

2018年10月合宿（山梨）のご案内



2018.9.17 発行

日本オリエンテーリング協会強化委員会では、**AsOC2018、AsJYOC2019** に向けて主としてジュニア・ユース世代向け強化合宿を開催いたします。AsOC 代表選手、候補選手、来年の AsJYOC を目指す選手をはじめ、競技力を向上させたい選手の参加を歓迎いたします。

今回は、クラブカップ終了後、八ヶ岳レジャーセンターに宿泊、身体のケアや鍛え方をじっくりと学びます。また、翌日のトレーニングは「瑞牆の森」にて行います。

主催： 公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 強化委員会

協力： 八ヶ岳レジャーセンター、NPO トータス

1.開催期日

2018年10月7日(日)～8日(月)

2.場所：

- ・集合： 10月7日（日）夕刻 八ヶ岳レジャーセンター集合
- ・交通： クラブカップ終了後、各自で交通手段を確保してください。また自家用車でご参加の方で、座席が空いている方には、宿舎あるいはテレインまでの選手送迎にご協力をお願いします。なおジュニア、ユース世代で交通手段を確保できない方は運営スタッフによる送迎・輸送が可能です。その他ご相談下さい。
- ・宿泊： 山梨県北杜市 八ヶ岳レジャーセンター
<http://www.tortoise.jp/LC/>
- ・解散： 10月8日（月）15:00頃（予定）

3.内容

(1) 対象

どなたでも参加できます。特に、AsOC2018、AsJYOC2019 に参加を希望する主としてジュニア・ユース世代にはおすすめてです。

(2) 目的

（10/7 ナイトメニュー）

- ・身体のケア、トレーニング方法などを身につける
- ・レースアナリシスなどによる課題解決（セルフチェック）

（10/8 トレーニング）

- ・整置、地図と地形の対応、ルートプランニング（ルートチョイス、チェックポイント、アタックポイントの設定）、コンパス直進、歩測などの基本技術を多彩なメニューにより習得する。
- ・スプリントのメニューも準備。スプリント競技の攻略について意識する。

(3) スケジュール（仮）：プログラム配布時までに詳細決定

1日目：10月7日（日）八ヶ岳レジャーセンター 集合

時刻 集合（クラブカップ終了後、各自移動。斡旋可能）

チェックイン後、各自で風呂、洗濯、夕食

19:30 レース振り返り、講義（身体ケアとトレーニング）

※ジュニア・ユース世代選手は、AsOC、AsJYOC、JWOC などへの目標設定と具体的なトレーニング計画を記載してコーチからアドバイスもらうこと推奨します。

22:00 就寝

2日目：10月8日（月）

7:00 朝食

8:00 チェックアウト、出発（途中で昼食、水分を各自購入）

9:30 トレーニング

・フォレスト

・スプリント

14:00 撤収、まとめ（15:00 までに解散）

4.費用

・トレーニング費用:

アドバンス登録選手： 2,500 円

一般参加者： 3,500 円/日

・宿泊費

八ヶ岳レジャーセンター 1泊2食 6,500 円 （学生 6,200 円）

5.申込み（下記のどちらかの方法で申し込んでください）

・JOA サークルスクエアからの申込み

強化選手およびアドバンス登録選手は、期日までに JOA サークルスクエアの申し込みフォームに入力してください。

・E-mail による申込み（サークルスクエアの利用ができない者）

氏名、年齢、性別、所属、住所、電話、E-mail アドレス、E カード番号またはレンタル、7日の宿泊の有無、交通手段（車運転、車相乗、公共交通機関）、特別なリクエスト（食事がいらぬ、交通を斡旋してほしい、その他）

以上を kyouka@orienteer.jp へ送信してください。件名は「JOA 10月合宿申込み」としてください。

6.申込締切

2018年9月27日（木）

7.問合せ

メールアドレス kyouka@orienteer.jp までお願いします。

合宿責任者：石澤俊崇（JOA 強化委員）

8.その他

- ・詳細については、合宿1週間前にJOAサークルスクエア上で公開する予定のプログラムをご覧ください。E-mail 申込者に対してはE-mail でお送りする予定です。
- ・捻挫予防のためのテーピングや、オリエンテーリング専用のシューズなど踏み抜き等の対策がなされたシューズの利用を強く推奨いたします。
- ・万一の怪我等に備えて、健康保険証を持参ください。なお本合宿には、スポーツ傷害保険が付保されますが、補償には限度があります。

以上