

## 2011 年度第 2 回技術合宿報告書

【日時】 2011 年 11 月 19 日(土)～20 日(日)

【使用地図】

一日目：「昼生」

二日目：「東青山四季のさと」

【宿泊】

三重県立鈴鹿青少年センター

〒513-0825 三重県鈴鹿市住吉町南谷口

[TEL:059-378-9811](tel:059-378-9811)

【集合】

■集合時刻：12:00

※すぐに開始になりますので、昼食・着替えを済ませて集合してください。

■集合場所：昼生小学校西側の道路脇駐車スペース

<http://www.mapion.co.jp/c/here?S=all&F=mapi0127009111114221116>



## 【詳細】

### ■11/19(土)

雨天の為当初の予定を変更して、室内メニューとなった。

○13:00～14:30 (途中休憩あり)

整置に関する講義 (資料参照)

正置練習 (レグ線のためのマップ→道マップ→使用予定であった昼生のコースを使用したもの。)

○14:40～16:00 (途中休憩あり)

地図表現に関する講義

地図記号の思い込みによる間違ったとらえ方がいかに多いか。

→JSOM2007 (JOA ホームページ参照) を一度読み直しておこう。最低サイズ、記号が占める大きさをわかっていますか？

○16:00～入所オリエンテーション

雨が上がったので自主的なジョギング・ジュニアミーティングなど)

○17:30～18:30入浴

○18:30～食事

○19:30～21:00 (休憩あり)

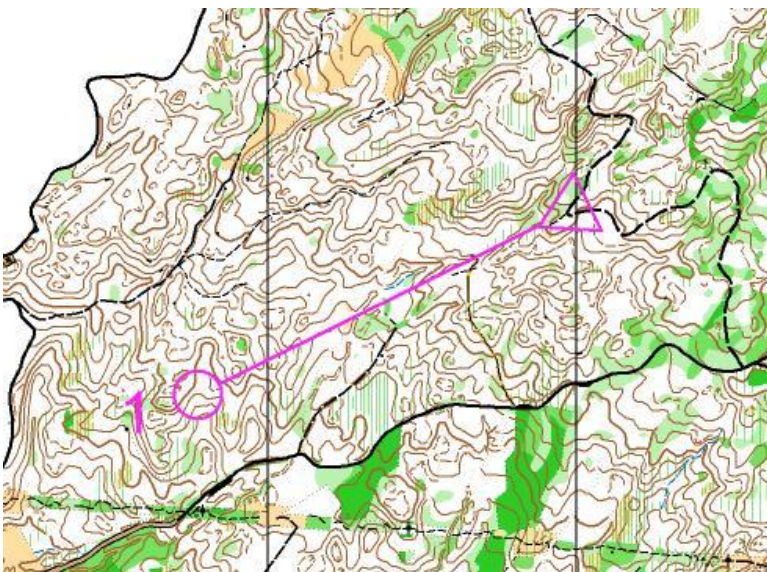
正置動作のビデオ上映に引き続き、プランニングについての講義

プランニングの意味・方法論 (資料参照)

良いチェックポイントとは？

プランニング実習課題 (一部掲載) と解説

次のレグにアタックポイント、チェックポイントを書き込み簡単な新しくレグをつくろう。また各レグでどんな技術を使うか考えよう。



プランニングはチェックポイントでレグを区切ることによって、そのレグを簡単にし、やるべきことを明確にする作業です。



左は参加者のプランです。レッグを分けることでやるべきことは明確になっていますが、簡単にはなっているでしょうか？

チェックポイントはその範囲で他にはないわかりやすい場所を選ぶ必要があります。

1は傾斜変換のラインを使って進むことを考えていますが、ポイントそのものは、あまり特徴的な尾根でないこと、周囲に似たような場所があることなどから確定するのは難しい場所となります。ここは1 1にポイントを変更し、その後傾斜変換ラインをつなぐことで簡単になります。

手順きを入れていきましょう。アンダーラインはチェックポイントです。またかっこ内は修飾語で、なくてもいいですが、これが適度に入ると安心して走ることができます。上級者はこの修飾がすぐれています。

1 1まで：正置して、切り開きと小径の交点に向かって（溝のある）尾根を（尾根がなくなるところまで）下り（右側にえぐれた沢のある）、そこに着いたら2へ向けてコンパスを振る。

