

# 大阪オリエンテーリングクラブ 2023年5月合宿 プログラム

## 概要

日程：2023年5月6-7日（土、日）

場所（トレイン）：1日目2日目とも霊山

宿泊場所：グリーンヒルサントピア (<http://suntopia.shiga.jp/>)

## 対象者

主な対象は中級者（オリエンテーリング大会のAクラスで半分より上の順位を取ったことがないくらいのレベルを想定）をメインターゲットとし、彼らが上級者にステップアップするためのスキルを学ぶことに重きを置いています。上級者にとっても基礎練習となり、上級者向けの内容も用意するので奮ってご参加ください。

なおオリエンテーリングマップを初めて使う方や森の中でのナビゲーションを初めて経験する方など初心者向けの内容にはなっていません。何回かオリエンテーリングをやったことのある初級者が参加された場合はクラブの上級者やベテラン会員が個別指導に近い形で対応予定です。

## メニュー内容

項目	内容	利用する地図
5/6 1日目		
9:15霊山集合	資材担当ほか合宿担当者および小泉は9:15ごろ集合	
10:00開始	参加者はこの時間までに準備を終えて集合	<a href="#">集合場所</a>
設置メニュー	2日分の設置を行います。上級者と中級者を含むグループを作ります。まず初中級者が1人1か所以上コントロール設置を行い、その後上級者がリーダーとなってグループで正しく設置できているか確認。上級者はなぜ正しいか（あるいは正しくないか）を説明してください。例えばガケのどの位置に設置するのがよいのか、尾根の上でもなぜそこに置くのか。設置のポイントを知ることでコントロールの見つけ方のコツがわかります。 初級者の参加がある場合は、設置には参加せず地図記号や地形読みの指導を受けてください。	全コントロール図 A4 1:7500
1日目 午前～午後 サーキット練習	短いコースを5つ用意します。各コースの説明を受け、できる人は自分のペースでたくさんこなしてください。コーチ（小泉）といっしょに回ることもできます。 途中で適宜昼食を取ってください。	全コース A5 1:7500

