

# 大阪オリエンテーリングクラブ スプリングキャンプ

## 概要

日程 : 2023年5月6日(土)～7日(日)  
集合 : 霊山寺2023年5月6日(土)午前10時 (公共交通機関参加者は、JR「柘植」駅にて迎えます)  
解散 : 霊山寺2023年5月7日(日)午後4時過ぎ (公共交通機関参加者は、JR「柘植」駅まで送ります)  
場所 (テレイン) : 「霊山」  
宿泊場所 : グリーンヒルサントピア (<http://suntopia.shiga.jp/>)  
コーチ : 小泉 成行氏 (O-Support)

## 対象

主な対象は中級者 (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。上級者にとっても基礎練習となり、上級者向けの内容も用意するので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方や森の中でのナビゲーションを初めて経験する方など初心者向けの内容にはなっていません。何回かオリエンテーリングをやったことのある初級者が参加された場合はクラブの上級者やベテラン会員が個別指導に近い形で対応するようお願いいたします。

## 定員

30人程度 (最大40人)

## カテゴリー

男子・女子・シニア男子 (元気なシニア女子含む)・シニア女子 (ベテラン女子含む)・ベテラン男子・初級者

## 参加費 (1泊3食・2日目の昼食付)

2日間 一般: 17,000円 学生: 14,000円 クラブ員割引あり  
日帰り 一般: 5,000円 学生: 3,500円 クラブ員割引あり

## メニュー

### 1日目

メニュー1 設置 (10:00～)

2日分の設置を行う 中級者が設置→上級者がチェック  
初級者は、地図記号・地形読みの練習 (上級者が指導)

メニュー2 サーキット5本 (午前・午後)

予定課題: ライン (地形) 辿り3種類・コンパス直進・ライン&ショートカット

メニュー3 振り返り (15:00～)

初～中級者: サーキット練習の振り返り 上級者: 撤収

16:00ごろ 現地発 (宿舎まで45分)

メニュー4 お絵描き (19:30～)

### 2日目

8:00ごろ 宿舎発

メニュー5 お絵描きOL (午前)

お絵描き地図によるオリエンテーリング

メニュー6 サーキット3本 (午前～午後)

予定課題: ライン (地形) 切り・アタック2種類

メニュー7 まとめリレー (14:00～)

2人1組で実施 (long・middle・short・Bの4コース)

メニュー8 振り返り (15:00～)

初～中級者: まとめリレーの振り返り 上級者: 撤収