

ランナースタイルの走り方



- オリエンテーリングというゲームの進め方
 - 2024/9/16 宮川

ランナースタイルとは？



- オリエンテーリングの**酸素配分戦略**の一つ
- 全力で走り、地図を読む時は停まる
- ランナースタイル ≠ 速い人向け

歩測



- ランナースタイルでは必須
- × 距離を測る ○ スピードを維持する
 - 歩測は基本ショートする → カウントアップするまで全力疾走
- 歩数は1 → 100の繰返しで数える
 - 99, 100, 101, 109, 110 → 11, 12, 13,
- 一桁の掛算で歩数を計算する
 - 男性: 40歩/cm、女性: 50歩/cm @1:10,000
 - 男性: 60歩/cm、女性: 70歩/cm @1:15,000

コントロールでの手続き



- 1 (ルートチョイス)
 - 2 次の地図読み場所[クロスポイント]決定
 - 3 コンパスセット
 - 4 歩測数計算
 - 5 **チェックポイント暗記**[ルートプラン]
 - 6 正置 → Go !
- 手順(手続き/プロシージャ/プロセス) は繰り返せば速くなる
 - 今回は丁寧に！確実に！

チェックポイント暗記[ルートプラン]



- 必要最小限の特徴物だけ覚える
- 覚えていない特徴物が見えても地図を見ない!
 - **短期記憶に放り込む!!**
 - 迷った: → 思い出す、問題無し → 忘れる
- 「ここからどう行くんだっけ?」 → 停まって地図を読む

今回の練習会で体感して欲しいこと



- コントロールでの手続き
- 歩測はショートする
- 短期記憶