

**埼玉県オリエンテーリング協会強化事業
全日本リレー直前練習会**

主催 N P O 法人埼玉県オリエンテーリング協会

主管 みちの会 皆川美紀子（埼玉県選手団監督）

運営協力 県協会加盟クラブ（みちの会、入間市OLC、川越OLC等）

練習会の目的・趣旨

11月8日開催全日本リレーに向けた対策直前練習会です。基本の手続きのおさらい、自分の体力、技術の現状確認などを行い、全日本リレーレースをイメージして取り組んでください。ただ練習をこなすだけでなく、しっかり課題を持って練習してください。

本戦直前となりますので、疲労を次の週に残さないよう自分のペースで、また怪我をしないようウォーミングアップ、クーリングダウンをしっかりやりましょう。

本練習会は、埼玉県協会選手強化事業として実施しますが、外部参加も歓迎します。

概要

開催日：2016年10月30日（日） 雨天決行・荒天中止

会場：埼玉県飯能市中山710 中山城会館

交通

1. 電車

- 西武池袋線「飯能駅」または、JR八高線「東飯能駅」から徒歩20~25分

2. 車

- 首都圏中央連絡自動車道「狭山日高IC」より県道347、国道299号線などを経由して約6km

注) 会場の駐車場は利用できません。市内のコインパーキング等をご利用ください。会場周辺の道路は駐車禁止です。

★重要：注意

当日、近隣ゴルフ場にて女子ゴルフトアーが行われるため、飯能駅及び周辺道路は混雑が予想されます。
公共交通機関のご利用を推奨いたします。

会場周辺地図



<https://goo.gl/maps/jBWV8EgcjNn>

タイムスケジュール

- 9:40~ 受付開始
- 10:00 運動できる恰好で集合、メニュー説明
- 10:10 ウォーミングアップを兼ねた正置練習
- 10:30 サーキット（1km程度のコースを複数用意します。各自のペースで練習を行ってください）
★課題を持ってやりましょう、手続き・プランをしっかり意識
- 12:00 リレートレーニング（みんなで一斉スタートします。レベルに応じて距離を調整し、
ウイニング 15~20 分。）
★人がいる中でのレースの練習。特に1走の人はスタートのイメージつける。
- 12:40 みんなでフラッグ撤収（復習も兼ねて）
- 終了次第 外部参加者解散

〈埼玉県協会加盟員限定〉

- 13:30 全日本リレー対策講習会＆チームミーティング
15:00(予定) 解散

競技情報

競技形式：ポイントオリエンテーリング（フラッグのみ・エミット使用無）

マップ：中山城

縮尺 1:5000 等高線間隔 2.5m

作成 みちの会

コース距離

サーキット		リレートレーニング（一斉スタート）		リレーコース選定目安 全日本リレー出場クラス
コンピ1	1.0km	リレーa	1.6km	ME,MS,MJ,WE
コンピ2	1.2km	リレーb	1.3km	MS,WE,WS
ミドル1	1.1km	リレーc	1.1km	MV,WV,WJ,XV
ミドル2	1.2km			

コンピ：コントロールピッキング。短いレッグで構成され、コントロール周りの手続きの練習。

ミドル：ミドルレッグで構成され、実際のレースの模擬、プランニングの練習。

リレー：レベルに応じて距離を選択。実際のレースの模擬、周りに人がいるなかでの練習。

参加費

・埼玉県協会会員（準加盟団体加入者＝中高生を含む）/全日本リレー埼玉県選手 無料

・外部参加 一般 1,500円 / 学生 1,000円

※定員10名。定員を超える場合、参加をお断りさせていただく可能性がございます。ご了承ください。

申込み方法

●申込み方法

下記必要事項を記入の上、E-mailによりお申込みください。

件名：埼玉練習会申込み

必要事項：①氏名、②生年月日、③リレートレーニング希望コース（a or b or c）、④緊急連絡先、
⑤参加区分（埼玉 or 一般 or 学生）

●参加費支払方法

当日、受付にてお支払いください。お釣りのないようご準備お願いいたします。

キャンセルする場合には、必ずご連絡ください。

当日キャンセルの場合、参加費全額を請求させていただきます。該当者には振込先をご連絡いたします。

●申込み・問い合わせ先

minamiki42★gmail.com (★=@) 皆川

●申込み期間

2016年10月16日（日）～20日（木）締切厳守

先着10名まで。当日申込みは、ありません。

定員を超える場合には参加をお断りすることがあります。ご了承ください。

諸注意等

- ・ ハイカーの迷惑にならないよう気を付けてください。
- ・ 服装、シューズに制限を設けませんが、怪我防止のため長袖、長ズボン、丈夫な靴（トレランシューズなど）の使用を推奨します。
- ・ 体調に応じて、各自練習量は調整ください。
- ・ 練習会開催中の事故、紛失、傷病等に関しては責任を負いかねます。
- ・ 主催者側で傷害保険に加入しておりますが、保障額には上限があります。
- ・ 部分参加も可能です。ご相談ください。

中止の連絡方法

練習会を中止する際は、当日 8 時までに、埼玉県M.L.及び申込みされたメールアドレス(団体で申込みの方は、他参加者へ周知願います)へご連絡いたします。