

2011 年度 第 1 回学連合宿要項

【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】2011 年 9 月 10 日(土)～11 日(日)

【使用地図】「鳥追窪」2011 年 5 月全日本大会トレイン

【宿泊】村山ジャンボ

〒418-0012 静岡県富士宮市村山 1071-2

【目的】11 月に長野県で開催されるインカレロングに向けての意識付けとロング競技を想定したトレーニング機会の提供。

【集合】am10:00 岩倉学園を予定

【参加費】連盟員・賛助会員 8000 円 その他の方 9000 円 程度を予定
(夕食朝食込宿泊代金, コーチ・地図代金, 諸雑費を含む)

【日程】(予定)

9 月 10 日(土)

10:00 岩倉学園集合
10:30 ウォーミングアップメニュー, クロカン走など
11:30 昼食
12:30 テストレース(ロングレース)
14:30 エクストラメニュー
15:00 撤収
16:00 宿に移動 風呂など
17:00 テストレース反省
18:00 夕食
19:00 ナイトメニュー

9 月 11 日(日)

6:30 朝メニュー
7:30 朝食
8:30 テレインに移動 練習メニュー開始
11:00 まとめのレース
13:30 フィニッシュ閉鎖 撤収
14:30 解散

<メニュー予定>

メニューの大まかな予定です。時間配分など詳細は後日プログラムにて公表します

● ウォーミングアップメニュー

普段慣れていない 1:15000 の地図に慣れるように簡単なコースを回りながらトレインの主要部分まで移動します。

● クロカン走

ロング競技で問われる走力を試し、普段は一緒に練習出来ない他の大学の選手やコーチと競い合い、走りを比較します。

● テストレース

ロング競技を意識した、ロングレグ中心のコースを1本走ります。通常のロングコースに比べるとコース距離や設定時間は短めですが、ロング競技の適性を加味したものを提供します。

● エクストラメニュー

テストレース後に余裕のある選手向けに練習の機会をもうけます。

● 朝メニュー

宿周辺にて、体を目覚めさせるための軽い運動を行います。

● 2日目の練習メニュー

1日目のクロカン走とテストレースの結果から、同程度のペースでオリエンテーリングをしている選手同士でグループをつくり練習。お互いにランニングオブザバージョンをしたり、ルートチョイスの比較トレーニングをしたりします。

● まとめレース

インカレロングを意識したロングコースを1本走ります。

● ナイトメニュー

インカレロングまでの準備の仕方についてのアドヴァイス

過去のインカレロング上位入賞者のコーチに講義をしてもらい、質疑応答など。

メンタル面、体調の整え方、など。

※ 上記のメニューを全て行うとかなりのトレーニング量になりますが、これは男子の E クラスで参加する選手向けの内容と量です。女子選手や A クラスで参加する選手は、適宜、量を調整して行うようにします。また、F クラスに参加する選手は参加状況をみて特に基礎的なメニューをもうける予定です。詳細はプログラムにて公開します。

【クラス分け】

選手の競技レベルによって練習のグループ分けを行いますので申告して下さい。

尚、申告時のグループを基礎として1日目の様子を見ながら2日目のグループを細分化していきます。

<競技レベル>

E : (インカレエリートクラスレベル)

A : (インカレ A クラスレベル)

F : (インカレ F クラス又は B クラスレベル)

※ E クラス及び A クラスで申し込んだ選手は基本的に 1:15000 の縮尺での地図を使用します。ICL 本戦の A クラスは 1:10000 かもしれませんが、将来的に E クラスを走ることを意識してもらうためにも 1:15000 の地図で練習します。F クラスは基礎的な技術を見に付けることが大切ですので 1:10000 の地図を使用します。

【申込方法】

大学毎又は団体毎にまとめて申し込んでください。下記の必要事項を Excel ファイルに記入しメールに添付して申し込んでください。その際、subject を「学連合宿申込」としてください。

一団体に関して

[大学(団体)名,代表者名,代表者 E-mail,代表者,TEL] を、

個人情報に関しては

[個人名,ふりがな,大学(団体)名,学連登録年数,競技レベル,性別,生年月日,郵便番号,住所,交通手段]を記載してください。

※個人情報はこの合宿運営の目的以外には使用いたしません。

合宿終了後は責任を持って処理いたします。

申込締切：8月18日(木)

申込先：多田野清人 camp■orienteer.jp (■=アットマーク)

【その他注意事項】

宿及びテレインへの交通手段として、車が必要になります。各自調整をお願いしますが、同乗車を見つめるのが困難な場合は、相談をしてください。可能な限り調整いたします。

最寄り駅まで電車で来ていただいて、バスの調整をさせて頂く場合もあります。

また、車に空きがある場合は、各大学(各団体)の代表者が申込 Excel ファイルの備考欄に何人分余裕があるのか、そして出発地はどこなのか記載していただくと助かります。

《コーチ募集》

このたびの日本学連合宿にコーチとして参加してもらえる方を募集しています。

合宿の運営を手伝ってもらいながら、学生選手たちへの各種アドバイスをしてもらえればと考えています。

ICL に向けて日々トレーニングに励み、貴重な練習機会を求めてきた学生たちのためにも、是非ご協力下さい。

コーチの方も上記の申込と同様にご連絡ください。