

クロカンスキーを始めてみよう！！ オリエンテーリングをやってみよう！！

# スキーオリエンテーリング初心者講習会



2012年1月21日(土)～22日(日) in 裏磐梯高原

## Now's the Time!

2012年、今年はスキーオリエンテーリングを始めるのに最も適したシーズンとなるでしょう。今年は第1回全日本スキーオリエンテーリング大会が開催される記念すべき年であり、韓国とのスキーオリエンテーリング合同開催や、カザフスタンでのワールドカップ兼アジア選手権開催など、アジアでの盛り上がりが目立っています。そして、2017年の冬季アジア大会、2022年のオリンピックと、今後スキーオリエンテーリングが世界レベルでどんどん盛り上がっていくことが期待されています。

フットオリエンテーリングのトレーニングのために、クロスカントリースキーをもっと楽しむために、日本代表を目指すために、普段とは異なる体験するために、露天風呂を楽しむために、参加目的はそれぞれで構いません。ぜひ一緒に冬の東北を応援し、楽しみましょう！



<スキーオリエンテーリングで利用する地図>

## For Orienteer! オリエンティアの方

△

フットオリエンテーリングと比べて、スキーオリエンテーリングって何が面白いの？と思われる方もいるかもしれません。スキーオリエンテーリングがフットオリエンティアにとって面白いポイントとしてよく聞くのが次の3点です。

### 1) 圧倒的なスピードで迫られる意思決定

走るよりも数倍のスピードの中、1レース中で数百の分岐が、下りながらの場合には、否が応でも意思決定を迫られる緊張感がたまりません。

### 2) 全身を使う有酸素運動で効率的なトレーニング

クロスカントリースキーは、腕も足も腹筋も使う全身運動。ゆっくりやれば効率的な有酸素運動に。激しくやればキツイ筋トレに。フィンランドなどでは何百キロというクロスカントリースキーコースがあり、散歩代わりに老若男女が楽しんでいます。

### 3) 自然との戦い

雪という自然を相手にしている以上、同じコースでも降雪量や雪質、滑る時期によって滑り方、滑れるところが変わります。レース中も、ショートカットした方が良いのか、急がば回れで迂回した方が良いのか、瞬時の判断を求められることで、フット以上に自然との戦いであることを意識するでしょう。

## For Cross-country

## Skier! スキーヤーの方へ

オリエンテーリングと聞いて、小中学校のときに体験するレクリエーションを思い出しましたか？オリエンテーリングはもともと軍隊の訓練から生まれたスポーツで、指定されたチェックポイントを地図とコンパスをたよりにできるだけ早く回り、ゴールするまでの時間を競う競技です。そして、冬にスキーを履いて行うオリエンテーリングがスキーオリエンテーリングです。レース途中で通過するチェックポイントは決められているものの、そこまでのルートは自分自身で選択できるところが、通常のクロスカントリースキーとの大きな違いですね。

スキーオリエンテーリングはヨーロッパで人気の高いスポーツで、冬季オリンピックへ正式種目としての参加を目指しています。日本代表も1990年代から継続して世界大会に選手を派遣しており、2009年には北海道で世界選手権が開催され、その注目度は上昇中です。さらに去年は、米沢市から高校生4人が日本代表として選出されるなど、選手の世代交代と普及が進み始めています。

今回の講習会では、スキーオリエンテーリングで利用する地図の読み方から、ミニ体験会まで、今後スキーオリエンテーリングの大会に参加する上で必要なテクニック・知識をすべて伝授します。クロスカントリースキーの新たな楽しみ方をぜひ見つけてください！なお、今回のイベントは、小中学生～大人の方まで、どのような方でも楽しんでいただけるイベントを予定しています！ぜひご参加ください。

# スキーオリエンテーリング初心者講習会 開催概要

## 主催者等

主 催 日本スキーオリエンテーリング研究会、  
協 賛 アークコミュニケーションズ  
後 援 日本オリエンテーリング協会、福島県オリ  
エンテーリング協会、休暇村磐梯高原、  
福島民友、福島民報（以上申請中）

講師陣 高島和宏 柴田達真 酒井佳子 高橋美和  
木村佳司 山田敦史 堀江守弘 黒田幹朗

## 参加対象者

（経験・実力をもとにグループ分けを行います）

Group A：クロスカントリースキー未経験者、初心者、中級者。  
オリエンテーリング及びクロスカントリースキー両方が未経験  
の方も参加歓迎いたします。

Group B：オリエンテーリング未経験者（クロスカントリースキ  
ー中級以上）

## 日程概要

1泊2日での参加を推奨いたしますが、1日目のみ、2日目のみの参  
加も可能です。主催者までご相談ください。

1月21日（土） 12：00 休暇村磐梯高原集合  
（自家用車、または、11：32 休暇村着バス推奨。上記バス  
乗車には、東京駅6：40発となります。）

<Group A>

- ・ 13：00～16：00 スキーレッスン（初級、中級）
- ・ 19：30～ 地図の読み方講習会（オリエンティア編）

<Group B>

- ・ 13：00～14：00 スキーオリエンテーリングの競技説明
- ・ 14：30～16：00 野外説明、テクニック練習
- ・ 19：30～ 地図の読み方講習会（オリエンティア以外編）

1月22日（日）

<Group A>

- ・ 9：30～11：00 スキーレッスン（初級、中級）
- ・ 13：30～ ミニスキーオリエンテーリング大会

<Group B>

- ・ 9：30～11：00 スキーオリエンテーリング練習
- ・ 13：30～ ミニスキーオリエンテーリング大会

15：00～ 表彰式&抽選会

解散：1月22日（日）15：30頃を予定

（16：07 JR 猪苗代駅行きバスがあります。）

## 開催場所

休暇村 磐梯高原前クロスカントリースキー場

宿泊 休暇村磐梯高原 男女別相部屋

## 参加費用

### 全日程参加

一般：15,000円

子供：8,000円

上記には、1泊2食分宿泊費、講習会費用ミニ大会参加費が含まれ  
ています。昼食、スキー等のレンタル物品、ワックス等は別途各自に  
て準備、精算ください。

### ミニ大会のみ参加

一般：1,000円

大学生：500円

高校生以下：300円

参加費用は、下記まで振込をお願いします。振込確認をもって参加  
申し込み完了といたします。

振込先：ゆうちょ銀行、店名 八五八、店番 858、

口座番号 1787151（日本SKI-O研究会）

## 申し込み方法（締め切り1月16日）

下記を記載の上、または により申し込みください。

（記載事項）

氏名（ふりがな）、性別、西暦生年月日、〒住所、電話番号、E-Mailアド  
レス、スキー経験・オリエンテーリング経験・その他希望事項

インターネットメール（推奨）

武石：[ski-o.takeishi@poppy.ocn.ne.jp](mailto:ski-o.takeishi@poppy.ocn.ne.jp)

（各種問い合わせも上記までお願いします。）

FAX又は郵送（0237-43-5106）〒999-3729

東根市中央東2-3-29 武石雄市

## 必要な用具等について

用具：クロスカントリースキー1式（フリー、クラシカルどちらでも  
結構ですが、フリーを推奨いたします。お持ちでない方は、休暇村に  
てレンタルが可能です。）、マップホルダー（簡易ホルダー貸出し  
いたします）、コンパス（貸出いたします）。

服装：スキー着用で運動できる服装、帽子（キャップ）、手袋（スキー  
用で薄手のもの）、サングラス（又はゴーグル）、日焼け止めクリー  
ム（お奨め）など

