

# 2017年2月4日(土)～(宿泊5日(日))山川 Dream#3 山川キャンプ プログラム

2017年1月30日発行

今年技術委員会主催の学連合宿は開催されませんが、例年通りの内容のものを、ヤマカワオーエンタープライズ社プレゼンツで開催します。春インカレの調査に山川が関わっていない本年限りの企画になるかもしれません。また、来る6月開催の全日本大会への道が続く企画でもあります(巻末参照)。

**【集合】** 2017年2月4日 星降る学校くまの木 10:00 栃木県塩谷郡塩谷町熊ノ木 802

施設 web : <https://www.shioya-kumanoki.com/>

Google MAP : <https://goo.gl/maps/jKMcwFFYV8K2>

廃校施設です。グラウンドに駐車できます。部屋・体育館は借りてありませんが、館内のトイレは使用可能です。各自の荷物は車の中に置いて下さい。

**【宿泊地】** 塩谷町自然休養村 (2月5日 山リハの会場) 栃木県塩谷郡塩谷町熊ノ木 987-2

Google MAP : <https://goo.gl/maps/xksxuvKxZdE2>

一部の方は大部屋になります。部屋割りは当日貼りだします。

スタッフ部屋(山川の居る部屋、この夜はハウスに戻りません)は14号室(トイレの左横)になります。

**【日程】** 2月4日(土)

10:00 集合 (遅れても随時メニューに途中参加できます)

受付・集金(練習費・宿泊費/団体ごと、e-card レンタルの人はここで)

10:30～11:00 着替え、ウォームアップ (その裏でコーチ依頼した方々で設置)

11:00～ 模擬レース フィニッシュ後各自昼食 emit 計時あり

13:00～15:30 練習(振り返り講義及び復習・サーキット・ファシユタ)

13:30～ ファシユター斉スタート時刻を一応設定、別のスタートでも良いがなるべくここで多くの人で一斉にやりましょう。

15:00 から撤収始めています。そのつもりで。練習のみの人、随時解散、e-card レンタルは一旦回収

16:00～ 宿へ移動 可能な人は走っていきましょう。2.2km 随時入浴

18:30 夕食

19:30～21:30 夜メニュー(講演) 2F 研修室

2月5日(日) 山リハリレー参加 キャンプとしては朝解散

7:00～8:00 朝食

## 【参加費】 学生 1500 円 一般 2200 円 +カードレンタル 300 円、宿泊費(1泊2食)5800 円

(メインメニュー+サブメニュー込、サブメニューの量は問わず、一律料金、レースのみでも同額)  
参加費は宿泊費も含めて、朝集合時に団体ごとにまとめて徴収します。  
参加費には栃木県トレイン利用申請手数料 1 人 100 円が含まれます。  
集金は当日、申し込んでおいて来ないということはしないで下さい。

### 【注意・その他】

- ・ 地図ビニ (チャック付き) は、主催者でもある程度の数は用意しますが、各自持参してきてくれるとうれしいです。
- ・ 宿泊される方へ：タオル・歯ブラシ・寝間着などは各自で用意して持参するという宿です。
- ・ 地元の方に会ったときは、気持ちの良い声で挨拶しましょう。民家と山林が隣接する里山です。庭の中に入っていないようにして下さい。また集団で横に広がって歩くという行為は地元の印象を悪くしますし、危険です。ので、しないようにしましょう。
- ・ 宿泊しないで昼間メニューのみ参加の方は、2 日前 (2/2) まで申込を追加で受け付けますので、問い合わせ先まで連絡下さい。

【問合せ先】 山川克則 [ymoe@orienteering.com](mailto:ymoe@orienteering.com) 090-8041-4673

### 【メニュー内容の説明】

#### <ウォーミングアップ>

ここの施設「星ふる学校くまの木」が提供する裏山散歩マップを使って遊歩道のみ(赤線入り)めぐるコースで各自ウォーミングアップをして下さい。実長で外回り 2.8km、内回り 1.9km になります。実はこの地図私が昔作成した O-MAP から基本図面を提供し、藪など抜いて、道標を入れ込んだもの。基本的な地図読み・正置・ルックアップの練習にはそのまま使えます。道標をチェックポイントにしたロゲイニング(スコア O)をやっている気分で軽く JOG してみましょう。そうこうしているうちにコーチさんがコントロールを付け終わり、次のメニューは模擬レースです。