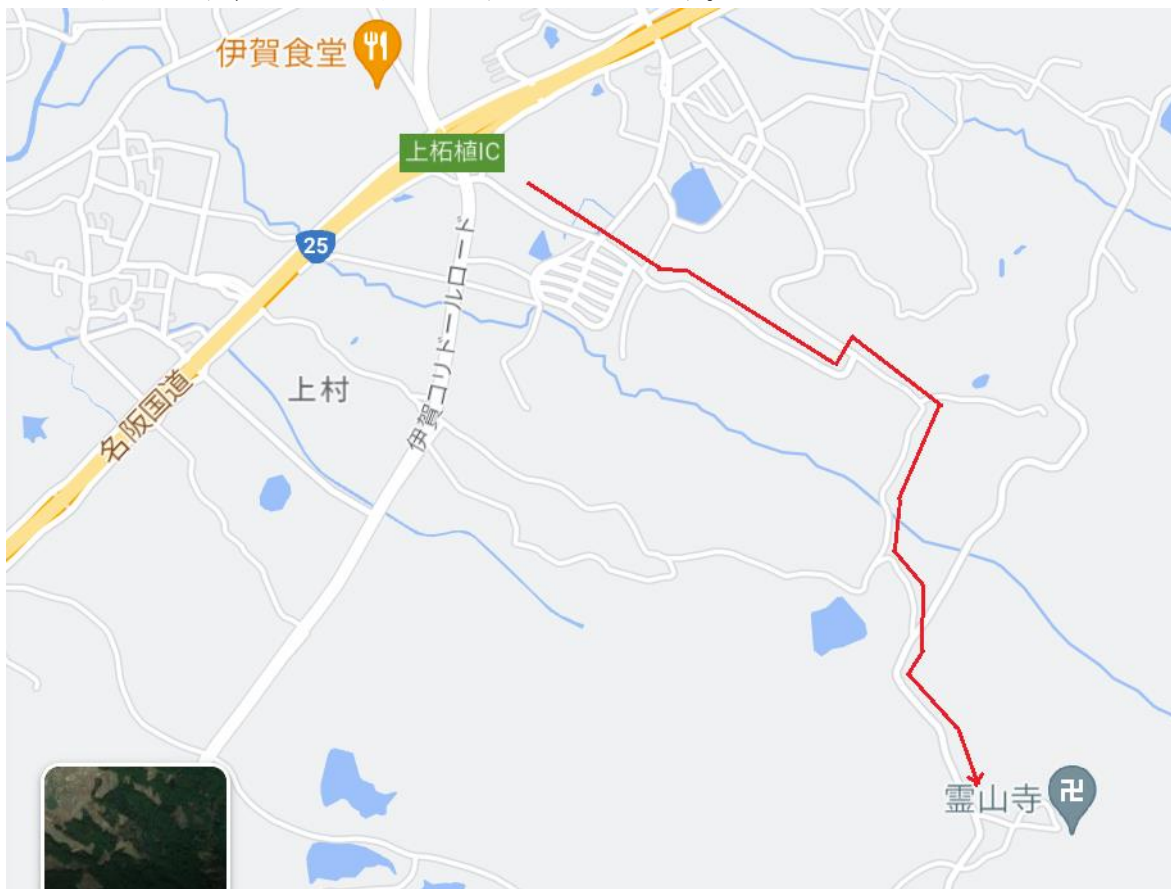
	<p><b>課題コース（初中級者は順番にやるのを推奨）</b></p> <p><b>ライン通り 1（ベーシック）：</b></p> <p>道や植生界、浅いきれつなど目で見て分かる線状特徴物を辿る練習。初級者は地図記号の理解や現地との対応を身につけてください。中上級者はウォーミングアップ。身体面はもちろん、サムリーディングや整置などの基礎動作のアップとしても。</p> <p><b>ライン&amp;ショートカット：</b></p> <p>明瞭な線状特徴物を辿りながら線状特徴物を外れ大きな線（面）状特徴物までカットするコース（≒エイミングオフ）。分かりやすい特徴物を利用してより直線的なコース取りができるようになるろう。</p> <p><b>ライン通り 2（コンタリング）：</b></p> <p>明瞭な場所から線状特徴物を外れ、高さを維持して進む（コンタリング）練習。きちんと維持できればコントロールが正面に見えるはず。</p> <p><b>ライン通り 3（浅い地形）：</b></p> <p>不明瞭な尾根線や沢線、緩い斜面のコンタリングなど浅い地形を利用する練習。浅い地形は分かりにくいということを知ることが重要。ベテラン参加者はスキップまたはコース後半だけでも可。</p> <p><b>直進：</b></p> <p>拠点のコントロールから放射状に伸びる各レグへ直進する練習。短いものから長いもの、平らな直進から斜面を斜めに切る直進まで各種あり。まずは行って戻ってくるで練習し、やり切れた人はコントロール間を適当につないで取り組んでください。ベテラン参加者は適宜調整可。</p>	<p><b>Line basic</b> 1.3km 55m</p> <p><b>Line &amp; cut</b> 0.9km 70m</p> <p><b>Line contour</b> 1.5km 40m</p> <p><b>Line shallow</b> 1.5km 90m</p> <p><b>Straight</b> 2.4km 130m</p>
15:00すぎ	上級者が撤収を行います。その間に初~中級者はサーキット練習の振り返りを行います。	1日目のみ撤収
16:00ごろ	現地発（グリーンヒルサントピアまで約1時間）	
宿到着後	チェックイン、入浴、夕食	詳細は現地で案内
19:30ごろ お絵描き	<p>2日目午前中のコースのルートプランを行い、そのプランをお絵描きします。必要な情報とそうでない情報の取舍選択を学びます。</p> <p>L：中上級者 S：中上級者（ベテラン男女、シニア女子） B：初級者</p>	<p><b>Memory L、S、Bの3種類</b> A5 1:7500</p>

