

ナビゲーションアスリートのためのナビゲーション合宿

日本のナビゲーションスポーツ界を代表するアスリートたちを講師とした贅沢な二日間。



主催：NPO法人Mnop・静岡県立朝霧野外活動センター

協力：TEAM阿闍梨

期日：2022年6月11日(土) 10:15集合 ～ 12日(日) 16:00解散

場所：静岡県富士市・富士宮市（練習トレイン：丸火自然公園周辺・朝霧野外活動センター東方）

宿泊：県立朝霧野外活動センター

コーチ：

柳下大、村越真、田島利佳、小泉成行（夜まで）、寺垣内航（1日目練習のみ）

スタッフ：和田佳丈、森下晃成（静岡大学）

持ち物：

二日間の屋外での活動が可能なウェア、靴（悪天候時も含む）。トレランザック等飲料・行動食等を携帯できるザック、ナビゲーション用具（コンパス）。各自必要な1日目の昼食・行動食・補助食（2日目の昼食はおにぎり3個でご用意します。移動時にコンビニによりますので、各自で必要な買い足しが可能です）。筆記具。タオル、洗面用具等各自宿泊を伴う合宿に必要なもの。保険証。

練習に利用する地図、ビニール袋は主催者で準備します。

宿舎利用上の注意：

- ① 宿泊室は参加者一人につき一部屋用意します。宿泊室での飲食はお控え下さい。
- ② 宿泊室は外から施錠できません。貴重品は各自で管理してください（コイン返却式のコインロッカーがあります）。
- ③ 敷地内は指定箇所を除き禁煙です。1階エントランスホールの外に屋外喫煙所があります。なお、宿泊室での喫煙が確認された場合、布団のクリーニング代等を実費請求します。
- ④ ゴミは全てお持ち帰りください。ゴミ袋も各自ご用意下さい。
- ⑤ 浴室にはボディーソープ、リンスインシャンプーが備え付けてあります。それ以外のものはご持参ください。
- ⑥ 22時～翌日6時までには全ての出入り口を施錠します。この間の外出はできません。
- ⑦ チェックアウトの際は、宿泊室内の清掃・片付けにご協力ください。

留意点：

その他の留意点、新型コロナ感染対策、安全上の配慮事項については3ページ以降をご覧ください。保険には加入しますが、補償額には限りがあります。けが等の場合には応急処置、医療機関への搬送を行います。

スケジュール：

細部は当日の天候等により変わる可能性があります。

時間帯	項目	内容
6月11日		
09:15~09:25	ピックアップ（申込者のみ）	9:15 新幹線新富士駅北口、 9:25JR富士駅（南口）
10:15~	集合後、練習についての説明	富士市丸火自然公園中央広場駐車場
10:30~	ミニコース（3.5km程度）	各自で走りながら、自らの課題を把握する。 その後昼食をとりながら、コーチと課題の確認
午後	① ミニコース振り返り ② 個人練習（コーチのアドバイスを受けながら、ポイントを絞った練習を行う）	① コーチとともにミニコースを回りながら、現地での振り返りやコーチのナビゲーションを観察する。 ② コーチと課題の改善方法を確認し、それを意識した練習を各自で行う。必要に応じてコーチが指導（約1.5kmのコースを4本用意します）
15:30~	練習終了・朝霧野外活動センターへ移動	
17:00~	講義1（視聴覚室）	ナビゲーションとプランニングの考え方 前半：理論編（小泉） 後半：実践編（村越・田島）
18:30 18:45	宿泊施設の利用案内 夕食	
19:30	講義2	プランニング（続き）、用具と装備について（柳下）等
21:00	入浴・就寝準備	
6月12日		
07:00	朝食	朝食後、各自宿泊室を清掃後、荷物を研修室に移動。
08:00~08:45	コンパス練習	センター内でコンパスでの直進練習
09:00~14:30	ポイントO/ストレート メインコース：5km+2km （2kmはスキップ可能） ショートコース：2.8km （森まで片道2.5km）	講義や昨日の練習を活かして走る。部分的にコーチから指導を受けたり、コーチの走りを観たり、個人練習を行う。コースは拠点を中心に組まれており、休憩・昼食、ショートカットは適宜可能。 パート1：コーチのプランを聞き、試す（5~4） パート2：前日のプランで走る（4~8） パート3：走りながらプランを立てる（8~11）
15:00	振り返り	朝霧野外活動センター視聴覚室：コーチと練習の振り返りを行う。
16:00（予定）	解散	

ナビゲーションスポーツで起こりうる一般的なリスクについて：

ナビゲーションスポーツでは、以下のようなリスクが想定されます。どのような場合にリスクが高まるか、またどう対応すればよいかを、自ら考えることもナビゲーションスポーツを安全に楽しむ上では重要です。

① 道迷い

現在地を見失った場合は、周囲の大きな道路や林道に出ることなどで比較的容易に現在地を把握できる可能性があります。練習終了時刻までにフィニッシュへ戻ることを意識してください。

