるはず。</p>	<p>1日目夜の地図をそのまま利用します</p>
2日目 午後 まとめレース	<p>2人1組でミニリレーを行います。コースは各レベルに応じたものを用意します。他人と競うなかで冷静に自分のオリエンテーリングをする精神力も鍛えましょう!</p>	<p>コースは8パターンくらい用意する予定です。</p> <p>購入地図枚数合計は参加者数+予備(各コース1枚くらい)となります。</p> <p>電子パンチを利用します。前回同様クラブのEMITを利用予定です。 (SIレンタルも可)</p>
2日目 午後 撤収・振り返り 解散: 16時半頃	<p>初～中級者はまとめレースの振り返りを行います。撤収は上級者が行います。</p>	<p>全コントロールマップを5～6枚くらい</p>