5/7 2日目		
朝	朝食、準備	
08:00前後	宿出発	詳細は現地で案内
09:00	ドライブイン伊賀到着→徒歩移動20分弱 高齢参加者は運営者で現地拠点まで輸送	<a href="#">ドライブイン伊賀</a> <a href="#">現地拠点</a>
午前	1日目夜に描いたお絵描きマップを使って実際に回ってみます。さらに他の人が描いたマップを使って回ってみます。上級者がどんな情報を拾ってすばやくナビゲーションしているか実感することができるはず。	前夜の図をそのまま使います <b>Memory L</b> 1.6km 100m <b>Memory S</b> 0.7km 55m <b>Memory B</b> 0.6km 50m
昼以降	短いコースを3つ用意します。各コースの説明を受け、できる人は自分のペースで取り組んでください。コーチ（小泉）といっしょに回ることもできます。 途中で適宜昼食を取ってください。体力面で不安がある人は途中までやったり丸々スキップしたりするなど各自調整してください。 <b>課題コース</b> <b>ライン（地形）切り：</b> 線状特徴物を横切るレッグで組まれたコース。主に尾根沢を横切る。横切る際に斜面に流されないフィジカル（強靱さだけでなく身のこなし方も含む）、正しい方向へ進むコンパスワークを身につける練習 <b>アタック2種類：</b> 短めのレッグで組まれたコース。アタックする際に意識すべき距離・方向・地形を先読みしてテンポよく進めるようになる練習。	<b>全コース</b> A5 1:7500  <b>Line cut</b> 0.8km 75m  <b>Attack 1</b> 1.1km 75m <b>Attack 2</b> 1.0km 90m
14:00	クラブの一体感を高めるまとめのリレー練習！2人1組でミニリレーを行います。コースは各レベルに応じたものを用意します。 今回練習した課題をしっかりと意識し、周りの人の動きを気にせず自分をコントロールしましょう。ペースを上げて走るフィジカルトレーニングではなく、周囲に惑わされずにちゃんとやるメンタルトレーニングです。 L： 上級者男子 M：上級者女子、上級者（シニア男子）、中級者男子 S： 上級者（ベテラン男女、シニア女子）、中級者女子 B： 初級者	<b>全コース共通</b> A5、1:7500、パターンあり  <b>L</b> 2.0km 170m <b>M</b> 1.3km 110 m <b>S</b> 0.8km 45 m <b>B</b> 0.9km 55m
15:00	上級者が撤収を行います。その間に初~中級者はまとめリレーの振り返りを行います。	
16:00すぎ	解散	

## ・交通（自家用車）

名阪国道「上柘植IC」で降りて、下図の道路を通して、霊山寺へ来てください。

1日目は車18～19台、2日目は車17～18台となる予定です。



2日目は、伊賀ドライブインに集合です（カーナビ・スマホでお調べください）

## ・交通（公共交通機関）

5/6(土)

大阪0LC阪本車：梅村さん（8:29着）・重吉さん（8:51着）田中さん（8:51着）

大阪0LC楠見車：北江さん（9:11着）・深浦さん（9:33着）

5/7(日)

大阪0LC石原車：出原さん（8:51着）

※帰りの駅までの配車は、現地にて連絡いたします。

## ・昼食

5/6(土)の昼食は、ご持参ください。

5/7(日)の昼食は、宿泊者には、お弁当とお茶を提供いたします。日帰り参加者は、ご持参ください。

## ・夕食

18:30～（19:30から夜のメニューがありますから、夕食までに入浴を済ませてください。）

## ・部屋割り

和室1：梅村さん・白石さん・中田さん・吉田達さん

和室2：一戸さん・加藤以さん・加藤優さん・佐藤さん

和室3：谷川友さん・谷川理さん・谷川圭さん

和室4：北江さん・瀬谷さん・道坂さん

和室5：石原さん・楠見さん・玉木さん・中原さん（運営部屋・何かありましたらこの部屋へ）

和室6：亀谷さん・田中さん・富永さん・深浦さん・吉田照さん（女性部屋・2間続き）

洋室1：小泉コーチ

洋室2：前川さん

## ・問合せ及び連絡先

電話：090-8650-7104（玉木圭介）

メール：osakaolc@gmail.com