② 気象・気候によるリスク

- ・ 低体温：体が濡れたり風に吹かれた場合、6月でも低体温症になる可能性があります。
- ・ 熱中症・脱水症状：暑い時期で特に直射日光があたる場合、熱中症に罹患する危険性があります。

③ 外傷（けが）のリスク

急斜面・不整地・植物などのために、打撲、転倒、転落、落石、踏み抜きなどによって、さまざまな外傷、ねんざ、骨折、脱臼、肉離れ、視力低下に至る目のけがなどのリスクがあります。

④ 動植物によるリスク

大型の動物（クマ、イノシシなど）に遭遇する可能性、小型の動物・昆虫類（蜂など）に刺されたり噛まれたりする可能性、植物にかぶれる可能性などがあります。

⑤ 全身疾患などのリスク

オリエンテーリングは身体にかなりの負荷のかかるスポーツです。競技が長時間になると、低血糖、脱水症状などの危険性があります。また、心臓に過大な負担がかかることがあります。

⑥ 救護について

大きなけがや捻挫、体調不良などによって自力での移動が困難になる可能性があります。連絡手段が乏しいことなどから、救助を行うために現場に到達するのに時間がかかる場合があります。

【参考】ナビゲーションスポーツのための安全ガイド（日本オリエンテーリング協会）

https://www.orienteering.or.jp/archive/JOA_safety_manual2019ver.5.pdf

新型コロナウイルス感染防止対策について：

1. 基本的考え方について

- ① 静岡県の警戒レベルに従い開催します。
- ② スタッフ関係者に感染者または濃厚接触者が出ており、イベントまでに十分な待機期間を取れない場合には、当該コースの運営参加を取りやめます。
- ③ 宿泊施設管理者が示す新型コロナ感染対策に準じた対応を行います。

2. 参加者の方へのお願い

感染拡大の防止のため、以下の事項の遵守をお願いします。遵守いただけない場合、参加を取り消したり、途中退場を求めたりする可能性があります。

- ① プログラムに添付（最終ページ）されている体調確認表を提出ください。
- ② 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。その場合には、可能な範囲で返金します。
 - ア 体調がよくない場合。特に37.5度以上の熱がある場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある）。
 - イ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

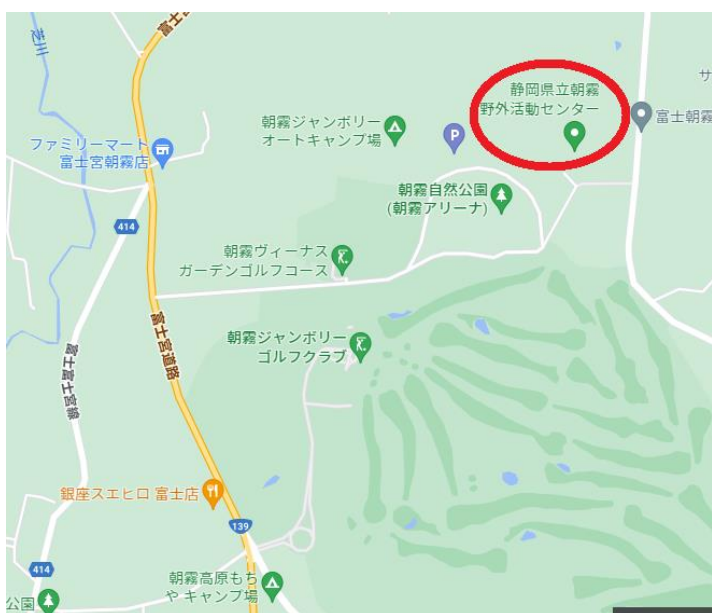
ウ 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

- ③ マスクを持参し、屋内では基本的にマスクを着用してください。飲食時などでマスクなどの感染対策がない場合には会話は控えてください。
- ④ 屋外でも 2 m 以内で会話がある場合にはマスクを着用してください。
- ⑤ 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守し、主催者の指示に従ってください。
- ⑥ イベント終了後 1 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに、イベント中の濃厚接触者の有無等について報告してください。
- ⑦ その他、会場や来場の際には、一般的な新型コロナウイルス対策を確実にこなってください。

6月11日集合場所：富士市丸火自然公園中央広場駐車場



1 1 日宿泊場所：県立朝霧野外活動センター：国道139号線朝霧アリーナ入り口より約2km。



■ ナヴィゲーションアスリートのためのナヴィゲーション合宿 体調確認表

体温については温度を記載し、その他の項目については「ある」（「いる」）または「ない」（「いない」）に○をつけてください。

体温	6月4日	. 度
	6月5日	. 度
	6月6日	. 度
	6月7日	. 度
	6月8日	. 度
	6月9日	. 度
	6月10日	. 度
	初日（6月11日）	. 度
直前一週間以内に 体調不良が、あるない	ある . ない	
現在、発熱・咳・咽頭痛などの 症状が、あるない	ある . ない	
現在、同居家族や身近な知人に 感染が疑われる方が、いるいない	いる . いない	
過去 14 日以内に政府から入国制限、 入国後の観察期間を必要とされている 国・地域等への渡航又は 当該在住者との濃厚接触が、あるない	ある . ない	