

[日本スポーツ協会（JSP0）公認オリエンテーリングコーチ更新研修会指定講習会]

吉田勉のオリエンテーリングサロン in 野呂山 開催要項

11月2日(セッションA)と3日(セッションB)は異なる内容の講習となります。片方のみでも参加できます。

オリエンテーリングコーチ資格保有者の方は「セッションA」「セッションB」それぞれの講習で更新ポイントを1ポイントずつ獲得でき、両日参加の場合は2ポイント獲得となります。

オリエンテーリング資格保有者以外の方の参加も可能です。

オリエンテーリングコーチ資格更新のためのポイントがすでに充足している方の参加も歓迎しますが、定員を超えた場合はポイント未充足の方を優先します。

【両日共通事項】

<主催>

公益社団法人日本オリエンテーリング協会（JOA）

<協力>

広島県オリエンテーリング協会 広島オリエンテーリングクラブ

広島大学オリエンテーリングクラブ

<講師>

吉田勉(JSP0 オリエンテーリングコーチ2、理学療法士)

<申込方法>

2024年10月10日(木)までにJAPAN-O-entry (JOY)からお申し込みください。JOYで申し込めない方は末尾の問い合わせ先にご連絡の上、案内に沿ってお申し込みください。

大会参加予定の方は、別途大会への申し込みが必要です。大会へ参加しない方の申し込みも歓迎します。

<備考>

「セッションAとセッションB両方に部分的に参加し、合計3時間参加した場合に1ポイント付与」などの措置は行いません。コーチ資格更新希望者は同一セッションの全ての内容を受講してください。

コーチ更新講習会開催要項についてはこちらをご覧ください。

https://www.orienteering.or.jp/wp-content/uploads/2024/06/coach_renew_202406_02.pdf

<問い合わせ先>

・11/1(金)まで

日本オリエンテーリング協会事務局

joa@orienteering.or.jp 03-5843-1907

・当日

吉田勉(大会会場内でお声掛けください。)



講師：吉田勉

【セッションA】

<日時>

2024年11月2日（土） 大会初日終了後

一般 … 15:30 開始 17:30 終了予定

コーチ資格更新希望者 … 15:30 開始 18:30 終了予定

<会場>

野呂山ビジターセンター、野呂山高原ロッジ周辺

<内容>

テーマ：走りながら地図読みができるためのトレーニング

地図の持ち方から、筋力トレーニング、不整地の走り方までを実技を交えて指導します。

①地図読み走と地図を読まない走り进行比较

②地図の持ち方と走り方指導、筋力トレーニング実施

③不整地での地図読み走を再走

<定員>

20名

<当日の予定>

15:30 ～ 17:30 上記①②③の実技講習（一般参加の方はここで終了）

17:30 ～ 18:30 <コーチ更新希望者のみ>振り返りディスカッション

<参加費>

一般：2000円

コーチ資格更新希望者：3000円

※ セッションBにも参加される方は、別途セッションBの参加費が必要です。

※ コーチ資格更新希望者の方は更新ポイントを1ポイント獲得できます。

※ 更新ポイントがすでに充足しているコーチ資格保有者の方もディスカッションに参加する場合は3000円です。

<持ち物>

走れる服装 タオル コンパス ディスクリプションホルダー 筆記用具

タイム計測が可能な時計（*）

ハードフロアで背中・膝保護用のエクササイズマット（*）

（*は「可能であれば」で構いません。）

【セッションB】

<日時>

2024年11月3日（日） 大会2日目終了後

一般 … 14：30 開始 16：30 終了予定

コーチ資格更新希望者 … 14：30 開始 17：30 終了予定

<会場>

野呂山ビジターセンター、野呂山高原ロッジ周辺

<内容>

テーマ：パイロティングとプランニング

ナビゲーションの要素であるパイロティングとプランニングの関係、メモリートレーニング、エイミングオフの意味等を講義と研修室内での実習で学びます。

①パイロティングとプランニングの説明

②プランニング実習

③メモリー実習

<定員>

20名

<当日の予定>

14：30 ～ 16：30 上記①②③の実技講習 （一般参加の方はここで終了）

16：30 ～ 17：30 <コーチ更新希望者のみ>振り返りディスカッション

<参加費>

一般：2000円

コーチ資格更新希望者：3000円

※ セッションAにも参加される方は、別途セッションAの参加費が必要です。

※ コーチ資格更新希望者の方は更新ポイントを1ポイント獲得できます。

※ 更新ポイントがすでに充足しているコーチ資格保有者の方もディスカッションに参加する場合は3000円です。

<持ち物>

ランニングのできる服装 筆記用具