

オンライン講習「技術のステップアップ」

好評につき、第2回の講習を企画しました。前回のオンライン講習のアンケートを参考に今回はトレーニング計画については割愛し、技術面のステップアップを強調したつくりとしました。内容的には前回と重複する部分が多いですが、今回は技術レベルの段階に合わせて講習を進めていきますので、再受講の方も新しい発見があると思います。

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。)

1. 日時：2025年 9月～11月
月2～4回 火曜日 20：30～22：00
2. 参加費：全参加 12,000円（学生 6,000円、高校生以下 2,000円）
前回参加者は半額
各回参加：一般 2,000円 学生 1000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 9月2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とは
- ② 大会参加にあたって知っておきたいこと
- ③ フォーマット毎の特徴
- ④ コース設定の原則

第2回 9月16日

地図記号とISCD

- ① ISOMとISSOM
- ② 位置説明

第3回 9月23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4回 9月30日

レベル3のコースを攻略しよう

- ① プランニングの基礎
- ② ショートカット

第5回 10月7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6回 10月14日

レベル4のコースを攻略しよう。

- ① プランニングの方法
- ② 地形を使ってレベル4を攻略する

第7回 10月28日

レベル5のコースを攻略するために必要なこと

- ① コントロール周囲のイメージを作る
- ② アドバンスプランニング

第8回 11月4日

レベル6のコースを攻略するために伸ばしたいこと

- ① パイロティング
- ② 走りながら地図を読む
- ③ 同じ高さを走る

第9回 11月11日

アナリシス

- ① レースのアナリシスとは
- ② いろいろな形式の紹介

第10回 11月18日

日常的なトレーニングの紹介

- ① フィジカルトレーニング
- ② シミュレーショントレーニング

※泊まらない合宿1

10月19日(日) 富士のトレイン(参加者10名以上で実施)

事前に練習説明、事後に振り返りのZoom meeting

トレインで中級基本テクニックの実践

参加費別途 6000円

※泊まらない合宿2

11月22日(土)

東京近郊(公園での練習)

第10回のトレーニングの実践

参加費別途 3000円

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。

問い合わせ先：oriyoshi@ymail.ne.jp