

# 2018年 第1回 (GW) 強化合宿のご案内



2018.3.13 版

日本オリエンテーリング協会強化委員会では、WOC、JWOC 日本代表選手、強化指定選手、ならびに、アドバンスト選手登録をした人を対象に、強化合宿を開催します。

## 1.開催期日

**2018年5月4日(金) ~ 6日(日)**

## 2.場所：栃木県 矢板・塩谷地区

- ・集合： 5月4日(金) 11:00 頃 栃木県矢板・塩谷周辺 指定場所(詳細はプログラムにて指定)
- ・交通： 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。どうしても交通手段を確保できない選手には、運営者による送迎を検討します。
- ・宿泊： 星ふる学校「くまの木」(栃木県塩谷郡塩谷町熊ノ木802番地) 0287-45-0061
- ・解散： 5月6日(日) 14:00 頃 (予定)

## 3.内容

### (1) 対象

WOC、JWOC 代表選手、強化指定選手、アドバンスト選手、および一般選手(中級者：概ね1年以上の競技経験者)。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)。コーチがいる選手は、コーチの参加も可能です。

### (2) 目的

WOC、JWOC 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強化合宿は大変重要な機会となります。各自の課題をコーチと共有し、フィジカル面、技術面で質、量ともに充実した練習を行います。またアドバンスト登録選手は、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。

また、代表チームは遠征に向けたミーティングを実施いたしますので、出来る限り参加ください。

### (3) スケジュール(仮)：プログラム配布時までに詳細決定

#### **1日目：5月4日(金) (矢板山苗代：仮) 集合場所はプログラムにて記載予定**

- 11:00 集合、合宿オリエンテーション
- 11:15 フォレストトレーニング(大会に向けた調整練習や、各自課題の技術練習)  
練習終了後、宿舎に移動
- 16:00 チェックイン、入所式、風呂など

18:00 夕食  
19:30 講義（内容調整中）、チームミーティング  
22:00 就寝

## 2日目：5月5日（土）

7:00 朝食  
公認大会会場に移動（注：各自でエントリーのこと）、途中各自で昼食を調達  
9:00 公認大会参加  
13:00 仮 昼食後、各自課題に応じてアフタートレーニング（公認大会テレイン）  
15:00 トレーニング終了、宿舎に移動  
18:00 夕食  
19:30 講義、チームミーティング  
22:00 就寝

## 3日目：5月6日（日）テレイン 塩谷熊ノ木、日光運動公園(仮)

6:00 自主トレ  
7:00 朝食  
8:00 チェックアウト  
9:00 出発、途中昼食調達  
フォレスト、スプリント、フィジカルトレーニング  
（ランチをはさみ、上記のうち1つまたは複数：調整中）  
14:00 解散

（注：テレイン、メニュー、スケジュールは、変更の可能性あり。スプリントのトレーニングをフォレスト練習と並行して実施する可能性があります）

## 4.費用

### •トレーニング費用:

強化指定選手およびアドバンス登録者：2,500 円/日※ 一般参加者：3,500 円/日

（初日および3日目、2日目は各自公認大会とアフタートレーニングの参加費を

※E-cardのレンタル費用 300 円/日（合宿期間を通して1～2日程度使用予定）

公認大会およびアフタートレーニングでのEカードについては、主催者準備のものを使用

※2017年秋以降のアドバンス登録者が対象となります。

### •宿泊費・合宿運営諸経費等（施設使用費用含む）

1泊2食 約6,000 円/泊（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）

### •JOA サークルスクエアからの申し込み

アドバンスト選手登録者は、JOA からの情報提供や合宿案内などを連絡するための、JOA サークルスクエア（インターネットツール）に登録願います。合宿参加希望者は、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。

### •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、住所、電話、E-mail アドレス、E カード番号またはレンタル、トレーニング希望日（5/4、5/5、5/6）、宿泊希望日（5/4、5/5）、交通手段（車運転、車相乗、公共交通機関）、特別なリクエスト（食事がいらぬ、交通を斡旋してほしい、その他）

以上を [kyouka@orienteer.jp](mailto:kyouka@orienteer.jp) へ送信してください。件名は「GW 強化合宿申込み」としてください。

※主催者が用意した宿泊施設が満員の場合、各自で近隣に宿を確保して、合宿メニューには参加することも可能。各日とも現地に集合。

## 6.申込期間・締切

2018年3月17日（土）—4月20日（金）締切日を2回設ける。

第1回締切 3月31日（土）、第2回締切 4月20日（金）

第1回締切分の枠 5月4日の宿泊は30名、5日の宿泊は45名までを先着順に受付。

第2回締切後に決定する分 各日約30名

第1回締切まで申し込んだが先着枠に入らなかった方と第2回締切前までの申込を含めて先着順に受け付ける。4月22日（日）頃に連絡予定。ただし、4月7-8日の選考会を踏まえて決定される代表選手の参加希望を優先できるよう、代表選手については4月20日（金）までに申し込んだ場合、他の参加希望者に優先して参加できるものとします。

## 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：大橋 晴彦（JOA 強化委員）

## 8.その他

- ・詳細については、合宿1週間前あたりにJOA 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 申込者に対してはE-mail でお送りする予定です。
- ・公認大会のエントリーは各自で行ってください。
- ・合宿では、捻挫や踏み抜き等の怪我が頻発しています。捻挫予防のためのテーピングや、オリエンテering専用のシューズなど踏み抜き等の対策がなされたシューズの利用を強く推奨いたします。
- ・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。
- ・部分参加も可能です。問合せ先までご相談ください。

以上