#### <模擬レース>「塩谷熊ノ木」ミドルは北部のみ 1:10,000

スタートまでは、テープ誘導とかありませんので、各自で競技地図をみて

行って下さい。自由スタート(リフトアップ方式)ですが、スタートチャイマーは 30 秒間隔で設定しておきます。ME-L 11.6km (WE-L は参加希望者が居なかったので設定無し)、

ミドルは、ME 5.0km ↑265m, WE 4.0km ↑220m, MA・MF 3.5km ↑170m, WA・WF 2.7km ↑140m

ME,WE では、セミロングレグ(ルートチョイスを問う)もあります。低山ですが、どこを切っていくか慎重にルートを見切りましょう。

背景データ：2015 年度春インカレ  
「塩谷熊ノ木」(トレイン同じ)  
ミドル：ME 5.1km ↑210m  
優勝者 福井 35:32  
WE 4.0km ↑150m  
優勝者 宮川 35:05  
リレー：ME 6.1km ↑220m  
最速 猪俣 40:27  
WE 4.5km ↑160m  
最速 守屋 36:47  
山リハの距離(予定)  
ME 6.9km WE 4.5km  
MA 4.7km WA 3.1km  
リレーは特に提示ウィニングを上回るハイペースだったのと、今年のインカレ要項 2 で示された“超高速”レースということにフォーカスを当ててメニューを構成してみました。

<アフターメニュー> ファシュタ 3.5km、ファシュタ F 2.1km サーキット 1.7km

サーキットのみ計時サービスも致します（計時拒否でも構いません、各自ペースで）

ファシュタは計時サービスなし（スタートは別の場所でスタートユニット置いていません）

ファシュタ F はそのまま 2 パタンを、上級生のサーキットとして利用していただいて構いません。

上級生が全部のメニューをこなすと、ウォーミングアップ、クールダウンを除いて 14.4km になります。

基本、普段からこういった練習は各校レベルで積んでいると思います。各校のオフィシャルの指導方針で行う もよし、主催者用意のコーチ陣に見てもらっても良しで、自由な雰囲気の中、各々のレベルで行って下さい。主催者側でも、かつてのインカレ実行委員会有志の方が自分の練習を兼ねてあなたの練習を見てくれるかも。（すべてはやる気次第）模擬レースについては、パネルに貼った大判地図を用意しておきますので、振り返り講義など団体ごと、団体間交流、で、どんな形でもそれぞれ適宜行って下さい。

## 【参加者名簿】

氏名	年齢	大学名(クラブ)	学年	性別	参加日程			Eカード レンタル	Eカード No
					レース	夜メニュー	宿泊		
大橋晴彦	54	杏友会		男	ME	×	×	マイカード	501838
川崎翔	19	茨大 OLD	2年	男	ME	○	×	マイカード	221777
杉原輝俊	21	茨大 OLD	3年	男	ME	○	×	マイカード	501743
椎名麻美	22	茨大 OLD	4年	女	WE	○	○	マイカード	211113
望月ヤマト	19	茨大 OLD	1年	男	ME	○	×	マイカード	210552
勝山佳恵	20	茨大 OLD	2年	女	WE	○	×	マイカード	221578
中田博喜	32		一般	男	ME-L	×	×	希望	
矢野玄裕	35		一般	男	ME	×	×	希望	
大田 将司	20	トータス	2年	男	ME	○	○	マイカード	221607
尾崎 弘和	25	トータス	6年	男	ME	○	○	マイカード	220441
木村 史依	22	金沢大学	4年	女	WE	○	○	マイカード	196236
五味 あずさ	23	金沢大学 OG	OG1 年目	女	WE	○	○	マイカード	196237
横山 理恵	25	金沢大学 OG	OG3 年目	女	WE	○	○	マイカード	196239
中村葉菜	22	早大 OC	4年	女	WE	○	○	マイカード	222755
菅谷裕志	27	OLC ルーパー		男	ME	×	○	マイカード	76980
谷川友太	29	OLC ルーパー		男	ME	×	○	マイカード	87666
細川知希	25	OLC ルーパー		男	ME	×	○	マイカード	208289
守屋舞香	23	トータス		女	WE	×	○	マイカード	182378

