

## トータス夏のジュニア練習会 2days プログラム

※プログラムの公開が遅れましたことをお詫び申し上げます。

### 【重要事項】

- 本練習会参加予定者は、練習会参加日 2 週間前から下記の事項に該当しないかを確認し、該当する項目があった場合は練習会への参加を控えてください。
  - ・ 平熱を超える発熱はないか
  - ・ 咳、のどの痛み等風邪の症状はないか
  - ・ だるさ、倦怠感、息苦しさはないか
  - ・ 嗅覚や味覚の異常はないか
  - ・ 倦怠感、疲れやすさ等はないか
  - ・ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触はないか
  - ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいないか
  - ・ 本練習会開催前 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触はないか
- 練習会当日朝に検温の上、健康チェックフォームへのご回答をお願いいたします。

1 日目(21 日)の健康チェックフォーム  
<https://forms.gle/KKze6BhVxBLxcdZu8>

2 日目(22 日)の健康チェックフォーム  
<https://forms.gle/7pq2huY6geZgYQjp7>
- 本練習会終了後 2 週間以内(9月5日(日)まで)に新型コロナウイルス感染症への感染が確認されたり、感染者の濃厚接触者に指定されたりした場合は、速やかに連絡してください。感染者・濃厚接触者の情報は匿名で全申込代表者に共有いたしますので、申込代表者の方

は、本練習会に参加した方全員に情報共有をお願いします。

### 【日時】

2021 年 8 月 21 日(土)・22 日(日)

### 【場所】

8 月 21 日(土)

栃木県日光市瀬尾「日光高畑」

8 月 22 日(日)

栃木県日光市平ヶ崎・和泉・野口「日光和泉」

### 【主催】

オリエンテーリングクラブ・トータス

### 【協力】

YMOE 社

### 【持ち物】

- ・オリエンテーリング用の服装と靴
- ・タオル
- ・コンパスと E カード(お持ちの方のみ)
- ・昼食と 500ml 以上の水分(事前に用意)
- ・雨具(当日は雨が予想されています。)

### 【集合】

8 月 21 日(土)

10:00 テレイン「日光高畑」内拠点

([1 日目拠点の地理院地図 / GSI Maps | 国土地理院](#))

8 月 22 日(日)

10:00 テレイン「日光和泉」内拠点

([2 日目拠点の地理院地図 / GSI Maps | 国土地理院](#))



大谷向駅から1日目拠点までの経路(地理院地図(電子国土 Web)を加工)



上今市駅から2日目拠点までの経路(地理院地図(電子国土 Web)を加工)

※集合場所の近くに駐車可能なスペースは  
ございません。公共交通機関のご利用をお  
願いたします。

#### 【タイムスケジュール】

##### 8月21日(土) テレイン「日光高畑」

- 10:00 拠点集合
- 10:30 練習開始
- 15:30 フィニッシュ閉鎖
- 16:00- 下今市駅までバス輸送(予定)
- 開始時刻未定 夜メニュー

##### 8月22日(日) テレイン「日光和泉」

- 10:00 拠点集合
- 10:30 練習開始
- 10:40 ファシュタスタート
- 15:30 フィニッシュ閉鎖
- 16:30 拠点撤収

#### 【拠点について】

- 拠点には女子更衣室用のテントを設営  
しますが、スペースには限りがあります。
- 拠点に雨をしのぐ設備はございません。  
恐れ入りますが、各自での雨対策をお  
願いたします。
- 各自で十分な量の水分・塩分を持参し、  
熱中症の予防に努めてください。
- 参加者の皆様は当日朝に検温の上、健  
康チェックフォーム(URLは1ページ目  
に記載)へのご回答をお願いいたします。
- キャンセルにつきましては柔軟に対応  
いたします。体調不良等ございましたら、  
ご参加の自粛をお願い申し上げます。
- オリエンテーリングをする時以外はマス  
クの着用を徹底してください。また、食  
事中の会話はお控えください。
- 拠点にアルコール除菌スプレーと手洗

