



スキーオリエンテーリング初心者講習会 in真室川 プログラム 1.0

2023年1月28日(土)・29日(日) 山形県真室川町 神室少年自然の家
受付・集合場所 神室少年自然の家ピロティ

1月28日(土)

- 12:00~12:30 受付
- 12:30 現地集合
- 13:00~16:00 スキーO講習 ショートコースでの練習
- 17:30~ 夕食
- 19:00~20:00 地図読み講習・各自の滑りの振り返り

プログラム v1.0 1月25日発行

最新の情報は以下にてご確認ください。

<https://japan-o-entry.com/event/view/1163>



スポーツ振興くじ助成金を通じて実施する事業です



1月29日(日)

- 7:30~ 朝食
- 9:00~10:00 クイックO
- 10:00~11:00 スキーOミニレース
- 11:00~12:00 レースの振り返り・弱点部分の講習
- 12:00 昼食・現地解散・午後自由練習

主催 公益社団法人日本オリエンテーリング協会スキーO委員会

協力 山形県神室少年自然の家 真室川レーシングチーム サン・スーシ

協賛 (株) アークコミュニケーションズ かなめ測量(株) (株) ニチレイ



会場 山形県真室川町 神室少年自然の家
宿泊 山形県神室少年自然の家
〒999-5301
山形県最上郡真室川町大字川ノ内字水上 3414-5
TEL0233-62-2611 <https://www.kamuro-nature.jp/>
当日までのお問い合わせはこちらで受け付けています。
担当：高島 skio-mamurokawa●memoad.jp(●→@)

アクセス

現地集合・現地解散です。現地までの交通手段は各自で確保をお願いします。

会場までの公共交通機関が不便なため、乗り合わせ等のご協力もお願いします。

●自家用車の場合

東北中央自動車道「新庄真室川 IC」より約 30 分

●公共交通機関の場合

送迎バスは希望者がいないため手配しません。

行き：7:12 東京駅発山形新幹線→11:22 新庄駅発奥羽本線 11:37 真室川駅着

帰り：12:40 真室川駅発奥羽本線 12:55 新庄着→13:18 新庄駅発山形新幹線

持ち物について

- ・クロスカンリースキー・ブーツ・マップホルダーなど
- ・2日間の合宿ができる用意
- ・会場周辺にコンビニ等はありません。昼食を希望されていない方はお持ちください。

事前に荷物を発送される方へ

神室少年自然の家へお送りください。

山形県神室少年自然の家 〒999-5301 山形県最上郡真室川町大字川ノ内字水上 3414-5

受付・会場について

受付を土曜日 12:00~12:30 に自然の家ピロティにて行います。マップホルダーをレンタルされた方にはお渡しします。

部屋、着替えや荷物の置き場所については当日ご案内します。

スキー板等はピロティへ置くことが可能です。

ワックスルーム

ワックスルームを自然の家のピロティに設置します。

ワックスやバイス等運営側で用意しますが、各自のものを使用して構いません。

今シーズンから、すべてのフッ素系ワックスの使用を禁止しています。

https://www.orienteering.or.jp/archives/fluor_ban_dedation/



スキーO講習について

今回の講習ではスキーオリエンテーリングをもっと上達させることを目標に、いろいろな課題を設定した短いコースをいくつも滑り、実践的な講習を行います。例えば、頭にヘッドカム（カメラ）を着けてコースをまわることで、どのタイミングでどこを見て滑っているのか、地図をどのように見ているのかを後から振り返ることができます。また、今回のトレインの斜面の多い地形を生かし、起伏の多いコースでの滑りのトレーニングも計画しています。

夜の部について

土曜日の夕食後に、宿泊の部屋で行います。主に、スキーOでの地図の読み方についての講習と、昼間に撮ったヘッドカムの映像を見ながら、振り返りをする予定です。

日曜日ミニスキーOレースについて

土曜日の講習・トレーニングを生かし、実力を確認できるミニスキーOレースを行います。

コントロールにはタッチフリーSIを使用します。SIACは全員分レンタルがありますが、My SIACを使用したい方はお申し出ください。

スキーOをこの神室少年自然の家のトレインで開催するのはとても久しぶりになります。ぜひスキーOを楽しんでいってください。

その他

- ・健康については各自で責任をもって管理してください。競技中の怪我に備えて健康保険証の持参を推奨します。
- ・参加者が自身あるいは第三者に与えた損傷・損害・損失等について主催者並びに施設管理者は一切責任を持ちません。
- ・申し込み時に記載された個人情報は、記録発表、公式ホームページ、イベント運営、必要な連絡等に利用します。また、イベントの映像・写真・記事・個人記録等は、宣伝等の目的で利用することがあります。
- ・気象条件や社会情勢により、イベントを中止・中断する場合があります。

ミニレースの記録は「Lap center」に掲載します。

<https://mulka2.com/lapcenter/>



写真は前回神室少年自然の家で行った2015年3月の講習会の様子です。

