



2015年度 第2回合宿のご案内(案)

日本オリエンテーリング協会強化委員会では、JOA 第2回合宿を岐阜県栴の湖周辺にて開催します。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致します。ふるってご参加ください。

1. 開催期日

2015年3月14日(土)～3月15日(日)

- ・ 集合： 栴の湖オートキャンプ場（岐阜県中津川市上野 589-17）
3月14日(土) 11:30(予定) (3月15日(日)のみ参加の場合は、9:30(予定))
- ・ 交通： 自家用車での参加、参加者同士の乗り合わせによる参加を歓迎します。
公共交通機関での参加者の方は送迎を行う予定です。
- ・ 解散： 3月15日(日) 14:00頃(予定)
* 集合場所の正確な情報はプログラムにて記載

2. 場所

岐阜県中津川市栴の湖周辺 (宿泊場所 栴の湖オートキャンプ場)

3. 内容

- ・ 基礎練習を中心とし、練習のまとめとなるレース形式の練習を織りませます。
また、合わせて選手の冬場のトレーニングに貢献するため量もある程度確保します。
- ・ 練習の全体量の目安はシニア男子で、森での練習が10km～12km/日程度(男子シニア)を目安とします。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。

☆3月14日(土)

- | | |
|-----------------------------|---------|
| ① ウォーミングアップ(コンピ、ライン他) (強度L) | 3km程度 |
| ② クロスカントリータイムトライアル (強度H) | 2km |
| ③ サーキットトレーニング (強度L～M) | 1.5km×3 |
| ④ マススタートオリエンテーリング(強度H) | 3km程度 |

☆3月15日(日)

- | | |
|--------------------------|-------|
| ① ウォーミングアップ(コリドア他) (強度L) | 3km程度 |
| ② ミドル形式レース | 4～6km |
| ③ フィジカルセッション(*オプション) | 30分 |

4. 費用

・トレーニング費用

2015 年アドバンスト選手登録者およびその個人コーチ：1 日あたり 2,000 円

(アドバンスト選手未登録者：1 日あたり 3,000 円)

※E-card をレンタル費用 300 円

※アドバンスト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を参照下さい。(http://www.orienteing.or.jp/)

・宿泊費 (1 泊 3 食付き)

6,500 円 (予定) 人数次第で大きく変更があるかもしれません。

食事は、3 食 (14 日夕食、15 日朝食、15 日昼食) とともに、弁当の予定です。

5. 申込み (下記のどちらかの方法で申し込んでください)

・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 ⑤参加する内容 (14 日トレーニング、15 日トレーニング、宿泊) ⑥交通手段 (車運転、車相乗、電車)

以上を kyouka◆orienteer.jp (◆→@) へ送信してください。

件名は「JOA 第 2 回合宿申込み(氏名)」としてください。

・JOA サークルスクエアからのよる申し込み

アドバンスト選手登録者で、JOA サークルスクエアに登録している者は、期日までに、所定の申し込みフォームに入力してください。

6. 締切

2015 年 2 月 23 日 (月)

7. 問合せ先

合宿責任者： 稲葉英雄 (JOA 強化委員) inaba211◆live.jp (◆→@)

但し、3 月 12 日 (木) ~ 15 日 (日) 間の緊急連絡は、

080-2622-8238 (稲葉英雄)、又は、090-2202-2357 (大橋晴彦) へお願いします。

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。
- ・ 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。問合せ先までご相談ください。

以上