

## オリエンテーリングサロンオンライン講習会要項

野呂山大会のオリエンテーリングサロンで行った内容のオンライン講習会を行います。双方向でお話したいため各回10名の定員とします。(野呂山での講習会とはAとBの内容が入れ替わっていますのでご確認ください)

テーマAでは海や空のナビゲーションと陸のナビゲーションの違い、なぜ日本人はミドルやリレーが弱いのか、なぜ最近の若者はオリエンテーリングがうまくなっているのかなどについて紐解き、世界との差を縮めるための方策についてお話します。

昭和世代のオリエンティアにとってはコペルニクス的転回になるかもしれません。

テーマBではテーマAの考え方にに基づき、日常的にどんなトレーニングをすべきなのかについてお話をします。走るだけのトレーニングからの脱却したい方や高校や大学の平日のトレーニングプランを立てる場合に最適です。

この日程にかかわらずクラブ単位で話を聞きたいということであればスケジュールを併せますので別途ご相談ください。

オンライン講習を受けた人に対してトレーニングの体験会も実施します。地図が読める時間帯、公園やトラックでの練習になります。日程はご相談で。休日平日関わらず3人くらい集まれば行います。1-2時間を予定。

内容：

テーマA（普遍的なナビゲーションを身に着けよう）

1. 海や空のナビゲーションと陸のナビゲーションの違い
2. 日本と世界の差はどこから生まれるのか
3. ZEMS（ゼロエラーマックススピードが目指すもの）
4. ルートプランニングのやり方を変えよう
5. バーンO、ラインO、コントロールピッキング、コリドアなどの練習メニューの意味を見直そう。

テーマB（スピードを落とさないで地図を読めるようになろう）

1. パイロティングを行うための条件
2. 地図を持つテクニックは
3. 求められるフィジカルは
4. 地図読みでは何を見ればよいのか
5. トラックや公園でのシミュレーションの例

時間：各日21:00~22:00（質問があれば延長）

前日までに申込者に ZOOM の URL を送ります。

講習費

各セッション 一般 1500 円、学生 1000 円、高校生以下 500 円

※野呂山の講習会に申し込みをして当日参加できなかった方は無料で参加  
できます。問い合わせ先までご連絡ください。

トレーニング体験 1000 円（講習会の参加者のみ。当日徴収、雨天中止）

日程 テーマ A 11/25-29（各日 10 名まで）

テーマ B 12/9-13（各日 10 名まで）

問い合わせ先 oriyoshi@ymail.ne.jp