

# 2019年 第7回 JOA 強化合宿（蓼科）のご案内



2019.5.12 発行

8月12日より世界選手権（開催地ノルウェー）、8月27日よりAsJYOC（アジアジュニアユース選手権大会）が八ヶ岳で開催されます。大会に向けた準備のための強化合宿を長野県蓼科高原で開催いたします。WOC選手にとっては、出発直前に涼しい高原での調整はコンディショニングにも良いと思いますし、またAsJYOC参加者にとっては、レースが標高の高いトレイルでの開催となりますので、蓼科高原（標高約1,800m）でのトレーニングは有用だと思います。WOC、AsJYOC参加予定者優先となりますが、アドバンスト選手も参加できます。

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

協賛： 株式会社ニチレイ

協力： NPO法人 蓼科・八ヶ岳国際自然学校、長野県オリエンテーリング協会

## 1.開催期日

**2019年7月27日(土) ~ 28日(日)**

## 2.場所：

- ・集合： 2019年7月27日（土）蓼科・八ヶ岳国際自然学校  
<http://www.tyins.or.jp/index.htm>
- ・交通： 自家用車での参加を推奨します。交通手段がない者は、参加者間で連絡を取り合い調整ください。中高生で交通手段がないものは、ご相談下さい。
- ・宿泊： 白樺湖周辺の宿泊施設を予定
- ・解散： 7月28日（日）15:00頃（予定）

## 3.内容

### (1) 対象

WOCおよびAsJYOC代表選手（優先）およびアドバンスト選手

### (2) 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：7月27日（土）**

- ・技術系トレーニング
- ・レース
- ・サーキットトレーニング

- ・夜メニュー

## 2日目：7月28日（日）

- ・技術系トレーニング
- ・スピード系トレーニング

## 4.費用

### ・トレーニング費用：

- 代表選手・強化選手： 3,100 円/日（600 円の施設使用料を含む）
- アドバンスト登録選手： 4,100 円/日（600 円の施設使用料を含む）

### ・宿泊費

ホテル「パイプのけむり」1泊2食 約8,000円（約20名）

※参加者数が宿泊定員を超える場合は、予約できるように努力します。夏休みの登山・トレッキングのピークシーズンですので、価格が上がる、別宿になる、あるいは予約できない可能性があります。お早めにお申込み下さい。

## 5.申込み

### JOA サークルスクエアからの申し込み

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 による申し込み（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（クラブ）、アドバンスト選手登録の有無、住所、電話、E-mail アドレス、7月27日の宿泊の有無、交通手段（車運転、車相乗）、特別なリクエスト（交通の斡旋）以上を [kyouka@orienteer.jp](mailto:kyouka@orienteer.jp) へ送信してください。件名は「JOA 合宿（蓼科）申込み」としてください。

## 6.申込締切

2019年6月30日（日）

## 7.問合せ

メールアドレス [kyouka@orienteer.jp](mailto:kyouka@orienteer.jp) までお願いします。

合宿責任者：寺嶋一樹

## 8.その他

- ・詳細については、合宿1週間前に JOA ホームページおよび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 申込者は JOA ホームページ掲載のプログラムをご覧ください。

- ・両日とも、昼食および補食は各自でご用意下さい。参加者にはスポンサーから 500ml ミネラルウォーターを用意しますが、暑い時期ですのでスポーツドリンクなど熱中症の対策をお願いします。
- ・トレインは標高が約 1,800m と高く、酸素濃度が薄いため、パフォーマンスなど体の反応がいつもと違う可能性があります。
- ・トレインの特性上、捻挫、打撲、切り傷などの恐れがあります。大会直前であることを考慮し、テーピング、レガース着用、オリエンテーリング専用のシューズによる踏み抜き対策など、障害防止対策を各自お願いします。
- ・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>