

2013年度第1回学連合宿 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

【協力】 日本オリエンテーリング協会

【日時】 2013/9/21（土）～23（日）（2013/9/22（日）は中日東海大会に参加。）

【場所】 テレイン：「鳥追窪」「村山口登山道」「朝霧野外活動センター」

宿泊：朝霧野外活動センター（〒418-0101 富士宮市根原1 TEL:0544-52-0321）

西の家（〒418-0103 富士宮市上井出1774 TEL:0544-54-0277）

【集合】 9/21（土）10:30 「鳥追窪」テレイン西部（【連絡事項】参照）

【参加費】 全日程参加：7,000円

1泊2日：4,000円

※西の家宿泊の場合、一泊+4,000円

メニューのみ：1日 1,500円／2日 2,500円

【コーチ】 大西 康平(京大06卒・21/22日)

谷川 友太(名古屋大09卒・21日)

菅谷 裕志(名古屋大11卒・21/22日)

山上 大智(東大10卒・全日程)

小林 遼(東大10卒・全日程)

結城 克哉(東大12卒・21/22日)

小柳 優紀(実践女子12卒・全日程)

芦澤 咲子(相模女子12卒・23日)

【宿泊】 ※22日に関しては、別途発行される宿泊リストを参照してください。

21日：朝霧野外活動センター

22日：朝霧野外活動センター(筑波大、名古屋大、東工大)

西の家（その他の大学）

※十分人数の宿泊確保ができたため、テント泊はなくなりました。

それともない、宿舎の確保数と移動（大学ごと）を考慮し、宿泊先を決定したため、
エントリーの際の希望に沿うことができておりません。誠に申し訳ありません。

【スケジュール】

9/21 (土)

- 10:05 富士宮駅集合 (送迎希望者のみ)
- 10:30 「鳥追窪」拠点集合、メニュー説明、練習開始
- 15:30 練習終了・撤収開始
- 16:00 撤収終了 宿 (朝霧野外活動センター) へ移動、適宜風呂
- 18:00 夕食
- 19:30 夜メニュー
- 22:30 就寝

9/22 (日)

- 6:00 朝練
- 7:00 朝食
中日東海ブロック大会参加
- 18:00 夕食
- 19:30 JWOC・WOC 報告会参加／レース反省

9/23 (祝)

- 6:00 朝練
- 7:00 朝食
- 9:00 「村山口登山道」拠点集合、メニュー説明
- 13:30 メニュー終了・撤収・解散

【連絡事項】

- ◆9/21 (土) の昼食は各自持参下さい。
- ◆筆記用具、メモの持参をお願いします。(夜メニューで使います。)
- ◆今回の合宿に関する拠点・宿舎の場所情報は以下の URL で確認できます。

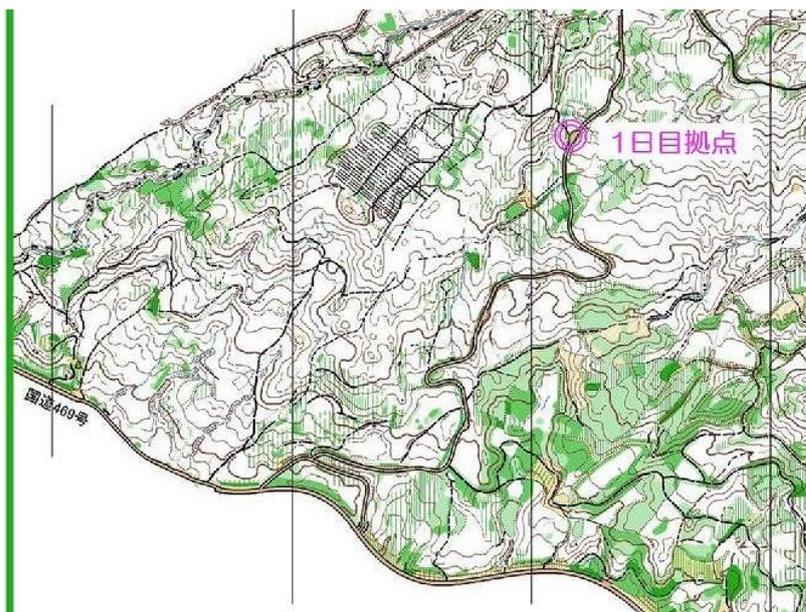
<https://maps.google.co.jp/maps/ms?msid=205752693402711543177.0004e677073076a8eb56e&msa=0>

- ◆拠点付近の待避所に駐車することになりますが、場所が足りなくなることが予想されます。その場合、拠点で同乗者を降ろし、別な場所に駐車してドライバーのみ回収するという手段を取る可能性があります。その際は別途コーチ・スタッフの指示に従ってください。