山田高志	32	トータス		男	ME-L & WE	○	○	希望	
堀田 遼	26	東京大学 OB	4 年	男	ME	○	○	マイカード	210012
中丸 祝子	22	実践女子大学	4 年	女	WE	○	○	マイカード	208320
田中 圭	21	武蔵野大学	4 年	女	WE	○	○	マイカード	196703
大東 祐汰	21	東京大学	3 年	男	ME	○	○	マイカード	208436
瀬川 出	22	東京大学	3 年	男	ME	○	○	マイカード	208438
竹内 元哉	21	東京大学	3 年	男	ME	○	○	マイカード	208156
田中 翔大	22	東京大学	3 年	男	ME	○	○	マイカード	208495
刀根 大輔	21	東京大学	3 年	男	ME	○	○	マイカード	208277
松尾 怜治	21	東京大学	3 年	男	ME	○	○	マイカード	208555
岡本 洸彰	20	東京大学	2 年	男	ME	○	○	マイカード	221644
谷口 文弥	20	東京大学	2 年	男	ME	○	○	マイカード	221760
殿垣 佳治	20	東京大学	2 年	男	ME	○	○	マイカード	221808
新田見 優輝	20	東京大学	2 年	男	ME	○	○	マイカード	502039
宮本 樹	20	東京大学	2 年	男	ME	○	○	マイカード	185352
村井 智也	20	東京大学	2 年	男	ME	○	○	マイカード	221824
横堀 聖人	20	東京大学	2 年	男	ME	○	○	マイカード	221825
立花 和祈	20	実践女子大学	2 年	女	WE	○	○	マイカード	221919
高見澤 翔一	19	一橋大学	1 年	男	ME	○	○	マイカード	231082
大橋 陽樹	20	東京大学	1 年	男	MA・MF	○	○	マイカード	231445
種市 雅也	20	東京大学	1 年	男	ME	○	○	マイカード	231191
佐藤遼平	20	東京大学	2 年	男	ME	○	○	マイカード	221734
菅野柊斗	22	新潟大学 OC	4 年	男	ME	○	○	マイカード	223036
高野兼也	21	新潟大学 OC	3 年	男	ME	○	○	マイカード	222880
小柏景司	21	新潟大学 OC	3 年	男	ME	○	○	マイカード	222824
松澤俊行	44	東北大OB	OB	男	ME	○	○	希望	
東 将央	23	KOLCOB	1 年	男	ME	○	○	マイカード	200572
小泉 知貴	22	KOLC	4 年	男	ME	○	○	マイカード	221539
大類 茉美	21	KOLC	3 年	女	WE	○	○	マイカード	221786
上妻 紅音	21	KOLC	3 年	女	WE	○	○	マイカード	221809
坂梨 敬哉	21	KOLC	3 年	男	ME	×	×	マイカード	221971
吉澤 雄大	21	KOLC	3 年	男	ME	○	○	マイカード	221759
和田 康次郎	21	KOLC	3 年	男	ME	○	○	マイカード	221790
稲森 剛	19	KOLC	2 年	男	ME	○	○	マイカード	221515
村田 茉奈美	20	KOLC	2 年	女	WE	○	○	マイカード	221553

