

1 練習の流れ

時刻	項目	備考
9:45	日新グランド集合	練習の説明
10:00	練習開始	日新グランドから拠点まで約600m
10:00	クロスカントリー	3.2km(ショートカットすると2.0km)
	メニュー	
14:15	ファシユタ	上級生 4.5km(途中ショートカットも可能)、WF 1.9km
	クロスカントリー	3.2km(ショートカットすると2.0km)
15:30	ゴール閉鎖	

2 メニュー説明

対象	項目	距離	説明
全員	クロスカントリー	3.2km (2.0km)	<p>方法 走力で5グループぐらいに分け、1人が地図を持って先導し、他の人はナビゲーションせず、走ることに集中。3分割してあるので、途中で先導役を交代するのがお勧め。ウォーミングアップ。冬場は怪我をしやすいので。</p> <p>目的① また、普段の練習会ではアップをしないのに、大会の時だけアップをする人がいるが、それでは適切なアップ方法が把握できないので、アップの意識付けも含めて。</p> <p>目的② 「不整地を走る技術」は重要だが、走ることに集中した練習をすることは少ない。この練習で地図を持たず、走ることに集中して、「走る技術」を身に付ける(足の置き場、フォームなど)</p>
全員	Circuit 1 Circuit 2 Circuit 3 Circuit 4	3.5km 2.2km 2.2km 2.0km	一般的なコース。数字が小さいものの方が難易度は高め。課題の洗い出しや、ランオブ・逆ランオブ用、他の特殊なメニューでの練習後の応用練習などに。
初級者	Circuit F1 Circuit F2	1.2km 2.1km	初級者向けのコース。新入生でもある程度の力がある人にとっては簡単すぎると思うので、非推奨。
全員	Line O 1 Line O 2	4.7km 1.6+2.4km	山の中で使いやすい「ライン」を地図から見抜き、実際に使う練習。尾根線、傾斜返還などが中心。
中～上級者	Middle leg	2.6km	多少長めの、比較的難易度の高いレッグをつないだコース。ミドル競技での肝となるレッグであることを意識して行ってください。
全員	Conpi 1 Conpi 2	2.5km 1.6km	短いレッグをたくさんつないだコース。距離当たりのナビゲーションの密度が高いため、オリエンテーリングの個々の動作のブラッシュアップの他、自分で課題を設けて臨むと良い。
中～上級者	Window O 1 Window O 2	2.7km 1.2km	丸の中以外が白く塗りつぶされたコース。コントロール位置のみ意識し、直進技術だけで進むので、直進の練習に。
全員	ファシユタ ファシユタ F(WF向け)	4.5km 1.9km	一斉スタートで行う練習。集団の中でスピードを上げる練習。速く走るための練習なので、自分のナビゲーションが間に合わなくても、とりあえず付いていきましょう。パターン振りがあるので、ペナには注意。
全員	クロスカントリー	2.3km (1.6km)	クールダウンを兼ねて、もう一度「走る技術」の練習を。最初とは逆走で。疲れている時は特に走る時のフォームが乱れたり、転んだりするので、良いフォームで走ることを意識しましょう。