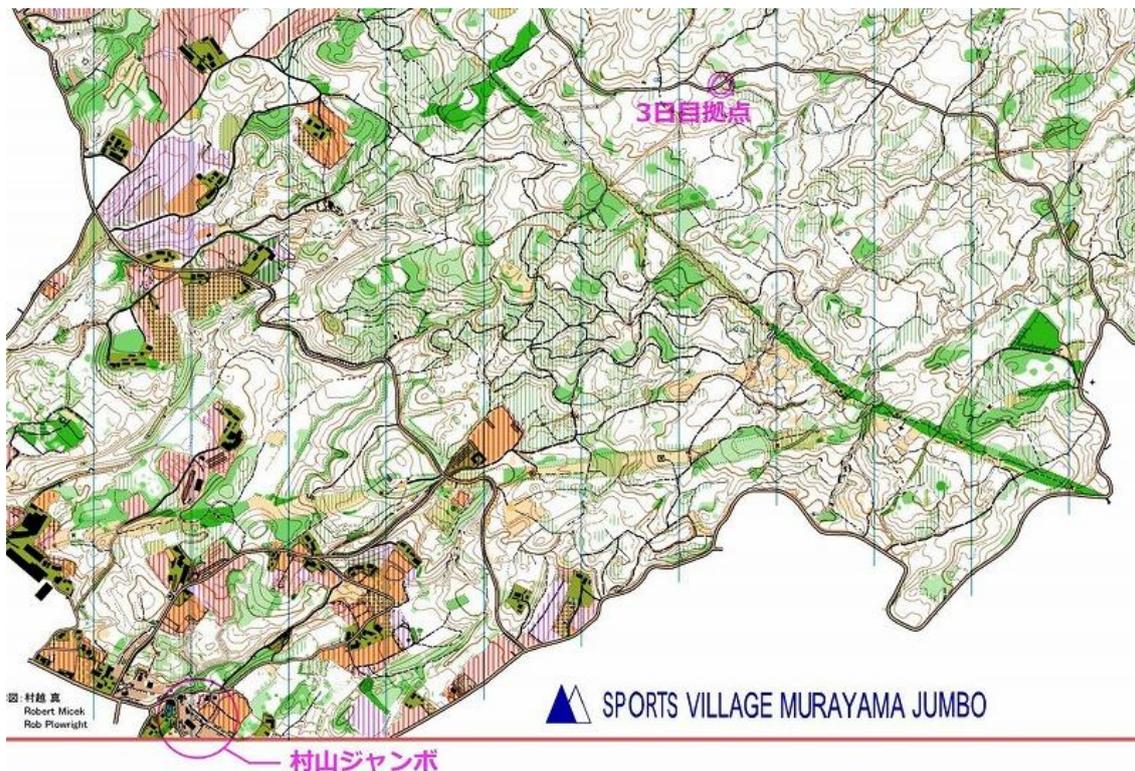
◆メニュー拠点



●1日目拠点



●3日目拠点



【メニュー内容】

◆9/21 (土) 昼

11:00～ W-up Line-O 2.3km

ウォーミングアップを兼ねた簡単な Line-O を行います。Fクラスの方は始めてかも知れないので、先輩についていくかコーチが先導します。スピードはゆっくりと、地図の折り方・サムリーディングと現地の地形と地図の書かれ方を意識しましょう。

11:40～ レベル別メニュー

(E/A)リロケート O 2.8km

2人ペアで行います。ペアにはひとりずつ違う地図が渡されます。

Relocate-①を持つ人からスタートし、地図に書かれたコントロールまで先導します。コントロールに到達したら、もう一人に交代します。

Relocate-②の地図には Relocate-①のコントロール位置は書かれていないので、現在どこにいるか周りをよく見て (場合によっては少し動いて)、リロケート (現在地を確定) してから地図に書かれたコントロールに向かいます。これを繰り返します。地形をよく読み、リロケートを素早くできるようにするトレーニングです。

((A)/F)Line-check 1.8km

ライン O の復習となるような基本的なコースです。

プランニングで地図上のライン読み取り、意識しながら走るコースとなっています。

基本を確認したい F クラス・A クラス向けです。

終了後～13:45 まで、各自トレーニング (適宜昼食)

- ・サーキット 2.2km
- ・コンピ 2.3km
- ・Plan (サマチャレ) 2.6km
- ・Middle1 (サマチャレ) 3.9km
- ・Middle2 (サマチャレ) 4.9km

13:45～ 1 日目まとめレース説明

14:00～ まとめレース (クラス別) 開始

15:30 まとめレースゴール閉鎖・撤収

◆9/21 (土) 夜

- ・インカレ優勝経験者に学ぶ

(インタビュー形式でインカレ前の練習法などを聞いてみましょう。)

- ・インカレロングを想定した地図読み

◆9/22 (日) 昼

中日東海ブロック大会へ参加。

◆9/23 (日) 夜

19:30～21:00 世界選手権報告会に参加。

◆9/23 (日) 昼

9:30 メニュー開始

<メニュー内容>

- ・サーキット×2本 (2.0km、1.6km)
- ・サーキット WF 用 (1.3km、1.1km)
- ・コンピ (1.9km)
- ・ライン O (2.7km)
- ・直進 (1.4km)
- ・Window O (2.3km)

12:30 チェイシングスタート

・チェイシング (4.1km+1.5km)

・チェイシング WF 用 (2.8km)

事前に登録したクラス (E/A/F) ごとに 6~10 人 1 組のグループを作り、そのグループ内で順番に 15 秒程度の間隔でどンドンスタートしていきます。コースの中で何か所か集まるポイントが設けられており (ゴールのマーク)、そこに到着したらグループのメンバーがそろいのを待ち、揃ったら再度同様の方法でスタートしていきます。

コース難易度はやや簡単めで、パターン振りはありませんが、ルートチョイスの多いコースとなっています。

スピードを上げて走る練習をしつつ、ルートの比較もぜひ行ってください。

13:30 メニュー終了、講話、解散

【問い合わせ先】

<前日まで> uofj-camp■gmail.com (■=@)

<合宿当日> 090-5783-4068 (小林)