

# 入間市OLC 公開練習会@日和田山 プログラム

オリエンテーリング&ピラティスができる練習会はここだけ！  
午前はピラティス⇒午後はマスターマップリレーを開催！



## 【概要】

日時 2020年1月26日(日) 雨天決行・荒天中止  
開催場所 埼玉県日高市  
運営団体 入間市OLC  
会場 高麗公民館  
交通 西武池袋線「高麗駅」より徒歩約20分  
JR川越線・八高線「高麗川駅」より徒歩約40分  
国際興業バス「高麗支所バス停」より徒歩約1分

※第18回奥むさし駅伝競走大会開催に伴い、一部バスの運行に影響があります。バスの利用を検討されている方は、以下URLをご参照ください。

[https://5931bus.com/news\\_details/id=2843](https://5931bus.com/news_details/id=2843)



## 【スケジュール】

9:00	開場
10:00	ピラティス(※1)講座
11:00	ピラティス終了
12:00	リレースタート
14:00	ウムスタート
15:00	ゴール閉鎖
15:30	コース解説
16:00	会場閉鎖

(※1)

ピラティスとは・・・背骨や骨盤の動きに焦点を当てたエクササイズで、年齢や性別にかかわらず行うことができます。広い場所を必要とせず、アスリートやダンサーにも取り入れられています。

今回は外部から先生をお呼びし、実際にピラティスを体験していただきます。

ピラティスに参加される方は、ヨガマット又はキャンプ用のマット、もしくは敷物、バスタオルなど、下に敷くものをご持参ください。

## 【受付・当日申込】

### ・事前申込の方

会場内にある受付にてご自分のクラスと名前をお伝えください。また、その際に参加費の支払いをお願いいたします。

レンタル E カードを使用される場合は、受付にてお渡しします。本練習会では運営側でバックアップラベルを用意しておりません、ご了承ください。

### ・当日申込

当日申込の受付は 9:00～9:45 です。当日申込用紙に必要事項を記入いただき、受付にてお申込ください。参加費の支払い後に、スタート時刻をお知らせします。当日申込の参加費は、2,500 円となります。

※地図の枚数に限りがありますので、ご希望のクラスで出走できない場合があります。ご了承ください。

※当日申込を予定される方は、前日中にその旨連絡いただくと、非常に助かります(連絡先は末尾に記載)。

## 【練習会情報】

使用地図 「高麗日和田山2014」みちの会作成  
地図縮尺 1:10000 等高線間隔 5m 走行可能度 4 段階  
練習形式 2-3人のリレー形式によるポイントオリエンテーリング  
EMIT 社製電子パンチングシステム使用

### ○クラス

コース	距離	ウィニング
L	2.8-2.9km	30 分
M	2.1km	30 分
ExA	2.1km	-
ExB	1.7km	-

### ○競技について

会場からスタートまでは徒歩約25分です(係員による誘導)。

ウィンブレ輸送は行いません。各自防寒対策をお願いいたします。

競技時間は各人70分を目安とします。

ゴール閉鎖時間および競技時間を超過する場合は、競技の途中でも速やかにフィニッシュへ向かってください。

15:00 までにフィニッシュの通過が確認されなかった場合には、未帰還者として搜索の対象となります。

リレーチームは別途発表いたします。

※マスターマップリレーとは・・・スタート前に白図が配られ、スタートと同時に各自白図へコースを書き込みスタートする形式のリレーです。書き込む時間もタイムに含まれます(昔

懐かしのマスターマップ方式を踏襲しました)。詳しい競技説明は当日公式掲示板で行います。

### 【参加費】

2000 円

※当日参加は+500 円、レンタル E カードレンタルは+300 円、ただし数に限りがあります。

※レンタルカードを紛失した場合、実費8000円を請求いたします。

※Exメニューは+300円(要項から変更しています)

### 【諸注意】

- 1 出走者には長袖・長ズボンの着用を推奨いたします。
- 2 本練習会では、スポーツ障害保険に加入致しません、各自事故等にはくれぐれもご注意ください。
- 3 競技中の参加者の事故等については、運営者では責任を負いかねます。それに関わる補償手続き等については競技者自身が行ってください。
- 4 レンタル E カードを紛失・破損された場合は、実費をお支払いいただきます。
- 5 不測の事態により練習会の開催を中止とする場合は、入間市 OLC の HP、また申込時に登録いただくメールアドレス等に連絡する、などの方法で広報いたします。
- 6 日和田山トレイン内には一般の方も多くおりますので、脇を通り抜ける際は一声かけるなど配慮ある行動をお願いいたします。

### 【問い合わせ先】

榎智弘

feugoupil@gmail.com ○→@

090-2537-2807

(緊急時以外はなるべくメールで連絡いただきますよう、よろしくお願いいたします。)

(練習会当日に連絡が必要な場合、携帯にお願いします。)

## 入間市オリエンテーリングクラブへようこそ!

入間市オリエンテーリングクラブは埼玉県入間市を中心とした地域クラブで、今年で 43 周年を迎えるとても歴史の古いクラブです。今では幅広い年齢層の会員がおり、エリートから楽しみで歩いている人まで、層の厚さ、大会参加者数の多さなど、埼玉で最も活発なオリエンテーリングクラブの一つです。クラブ員の大半は社会人ですが、近年学生の加入員も増えてきております。

クラブ大会を定期的に行い、クラブカップ 7 人リレーでは入賞を目標とし、練習会や合宿の開催など、オリエンテーリングクラブとしてきっちりした活動を行っています。また、埼玉県オリエンテーリング協会と入間市体育協会に加入し、組織の一員としての役割も担っています。

しかし、入間市 OLC は競技志向というよりは「楽しさ」を大切に思っているクラブです。特徴  
といえば、なんといっても年齢の隔てがなく仲がいいこと、そしてオリエンテーリング以外で  
も、スキー・登山・駅伝・飲み会などの企画が多いです。

オリエンテーリングをするだけでなく、様々なアウトドアスポーツを楽しみたい人や、おい  
しいご飯を食べたい人、楽しくお酒を飲みたい人、ゆるふわ遠征を楽しみたい人、などな  
ど...入間市 OLC には、それぞれを専門とするメンバーがいます。今回の練習会を通して、  
そんな入間市 OLC の魅力を少しでも感じていただけると幸いです。入間市 OLC につい  
て、興味のある方はお気軽にお声が けください。

★入間市 OLC のHP:<http://www.orienteering.com/~iruma/>