



2014 年度 JOA & 日本学連 夏の合宿プログラム

夏の合宿ですが、JOA 強化委員会と日本学連技術委員会で合同で開催します。人数的には少しこじんまりした合宿となりますが、目的意識をしっかり持ってご参加いただければ、充実したトレーニングとなるのではないのでしょうか？特に、アジア選手権日本代表にとっては、よい調整の機会になりますし、遠征を控え情報交換も行いたいと思います。また大学生の皆さんにとっては、基礎を身につけるとともに、秋に向けてレース感覚を身につけてください。クラブ、大学、学年の枠を超えて交流を図りオリエンテーリングへの理解を深めていただければと思います。

主催：（公社）日本オリエンテーリング協会 強化委員会

日本学生オリエンテーリング連盟 技術委員会

協力：静岡県オリエンテーリング協会、静岡大学オリエンテーリングクラブ

1.開催期日

2014 年 8 月 23 日(土)～24 日(日)

・**集合場所・時間：8 月 23 日(土) 11:00 鳥追窪西側の指定場所**

このプログラムの末尾の最後の地図に示す Meeting Point に集合。

トレインへの交通が不便ですので、可能な限り自家用車での参加、同乗をお願いします。

公共交通を利用する参加者には、できるだけ相乗りできるよう参加者間で調整願います。

昼食は各自で用意し、トレーニング前に摂食するようにしてください。**また暑い時期です。水分、ミネラル、エネルギーを適宜補給できるよう各自準備し、熱中症防止をお願いします。**

《8 月 24 日に日帰りで参加する参加者》

トレイン内の天母山自然公園駐車場にて合流とします（末尾の地図参照）。交通手段が確保できない参加者は事前にご相談ください。事前に場所・時間等を運営者に問い合わせてください。昼食は各自持参ください。

・解散：8 月 24 日 14:00 頃(予定)

2.場所

富士市および富士宮市

トレイン：鳥追窪、奇跡の森を予定

宿泊場所：静岡県立朝霧野外活動センター

〒418-0101 静岡県富士宮市根原1番地 TEL 0544(52)0321

<http://asagiri.camping.or.jp/index.html>

【注意】

《朝霧でのトレについて》

今秋に全日本スプリント選手権が、朝霧高原で開催されます。このため次のことに留意ください。現地でも説明するようにします。

- ・朝霧の地図(O-MAP 有り)を持ってのトレーニング不可
- ・ジョギングなどで小径を通るのはよいが、道を外れるのは不可
- ・広場で運動可

3.内容

レベル別に下記のようなトレーニングを実施します(予定)。個人コーチがいる選手は、個人コーチの参加も可能です。

【目的】

AsOC 遠征前の選手には、オリエンテーリングの感触を意識し、ミドル、ロング、リレーを意識した練習を行います。学連合宿、AsOC 選手以外の参加者についても、秋以降のレースを視野に入れて、基礎から実践的な練習を行います。

【日程及びニュー(予定)】

8月23日(土)

《フォレスト競技向けトレーニング》

11:00 鳥追い窪

①直進及び地形把握の練習 I (地形の豊富なエリアでの練習)(強度 L~M)

ショートコース 1.5km~2.0km × 2 本(コンタマップ及びウインドウ O)

* 初級者には通常マップも用意

初級者向けにコントロールピッキングのコースも用意してあります。

②ロングレッグ練習

1.5km × 2 レッグ(強度 M)

ロングレッグをあらかじめルートプランニングし、タイムの比較を行う。

* 上級者は 2 往復(約 7km 程度)、中級以下は 1 往復(約 3.5km 程度)

③マススタート練習

2.5km 程度(強度 H)

* 初級者は必要に応じて通常練習

15:00 トレーニング終了、撤収、宿舎へ移動

16:00 入所式、風呂など

18:30 夕食

《夜メニュー》 視聴覚室

① 19:30~19:45 8/24 トレーニングについて説明、会計

② 19:45~21:30 8/23 トレーニング振り返り、結城コーチによる「あわら迷図 徹底解剖講座」

※できれば「あわら迷図」の地図を持ってきてください。

8月24日(日)

朝 有志で朝練習(選手主導) 立ち入り禁止区域に入らないよう注意!

7:00~8:30 朝食・退所(各部屋の掃除・リネンやごみの処理)

※トレインへの移動途中に、コンビニにて各自昼食、水分等を調達してください。

8:30 出発

9:30 奇跡の森

①直進及び地形把握の練習Ⅱ(緩斜面エリアでの練習)(強度L~M)

ショートコース 1.5km~2km×3本(コンタマップ及びウインドウO)

* 初級者には通常マップも用意

②レース:ミドルコース

上級者 5km 中級者 4km 初級者 3km

12:30~昼食(トレイン内にて)

13:00~14:00 まとめ、解散。トレイン内に「天母の湯」があります。

4.費用

全日参加 5000円

昼メニューのみ 1日 1000円

5.持ち物

オリエンテーリングに必要なもの(E-card 忘れずに!)、補食、水分、ミネラル分、衣類、雨具、日常生活に必要なものなどご持参ください。両日とも昼食は各自用意となります。

※ 2013年12月の合宿では、選手3名が踏み抜きで病院に搬送されました。シューズの強度(特に底面、内側面)が不足していた可能性が指摘されています。アウトドアスポーツには相応のリスクが伴います。安全面に十分留意しご参加ください。

6.キャンセルについて

- ・ 体調不良等でキャンセルされる場合は、必ず、できるだけ早く、下記問い合わせ先にご連絡ください。
- ・ 主催者は、キャンセルのご連絡をいただいた段階で、宿泊、食事、トレーニング等についてできる限りのキャンセル手続きができるようにいたしますが、キャンセル費用が発生した場合には、参加者にご負担いただくこととなります。

7.保険その他注意事項

- ✓ スポーツ傷害保険には、主催者で加入しますが、補償には限度があります。万一に備えて健康保険証を持参することを推奨いたします。

- ✓ オリエンテーリングは地域・地主の皆さま方の理解を得た上で、楽しむことができます。トレイン内での挨拶、私有地へ立ち入らない、などについて十分な配慮をお願いします。

8.問合せ

uofj.camp◆gmail.com

緊急の場合、細淵携帯 090-1504-3149 まで直接連絡願います。

以上

