

2010年度第2回日本学連合宿プログラム

【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】2010/11/6(土)~7(日)

【使用特レイン・地図】

11/6(土)：大和高原都祁

11/7(日)：青山高原

【集合】奈良県立青少年野外活動センター 第1センター本館前広場

※アクセスは下記会場周辺地図をご覧ください

10:00 からオリエンテーションを行います。間に合うようにお越しください。

出来れば着替えなども済ませておくことを推奨します。

【会場】

●11/6(土) 奈良県立野外活動センター第1センター



※中の駐車場はあまり広くありません。他の宿泊者もおられますので、合宿参加者は野活に登る坂道手前の最後の信号(点滅信号)で、野活と逆側にある駐車場に駐車してください。

●11/7(日)ウィッツ青山学園駐車場(青空会場)



※指示に従って駐車してください。



【宿泊】

奈良県立野外活動センター第1センター

※人数の都合上、宿泊棟とロッジに分かれてもらいます。ご了承ください。食事、ナイトメニュー、お風呂等は本館宿泊棟で行います。

【注意事項】

- ・Eカード、地図ビニ持参してください。若干数は用意しますが、数に限りがあります。
- ・野活は山の中のため、大変寒いです。特に夜間は冷え込みますので、十分な防寒対策をお願いします。
- ・お風呂には石鹸、シャンプーなどはありません。各自持参してください。
- ・一日目の昼食もお弁当を用意していますので安心してお越しください。
- ・同宿の方がおられますので、出会ったらきちんと挨拶をして、競技中・生活時間共に迷惑にならないよう心がけて下さい。
- ・傷害保険などは特に加入していません。各自加入することをお勧めします。
- ・参加費は一日目夜に徴収します。7000円程度の予定です。

【詳細日程】

●一日目

時間	Eクラス	Aクラス	Fクラス
10:00	オリエンテーション/一日目メニュー説明		
10:30	ウォームアップメニュー メニュー① ルートチョイスサーキット メニュー② 希望トレ/エクストラサーキット	メニュー① プランニングO メニュー② 希望トレ/ルートチョイスサーキット	メニュー① サムワズラインO メニュー② 希望トレ/ルートチョイスサーキット
12:45	テストレース		
15:00	ポスト撤収 (15:30~17:00の間にお風呂を済ませて下さい)		
16:00	イブニングメニュー@集会室(食堂横) 午前メニュー、レース反省・交流会		
17:45 ~18:30	夕食		
19:00 ~21:30	ナイトメニュー@集会室 講義① アンチドーピング講習 講師：関谷麻里絵		

	<p>講義② 関西特急の走り方、地図の読み方【地図作成者の立場から】 講師：山川克則</p> <p>講義③ 先人に学ぶ、インカレの取り組み方 講師：稲葉茜、大西康平、寺村大</p>
22:00	消灯・就寝

〈メニュー説明〉

■ウォームアップ

軽くウォームアップメニューをしてもらいます。

■ルートチョイスサーキット

3 レッグ×3 コースが印刷された地図を配布します。

このコースはスタートゴール全て同じ一か所に集約しています。

コース1：△→1→2→3→△

コース2：△→4→5→6→◎

コース3：△→7→8→9→◎

となっていますが、コース2(4ポから)から回ったりしても構いません。レースの為の頭&身体ウォームアップの意味もあるので、あまり追い込まず、一定のペースで回ることを意識しましょう。

3 コース全部走ると、約 4.6km あるので、個人の体力レベルに合わせて、コース数を調整してください。

なお、ちょっとしたルートチョイスができるレッグもあるので、何人かでジョグで走って比較したり、同じサーキットを二回回って比較してみたりしてください。

ちなみに計時はするか未定なので、ラップ時計ご持参ください。

■プランニング O

事前にプランを行い、プランだけを見て地図を見ずに回ってもらいます。

自分のプラン力のテストをしてもらいます。

約 2.2km or 約 2.5km です。早く終わったら他のメニューに行きましょう。

■サムワズライン O

コーチの指導のもと、プランを立てて、自分の通りたいルートを地図上に描いてもらいます。ラインを描いたら、隣の友達と交換してください。そのラインでオリエンしてもらいます。

自分のプランと、相手のプランを考えながら、ライン上を外れずに回ってください。

帰ってきたら、そのルートやプランについて議論してみましょう。

コーチにラインを描いてもらっても構いません。

約 2.2km or 約 2.5km です。

■希望トレ(希望者)

希望あふれるトレーニングをしてもらいます。

強くなりたい人はやりましょう。

■エクストラサーキット

もう少しサーキットをしたい人は、エクストラコースを回しましょう。

■テストレース

ME 約 5km

WE/MA 約 4km

WA/MF 約 3.3km

WF 約 2.5km

[補足事項]

・全体的にタフなロングコースとなっています。アップと距離と通行可能度をしっかりと見極めたルートチョイスと、しっかりと地形を把握して進む能力が必要になります。

・コース距離や山を見てクラスの気が変わった人は申し出て下さい。少しですが地図に予備がありますので、若干名クラス変更を認めます。インカレ前ですので、怪我や体調不良のないよう気を付けて下さい。無理しないように。

