

2018年度第1回学連合宿兼ユニバー合宿 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】 2018/6/09（土）～10（日）

【場所】 テレイン：「八ヶ岳牧場」「鹿の沢」

宿泊：八ヶ岳レジヤセンター（TEL:0551-38-2231）

【集合】 6/09（土）11:00 八ヶ岳レジヤセンター大泉

【参加費】 全日程参加：9,500円
メニューのみ：1日あたり2,000円

【コーチ】 大西 康平（京都大 2003 入学）
戸上 直哉（東工大 2012 入学）
石山 良太（名古屋大 2013 入学）
谷川 友太（名古屋大 2006 入学）
菅谷 裕志（名古屋大 2008 入学）
椎名 麻美（茨城大 2013 入学）

【スケジュール】

6/09（土）

11:00 八ヶ岳レジヤセン集合
11:30 テレインへ移動
12:00 八ヶ岳牧場到着。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（レジヤセン）へ移動、適宜風呂
18:00 夕食
19:00 夜メニュー（アナリシス、フィンランド対策地図読みなど）
22:30 就寝

6/10（日）

6:00 朝練
7:00 朝食
8:30 テレインへ移動
9:00 鹿の沢に到着。
9:15 メニュー説明

10:00 練習開始

13:00 練習終了

14:00 撤収終了、解散。

【メニュー内容】

◆6/09 (土) 昼 12:00～

Check-O 1.4km(実走 1.5km 程度)

トレラン 1.5km のタイムと比較することにより
不整地やナビゲーションでの遅れを確認します。

Straight-O 2.0km,2.2km

ストッパー決めてラフに進むのを含めた直進練習です。

Circuit-O 1.4km,1.6km

短いコースをミスなく回ってくる練習です。

Mini race 3.0km

課題を見つけたり、練習後の仕上げとしてのコースです。

(数は少ないですが、それぞれのマップにコンタのみマップも用意しています。)

F-Menu 1.1km*2 本

線状特徴物(小径)の乗り換えの練習で女子、新入生向けです。

◆6/09 (土) 夜

・ユニバー紹介

「チェコ、ハンガリー、そしてフィンランド」

(過去のユニバーの紹介。フィンランド情報など。)

・1日目メニューの反省。アナリシスについて

「レースアナリシスによる課題把握の手法紹介」

・WUOC を想定したフィンランドの地図読み

「フィンランドに行く前に知っておくといいこと」

・JWOC, WUOC 代表選手はそれぞれチームミーティング

◆6/10 (日) 昼

レース

E コース 3.8km(男子 E レベル)

A コース 3.0km(女子 E レベル、男子 A レベル)

F コース 1.8km(女子 A レベル、F レベル)

レースが終わった人から順次サーキットコース(2-3km)を練習。

<extra menu>トレーニングが物足りない有志によるファシユタ。

【問い合わせ先】

<前日まで>uofj-camp■gmail.com (■=@)

<合宿当日> 090-8143-7082 (大西)