



※Fクラスは3月時点での大学1年生を対象としたコースを予定していましたが、新入生の指導に適したコースに改め参加費を大幅に下げました。

【必ずご確認ください】新型コロナウイルス感染防止のために

公益社団法人日本オリエンテーリング協会が発行した「オリエンテーリング大会・練習会開催時における新型コロナウイルス感染防止のためのガイドライン」に基づき感染症対策を実施します。参加者のみなさまに遵守していただきたいことをまとめましたので、ご協力お願いいたします。

1. 当日まで 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）のインストールしてください。

既にお持ちの方は結構ですが、お持ちでないの方は出来るだけお早めにインストールしてください。大会前日までに陽性者との濃厚接触通知などが来た際は、大会の参加をご遠慮ください。

また、端末の関係上アプリをご利用できない方は、3密、濃厚接触とならないように、普段以上にお気をつけて生活してください。

2. 出発前に検温しておいてください。

検温上問題なし(おおむね 37.5℃以下)でも、体調に異変がある方はご参加をご遠慮ください。チェックリスト等の提出は必要ありませんが、ご自身の体調管理のためにもお願いします。

3. 当日はこれだけは守ってくださいね。

- ・ **会場内はマスク着用！**
- ・ **人ごみ避ける！人との距離を空ける！ ルート検討時は少し離れよう！**
- ・ **こまめなうがい手洗い、手指消毒！**

4. 練習会後後 人ごみを避けてお気をつけてお帰り下さい。

誰でもウイルスを持っている可能性がありますので、周りの方を気遣って行動しましょう。

5. もし発症してしまったら

自身あるいは大会に参加していた知人が発症した場合には、主催者の山川克則までご連絡をお願いします。その際にその方との濃厚接触者の有無や行動履歴等についてもお伺いいたします。なお、ご提供いただいた個人情報個人が特定できる形で公表することは一切ありません。

その他

新型コロナウイルス感染症拡大により開催が好ましくない状況に陥った場合は中止させていただきます。

- **開催日** 2021年**4月17日(土)**
- **主催**
ヤマカワオーエンタープライズ/高野 兼也
- **開催地** 栃木県矢板市「築目川源流」
- **集合場所** 旧長井小学校グラウンド
- **練習拠点は山中になります。**
- **タイムスケジュール(予定)**
レースストップスタート 10時ころ
解散 14時ころ
スタート時刻の指定はありません。
フリースタートです。
- **事前申し込み参加費**

Fクラス		500円
E・A クラス	高校生以下	1,500円
	大学生・院生	2,000円
	一般	2,500円以上

- ・emit社Eカード使用、レンタルは+300円
- ・当日参加は500円増しです。

● **主なメニュー****レース**

コース	距離	登距離	優勝設定	難易度
ME	4.7km	340m	35分	インカレ選手権 クラス
WE	3.5km	235m	35分	
MUA	3.5km	195m	25分	インカレ一般ク ラス
WUA	3.0km	170m	25分	
F	2-3km			初心者向け

コンピレース

コンピ的なコースを短い間隔で出走することで、周りに他の競技者いるという状況を作り出し、プレ

ッシャーに負けない精神や他の人をうまく利用する技術の練習です。(コンピ=コントロールピッキング、コントロール同士が接近しているため、アタックと脱出の反復練習等に活用されます。)

距離	優勝設定
約1km	8分

※コンピレースは都合により中止します。

練習メニュー

コース	距離	内容
マスタートA	0.9km	一斉スタート、 リレーの練習
マスタートB	0.9km	
サーキット1	1.3km	何でもできる練習
サーキット2	1.6km	何でもできる練習
新人用(F2)	1.1km	Fクラス難しめ

練習メニューは全てこなす必要はありません。

ご自身の体調に合わせて当日ご自由に取り組んでください。

● **申し込み先・問い合わせ**

山川 克則 (rmo-s.yamakawa@nifty.com)

電話：090-80414673

Japan-O-entry

(<https://japan-o-entry.com/event/view/597>)

から申し込みお願いいたします。

参加費は当日支払いです。

● **注意事項**

・オリエンテーリングの普及拡大のためにお写真を撮影させていただきます。SNS等で公開させていただく可能性があります。不都合がございましたら、主催者までお気軽にお申し付けください。

・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、いろいろ対策を施します。

・大会中や大会に関連して発生した損害や傷害に

矢板フォレスト練習会あらため**山川ドリーム#18 要項**

2021年4月16日(金)再改訂版

対して、申し訳ありませんが、主催者は一切の責任を負えませんので、ご了承のうえご参加ください。

・当日参加受付は行いますが、前日までにメールにてお知らせください。

連絡先：山川 克則

メール rmo-yamakawa@nifty.com

電話 090-8041-4673(山川 克則)

もしくは 090-4711-0306(上記が繋がらない場合:山川 順子)