

2016 年度  
第 3 回

2017 年 3 月 11 日 (土)

# スキーオリエンテーリング初心者講習会 ～ XC スキー&地図 ～ in 小千谷

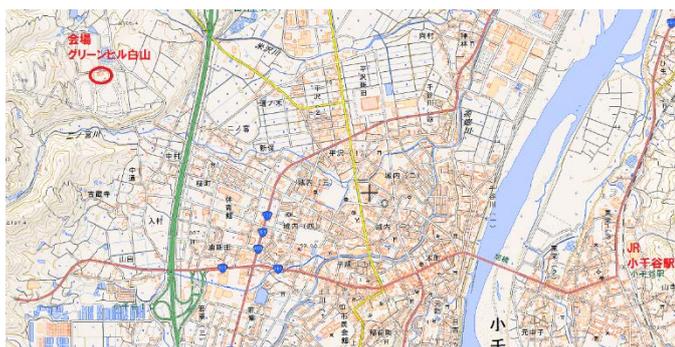
スキーオリエンテーリングの基礎となるクロスカントリースキーの講習会と簡単なオリエンテーリング練習を行います。クロスカントリースキーの初心者～中級者(基本的なテクニック講習が必要な方)を対象とした講習会で、スキーの経験の有無にかかわらず、どなたでもご参加いただけます。翌日の小千谷スキーO大会の足慣らしにもご活用ください。

日程:2017年3月11日(土)

場所:新潟県小千谷市 <sup>はくさん</sup>白山運動公園

集合・会場:グリーンヒル白山 2F 和室

(白山運動公園管理棟)



参加費用(事前申込)

大人 3,000 円/人 学生 2,000 円/人

(未就学児 無料)

当日参加は+500 円 レンタル品は貸し出しできない場合があります。

レンタル品

マップホルダー(簡易) 500 円

マップホルダー(競技用) 2,000 円

コンパス(方位磁石) 200 円

事前申込:下記サイトよりお申し込みください。

<https://moshicom.com/4817/>

事前申込期限: 2017年3月4日(土)

当日飛び入り参加も OK

宿泊について

:宿泊については当方でのとりまとめは行いません。各自にて手配いただけますようお願いいたします。



講師(予定)

柴田達真、酒井佳子

講習は、オリエンテーリング初心者向けとクロスカントリースキー初心者向けの2グループに分けて実施する予定です。

講習スケジュール

3月11日(土)

9:30 受付開始(白山運動公園管理棟:グリーンヒル白山)

10:00 講習開始

(白山運動公園 グランド&野球場)  
オリエン初心者:オリエンテーリングの基本技術講習  
スキー初心者:スキーの基本技術講習

12:00 昼食

(各自持参 近くに売店はありません)

14:00 講習開始  
オリエン初心者:スキーオリエンテーリングにおけるテクニック講習(地図を使用・要マップホルダー)  
スキー初心者:リレー・タイムトライアル(各走法)

16:00 講習終了、解散

#### 小千谷スキーO大会

翌日に実施される第7回小千谷スキーO大会へ参加を希望される方は、新潟県オリエンテーリング協会のサイトから申込み書をダウンロードして、別途お申込ください。

3/12 開催 第7回小千谷スキーO大会

【会場】おぢやクラインガルテンふれあいの里

<https://o-niigata.jimdo.com/ojiya-ski/>

#### スキーについて

・スキー用具のレンタルが必要な方は、各自で手配をお願いします。

【参考情報】下記サイトでは、インターネットからレンタル申し込み & 宅配が可能です。

スーパーレンタルショップ「ダーリング」

<http://www.darling.co.jp/item/cross-country>

(参考)交通情報(小千谷駅よりタクシー15分)

東京 6:08 - 浦佐 7:46 - 小千谷 8:13  
東京 7:00 - 浦佐 8:35 - 小千谷 9:01

#### 持ち物について

・積雪地帯で運動ができる格好でお越しください。アルペン用のスキーウェアですと運動時に暑くなることがございます。防水性・透湿性に優れた、登山用雨具など適していますが、汗をかきますので、透湿性に優れたものをおすすめいたします。また、天候によっては極端に寒い場合もありますので、インナーを重ね着できるように、準備をいただくようお願いします。

・サングラス、帽子、手袋なども持参するようお願いします。

・本講習会の主催者と小千谷大会の主催者は、別団体となります。お問い合わせ及び申し込みの際には、お間違えのないようご注意ください。

主催:(公社)日本オリエンテーリング協会  
スキーO委員会

<http://www.orientteering.or.jp/ski/>

協力:小千谷スキークラブ、新潟県オリエンテーリング協会

問合せ先: [skio-odiya@memoad.jp](mailto:skio-odiya@memoad.jp)

080-5005-0674 (担当:高島)



私たちは toto 助成を受けています。

本事業は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しております