



2014 年度 第 5 回 JOA トレーニング合宿のご案内

日本オリエンテーリング協会強化委員会では、アドバンス選手登録をした人を対象に、第5回 JOA トレーニング合宿を開催します。オリエンテーリングのスキルを向上させ、より強くなるためのトレーニングを用意いたします。ふるってご参加ください。

主催：（公社）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

1.開催期日

2014 年 5 月 3 日(土)～6 日(火)

- ・集合場所：未定 5月3日 11:00頃(予定)
- ・交通：JR 東海道新幹線「新富士」駅 10:30頃および JR 東海道線「富士駅」南口 10:45頃に送迎車を用意します(予定:詳しくはプログラムにて発表)。テレインへの交通が不便ですので、可能な限り自家用車での参加、同乗を歓迎します。
- ・解散：5月6日 14:00頃(予定)

2.場所

静岡県富士市および富士宮市（宿泊場所:富士宮市根原 静岡県立朝霧野外活動センター）

テレイン：鳥追窪、村山口、奇跡の森、勢子辻を予定

3.内容

レベル別に下記のようなトレーニングを実施します(予定)。トレーニングは、JOA 強化委員会コーチがコーディネートします。個人コーチがいる選手は、個人コーチの参加も可能です。

【目的】

WOC、JWOC、AsOC、WUOC などの代表選手選考が終了、大会までの準備期間において今回のトレーニング合宿は3泊4日とJOA合宿では最も長い期間の練習となります。修正可能な各自の課題を見出しコーチと対策方法を共有するとともに、フィジカル面、技術面で質、量共に充実した練習を行います。またアドバンス登録選手は、基礎技術を磨くとともに、トップ選手のパフォーマンス、取り組む姿勢などから刺激を受けていただければと思います。

【日程及びニュー(予定)】

5月3日

PM 鳥追い窪

サマーチャレンジの設置(強度 LL)

ミドルモデルコースを用いた練習 3km×2 本(強度 M)

*ビデオ撮影による課題の抽出

夜 ①ビデオ確認による選手へのフィードバック

②チームミーティング(各遠征チーム、アドバンス選手)

5月4日

朝 有志で朝練習(選手主導)

AM 勢子辻

地形の単純化とルートプランニング(微地形地帯を中心に)(強度 L~M)

複雑な地図情報を取捨し、ルートのシンプリファイを意識して練習を行う。

ショート~ミドルレッグコース 2~3km×2 本(+2 本)(強度 L~M)

PM 主にミドル選手をパターン1、ロング選手をパターン2に想定。なお、2014 年度の東海インカレが奇跡の森を使用して開催予定ですので、東海学連所属の参加者には奇跡の森以外でのトレインでトレーニングを用意します。

パターン1 奇跡の森

地形の単純化とルートプランニング(緩斜面エリアを中心に)

地形情報に乏しいエリアで分かるものを利用する。直進の効果的な使い方。

ショート~セミロングレッグコース 2~4km×2 本(強度 L~M)

パターン2 鳥追い窪

ロングレッグ練習 2km×2 本×2 往復(強度 L~M)

サマーチャレンジのコントロールを用いた練習

夜 JADA によるアンチドーピング研修他

5月5日

朝 有志で朝練習(選手主導)

AM 村山口

レース形式練習

各選手権で目指すレースに従い走るコースを決める。

ミドル A 6km B 5km C 4km (ダウンヒル基調) (強度 H)
ロング D 15km E 12km F 9km (ダウンヒル基調) (強度 H)

PM 村山口 インターバルトレーニング(地図を使った集団走) (強度 H)

*主にミドルコース参加者を対象

夜 世界選に向けての調整方法 ~経験者に聴く~ (鹿島田、小泉、番場、稲毛、深田など)

5月6日

朝 有志で朝練習(選手主導)

AM 日沢もしくは鳥追い窪

ウォームアップ練習 2km (強度 L)

リレー練習 1.5~2km×5~6本 (強度 H)

*リレー練習は、技術的課題のある選手は個別指導練習に切り替える

4.費用

・トレーニング費用

アドバンス選手登録者およびその個人コーチ: 2,000 円/日

(アドバンス選手未登録者: 3,000 円/日)

※E-cardをレンタル費用 300 円/日(合宿期間を通して2日程度使用予定)

※アドバンス選手登録については、日本オリエンテーリング協会ウェブサイト参照下さい。

http://www.orienteering.or.jp/NT/news/2013/1216_2014joa.php

・宿泊費・合宿運営諸経費等

宿泊費(1泊3食) 4,000 円程度/泊(予定)

トレインへの移動費用協力金、その他施設使用料 1,000 円程度/日(予定)

5.申込み(下記のどちらかの方法で申し込んでください)

★定員: 50名(先着順)

・JOA サークルスクエアからのよる申し込み

アドバンス選手登録者は、JOA サークルスクエアの所定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

①氏名 ②電話 ③E-mail ④Eカード番号またはレンタル ⑤参加日 トレーニング(5/3、5/4、5/5、5/6)、宿泊(5/3、5/4、5/5) ⑥交通手段(車運転、車相乗、公共交通機関)以上を kyouka@orienteer.jp へ送信してください。**件名は「第5回 JOA 合宿申込み」としてください。**

6.締切

2014年4月9日(水) 厳守

7.問合せ

申込先メールアドレス 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

・万一の怪我等に備えて、健康保険証を持参することを推奨します。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。

（2013年12月の合宿では、選手3名が踏み抜きで病院に搬送されました。シューズの強度（特に底面、内側面）が不足していた可能性が指摘されています。アウトドアスポーツには相応のリスクが伴います。安全面に十分留意しご参加ください。）

・2014年度の東海インカレが奇跡の森を使用して開催予定ですので、東海学連所属の参加者には奇跡の森以外でのトレインでトレーニングを用意します。今後も、学連との関係を重視しながらトレーニング計画を立案してまいります。

・オリエンテーリングは地域・地主の皆さま方の理解を得た上で、楽しむことができます。トレイン内での挨拶、私有地へ立ち入らない、などについて十分な配慮をお願いします。

・部分参加も可能です。問い合わせ先までご相談ください。

以上