

2018年 GW 基礎合宿（富士）のご案内



2018.3.30 発行

日本オリエンテーリング協会強化委員会では、**基礎を強化するための合宿**を開催いたします。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反復練習により習得すること、およびフィジカル向上、コンディショニングのためのセミナーおよび実習などにより、**オリエンテーリングの基礎を徹底的に鍛えます**。最終日にはミニレースにてトレーニングの成果を試します。対象はオリエンテーリング競技者であればどなたでも参加できます。**特にジュニア・ユース世代、経験の少ない大学生、今一度技術を見つめなおしたいシニア層にお勧め**です。

東工大大会（5月5日：栃木県）に出場される方は、栃木にて開催する強化合宿への参加を検討ください。また、根ノ上高原つつじ祭り大会（5月4日：岐阜）に出場した後、本合宿に参加することも歓迎です。

注意）5月4日のトレーニングは「丸火自然公園」にて行います。東海学連所属選手には「クローズ」となっていますので、根ノ上高原つつじ祭り大会への参加後、合宿への合流を推奨いたします。

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： 静岡県オリエンテーリング協会
協賛： 株式会社ニチレイ

1.開催期日

2018年5月4日(金) ～ 6日(日)

2.場所：静岡県御殿場市、富士宮市、富士市

- ・集合： 5月4日（金）富士市丸火自然公園内ペンショントイレ（通称）集合
トレーニング時間は、10:00～15:00。到着時間にあわせて適宜トレーニング。
- ・交通： 交通が不便ですので、原則的には自家用車での参加、同乗によりご参加ください。また自家用車でご参加の方で、座席が空いている方には、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、ユース世代の方には運営スタッフによる送迎・輸送が可能です。
- ・宿泊： 静岡県富士宮市 静岡県立朝霧野外活動センター
※5月3日前泊も可能です。お問い合わせください。
- ・解散： 5月6日（日）15:00頃（予定）

3.内容

(1) 対象

どなたでも参加できます。特にジュニア、ユース選手（JWOC 代表選手、U20 強化選手含む）、アドバンス選手、オリエンテーリング経験の浅い大学生、シニア選手の参加を歓迎します。コーチ、上級生、保護者などの同行参加も可能です。

(2) 目的

①基礎技術の習得

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反復練習により習得することを目指します。

②フィジカル向上

フィジカルトレーニングの専門家（安藤貴通先生）をお招きし、アスリートとしての必要なフィジカル、コンディショニングについての知識を習得を目指します。

③総仕上げ

最終日には、ミニレース、スピードトレーニングにより、合宿の成果を確認するとともに、課題を明確にします。

(3) スケジュール（仮）：プログラム配布時までには詳細決定

1日目：5月4日（金）富士市「丸火自然公園」北部駐車場（通称「ペンシヨントイレ」）集合

- | | |
|-------|--|
| 10:00 | 集合（渋滞による遅延可能性も考え、到着次第各自トレーニング開始）
※主として地図を読む力+コンパスワークなどを中心として。 |
| 15:00 | トレーニング終了、撤収
※終了後、朝霧野外活動センターに移動 |
| 16:00 | チェックイン、入所式、風呂など |
| 18:00 | 夕食 |
| 19:30 | 練習振り返り、講義 |
| 22:00 | 就寝 |

2日目：5月5日（土）

- | | |
|-------|---|
| 6:00 | 自主トレ |
| 7:00 | 朝食 |
| 8:30 | ウォーミングアップ |
| 9:00 | トレイン（上井出）へ移動、トレーニング開始
・直進練習（磁北線と○だけの地図などを用意）
・メモリーO
・マススタートメニューなど
※現地でお弁当 |
| 14:00 | トレーニング終了、朝霧野外活動センターに戻る |
| 15:30 | フィジカルトレーニング実習 |

- ・レース、トレーニング後のケアの仕方、効果的なストレッチの方法など
- ・オリエンテーリングのような競技に有効な可動域の広げ方

18:00 夕食
 19:30 トレーニング振り返り、講義（日常のトレーニング、栄養学など：安藤先生）
 22:00 就寝

3日目：5月6日（日）

6:00 自主トレ
 7:00 朝食
 8:00 チェックアウト
 8:30 ウォーミングアップ（安藤先生）
 9:00 出発
 ・レース
 ・基礎メニュー（おさらい）
 ・マススタートメニュー
 11:45 撤収・移動
 12:30 昼食
 14:00 解散
 14:00 【オプション検討中】朝霧にてスプリントメニュー
 （注：トレイン、メニュー、スケジュールは、変更の可能性あり）

4.費用

•トレーニング費用:

強化指定選手： 1,500 円/日
 アドバンスト登録選手： 2,500 円/日
 一般参加者： 3,500 円/日
 ※E-card のレンタル費用 300 円/日（最終日のみ使用予定）

•宿泊費・合宿運営諸経費等（施設使用費用含む）

朝霧野外活動センター 1泊3食 約4,500 円/泊

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ト登録選手は、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、トレーニング希望日（5/4、5/5、5/6）、宿泊希望日（5/4、5/5、※5/3 前泊可。希望お知らせください）、

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「GW 基礎合宿（富士）申込み」としてくだ
さい。

6.申込締切

2018年4月20日（金）

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：寺嶋一樹（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。
- ・富士地区での合宿では、捻挫や踏み抜き等の怪我が頻発しています。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

The logo for Nichirei, featuring a stylized red 'N' followed by the Japanese characters 'ニチレイ' in a bold, red, sans-serif font.

おいしい瞬間を届けたい

<http://www.nichirei.co.jp>