

# JOA トレーニング常設コース要領

JOA 強化委員会

JOA トレーニング合宿のコースの一部を 12 月 22 日から 29 日まで期間限定で常設化します。本要領を熟読の上、末尾の「コース利用について」を参照の上、申し込み下さい。

年末（12 月 28 日～30 日）に行われる JOA トレーニング合宿のコースの一部を期間限定で常設化します。北東・関東学連のミドルセレクションの前日午後から設置してありますので、事前練習および事後練習等にもご利用ください。合宿等でのフラッグのみの利用も可能です。

この常設コースは、JOAで行っている合宿のメニューを走ってもらうことで、一般の方にもそのねらいや方法を理解してもらうとともに各自の技術向上に役立ててもらうことを目的としています。

今回は基礎技術の確認と徹底ですので一般の方でも負担のかからないコースとなっています。合宿対象者にもコースを先行公開するのは、各々がそのメニューの狙いを理解した上で練習するためです。

合宿ではエミットを使用しますが、それ以外の日はフラッグだけ置いてあります。ラップは公開しますので、自分で計時をすれば後で比較することができます。

## 常設コース

期間：12 月 22 日（土）13:00～29 日（土）15:00

地図：不動の滝（南）

①level4～5 程度のラインOです。（ライン距離 3.2 km）

どこにコントロールがあったか覚えておいてあとでチェックしてください。

上級者は5複歩に1回両手保持でのマップコンタクトしながら一定のスピードで走ることを目的とします。指導目的の場合は上級者と初・中級者が組みになり、地図と現地を一致させながら説明していきます。たどるべき線状特徴物を現地で明確に指示しましょう。方向を変える点では、地図の持ち替えを促しましょう。

②ラインOの終点をスタートとし、いくつかのコントロールが用意されています。

（各レッグ距離 400m～800m）

レッグとしては上級レベルもありますが、コントロール位置は level 4 程度です。

上級者①各々のコントロールまでは全力で（目標タイムを設定します）走ります。帰りは JOG で戻ります。目標タイムに届かない場合は再度走り方を検討し、走ります。世界で戦うスピード感を身に着けます。②2人組となり、交代で先頭を走ります。走り終わった後にディスカッションを行います。

