

第二回JOAマスターズ対策等シニア合宿

日程: 2017年4月1日(土)~2日(日) 集合:岩倉学園周辺 11時頃 解散:岩倉学園周辺14時頃
宿泊場所:民宿旅館 西の家 www.nisinoya.co.jp 〒418-0103 静岡県富士宮市上井出 TEL: 0544-54-0277
使用トレイン:鳥追窪
参加費:16,300円(JOA競技者登録者:14,300円) 練習、講習費:10,000円(競技者登録者:8,000円) 宿泊費:6,300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。講習の詳細は別途連絡いたします。 申し込み締め切り:3月27日(月) 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
申し込み受付: メールアドレス entry@orienteering.or.jp Fax.03-3467-4549
主催:日本オリエンテーリング協会 主任コーチ:尾崎弘和

合宿コンセプト

難しいトレインでも、しっかりプランをしてナビゲーションできるようになる。

ナビゲーションはできてもプランはできない、技術に不安がある、もっとうまくなりたい、そんな方は多いと思います。今回は、ナビゲーションとプランの方法にフォーカスした練習を提供します。

第一回合宿に参加できなかった方、もっとうまくなりたい方、また富士で練習したい方、ぜひお越しください！高品質のメニューを用意してお待ちしています！参加者の方々のレベルに合わせてメニュー量を調節できます！

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>1日目(鳥追窪) 【目標】 プラン、ナビゲーションがうまくできるようになる。 【練習内容例】 ルートチョイス練習、ミドル・ロングレッグ練習、地形理解練習、直進練習、コリドア</p>
<p>夜メニュー 【目標】 ニュージーランドなど海外の難トレイルの対策法、プランの立て方。プランニングの練習。</p>
<p>2日目(鳥追窪) 【目標】 1日目の練習を生かしてレースを走ってみる。 【練習内容例】 ダウンヒルレース、ショートコース</p>

※さらに詳しく知りたい方は、申込者へメールをお願いします。
Pegosaki01(at)gmail.com

練習メニュー解説

地形理解練習	北欧やニュージーランドの微地形でも対応できるようになるための練習です。ゆっくり森を巡り、細かい地形や大きな地形の流れを意識して練習します。
直進練習	海外の難トレイルで確実にコントロールに到達するには、高い直進技術が欠かせません。コンパスを使った直進の精度を上げるポイントを伝授し、練習します。
ルートチョイス練習	海外レースでは、信じられない長さのロングレッグに直面することがあるでしょう。ここではロングレッグを確実に走れるようになるために、長めのレッグを複数通りプランして走ります。
コリドア	レースを走るとき、正確なナビゲーションが必要になることがあります。この練習では、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ります。
ダウンヒルレース	下り基調のコースを走り、合宿で培った技術を確認します。またスピードが上がる中でいかに自分をコントロールするかを確認します。斜面のきつい日本ではなかなかできない練習です。
ショートコース	ダウンヒルレースの後でも走れる、短めのコースを複数用意しています。