

# 2019年12月スプリントトレーニングのご案内



2019. 11. 21 発行

WOC2020 デンマークはスプリントの世界選手権で、スプリント、ノックアウトスプリント、スプリントリレーの3種目で開催されます。GWに開催されるA S O C（アジア選手権大会）、J W O Cにもスプリント種目があります。12月14日埼玉、12月22日栃木で開催の公認大会のレース後にスプリントのトレーニングを行います。ノックアウトスプリントを取り入れた、スピードアップを目的のトレーニングです。

主催： 公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 強化委員会

## 1.開催期日

**2019年12月14日(土)**

**2019年12月22日(日)**

## 2.場所：

- ・2019年12月14日(土)：埼玉県熊谷市「別府体育館」
- ・2019年12月22日(日)：栃木県下野市「天平の丘公園」

\*会場の詳細は各要項でご確認ください。

## 3.内容

### (1) 対象

どなたでも参加できます。

### (2) スケジュール(予定・詳細はプログラムでご確認ください)：両日とも

- ・公認大会参加→各自申し込みをして参加してください。
- ・グループ発表（大会の成績を参考にグループ分けをします。）
- ・グループごとにマススタート。上位8名が準々決勝へ。下位もマススタートのトレーニング。
- ・グループごと8名でマススタート。上位4名が準決勝へ。下位もマススタートのトレーニング。
- ・グループごと4名でマススタート。上位2名が決勝へ。
- ・各グループ上位2名と一緒にマススタートで決勝。女子が2グループできた場合、男女別に決勝を行う。決勝のみで、下位のトレーニングはしない。

\*ウィニング8分位の予定です。トレーニングのためレースのインターバルは10分位の予定です。

## 4.費用

### ・トレーニング費用:

・ 1日

強化選手： 500円

アドバンスト登録選手： 1,000円

一般参加者： 2,000円

## 5.申込み

### JOA サークルスクエアからの申込み

強化選手およびアドバンスト登録選手は、期日までにJOA サークルスクエアの申込みフォームに入力してください。

### E-mail による申込み（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、参加希望日、

以上を [kyouka@orienteer.jp](mailto:kyouka@orienteer.jp) へ送信してください。件名は「JOA スプリントトレーニング」としてください。

## 6.申込締切

2019年12月 2日 (月)

## 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。

## 8.その他

- ・公認大会の申込みは別途、各自で行ってください。
- ・詳細については、1週間前に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。
- ・万一の怪我等に備えて、健康保険証を持参ください。なお本トレーニングには、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。

以上