

2014 年度第 3 回学連合宿プログラム

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】 2015/2/7, 2/8 (2/8 は山リハに参加)

【場所】 テレイン 山メニュー：日光所野

【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てください。車がない方は初日の集合場所までは徒歩、練習会場～宿、宿から矢板までは運営者で輸送します (予定)。

【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

2/7 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

14:00 集団練習開始

15:00 練習終了。撤収または駐車場に戻る。

18:00 夕飯

20:00 夜メニュー

2/8 7:00 朝食→山リハ参加

3 練習メニュー

一部のメニューは計時を行えるようにします（予定）。

▼練習のコンセプト

斜面でのナビゲーションという課題を少し多めに意識しています。

具体的には、

- ・斜面や尾根上、尾根切りでの方向維持
- ・斜面の中にある地形をとらえる

などを意識してみてください。

○自由練習 サークット、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、チェイス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。

4 コーチ

真保、堀田、石野、高橋、千明、細川、前田、谷川

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 > uofj.camp@gmail.com

当日は 080-6927-1531（真保携帯）までお願いします。