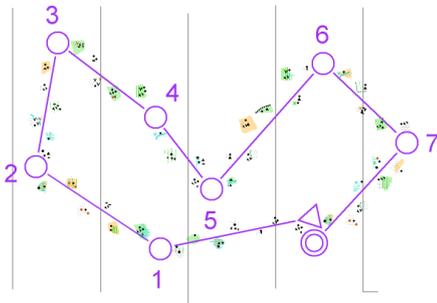


オリエンテーリングサロン IN 野呂山プログラム

セッション A

1. 不整地ランジョグ (自己計時) 1.5 km 10分
ジョグペースでランニング
2. 不整地ラン地図読み (自己計時) 1.5 km 10分 (S-4)
同じペースでランニングしながら地図を読む
レッグの左右に出てくる地図情報を読み取りながら走る。
岩がいくつあるか、どこにあるかをイメージする。
やり方
 - ① 1 地図情報で 2つのコーン間を 60m 進む
 - ② この間 3 回地図を見る
 - ③ 情報が不十分なら 3 回目は止まって読む。
(拡大鏡を使用してもかまいません。)



※参考

時間:

1 0 0 0 m 420 秒 (キロ 7 分の場合) 1 0 0 m 42 秒、2 0 m 8 秒。

1 0 0 0 m 360 秒 (キロ 6 分の場合) 1 0 0 m 36 秒、2 0 m 7 秒。

1 0 0 0 m 300 秒 (キロ 5 分の場合) 1 0 0 m 30 秒、2 0 m 6 秒

距離: 1 0 0 m 50 歩 2 0 m 10 歩

1 0 0 m 40 歩 2 0 m 8 歩

3. 講義 15分
4. フィジカルエクササイズ実習 45分
5. 不整地ラン地図読みリトライ (自己計時) 1.5 km 10分 (4-G)
6. 地図持ち替え & 地図読みラン体験 10分

T or F

各コーン毎に 1 コントロールずつ、地図を持ち替えるとともに、地図とディスクリプションを見る。位置説明とコントロール位置が正しいかどうか読み取る。

資料 ランニング用コース図。

T o r F 地図

フィジカルエクササイズリーフレット

地図折り、フィジカルトレーニング資料

セッションB

1. パイロティングの講義 30分

2. ショートメモリー 15分 (TorF 図使用)

ショートレグのコースを見て、パイロティングに使う情報を白紙に書き出す。

3. ルートメモリー 15分 (ルート図使用)

コースを見て、プランに必要な情報を白紙に書き出す。

4. マップリーディングラン30分(ルート図使用)

ルートメモリーに使用した地図、または大会地図を使い、走りながらパイロティングに使う情報を読み取る。

20分

5. 振り返り 30分

準備 パイロティング資料

T o r F、T o r F ブランク

ルート、ルートblank

※練習用地図のデータはNISIPROさんから無償で提供いただいています。この地図を用いて実際のトレイルへの入山は禁止します。