

オリエンテーリング・コーチ養成クリニック

世界と戦えるアスリートとしてのオリエンテーリング競技者を育てるコーチ・指導者を養成するためのクリニックを開講いたします。

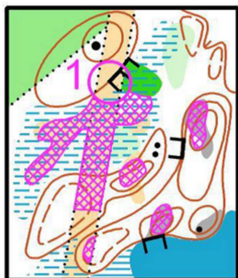
欧州でのトップ・アスリートが、オリエンテーリングというスポーツをどのように捉え、また競技力を向上させるために、どのような戦略を持ち、どのような方法でトレーニングを行っているのか？ 2013年12月香港で開催されたIOFエリート・コーチングクリニックで示された最新の理論と実践内容をより具体的にわかりやすくお伝えいたします。

JOA会員、指導者、コントローラ、地域クラブ、大学クラブなどで、コーチ・指導者として世界に通用するアスリートを育成したい方、または選手であって、自分の強化のためにハイレベルな知識を得たい方に、受講をお勧めします。

2014年6月7日(土)～6月8日(日) 東京都江東区

テーマ：アスリートとしてのオリエンテーリング選手育成のためのコーチとして基本的な考え方・知識・技術を習得する。

- ✓ コーチの役割とは？(選手が成功するための要因や目標設定)
- ✓ 体力(運動生理学的な内容およびトレインでの体カトレーニングの実技を含む)
- ✓ 心理的サポート
- ✓ オリエンテーリングスキルについて(下記に一例を示します)
- ✓ トレーニングプランについて



(IOFエリート・コーチング
クリニック資料より)

視認性 (visivility)

ルートや、コントロールアタックのプランをする際に考慮することに視認性がある。上からのアタックが推奨されるのもこの視認性にある。

日本のトレインでは、植生が密集しているため軽視されがちであるが、コントロールや行くべき場所が見える位置に自分を置くように心がけることは、走行速度を落とさないために必須である。如何に地図から情報を得ても実際に見えなければ意味がない。

左図：コントロールはパープルハッチの場所から見えることを示す。高い場所、見通しのきく林、開けた場所などは有用である。崖の根元のコントロールは上からは見えない。

(湿地部分のハッチの下はセミオープン) 《講師ブログ：O・ピニオンより》

クリニック概要

- ・日時: 2014年6月7日 10:00 集合～6月8日(日) 15:00 解散
- ・場所: 東京都江東区(深川北スポーツセンター、木場公園、江東文化センター)
(宿泊予定: R&B ホテル東京東陽町)
- ・講師: 吉田 勉 (JOA インストラクター養成講師、コントローラ、強化委員会アドバイザー)
- ・参加費用: 20,000 円 (資料代、宿泊代、食費込・・・1 日目昼食を除く)
ただし次の者は 18,000 円とします: JOA ディレクター、インストラクター、コントローラ(純コントローラ含む)、強化委員会コーチ、強化選手(A/B?/U-20)、学生
※宿泊しない方はご相談ください。
- ・参加資格: オリエンテーリングのコーチングに興味がある方であれば、どなたでも参加できます。
- ・定員: **20 名(先着順)** ※最少催行人数を 10 名とさせていただきます(満たない場合は中止)。

プログラム概要(予定)

集合: 6月7日(土) 10:00 深川北スポーツセンター研修室1

(東京都江東区平野 3-2-20 03-3820-8730 地下鉄「木場」「清澄白河」駅から徒歩 10 分)

➤ 第1日目 6月7日(土)

- 10:00～ 集合・受付
- 10:15～12:00 セッション1 コーチの役割とは
昼食
- 13:00～14:30 セッション2 体力について
- 15:00～16:00 セッション3 体カトレ 1(実習)
- 16:30～17:30 セッション4 体カトレ 2(実習)
夕食
- 19:00～21:00 セッション5 心理的サポート

➤ 第2日目 6月8日(日)

- 朝食
- 8:30～10:00 セッション6
オリエンテーリングスキルについて
- 10:30～11:30 セッション7 体力について 2
昼食
- 13:00～14:30 トレーニングプラン
- 14:30～15:00 まとめ・終了証授与

申込方法・問合せ先

○申込方法

必要事項(①氏名 ②住所 ③電話 ④性別・年齢 ⑤所属(参加費の割引となる対象者はその旨記載してください) ⑥宿泊の有無)を記し、下記のメール宛てお申し込みください。

kyouka@orienteer.jp

○申込締切日

2014年5月20日(火) ※但し、定員に達した場合はそれ以前に締め切ります。

○参加費振込み

参加が確定した方には、個別に参加費の振込先をご案内いたします。

○問い合わせ先

kyouka@orienteer.jp ※できるだけ email にてお問い合わせください。