

2017年6月

オリエンテーリング愛好者の皆様

長岡オリエンテーリングクラブ
古田島 貴之

長岡オリエンテーリングクラブワークショップのご案内

当クラブでは、初級者から中級者を主な対象として、2部構成のワークショップを企画しました。両方の参加をお勧めしますが、片方だけの参加も可能です。オリエンテーリング技術のランクアップのために、ぜひご活用ください。

1 日 時

7月29日（土） 13:00～16:15

2 会場・受付

さいわいプラザ 3階 公民館教室 視聴覚教室
住所：長岡市幸町2-1-1

3 メニュー（変更の可能性有り）

第一部 地図読み練習会 13:00～14:30

使用地図

「塩谷熊ノ木」白図およびインカレME相当のコース図

- ① 参加者自己紹介（1人1～3分程度×人数）
MAP持参で好きなMAP・思い出のMAPの紹介をお願いします。
- ② タイムトライアル（10分程度）…「塩谷熊ノ木」コース図
スタートからゴールまでのルートプランに要する時間を計測。
- ③ TTのルートプランの点検（20分程度）
3名程度のグループを作り、各自のルートプランを点検。

休憩（10分程度）

- ④ 基本練習（15分程度）…「塩谷熊ノ木」白図
尾根線、沢線、傾斜変換点等の確認
- ⑤ コースセット（20分程度）練習…「塩谷熊ノ木」白図
- ⑥ TTの結果発表およびまとめ（5分程度）
TTの成績をまとめ、優勝者を発表します。

第二部 練習について考える 14:45～16:15

他の参加者との情報共有を行い、様々な練習メニューについて知識を深めます。

さらに、自分の練習や体力・技術力等を考慮し、パフォーマンス向上のためどのように練習方法を改善すべきか考えます。

KJ法などのシンキングツールの利用や、少人数グループでの対話等、能動的な活動が主体となるようメニューを作成する予定です。

4 申し込み方法

- ・メールでの申し込み（推奨）

次のメールアドレスに申込時必要事項をメールしてください。

yassan_5114◆m2.nct9.ne.jp （◆は@）

申込時必要事項：代表者氏名・参加人数・代表者連絡先

- ・郵送での申し込み

次の宛先に上記申込時必要事項を記入した葉書を郵送してください。

〒940-0846 長岡市花園東2-130-5 古田島 貴之

※ 当日のキャンセル等、緊急の場合は下記にご連絡ください。

【緊急連絡先】 080-5403-9580（古田島携帯）

5 申し込み締め切り

7月14日（金）15:00（郵送の場合は必着）

※ 当日申し込みはできません

6 費用

当クラブ員 750円／1人

上記以外の方 1,000円／1人

※ 外部団体から地図を購入するため割高になる点、ご了解ください

※ 上記費用で、第一部・第二部両方のメニューに参加できます。

※ 第一部だけの参加、第二部だけの参加でも料金は変わりません

7 持ち物

- ・蛍光ペン…ピンク等暖色1本、青等寒色1本
- ・赤ボールペンまたは赤鉛筆…フリクションボールペンが望ましい
- ・黒ボールペン
- ・鉛筆
- ・消しゴム
- ・コンパスまたは定規

8. 秋季練習会のご案内

当クラブでは、次の日程で秋季練習会を予定しています。ご参加お待ちしております！

9月9日（土）、16日（土）、23日（土）、30日（土）