指導目的の場合は、上級者と初・中級者が組みとなります。

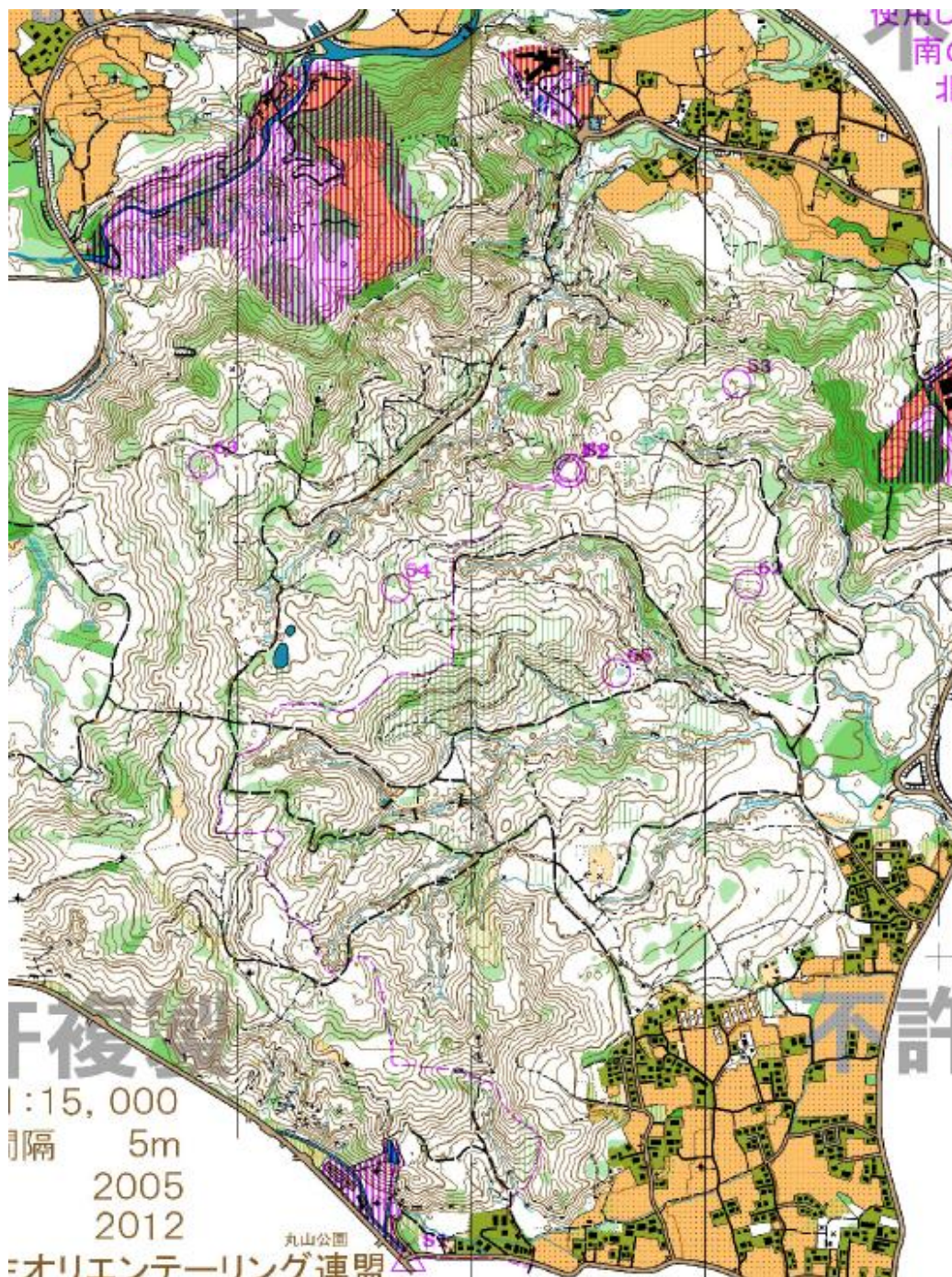
初級者にはあらかじめ実力にあった効果的なチェックポイントを示した上で走らせましょう。上級者と初・中級者は各レッグごと先に走る方を交代し、まず後ろから走った人が前を走った人に質問をし、そのあとディスカッションを行いましょう。（なぜここで止まっ

たの？ここでは何を見ていたの？など)

一方的な指導ではなくディスカッションをすることで、初・中級者の問題点を引き出してきましょう。

コントロールは5つ用意しますが、使用するコントロール数は任意です。自分に合わせた数(反復)を行きましょう。

たくさんのレグを走るという事ではなく、同じレグを速く(上級者)、もしくは確実に(初・中級者)走れるように練習することが目的です。ただ、再度行う場合でもナビゲーションを常に意識して、頻回のマップコンタクトによる地図と現地の一致がおろそかにならないように注意してください。(記憶で走ることのないように)



③レベル別コース(タイム計測)



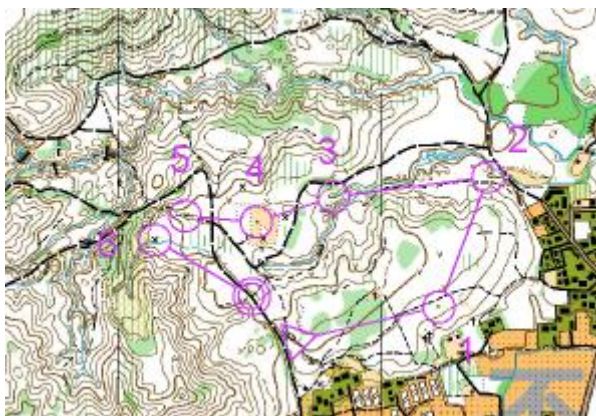
指導書の level 3～6 のコース（1.5 km～2 km）を用意します。

Level に応じて利用して下さい。

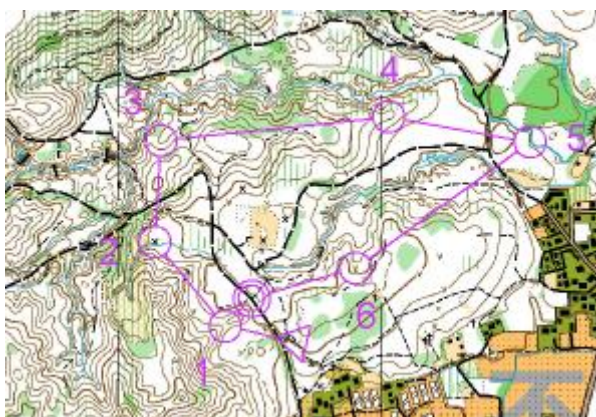
合宿では全コース走ります。どのレベルでトップ選手と差がつくのか知る必要があります。合宿での記録は後日ラップセンターで公開します。

