

# オリエンテーリング初中級者向け基本技術教室兼練習会(読図・思考技術編)

地図を片手に大地を駆ける！ 北欧生まれのナビゲーションスポーツ、  
この知的アドベンチャー 森のスポーツ オリエンテーリングの初中級者向け  
基本技術講習とその実践練習を行い修得を目指します。  
大会でミスを少なくし楽しく上手に回れるようになるため参加してみませんか！

開催日：平成29年1月22日(日) 雨天決行(荒天の場合、練習内容、時間を変更することがあります)

開催地：倉敷市児島由加 倉敷市少年自然の家

集合場所：クラフト棟

受け付け：午前9時10分～

主催：岡山県オリエンテーリング協会

内容：

基本技術教室(9:20～12:00)

- ・O-MAP、地図記号の解説
- ・等高線の解説
- ・レースの心構え(事前、スタート時、レース運び全般、レース後)
- ・ルートプランニングの手順、解説事例、ワンポイントアドバイス
- ・駆使すべき重要な技術の解説
- ・ミスについての解説(もしミスをしたと思ったら、現在地をロストしたら)
- ・地図読み習熟について  
スライドによる説明、地図、コンパスを使っての屋内実践など行います。

練習会(13:00～15:30)

- ・由加山内の特設コースを回りながら2回の講習内容を総括実践します。
- ・確実な正置と保持、地図の持ち方・折りなどを基にチェックポイントなどの地図と現地の照合確認とともに、直進、コンタリングも体験しながら等高線の見方、辿り方なども実践します。
- ・個々人でコースを回ってしまうのではなく、レグごとに行動し課題を反復練習します。

練習コースのルートとテクニックの解説(15:30～16:00)

- ・時間があれば、初回の手続き技術についても復習します。

参加料：

- ・一般：1,500円(学生以下800円) 県協会員：400円(自然の家施設使用料の一部負担を含んでいます)  
午前のみあるいは午後のみ参加の場合、いずれも半額(100円以下は切り上げ)です。

参加申し込み：以下の内容を明記して1月14日までにE-mailか郵便で申し込みください。

氏名、年齢、性別、所属、郵便番号、住所、電話番号、(E-mailアドレス)

当日申し込みも受け付けますが資料が不足するかもしれません。できるだけ事前に申し込みください。

申し込み・問い合わせ先：岡山県オリエンテーリング協会 事務局 (佐藤 旭一)

E-mail [satokyoku\\*nifty.com](mailto:satokyoku*nifty.com) (\* @、できるだけE-mailでお願いします)

TEL/FAX 086-428-3732

〒710 0131 倉敷市天城台3丁目-1-8

(当日問い合わせ 090-2005-3008)

その他：本講習会は2回シリーズの最終回です。過去受講された方は復習としての受講がより効果的と思います。

注意事項：

- ・参加者は自己の健康管理について、自分で責任を持ってください。参加者の不注意から生じた怪我・損害・損失等について主催者は一切責任を持ちません。
- ・筆記具、コンパス(貸し出しもします)持参と運動のできる服装でご参加ください。  
部屋はストーブ暖房ですが足元が冷えると思いますので、スリッパの持参をお勧めします。
- ・練習会は基本的に走行度の良い林を使用しますが、本格的に競技できる服装、靴が望ましいです。
- ・オリエンテーリング大会の参加経験のある程度有している方にお勧めです。
- ・昼食、飲み物は持参ください。
- ・車は自然の家駐車場に駐車してください。クラフト棟はすぐ前です。