

ランニング大学 11講座 参加案内

オリエンテーリングを楽しもう

- 期 日 2024年11月17日(日)
- テーマ 「オリエンテーリングの世界 入門編」
*ランとウォークに対応します
- 講 師 寺垣内 航先生 ~世界を旅するオリエンテイラー
- 会 場 深川スポーツセンター 第4研修室(和室)
*アクセス 東京メトロ東西線/都営地下鉄大江戸線
「門前仲町駅4番出口」から徒歩5分
JR京葉線「越中島駅1番出口」から徒歩2分
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/
*更衣室 ロッカー シャワールーム完備
- 受講料 2,500円 当日受付でお支払いください



<スケジュール>

- 受 付 9:30~
- <講義> 10:00~10:15 オリエンテーション、講師・スタッフ紹介
10:15~12:00 寺垣内 航先生 講義
「オリエンテーリングの世界」
- 12:00~13:00 休憩・軽食
13:00~13:30 準備・移動
- <実技> 13:30~16:00 「やってみようオリエンテーリング！」
於：隅田川テラス 他
16:30 プログラム 終了
*実技はウォーキングにも対応いたします

<持参物>ランニング・ウォーキングができる服装 健康保険証 筆記用具
コンパス (専用の SILVA コンパスでなくても方向確認ができるものなら OK です)

*貴重品はご自身での管理をお願いいたします *実技会場移動の場合、交通費は自己負担願います

<講師紹介> 寺垣内 航

日本オリエンテーリング協会会員。早稲田大学オリエンテーリングクラブ出身。在学中インカレクラシック (現インカレロング) 優勝。元ナショナルチーム強化指定選手。2004 年ユニバーシアード日本代表。世界選手権 (WOC) 2010~2013 年・2015 年・2018 年日本代表 2023 年 World Cup (ノルウェー) 日本代表。現在、ヨーロッパ大陸を中心にオリエンテーリングの遊学中。オリエンテーリングの普及に全力投球しています

<講師からのメッセージ>

オリエンテーリングは専用に使われた地図を使って、設置されたチェックポイント (コントロール) を辿りながら走破するアウトドアスポーツです。ナビゲーション技術を要求されるクロスカントリー競技ともいえるべき、チャレンジングな競技です。最も一般的なルールでは、チェックポイントを順番通りに通過し、フィニッシュまでの所要時間を競います。オリエンテーリングは、フィジカルな能力、テクニカルな能力に加えメンタルな能力を駆使して、そのコースを最も早く走り抜けたものが勝者になります。大会では年齢や技術レベルによってコースやクラスが分けられており、初心者から経験豊富な方、小学生からお年寄りまで、すべての人が自分の能力に合わせて挑戦し楽しむことができます。「a sport for life」生涯スポーツとしてふさわしい競技です。一緒に楽しみましょう

<定員> 30名

<締切り> 11月8日 (金)

<申込みお問合せ>

メールにて「ランニング大学11月講座受講申込み」と明記のうえ

- ・お名前 ・住所 ・携帯電話番号 ・生年月日 (保険のため使用します)
- ・コース (ラン ウォーク) をご記入いただき

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣 spkw7bm9@yahoo.co.jp まで