い用の水入りタンクを設置いたします。  
こまめな手洗い及び手指の消毒にご協  
力をお願いします。

- 拠点近くにお手洗いの設備はござい  
ません。スタッフが自動車による最寄りの  
コンビニエンスストアへの輸送を行いま  
すので、お気軽にお申し付けください。

#### 【クラス分け】

- 初級  
まだ正置が分からない、もしくは道から  
外れるオリエンテーリングが苦手なユ  
ース世代やオリエンテーリング初心者向け。
- 中級  
将来の国際大会や中高選手権、インカレ  
を目指すユース・ジュニア世代向け。
- 上級  
国際大会で結果を残したい、中高選手  
権優勝やインカレ入賞したい選手向け。

#### 【メニューについて】

21日(土)昼:技術練習用メニュー、課題確認  
用 or まとめ用レース(任意参加)

21日(土)夜:オンライン配信での講義

22日(日):技術練習用メニュー、課題確認用  
or まとめ用レース(任意参加)、ファシュタ  
(任意参加)

※一般の参加者は、技術練習用メニュー・レ  
ース及びファシュタを自由に走ることができ  
ます。コーチにお声がけいただければランオ  
ブ等のご提供をいたしますが、原則としてジ  
ュニアへの指導を優先させていただきま  
すので、予めご了承ください。

※一部コースを除き、Emit社製電子パンチ  
ングシステム(Eカード)を用いた計時を行う  
ことができます。計時は任意で、スタート時

刻の指定はファシユタを除いてございません。

#### ☆21日の夜メニューについて

「直進」や「エイミングオフ」といったオリエンテーリングの技術を整理し、上達のためのアプローチや心構えについて、世界選手権出場や全日本大会優勝を複数回経験したスタッフが解説します。オンラインでの開催を予定しておりますが、開始時刻や配信方法は後日お知らせします。

#### 【(1日目のみ)バス輸送について】

1 日目のフィニッシュ閉鎖後、下今市駅までのバス輸送を行う予定です。

拠点からバス乗車所までは徒歩 12 分です。(バス乗車所の場所は練習で使用する地図に記載いたします。)

第 1 便(日帰り参加者優先)は 16:00、  
第 2 便は 16:30 にバス乗車所を出発予定です。

#### 【参加費】

単日参加(ジュニア):3000 円

単日参加(一般):4000 円

※2 日間とも参加予定で宿泊を行う予定の方は、各自で宿のご予約をお願いします。

#### 【練習会中止の判断基準について】

➤ 朝 5 時の時点で開催地に

- ・大雨特別警報
- ・暴風特別警報
- ・大雨警報
- ・暴風警報
- ・記録的短時間大雨情報
- ・土砂災害警戒情報

のいずれかが発令されているか、10:00-16:00 の間に発令が予想できる場合、そ

の日の練習は夜メニューを除き中止とします。

※状況に応じては、集合時刻直前や練習中に中止判断を下す場合があります。

※上記警報の発令や災害発生が早期から予想できる場合、練習会前日までに中止を決定する場合があります。

※上記以外の災害(地震等)を理由として本練習会を中止する場合があります。

➤ 自治体から中止のご要請を受けた場合、あるいは地元の方より練習会開催のご同意を得られなかった場合は本練習会を中止とします。

※関東地方の各都道府県に緊急事態宣言発令・まん延防止等重点措置の実施がなされていることを直接の理由とした本練習会の中止はいたしません。

#### 【その他】

➤ 今年度はスポーツ保険への加入は致しません。必要に応じて各自での加入をお願い致します。

➤ 本練習会では無料で E カード・コンパスの貸し出しを行います。エントリー時に My E-Card 番号を登録した方で My E-Card を忘れた方は、スタッフにお申し付けください。尚、破損・紛失した場合は実費を負担していただきます。

#### 【お問い合わせ先】

oorihashiorienteering☆gmail.com  
練習会責任者、折橋まで。

☆→@に変更してください。

※エントリーに関するお問い合わせにつきましても、上記メールアドレスへのご連絡をお願いします。