

2018年度学連合宿メニューリスト

2019/2/5版

本合宿には非常に多くの方々から参加を頂いています。
合宿の運営を円滑に行うため、**時間厳守**をお願いします。

| 10:00 | 集合 丸山公園東駐車場 | | | |
|--------------|--|-------------|-------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ・10時には移動が開始出来るように準備をお願いします。拠点にお手洗いはありませんのでご注意ください。 ・運営車（2台）に【各自昼食、飲み物、防寒着等】を1つの袋にまとめて乗せてください。 ・移動用の地図をお渡しするので、各グループコーチの指示に従ってください。 ・欠席者がいる場合は速やかに大学の代表者が報告してください。なるべく事前にメール連絡をお願いします。 | | | |
| 順次 | 移動メニュー (LineO) | 駐車場⇒トレイン内拠点 | | 計時 |
| Menu | Line | E | 1.7km | × |
| | Line | A | | × |
| | Line | F | | × |
| 1 | ペアメニュー | | | |
| Menu | Relocate1/2 | E,A | 2.4km | × |
| | Relocate1/2 | F | 1.7km | <ul style="list-style-type: none"> ・2人1組で行います。初見がおすすめです。 ・やり方はメニュー詳細説明（次ページ）をご覧ください。 |
| | Simple1 | E,A | 2.5km | |
| | Simple2 | E,A | 2.2km | |
| 2 | 直進練習 | | | |
| Menu | Window | E | 2.3km | <ul style="list-style-type: none"> ・地図枚数に限りがあるので、地図は使ったら戻してください。 |
| | GoStraight | E,A | 1.7km | |
| | Rough&Fine | E,A | 3km | |
| 3 | コンパス練習 | | | |
| Menu | CompassE | E | 2.3km | <ul style="list-style-type: none"> ・地図枚数に限りがあるので、地図は使ったら戻してください。 |
| | CompassA | A | 2.2km | |
| | AttackA/F1 | A,F | 1.6km | |
| | AttackF2 | F | 1.6km | |
| 4 | 実行練習 | | | |
| Menu | CircuitE1 | E | 2.4km | <ul style="list-style-type: none"> ・地図枚数に限りがあるので、地図は使ったら戻してください。 ・読み取りの都合上、計時は1人1回までとします。 ・宿泊者は極力宿での読み取りをお願いします。 |
| | CircuitE2 | E | 2.3km | |
| | CircuitA | A | 2km | |
| | CircuitF | F | 1.5km | |
| 5 | スピード練習 テレイン内拠点⇒テレイン南端フィニッシュ（駐車場側） | | | |
| Menu | Fash1～3 | all | 2.6km | × |
| 14:00 | MF/WF 拠点集合、ファシユタ開始 | | | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の荷物は車に乗せてからスタートしてください。 ・参加の有無に関わらず、一度集合してコーチへ参加可否の申告をしてください。 ・FおよびWAクラスはコースの短縮を行います。 ・参加しない選手は申告後メニューを行うこともできますが、必ず15時までにファシユタのフィニッシュを通過し、帰還者チェックを受けてから会場へ戻ってください。 |
| 14:05 | WA 拠点集合、ファシユタ開始 | | | |
| 14:10 | MA 拠点集合、ファシユタ開始 | | | |
| 14:15 | WE 拠点集合、ファシユタ開始 | | | |
| 14:20 | ME 拠点集合、ファシユタ開始 | | | |
| 15:00 | フィニッシュ閉鎖 テレイン南端フィニッシュ（駐車場側） | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・必ずフィニッシュ地区で帰還者チェックを受けてください。 ・各自地図を見て駐車場まで戻ってください。テープ誘導はありません。 ・各配車集まり次第流れ解散となります。宿泊の方は休養村まで移動してください。 ・以降のスケジュールはプログラムを参照してください。 | | | |

