



スキーオリエンテーリング初心者講習会 in志賀高原 プログラム 1.0

2023年3月18日(土)・19日(日) 長野県下高井郡山ノ内町 志賀高原
受付・集合場所 癒しの宿幸の湯

3月18日(土)

- 11:50 志賀高原山の駅会場行送迎車発
- 12:30 現地集合
- 13:00~14:00 スキーO基礎講習
- 14:00~16:00 練習コース
- 18:00 夕食
- 19:30~20:00 地図読み講習

プログラム v1.0 3月12日発行

当日のスケジュール等変更になる場合があります。
最新の情報は以下にてご確認ください。

<https://japan-o-entry.com/event/view/1167>



スポーツ振興くじ助成金を通じて実施する事業です



3月19日(日)

- 07:00 朝食
- 09:00~09:30 ウォーミングアップ
- 10:00~11:30 スキーOミニレース
- 11:30~12:00 レースの振り返り
- 12:00 昼食・現地解散・午後自由練習
- 13:15 志賀高原山の駅行送迎車発

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 癒しの宿幸の湯 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・宿泊

長野県下高井郡山ノ内町 志賀高原

癒しの宿幸の湯

〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町平穏 7148-5

TEL81-269-34-2902 <https://www.sachinoyu.com/japanese>

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-shiga●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

上信越自動車道「信州中野IC」より約40分

●公共交通機関の場合

JR長野駅より長電バスで「志賀高原山の駅」バス停までお越しください。

<https://www.nagadenbus.co.jp/express/winter/shigakogen/>

会場の幸の湯までの送迎を希望された方は下記の時間を予定しております。

異なる時間をご希望の場合はご連絡ください。

行き：10:20 長野駅東口発急行志賀高原線→11:36 志賀高原山の駅着 11:50 送迎車発

帰り：13:15 送迎車発→13:30 志賀高原山の駅着

13:40 志賀高原山の駅急行志賀高原線発→14:55 長野駅東口着

持ち物について

- ・クロスカントリースキー・ブーツ・マップホルダーなど・2日間の宿泊ができる用意
- ・会場周辺にコンビニ等はありません。
- ・全国旅行支援の割引が適用になります。新型コロナウイルスのワクチンを3回以上接種済みの方は、接種証明書と身分証明書をご持参ください。

事前に荷物を発送される方へ

幸の湯へお送りください。

癒しの宿幸の湯 〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町平穏 7148-5

受付・会場について

受付を土曜日 12:00~12:30 に幸の湯の室内で行います。参加同意書のご提出をお願いします。

レンタルされた方にはマップホルダーやスキー板をお渡しします。つけ方などは講習の初めにお教えします。

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。

スキー板等は乾燥室に置くことが可能です。

ワックスルーム

ワックスルームを設置します。

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_dedaration/

スキーO講習について

今回の講習は、初めての方にはまずはスキーオリエンテーリングを知って、楽しんでいただくこと、そして上達させることを目標にしています。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。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

土曜日の夕食後に行います。場所は当日ご案内します。主に、スキーOでの地図の読み方についての講習と、翌日のミニレースについての説明を行う予定です。

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。

ミニレースの記録は「Lap center」に掲載します。

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



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。

写真はこれまでスキーOの講習会の様子です。

