

## オンライン講習「オリエンテーリング上達のために知っておきたいこと」

今年は東京都においてデフリンピックが開催されます。

デフリンピック出場希望者に向けてオリエンテーリングへの理解を深める講習を行うことになりました。せっかくの機会ですので、基本的な事を知っておきたいという方もご参加ください。

10回を予定していますが、進行状況によっては追加する場合があります。

実施日は変更の可能性があります。

全期間の登録をしていただいた方には翌日より1週間程度録画を視聴できるようにします。(ダウンロードはできません。単日参加の場合は視聴できません。)

1. 日時：2025年 2月～5月

月2～4回 木曜日 20：30～22：00

2. 参加費：全参加10,000円（学生5,000円、高校生以下2,000円）

各回参加：一般1,500円 学生1,000円 高校生以下500円

3. カリキュラム（日程は予定。変更の可能性あり）：

第1回 2月20日

はじめに（オリエンテーリングとは何か）

- ① オリエンテーリングに求められる要素
- ② フォーマット毎の特徴
- ③ コースセットの原則

第2回 2月27日

地図記号とISCD

- ① ISOMとISSOM
- ② 位置説明

第3回 3月5日（水曜日）

特徴物の種類と使い方

- ① 面状、線状、点状特徴物
- ② 特徴物の機能的分類
- ③ 等高線

第4回 3月13日

コンパスと歩測

- ① コンパスの使い方
- ② 距離の測り方

第5回 3月20日

プランニング

- ① ルートプランニング
- ② リロケーション

第6回 3月27日

プランニング2・ナビゲーション

- ① 戦略的心理的ルートの作成
- ② エイミングオフの利用

第7回 4月17日

レースで成功するために

- ① VISION を持つ
- ② 自己分析

第8回 4月24日

フィジカルトレーニング

- ① フィジカルトレーニングの目的
- ② フィジカルトレーニングのバリエーション

第9回 5月1日または8日（4月に確定します）

トレーニング計画

- ① 長期計画
- ② 1週間のトレーニング
- ③ 1日のトレーニング

第10回 5月15日

アナリシス

- ① レースのアナリシス
- ② トレーニングのアナリシス

※予備日 5月22日（海外遠征のお話をするかも）

4. 申し込み

全参加のみ JOY にて受け付けます。

単日の参加希望者は、実施1週間前までに問い合わせ先までご連絡ください。

連絡先：oriyoshi@ymail.ne.jp