

# JOAマスターズ対策等シニア合宿 募集要項

日程: 2017年1月14日(土)~15日(日)

集合: 富士村山口登山道内11時頃

解散: 朝霧野外活動センター14時頃

(講習の詳細は別途連絡いたします)

宿泊場所: 朝霧野外活動センター

<http://asagiri.camping.or.jp/>

〒418-0101 静岡県富士宮市根原 1 番地

TEL: 0544-52-0321

(充実した研修室でのミーティングが可能ですが、社会教育施設ですので、ホテルや旅館のようなサービスはありませんので、ご了解ください)。

使用トレイン: 村山口登山道、上井出財産区(予定)

参加費: 14,000円(JOA競技者登録者: 12,000円)

練習、講習費: 10,000円(競技者登録者: 8,000円)

宿泊費: 4,000円

申し込み方法:

①氏名、年齢、性別、所属(あれば)を明記のうえ、JOAのメールアドレス、またはfax(右上参照)にて申し込みください。**件名を**

**【シニア合宿申込】**としてください。

②下記口座へ参加費と宿泊費の合計額の振込みをお願いします。申込み、振込みをもちまして、申込完了とします。

三井住友銀行三田通支店 普通講座 5483481

名義: 公益社団法人日本オリエンテーリング協会

なお、申込み後のキャンセルは以下のキャンセル料が発生しますのでご了承ください。(開催1週間前まで2000円、1週間前から2日前まで半額、前日・当日は全額)

定員: 20名(定員になり次第締め切ります)

申し込み受付:

メールアドレス [entry@orienteering.or.jp](mailto:entry@orienteering.or.jp)

Fax. 03-3467-4549

主催: 日本オリエンテーリング協会

協力: 静岡OLC、team阿闍梨

主任コーチ: 尾崎弘和

## 合宿コンセプト

### 世界の森を走る技術を身に着ける

海外の森で楽しく走るには、地形認識能力や直進能力の向上が不可欠です。合宿を通して、普段なかなか練習できない様々な技術を仲間と一緒に楽しく練習しましょう!

夏の海外遠征に向けた練習、もっとうまく走りたい方、仲間を作りたい方も大歓迎!  
一緒に楽しくうまくなりましょう!

練習メニューは次面をご覧ください!

## 練習メニュー（予定）

<p><b>1日目(村山口登山道)</b> <b>【目標】</b> ニュージーランドの微地形に対応できるようになる。 <b>【練習内容例】</b> コーチとトレインウォーク、地形理解練習、直進練習、ペアオリエンテーリング、コリドア</p>
<p><b>夜メニュー</b> <b>【目標】</b> ニュージーランドの地図と写真を通じて現地ですましく走る方法を考える。合宿のトレーニング仲間と交流をする。</p>
<p><b>2日目(上井手財産区)</b> <b>【目標】</b> 1日目に行った基本技術を実践する。 <b>【練習内容例】</b> ウォームアップトレーニング、ミニレース、ミニリレー</p>

## 練習メニュー解説

<b>地形理解練習 トレイン ウォーク</b>	微地形に対応できるように、ゆっくり森を巡り、細かい地形を理解できるようになる練習をします。
<b>直進練習</b>	コンパスを使った直進の精度を上げるための練習をします。
<b>コリドア</b>	範囲が限定された地図を見ながら正確にナビゲーションをしながら走る練習です。
<b>ミニレース</b>	短めのレースを走り、合宿で培った技術を確認します。
<b>ミニリレー</b>	参加者でチームを組み、楽しくスピードを上げてナビゲーションをする練習をします。

※さらに詳しく知りたい方は、主任コーチへメールをお願いします。(at)を@に直してください  
Pegosaki01(at)gmail.com

