

# 静岡 weekend 練習会 プログラム

## ●概要

2021年10月2日~3日

静岡県富士市

静岡県オリエンテーリング協会主催

## ●スケジュール

### ○10/2 (土)

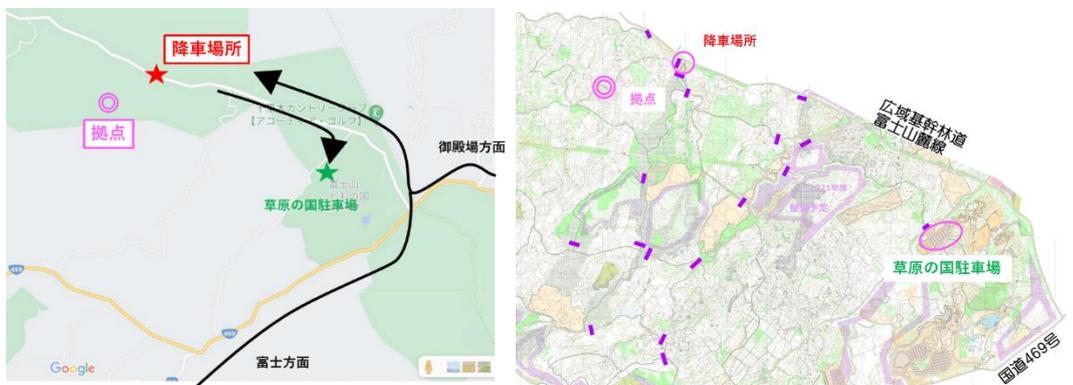
- 9:30~ 受け付け・練習開始
- 11:30 ドライバー輸送終了
- 13:00~ 技術指導 (伊藤、大橋)
- 14:00 ファシュタ集合
- 16:00 フィニッシュ閉鎖
- 20:00 練習の振り返り (初級)
- 20:30 練習の振り返り (中級)
- 21:00 練習の振り返り (上級)

### ○10/3 (日)

- 8:30~ 受け付け・練習開始
- 11:30 ドライバー輸送終了
- 13:00~ 技術指導 (伊藤、大橋、名雪)
- 14:00 ファシュタ集合
- 15:00 フィニッシュ閉鎖

## ●アクセス/拠点

富士山こどもの国（静岡県富士市桑崎 1015）西側のテレイン内に拠点を設けますのでそちらまでお越しください。



同乗者を降車場所<sup>①</sup>で下した後、草原の国駐車場<sup>②</sup>へ駐車してください。同乗者がいない場合は直接草原の国駐車場へお越しください。

11:30 ごろまでは草原の国駐車場から降車場所へは順次ドライバー輸送をします。11:30 以降に到着予定の方は下記お問い合わせ先まで事前にご連絡ください。

降車場所から拠点までは約 700m です。

お帰りの際は拠点にいる係員にお申し出ください。

## 注意事項

- ・ 公共交通機関でお越しになることは困難です。自家用車にてお越しください。
- ・ ドライバー輸送は 15 分程度の間隔で出発できる予定です。
- ・ 拠点付近にはトイレはありません。必要な場合は運営車で輸送するので申し出てください。
- ・ 拠点には女子更衣用のテントを用意しますが、事前に着替えを済ませておくことを推奨します。
- ・ 荷物置き場や雨をしのぐ設備などはありません。レジャーシートや雨対策などは各自でご準備ください。
- ・ 富士山こどもの国が現在臨時休業中のため、駐車場の利用ができない可能性があります。利用できない場合は前日までに Japan-O-Entry に別の流れを掲載しますのでそちらに従ってお越しください。

## ●メニュー

トレイン：勢子辻 縮尺：1/10000（一部 1/7500 も用意する予定です。）

メニューの種類や距離は目安です。変更となる可能性があります。

	距離(km)	計時	備考
レース A1	3.7	○	上級者
レース B1	2.0	○	中級者
レース C1	1.6	○	初級者
レース A2	3.1	○	上級者
レース B2	2.6	○	中級車
レース C2	2.0	○	初級者
ExtraA	2.2	×	上級者
ExtraB	2.2	×	中級者
ExtraC	1.5	×	初級者
circuitA	3.4	×	上級者
circuitB	2.6	×	中級者
circuitC	1.7	×	初級者
地形 A	3.7	×	上級者。藪と道が描かれていない地図
地形 B	2.4	×	中級者。藪と道が描かれていない地図
コリドア	2.4	×	上級者。レグ線周辺以外を白抜きにした地図
conpi	6.0	×	初～上級者。途中ショートカット可
mass1	3.6	×	中～上級者。ファシユタ用。途中区切りあり
mass2	3.5	×	中～上級者。ファシユタ用。途中区切りあり

- ・ 地図は 1 枚 250 円です（conpi の 1/7500 のみ 500 円）。一般でお申し込みの方は 2 枚目から、静岡県協会員・強化選手でお申し込みの方は 1 枚目から購入していただきます。拠点の係員にお支払いいただき、地図をお取りください。
- ・ 地図の貸し借りは禁止です。複数のコースを走る場合は新しく地図をご購入ください。
- ・ レンタル E カードは 300 円/日です。拠点の係員にお支払いいただき、E カードを受け取ってください。

