

トータス夏練 1日目

公式掲示板

2021年8月21日開催

主催:NPOオリエンテーリングクラブトータス
協力:(有)ヤマカワオーエンタープライズ

各コース距離・登距離・難易度

クラス	距離	登距離	初級	中級	上級
Long	3.9km	205m		▲	○
Middle	3.0km	115m		○	
Short	2.0km	95m	○		
地形利用	1.5km	80m	○	▲	
地形利用 (やや難)	2.0km	65m	△	○	▲
ライン○	1.9km	50m	○		

クラス	距離	登距離	初級	中級	上級
チェックポイント	1.7km	75m	△	○	▲
アタック	1.8km	60m	△	○	○
コントロール ピッキング	2.0km	75m		○	○
ロングレッグ	3.5km	140m		△	○
直進練	3.0km	60m		△	△

○:ちょうどよい難易度?
 △:少し難しめ?
 ▲:少し簡単?
赤字:Eカードによる計時あり

参考:クラス設定について
 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 将来の国際大会やジュニア選手権、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、ジュニア選手権優勝やインカレ入賞したい選手向け

各コースの概要①

Long, Middle, Short

課題発見用or1日の総まとめとして走ることを想定した、レース形式のコース。

Eカードを用いた計時あり(詳細は後述)。

Long:上級向け

Middle:中級向け

Short:初級向け

ラインO

道、切り開き、植生界、傾斜変換といった線状特徴物を実際に辿り、ナビゲーションに利用できるようにすることを目的にしたコースだが、経年変化により切り開きや植生界が消滅している恐れあり

地形利用

道を外れたオリエンテーリングの第1歩として、大きな尾根や沢のライン辿りを体験するためのコース。

各コースの概要②

地形利用(やや難)

「地形利用」よりも細かい地形をナビゲーションに利用することを課題としたコース。

チェックポイント

チェックポイントの設定や、ナビゲーションに集中する区間と走りに集中する区間の切り替えを学ぶためのコース。

アタック

アタックポイントを明確に設定して、コンパスを利用したり微地形を利用したりして正確にアタックする練習のためのコース。

コントロールピッキング

直進練習がメインだが、直進を外した場合はリロケート・リカバリー練習もできる。

各コースの概要③

ロングレッグ

ルートが複数考えられるのみでなく、ルートの簡略化を行わないとスムーズなナビゲーションが難しいレッグから構成される。

直進練

短めかつ藪の少ない所の直進レッグから始まり、少しずつ直進距離が長く、足元も悪くなっていくコースを意識して組んだ。しかし、経年変化により、直進練で使うエリア全体が地図よりも荒れているらしい(詳細は後述)。

計時メニュー(Long, Middle, Short)について

- ・参加は任意です。1日のまとめとして走る、練習の初めに課題発見のために走る等、ご自身の練習メニューに合わせて活用してください。
- ・フリースタート形式で、スタートユニットは拠点にあります。
- ・スタートユニット(拠点)からスタートフラッグまでは青色テープ誘導です。
- ・フィニッシュは拠点のすぐ近くです。フィニッシュ時に間違えてスタート誘導をパンチしないよう注意してください。
- ・計算センターは拠点にあります。
- ・結果はLap Centerにアップロードする予定です。

新型コロナウイルス感染症対策

以下の事項の徹底をお願いします。

①当日朝の検温及び拠点到着前の健康チェックフォームへの回答

健康チェックフォームのURL:<https://forms.gle/jv9tXz94oAVTsQ497>

②手指のこまめな消毒

拠点にアルコール消毒用ジェルが常備してありますのでご利用ください。

③オリエンテーリング中以外のマスクの着用

食事中・コーチとの会話中もマスクを着用してください。

④拠点でのソーシャルディスタンス(2m以上)の確保

夜メニューについて

- ・8月21日(土)20:00から50-60分程度、インターネット上での配信を予定
- ・本練習会の1日目もしくは2日目に申し込んだ方のみ参加可能です。
- ・配信方法やURL等は当日までに参加者の皆様に告知いたします。

その他注意点

- ・民家の近くをマスクなしで走り抜ける行為はお控えください。
- ・Long, Middle, Shortを除き、使用した地図は戻していただくようご協力をお願いします。
- ・こまめに水分補給を行い、熱中症予防に努めてください。