メニュー詳細説明

| E | 距離 | 狙い | 方法 |
|--------------|-----|---|---|
| LineE | 1.7 | 等高線一本の高さのラインを意識する。 | 丁寧なナビゲーションが必要。正確さを優先し、できる人はスピードをどんどん上げて走る。 |
| RelocateA/E | 2.4 | 現地から現在地を把握しながら走ることを意識する。 | 二人組で行うメニュー。バターン振りされたコースが書かれた地図を持ち、交代で先導する。コントロールに着いたら、交代し後続だった人はロケし次のコントロールへ走る。 |
| window | 2.3 | 登りや下りのレッグで、傾斜や藪があっても直進でSpikeすることを意識する。 ※Spikeはあるレッグで正面に、思い通りにフラッグが出てきた時のことを言うそうです。 | 直進で円の中心に寸分狂わず走り着くことを目指して走る。 |
| GoStraghtE/A | 1.7 | 主に登りのレッグで、傾斜や藪があってもSpikeすることを意識する。 | 直進で円の中心に寸分狂わず走り着くことを目指して走る。 |
| Rough&Fine | 3 | ミドルコースにある様な長めのレッグで、ラフとファインを切り替えをし、スピードを出したロスタイムの少ないオリエンテーリングをすることを意識する。 | 正確さよりもスピードを重視して走る。 |
| CompassE | 2.2 | コンパスを使い方向転換と方向維持を行うことを意識する。 | ラインの中央を走る。 |
| CircuitE1 | 2.4 | レッグ長に長短がある。レッグ内でのラフとファインの切り替えと、レッグが変わった際のラフとファインの切り替え方を意識する。 | いいタイム目指して頑張ってください。 |
| CircuitE2 | 2.3 | レッグ長に長短はない。アタックがポイントなので、APを意識する。 | アタックをミスしたら、このメニューの効果はないという気持ちで、素早く走る。 |
| Simple1 | 2.5 | プランを客観視する。どの程度のシンプルさのプランであれば他人でもスムーズに走れるか、また、他人はどこに注目してプランを立てているのかを意識する。 | 二人一組で行うメニュー。一人が地図を持ちプランを相手に伝える。プランを聞いた相手は地図を見ないでいわれたプランに従って走る。 |
| Simple2 | 2.2 | 同上 | 同上 |
| Fash | 2.6 | スピードのある中でのナビゲーションの実行。 | 1人前の選手を意地でも抜かず気持ちで走る。 |

| A | 距離 | 狙い | 方法 |
|--------------|-----|--|---|
| LineA | 1.7 | 傾斜変換といった明確に高さがわかる地点からのコンタリングを練習する。 | スピードより正確さを重視して走る。 |
| RelocateA/E | 2.4 | 現地から現在地を把握しながら走ることを意識する。 | 二人組で行うメニュー。バターン振りされたコースが書かれた地図を持ち、交代で先導する。コントロールに着いたら、交代し後続だった人はロケし次のコントロールへ走る。 |
| GoStraghtE/A | 1.7 | 主に登りのレッグで、傾斜や藪があってもSpikeすることを意識する。 | 直進で円の中心に寸分狂わず走り着くことを目指して走る。 |
| Rough&Fine | 3 | ミドルコースにある様な長めのレッグで、ラフとファインを切り替えをし、スピードを出したロスタイムの少ないオリエンテーリングをすることを意識する。 | 正確さよりもスピードを重視して走る。 |
| CompassA | 2.2 | コンパスを使い方向転換と方向維持を行うことを意識する。 | コントロールに着いたら素早く方向転換をし走る。 |
| AttackA/F1 | 1.6 | アタックポイントを意識する。 | アタックポイントを決めてから走る。 |
| CircuitA | 2 | レッグ長に長短がある。レッグ内でのラフとファインの切り替えと、レッグが変わった際のラフとファインの切り替え方を意識する。 | いいタイム目指して頑張ってください。 |
| Simple1 | 2.5 | プランを客観視する。どの程度のシンプルさのプランであれば他人でもスムーズに走れるか、また、他人はどこに注目してプランを立てているのかを意識する。 | 二人一組で行うメニュー。一人が地図を持ちプランを相手に伝える。プランを聞いた相手は地図を見ないでいわれたプランに従って走る。 |
| Simple2 | 2.2 | 同上 | 同上 |
| Fash | 2.6 | スピードのある中でのナビゲーションの実行。 | 1人前の選手を意地でも抜かず気持ちで走る。 |

| F | 距離 | 狙い | 方法 |
|------------|-----|--------------------------------|---|
| LineF | 1.7 | 尾根線や傾斜変換といった、大きなラインを意識する | 顔を上げて地形を確認して走る。 |
| RelocateF | 1.7 | 現地から現在地を把握しながら走ることを意識する。 | 二人組で行うメニュー。バターン振りされたコースが書かれた地図を持ち、交代で先導する。コントロールに着いたら、交代し後続だった人はロケし次のコントロールへ走る。 |
| AttackA/F1 | 1.6 | アタックポイントを意識する。 | アタックポイントを決めてから走る。 |
| AttackF2 | 1.6 | アタックポイントを意識する。 | アタックポイントを決めてから走る。 |
| CircuitF | 1.5 | 自分のわかるものを使って走ることを意識する。 | ミスをしないように、プランを立ててから走る。 |
| Fash | 2.6 | ※5→8で短縮可。スピードのある中でのナビゲーションの実行。 | 1人前の選手を意地でも抜かず気持ちで走る。 |

黄色は他のクラスかぶっています。