・縮尺：Eクラスは 1:15000、A/Fクラスは 1:10000 です。

・15 時になったら撤収を始めますが、レースは続けてくれても構いません。ただしポストがなくなっても自己責任です。15 時半ゴール閉鎖とします。絶対にこの時間までに戻ってきてください。

■撤収

果てていなければ撤収を行います。Eクラスと A/Fクラスの人でグループになって撤収してもらいます。形式は自由ですが、ランオブ・逆ランなどして交流してください。

上級者の技術を盗むチャンスです。

[補足事項]

お昼はお弁当を用意しています。11 時半から配りますので、順次食べて下さい。

お風呂は順次速やかに入ってください。他団体が後から入るので、くれぐれも美しく使っ

てください。

■イブニングメニュー

レースの反省などを行います。並行してお風呂などに入ってもらうので、自由参加です。来たい人が来てください。疲れていたら部屋で休んでいてくれても構いません。各部屋で反省など行ってかれても OK です。コーチは集会室にいるようにしますので、何でも聞いてください。

■ナイトメニュー

講義の順番は変わることがあります。

講義① アンチドーピング講習 講師：関谷麻里絵

インカレではドーピング検査が行われます。しかし、学生はその概要を知らないままに実施されています。ドーピング検査はいつ自分が当たるかわかりません。常備薬をうっかり飲んで、成績はく奪・出場停止なんて悲しいですよ。

なぜドーピング検査を行うのか。ドーピング検査はどのように行われるのか。どのようなものを飲んではいけないか。問題が生じたときの救済制度など、かいつまんで話します。

講義② 関西テレインの走り方、地図の読み方【地図作成者の立場から】

講師：山川克則

おなじみのインカレマッパー、山川さんが今回のインカレの極意について語ってくださいます。インカレの勝利の鍵が見つかるかも…！？

講義③ 先人に学ぶ、インカレの取り組み方

講師：稲葉茜、大西康平、寺村大

かつてインカレで名勝負を繰り広げてきた 2003～2005 年入学の選手たちにインカレの準備やインカレの戦い方などについて話してもらいます。これからインカレに臨む皆さんにとって、有意義な話が聞けることでしょう。

●二日目

時間	Eクラス	Aクラス	Fクラス
6:30	朝練		
7:30 ～8:15	朝食		
9:00	退所 各車ウィッツ青山学園に向かってください。昼ごはんを買うこと。		
10:30	二日目メニューの説明,メニュー開始		

10:40	メニュー① リロケート O メニュー② サーキット	メニュー① ペア O メニュー② サーキット
13:00	まとめのレース	
15:00	レースゴール閉鎖 解散	

〈メニュー説明〉

■朝練@体育館

朝早起きして少し身体を動かしてもらいます。体調の悪い人などは無理してくる必要はありません。でもきつと参加すると得します。三文くらい。

■リロケート O

グループに分かれ、まず一人が地図を見ながらあるところまで進みます。そこでもう一人に地図を渡し、渡された人はそこからリロケートして、ポストに向かいます。初めにナビゲーションする方はベストルートを通らなくても構いません。後からナビゲーションする方は、ついていっている間、どのような動きをしたか、何を見たかを考えながら進みます。

以上を交代しながら繰り返していきます。現地を地図に落とす力、ナビゲーション能力、リロケート能力などの総合力を鍛える難易度の高いメニューです。

■ペア O

2人ずつのグループに分かれ、偶数ポストか奇数ポストの片方しか描かれていない地図を持ってスタートします。次のポストが描かれている方の人がナビゲーションを行います。

[補足事項]

- ・グループ分けは前日のテストレースをもとに、こちらで行って発表します。
- ・このメニューで、次の拠点に移動してもらうことになります。駐車場にはすべてのメニューが終わるまで戻りません。上着や飲み物、食べ物はまとめて運営者が輸送します。必要最小限の荷物で、必ず一つにまとめて当日指定した回収場所(おそらく運営者の車)に置いてください。

■サーキット

次の拠点では、いくつかのサーキットを用意しておきます。各自体調や体力に合わせて自

由に練習してください。コーチにランオブをしてもらうのもあり、何人かでチェイシングするのもよし。

[補足事項]

最後のメニューのレースに合わせて各自好きな時間に昼食を摂ってください。

■まとめのレース

二日間の総まとめとして、一本レースを行います。Eクラスには1:15000、A/Fクラスには1:10000の縮尺の地図で走ってもらいます。

コース詳細は前日または当日に発表します。

[補足事項]

まとめのレースは15:00までです。必ずこの時間までに、駐車場まで戻ってきてください。

レースのゴールは、駐車場付近の予定です。

全員が帰還した時点で、一度合宿を締めます。締めを行った時点で解散としますので、特に遠方からお越しの方々はここでお帰り頂いて結構です。

なお、お急ぎでない方、近隣の府県の方は、撤収にご協力ください。

お問い合わせは以下をお願いします。

関谷麻里絵 camp■orienteer.jp (■=アットマーク(@))