

LINE—POINT 説明

レース前

ルート、示されたプランを事前に読み込む

示されたプランについての質問（紫の点は何を示しているか分からない、点と点をどのような線で繋いだほうがいいかが分からない、水色の点線は何を示しているか分からないなど）はわかる人に聞く

レース中

紫の点をつなぐことを意識

点をつなぐために線を活用するということを意識

その他

紫の点線は直進の指示

黄色の点線はコンタリングの指示

水色の点線は特に線を走るときに気をつけたほうがいいライン

一回走った後は点と線が書かれていない地図で**※再走する※**ことをお勧めします！

おまけ

なぜミスをするのか→

- ① 辿る線が変わるのに、それを認識できるプラン（CP）を立てていない
- ② 自分で作る線（コンパス直進，コンタリング）がずれる
- ③ 自分の実力では発見が難しいCPを立てている
- ④ 現地での見落とし，勘違いなどなど

① をなくすには

- ・辿る線が変わるときにCPを立てることを徹底する

② をなくすには

- ・自分の技術力に見合わないほど長く線を作らない（コンパス直進は150mまでと決める 途中で何か別のCPを立てる など）
- ・エイミングオフをする
- ・技術力を向上させる

③ をなくすには

- ・オリエンテーリングの練習会や大会を通して学ぶ
- ・地図読みなどの技術練習のときに学ぶ
- ・技術力を向上させる

④ をなくすには

- ・オリエンテーリングの練習会や大会を通して学ぶ
- ・復習時になぜミスしたのかの分析と、どうすればそのミスを防げたのかという対策を立てる
- ・技術力を向上させる