

トータス夏練 2日目

公式掲示板

2021年8月22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
<u>Long</u>	5.5km	170m		▲	○
<u>Middle</u>	4.2km	105m		○	
<u>Short</u>	3.5km	95m	○		
ファシユタ	1.7km	60-65m		○	○
ラインO	2.5km	130m	○	▲	
コンパスア タック	1.7km	50m	○	▲	

クラス	距離	登距離	初級	中級	上級
<u>チェックポイント</u>	2.8km	75m	○	○	▲
コントロール ピッキング	2.3km	95m	△	○	○
<u>ロングレッグ</u>	3.1km	70m		△	○
マップメモリー	2.5km	45m			○
おまけ	2.5km	80m		○	○

○:ちょうどよい難易度?
 △:少し難しめ?
 ▲:少し簡単?
 無印:レベルに合っていない
 赤字:Eカードによる計時あり
 下線付き:コース途中で給水あり

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、新人戦MFを走る人向け

Short:初級、新人戦WFを走る人向け

ラインO 道を外れるオリエンテーリングの第一歩として、道のない尾根線、谷線や傾斜変換線をナビゲーションしながら辿る練習をするためのコース。

コンパスアタック アタックポイントからのコンパスを用いた正確なアタックを練習するコース。

各コースの概要②

チェックポイント 長めのレッグを走ることで、チェックポイント・アタックポイントの設定というプランニングの基礎を練習するためのコース

ロングレッグ コーチであるエリート選手がどのようにロングレッグをこなしているのかを中上級者が学ぶためのコース。ランオブ・逆ランオブするのがおすすめ。

コントロールピッキング直進練習 やコントロールでの動作の確認に使えるコース。

マップメモリー 後述

おまけ 物足りない人、中途半端に時間が余った人向け。習ったことの実践のために走るのがプランナー想定活用の仕方。

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。

ファシュタについて

ファシュタとは？

全員一斉スタートで走るオリエンテーリング。人によって走るコースが少し異なり(「パターン振り」といいます)、誰がどの種類のコースを走っているのかは秘密とされているので、周りの人についていくだけでなく、自分で地図を読む必要もあります。

スタート時刻 15:00(プログラムでは10:30としていましたが、変更しました。)

参加希望者は14:55までに拠点にお集まりください。

コース距離 1.7km

登距離 60-65m

難易度 中級-上級レベル(中級・上級の皆様のご参加を推奨します)

Eカードによる計時はございません。ご了承ください。

フィニッシュ閉鎖 15:30

練習メニュー「マップメモリー」について

2人1組で行う上級者向けの練習です(ここではAさん、Bさんとします)。

①スタートでAさんが△→1のプランを立て、ルートを覚える

②AさんはBさんに地図を渡し、△→1を走る。BさんはAさんについていく間に地図を見て1→2のプランを立て、ルートを覚える。

③1番に着いたら、BさんはすぐにAさんに地図を渡し、地図を見ないで1→2を走る。AさんはBさんについていながら、地図を見て2→3のルートを覚える。

④2番に着いたらAさんはすぐにBさんに地図を渡して、2→3を走る。BさんはAさんについていく間に地図を見て3→4のプランを立て、ルートを覚える。

の繰り返しです。

レース中地図を見る回数を減らすことと、ルートの簡略化をできるようにすることが目的の練習です。

※この練習をするには不適切な点がコースにあります(コントロール位置が少し難しい、短くて簡単に覚えられてしまうレグがある、等)。

※初級・中級の参加者は地図を見ながら普通にこのコースを走る方がよい練習になると思います。

動物捕獲用の罠について

トレイン内に以下のような動物捕獲用の罠があります。足などが引っかかって取れなくなってしまう場合や破損してしまった場合、他の参加者の方でも構いませんのでスタッフまでご報告をお願いします。

※罠についている札には管理者の方のご連絡先が記載されていますが、そちらには連絡せずにスタッフへの報告のみをお願いします。(スタッフの方で管理者の方への連絡は行います。)



電気柵について

テレイン内に複数の電気柵があります。

- ・通行時に柵を開けても構いませんが、通行後に必ず閉めてください。
- ・誤って柵を壊してしまった場合、必ずスタッフに報告して下さい。

(柵を壊した場合でもすぐに地元の方に報告・謝罪などの対応をとれば、大きな問題になることは稀です。一方、開けっ放しにしたり壊したまま放置したりすることは大問題になります。)

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。

②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。

③拠点でのソーシャルディスタンスの確保

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。
- ・地図枚数の不足のため、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。