大田 雄哉	19	KOLC	1年	男	MF	○	○	マイカード	232423
篠崎 萌希	20	KOLC	1年	女	WF	×	×	マイカード	501681
清水 俊祐	19	KOLC	1年	男	MF	○	○	マイカード	231723
戸澤 貴志	19	KOLC	1年	男	MF	○	○		195993
桃井 陽佑	19	KOLC	1年	男	MF	○	○		196342
渡辺 鷹志	19	KOLC	1年	男	MF	○	○		196344
葛野力	24	京大 OLC	4年	男	ME	○	○	マイカード	114685
岩井龍之介	19	京大 OLC	1年	男	ME	○	○	希望	
近藤恭一郎	22	京大 OLC	3年	男	ME	○	○	希望	
伴広輝	21	京大 OLC	2年	男	ME	○	○	希望	
平原誉士	21	京大 OLC	3年	男	ME	○	○	希望	
出原 優一		東大 OLK	2年	男	ME	○	○	マイカード	221618
齋藤里紗	22	岩手大学	4年	女	WE	×	×	マイカード	220518
藤田麻矢	21	岩手大学	4年	女	WE	×	×	希望	
田口茂樹	24	岩手大学	4年	男	ME	×	×	マイカード	220520
澤口未来	19	岩手県立大学	2年	女	WA	×	×	マイカード	231673
畑中志乃	20	岩手大学	2年	女	WA	×	×	マイカード	231940
高橋郁磨	20	岩手大学	2年	男	MA	×	×	マイカード	231693
藤原大樹	23	岩手大学 OB	院 1年	男	ME-L	×	×	希望	
石野夏幹	25	杏友会		男	ME	×	○	マイカード	196612
高橋友理奈	20	東北大学	2年	女	WE	×	×	マイカード	200643
橋本正毅	22	東北大学	4年	男	ME	×	×	マイカード	189901
佐藤俊太郎	21	東北大学	3年	男	ME	×	×	マイカード	200541
高野証人	22	東北大学	4年	男	ME	×	×	マイカード	189898
横山裕晃	20	東北大学	2年	男	ME	×	×	マイカード	200736
千葉香里	20	宮城学院女子大学	2年	女	WE	×	×	マイカード	211095
三好花奈	20	宮城学院女子大学	3年	女	WE	×	×	マイカード	200701
一宮菜津美	20	宮城学院女子大学	2年	女	WE	×	×	マイカード	210648
針生佳奈	22	宮城学院女子大学	4年	女	WE	×	×	マイカード	196193
保坂拡香	21	宮城学院女子大学	4年	女	WE	×	×	マイカード	183028
高橋ひなの	19	東北大学	2年	女	WE	×	×	マイカード	210432
青代香菜子	18	東北大学	1年	女	WF	×	×	マイカード	228344
伊東加織	18	東北大学	1年	女	WF	×	×	マイカード	228278
諏訪夏海	19	東北大学	1年	女	WF	×	×	マイカード	228291
是永大地	21	名古屋大学	3年	男	ME	×	×	マイカード	208286

樋口佳祐	23	名古屋大学	4年	男	ME	×	×	マイカード	196107
石山良太	23	名古屋大学	4年	男	ME	×	×	マイカード	196150
杉浦弘太郎	22	名古屋大学	3年	男	ME	×	×	マイカード	208404
南河駿	21	名古屋大学	3年	男	ME	×	×	マイカード	208358
堀尾健太郎	21	名古屋大学	3年	男	ME	×	×	マイカード	208178
前野達也	20	名古屋大学	2年	男	ME	×	×	マイカード	220382
岩瀬史明	22	名古屋大学	3年	男	ME	×	×	マイカード	208284
横田智也	21	名古屋大学	3年	男	ME	×	×	マイカード	208160
稲吉勇人	23	名古屋大学	4年	男	ME	×	×	マイカード	196053
橋爪佳菜子	21	椋山女学園大学	3年	女	WE	×	×	マイカード	208297
福山美矩	21	椋山女学園大学	3年	女	WE	×	×	マイカード	208492
三浦一将	19	名古屋大学	1年	男	ME	×	×	マイカード	232061
澤田陸	21	名古屋大学	1年	男	ME	×	×	マイカード	231627
茶谷知哉	19	名古屋大学	1年	男	ME	×	×	マイカード	231849
池田慧	23	名古屋大学	4年	男	MA	×	×	マイカード	196060
岩垣和也	19	名古屋大学	1年	男	MA・MF	×	×	マイカード	231643
柳川梓		インカレ打上隊				ヤマカワハウス			
佐藤大樹		インカレ打上隊				ヤマカワハウス			
中澤寛典		インカレ打上隊				ヤマカワハウス			
新井悠功		インカレ打上隊				ヤマカワハウス			

プログラム公開後、この表から変更が生じた場合は、なるべく早く問合せ先に連絡ください。

<プレ全日本要項コラムより抜粋>

### もっと練習しましょう。

ステップアップの機会に貪欲になりましょう。ライバルと相まみえる機会を増やしましょう。私の全日本大会の改革は、こんなことも取り組みの一環です。私が耕したオリエンテーリング環境(そしてヤマカワハウス)周辺では、本イベント以降も以下の機会を用意しています。

2/26 山川 Dream # 4 (塩谷田所) 3/11-12 プレ全日本 (矢板運動公園・矢板片俣)

4/7 山川 Dream # 5 (日光所野) GW にも何か、

そして各団体がそれぞれに練習会や合宿を企画(外部参加 OK なのもあり) 近隣のトレインでこれだけの練習ができる。これも私が目指すオリエンテーリング環境。