## ☆初心者の方へ

必要な方にはオリエンテーリングのルールや地図の読み方、コンパスの使い方などをご説明しますので、拠点にいる係員までお気軽にお声掛けください。

### ☆技術指導

技術指導では希望者を募り、逆ランオブを通して指導者の技術や考え方を説明する予定です。**参加希望の方は拠点にいる係員に事前にお申し出の上、13:00 に拠点にいるようにしてください。**インストラクターは伊藤樹、大橋陽樹、名雪青葉です。使用する地図は circuitB/circuitC/地形 B/conpi を予定しています。

### ☆ファシユタ

希望者は 14:00~、mass1 (10/2) ,mass2 (10/3) のコースを一斉スタートで走ることができます。

**参加希望の方は拠点にいる係員に事前にお申し出の上、14:00 に拠点にいるようにしてください。**

### ☆練習の振り返り

10/2 の 20:00~、一日目の練習の振り返りを zoom を用いて行います 20:00~初級者向け、20:30~中級者向け、21:00~上級者向けで行います。主にレース C1,B1,A1 に沿って振り返る予定です。下記 URL からご参加ください。

https://u-tokyo-ac-

jp.zoom.us/j/86330968354?pwd=bm8xRC80YIVSdmR0cEpOeURia3VLUt09

ミーティング ID: 863 3096 8354

パスコード: 040438

### ☆伊藤樹の WOC 報告

WOC2021 に参加した伊藤樹選手への質問を[こちらのフォーム](#)にて募集します。答えられる範囲でお答えしますので、なんでもお気軽にご質問ください！

回答は後日、文書または音声で公開します。

### ●当日参加

当日参加を受け付けます。当日参加の方は拠点で係員に申し出てください。

参加費は 1 日当たり 2500 円です。（地図は 2 枚目以降+250 円/枚、E カードのレンタルは+300 円/日です。）

なるべく事前に下記お問い合わせ先まで参加希望の旨ご連絡ください。

## ●宿泊

村山ジャンボの予定でしたが、宿泊希望者が少ないため別の宿になる可能性があります。その場合には宿泊費や食事の有無が変更となります。宿の決定は9/26あたりになる予定です。

10/2夜のWOC報告や練習振り返りは宿泊しなくても参加可能な形となっています。

宿泊の希望を変更される場合は下記お問い合わせ先までなるべく早くご連絡ください。

## ●諸注意

- ・申し込み締め切り後のキャンセルは返金致しません。参加費振り込み済みの一般参加の方の場合は地図を一枚郵送いたします。
- ・宿泊をキャンセルする場合はキャンセル料が発生する場合があります。
- ・撮影した写真や動画はインターネット上に公開する場合がございます。希望しない場合はその旨ご連絡ください。
- ・熊鈴の携行を推奨します。

## ●新型コロナ感染症対策

日本スポーツ協会の「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大防止ガイドライン」、並びに日本オリエンテーリング協会の「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」に基づいて、以下の点について、ご協力、ご留意をお願いいたします。

### 1. 全般的事項

- ・マスクの着用、こまめな手洗い、手指衛生の励行をお願いします。状況により、手袋、ゴーグル、キャップなどの着用も考慮してください。
- ・密集や大声を避ける適切な行動をお願いします。
- ・自動車での移動の際は換気をするよう心掛けてください。
- ・地元の方の意向を尊重し、地元への協力、迷惑をかけない適切な行動をお願いします。
- ・スマートフォンを活用した接触確認アプリを活用してください。

### 2. 来場まで

- ・大会の前から体調に留意し、当日の朝、検温をしてください。
- 発熱のある方、調査用紙の①～⑧に該当する症状のある方は参加をご遠慮ください。当日体温測定をさせていただく場合があります。
- ・体調の調査用紙を当日拠点に用意する箱に提出してください。

(注：万一、本大会参加者の中から感染者が出た場合に、ほかの参加者や保健所などに連絡するためのものです。これにより得られた個人情報に関しては、上記目的以外では使用

しません。提出された書類は練習会終了後1ヶ月間保存し、その後破棄いたします。)

### 3. 競技中

- ・他者との十分な距離の確保や位置取りを考慮してください。
- ・唾や痰を吐くことは極力行わないでください。

### 4. 拠点にて

- ・拠点では、マスクを着用するなどの感染予防策をし、短時間に留め、大声を出すのは避けてください。
- ・飲食中は周囲の人となるべく距離をとって、対面を避け、会話は控えめにしてください。

### 5. 事後

- ・体調管理は自己責任です。競技の後の、保温、休養、栄養補給などの体調管理に努めてください。
- ・もし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、それを主催者に連絡してください。特にその方との濃厚接触者がいたかどうかについても情報提供するようにしてください。

## ●お問い合わせ

大橋 oharuki39☆gmail.com (☆→@)

## 体調と連絡先の確認用紙

・当日、この調査用紙を事前に記入の上、受付に提出してください。万一、本大会参加者の中から感染者が出た場合に、ほかの参加者や保健所などに連絡するためのものです。

・平熱を超える発熱（おおむね 37.5 度以上）のある方、①～⑧に該当する症状のある方は参加をご遠慮ください。

・これにより得られた個人情報に関しては、上記目的以外では使用しません。また提出された書類は、大会終了後 1 ヶ月間保存し、その後破棄いたします。

・氏名：		
・連絡先	住所：	
	電話番号：	
	E メールアドレス：	
・イベント当日の体温：		
・イベント前 2 週間における以下の事項の有無		
① 平熱を超える発熱	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
② 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
③ だるさ（けんたい感）、息苦しさ（呼吸困難）	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
④ 嗅覚や味覚の異常	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
⑤ 体が重く感じる、疲れやすい	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
⑥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	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
⑦同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
⑧過去 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	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし