

2013 年度第3回学連合宿

1 概要

【主催】日本学生オリエンテーリング連盟

【主管】日本学連技術委員会

【日時】2013/2/8, 2/9 (2/9 は山リハに参加)

【場所】トレイン 山メニュー：日光所野, スプリントメニュー：日光市運動公園

【宿泊】ホテルファミテック

栃木県日光市室瀬 456 tel:0288-22-2309

【集合】2/8 (土) 10:30 日光市運動公園駐車場 (極力着替えた状態でいってください)



【交通】 自家用車の方はそれぞれお越しく下さい。

車がない方は初日の集合場所までは徒歩, 練習会場～宿, 宿から矢板まではファミテックのバスに輸送をお願いします。

【参加費】 宿泊参加：6000 円, 昼メニューのみ参加:1500 円

2 スケジュール

2/8

10:30 着替えて駐車場に集合、練習拠点へ移動

11:00 自由練習開始 (昼食は適宜)

12:30 トップ選手のオリエンテーリングの観察

13:45 集団練習開始

15:00 山での練習終了。スプリントレースを行う人は移動、行わない人は撤収または駐車場に戻る

16:15 スプリントレーススタート閉鎖

16:30 スプリント練習終了, バス組はバスでファミテックへ

18:30 夕飯

20:00 夜メニュー

2/9

山リハ参加

3 練習メニュー

山メニューは自己計時、スプリントレースはEカードを用いた電子計時を予定しています。

○自由練習

サーキット、直進、コンピ、ラインOなどのメニューが用意されています。

自分で好きなコースを選び、回ってください。

コーチによるランオブも可能なので、ぜひ積極的に活用してください。

○トップ選手のオリエンテーリングの観察（自由参加）

コーチとして参加している日本のトップ選手に走ってもらいます。

後ろから付いていっても構いませんし、ポストの近くで待機して観察しても構いません。

トップ選手のオリエンテーリングを見て、自分のオリエンテーリングのどこに伸びしろがあるかを知りましょう。

○集団練習

各クラスに分かれ、ペア・集団でのチェイシングなどのメニューを行います。

基本は参加を想定していますが、

- ・個人での練習をもう少し行いたい
- ・怪我が不安なので集団走は控えたい

といった場合は、自由練習を続けても構いません。

○スプリントレース（日光運動公園南側、Eカードによる計時あり）

春インカレの開会式の日に行われる「スプリント競技部門実験大会」の前の練習機会を提供する目的で行います。

http://www.orienteering.com/~ymoe/event/2014/ICsprint_begin/index.html

計時を行うため、「自己推薦対象レース」として用いることも可能です。

基本的にEクラスの人には参加してもらいたいと考えています。

それ以外の人も参加は可能です。

コースは1.5kmのものを1本用意します。

トレインの制約上、本来のスプリント競技（12～15分）より短いものの、コースは近年のスプリント競技の潮流を意識してあります。

なお走らない人・走り終わった人は、トレイン内で出走中の競技者を観察しても構いません（ただしポストの発見のヒント・妨害になるような位置にはいないこと）。

4 コーチ

花木、小山、大西、谷川、山上、池田、片桐、小泉、曾原、千代澤、寺田、堀田、結城

5 注意事項・持ち物

・山メニューの地図用に各自チャック付地図ビニール袋などを持参するようお願いします。（運営でも若干数用意します）

・両日とも昼食、飲み物は自分で準備するようお願いいたします。

・会場～トレイン内拠点までには民家が多く存在します。地域の方に出会った際は必ず挨拶をするようお願いいたします。

・トレイン内の寒さは厳しいと思われるので、待機中の防寒具は各自お持ちください。

【連絡・問い合わせ先】

< mail > gakuren_feb@yahoo.co.jp

当日は 080-6552-5542（多比羅携帯）までお願いします。