2まで：ピークに向けてコンパスの方向へ斜面と平らな部分の境を走る。（ピークは平らな部分にある）そこに着いたら3へ向けてコンパスを振る。

3まで：（あまり高さのない）尾根上のピークに向けてコンパスの方向へ走る。（最初だけちょっと下る）、そこに着いたら4に向けてコンパスを振る。

4まで：（今いるところよりは下にあって高さ5 m以上）のピークにむけてコンパスの方向に走る。一度尾根を切る。そこに着いたら整置して（沢の中の斜面変換へ向かって）アタック。（きっと見える）

さて、簡単にするという意味では直進や斜面変換たどりなどできない選手でもプランニング次第でこのレッグをこなすことができます。

次のようなプラン（分割）はどうでしょうか？



尾根沢がたどれば1-2-3の順番に進めばいいでしょう。(Bクラスのコースでもこのくらいの課題はありそうです。)

1を11に置き換えればほとんど道で行けます。

また最初のようなプランができる選手であっても技術が未熟ならば、迂回をして1-2でコントロールへ直進したほうが速いでしょう。

いつまでもこうしたプランでしか走れないのでは面白くはないですが、発展段階にある選手ではこうした迂回(迂回のなかでもプランを進歩させていく)をうまく使っていった基礎固めをしていく必要があります。自分にとって難しいところは短くする(そして集中する)ことで練習効果が上がります。そのうち難しいと思っていた課題が簡単な部類にどんどんはいつていくでしょう。

○21:00~21:30

体力チェック

### ■11/20(日)

○6:10~6:55 モーニングメニュー

日々のトレーニングの意味

ウォーミングアップとクールダウン

宿舎周辺の正置走(既存の住宅地図を使った練習)

○7:30~朝食

みえスポーツフェスティバル会場へ移動(約40km)

○10:00~

「みえスポーツフェスティバル」レース参加

レース毎に各グループで今日の個人目標確認

(基本的には正置テクニックとプランをしてから走り出すこと(昨日の復習))

○レース後

グループに分かれてのレース後アナリシス(アナリシスについては資料参照:今回は方法論の講義は未実施)

○12:15~

グループごとにレースを再走。

○13:40 全体のまとめ

○14:00 終了・解散

総評:

雨天の為初日のトレインでのメニューを中止して室内に変更しましたが、正置練習がみっちりできて良かったと思います。ただ闇雲に森を走るのではうまくはならないためこうした練習は大切ですが、室内練習をメインに打ち出すとなかなか参加してくれないが現状なので、皆さんは実はとってもラッキーでしたね。翌日のレ

ースではしっかりプランをして正置の動きをやっているとオリエンテーリングは簡単になるということを経験してくれたのではないかと思います。

是非各クラブへ帰って友人にも教えてあげてください。そうして皆でオリエンテーリングをうまくなっていきましょう。思ったものが次々と目の前に現れてくるのがオリエンテーリングの醍醐味です。この楽しさを是非大勢の人に味わっていただきたいと思います。

私も含めてナショナルチームのメンバーも、もう一緒に合宿を過ごした仲間ですから、是非大会等でも声をかけてください。一緒にアナリシスを楽しみましょう。

最後に今回の合宿でコースの再走の機会を与えていただいた三重県協会の皆様に感謝して合宿のまとめさせていただきます。



おまけ：MA コースの一部とプランニング例

青×アタックポイント

緑×チェックポイント

1 1 - 1 2 では道をたどるとき、走りすぎると急斜面を下ってしまうということで e 点が抑えられていれば十分ともいえるが、尾根上の左右の状況で位置が把握できていれば、安心して走ることできる。

f では直接目的のピークに上ってもいいが、別ピークと勘違いすると怪我が大きいので予め左に外しておいてピーク 2 個でセットで現在位置を確認しておく安全。

f g h はピークに上るたびに研修室でやっていたのと同じように正置を繰り返せば、コントロールが君たちの目に飛び込んできてくれたはずです。

速い選手と比較するともたもたはしてしまうが、それは練習量と経験の違いです。しっかり基礎を知っていればやることそのものは決して難しいものではないのです。