各レグの課題については今後 <http://o-pinion.seesaa.net/> で説明していきます。

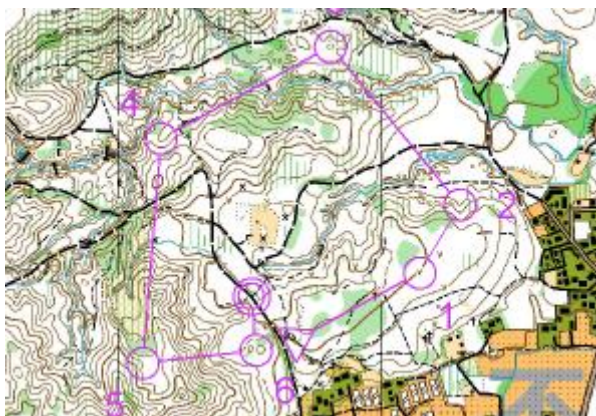
#### Level3



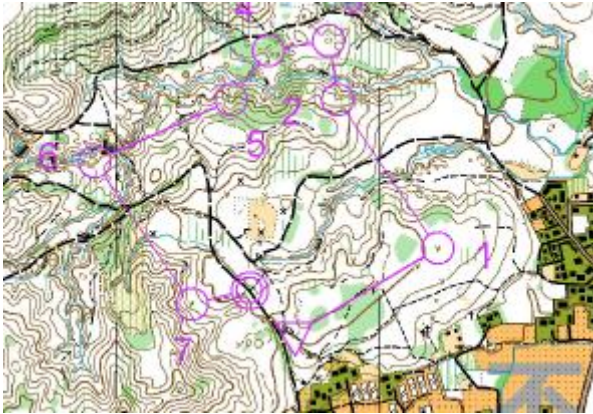
#### Level4



#### Level5



#### Level6



## コース使用について

1. コース使用は無料ですが、地図代と栃木県協会のトレイン利用申請料がかかります。常設コースを使用する場合は、使用日時と地図枚数をメールで申請して、地図を受けてとり、金額を指示された口座にお振込みください。

地図の種類は

1. オールコントロール（オールコントロールにはラインのコントロールも記載されています） 350円
2. メニュー①&② 350円
3. メニュー③Level3&Level4 350円（1枚の地図に2コース分印刷されています）
4. メニュー③Level5&Level6 350円（1枚の地図に2コース分印刷されています）
5. これらに加えて1日あたりのトレイン利用申請料が100円がかかります。
6. 送料として+200円がかかります。（メール便速達を利用します。配達記録／問い合わせ／が速達でない場合より確実に、遠隔地以外は翌日に配達されます）

“必要地図代+トレインに入る日数×5+6”を下記口座に入金し、下記メールアドレスに連絡下さい（担当者は期間中日光に滞在していますので、緊急の場合等は現地対応致します。）

メールアドレス：ymoe●orienteering.com ●=あつとマーク

電話 090-8041-4673（緊急時のみ）

送金口座 ゆうちょ銀行 10520-5026151 山川克則（ヤマカワカツノリ）

市中銀行からの振込みの場合

【店名】〇五八 【店番】058 【預金種目】普通預金

【口座番号】0502615

2. 車はトレイン内には置かず、丸山公園の駐車場をご利用ください。

28・29日はJ O A合宿で使用しますので、大人数での利用はさけて下さい。

## 注意

トレイン利用料は、こちらで一括して支払いますが、練習中の万一の事故及びトラブルはすべて自己責任、自己管理となります。駐車場利用のマナー、自己の体調管理、地元の方への配慮等についてはオリエンティアとして良識のある行動を取るよう to してください。また、初心者が利用する場合は上級者が指導管理できる体制を整えて利用下さい。

また万一現地でトラブルの発生した場合は以下へ報告ください。

電話 090-8041-4673 (山川/緊急時のみ)

電話 080-3416-3953 (鹿島田/緊急時のみ)