

2019年 第7回 JOA 強化合宿（蓼科）プログラム



2019.7.21 発行

8月12日より世界選手権（開催地ノルウェー）、8月27日よりAsJYOC（アジアジュニアユース選手権大会）が八ヶ岳で開催されます。大会に向けた準備のための強化合宿を長野県蓼科高原で開催いたします。WOC選手にとっては、出発直前に涼しい高原での調整はコンディショニングにも良いと思いますし、またAsJYOC参加者にとっては、レースが標高の高いトレイルでの開催となりますので、蓼科高原（標高約1,800m）でのトレーニングは有用だと思います。WOC、AsJYOC参加予定者優先となりますが、アドバンスト選手も参加できます。

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, ジュニア委員会

協賛： 株式会社ニチレイ

協力： NPO法人 蓼科・八ヶ岳国際自然学校、長野県オリエンテーリング協会

1. 開催期日

2019年7月27日(土) ~ 28日(日)

2. 場所：

- ・集合： 2019年7月27日（土）蓼科・八ヶ岳国際自然学校 11:20 頃集合
<http://www.tyins.or.jp/index.htm>
- ・交通： 自家用車での参加を推奨します。交通手段がない者は、参加者間で連絡を取り合い調整ください。交通手段がないものは、下記バスのご利用を検討下さい。
茅野駅（西口②乗り場） 10:25 発バス（麦草峠線：麦草峠、白駒の池行）に乗車、メルヘン広場下車。（1,350円）※茅野駅9:30 発のバスもあります。
https://www.alpico.co.jp/access/suwa/pdf/mugikusa_20190713.pdf
- ・宿泊： 白樺湖パイプのけむり
<https://www.paipunokemuri.com/shirakabako/>
〒391-0301 長野県茅野市北山3418-1
電話番号：0266-68-2000
- ・解散： 7月28日（日）14:00 頃（予定）

3. 内容

(1) スケジュール

1日目：7月27日（土）

- ・ウォーミングアップ
- ・レース（SPORTIDENT AIR+）
ME、WE、A、ASがあります。運営側でクラスを入れております。変更を希望される方は事前に連絡いただければと思います。
- ・直進メニュー、ナビゲーションメニュー
- ・夜は、レース振り返り、チームごとのミーティング

2日目：7月28日（日）

- ・技術系トレーニング（直進メニュー、ナビゲーションメニュー、サーキット）
- ・スピード系トレーニング（マススタート）

4. 費用

・トレーニング費用:要項から変更しました。

- 代表選手・強化選手： 2,500 円/日（600 円の施設使用料を含む）
- アドバンスト登録選手： 3,500 円/日（600 円の施設使用料を含む）
- 一般選手： 4,000 円/日（600 円の施設使用料を含む）
- レンタル SI カード 300 円（マイ SIAC 使えます。またマイ SI カードも使えます）

・宿泊費

ホテル「白樺湖パイプのけむり」1泊2食 7,400 円

※キャンセル、無断欠席の場合、所定のキャンセル費用をご負担いただきます。

5. 問合せ

メールアドレス kyouka@orienteer.jp までお願いします。

合宿責任者：寺嶋一樹 090-5433-6154」

6. その他

- ・ 両日とも、昼食および補食は各自でご用意下さい。参加者にはスポンサーから1日1本500mlミネラルウォーターを用意します。暑い時期ですのでスポーツドリンクなど熱中症の対策をお願いします。
- ・ テレインは標高が約1,800mと高く、酸素濃度が薄いため、パフォーマンスなど体の反応がいつもと違う可能性があります。

- ・ テレインの特性上、捻挫、打撲、切り傷などの恐れがあります。大会直前であることを考慮し、テーピング、レガース着用、オリエンテーリング専用のシューズによる踏み抜き対策など、障害防止対策を各自お願いします。
- ・ 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。

The logo for Nichirei, featuring a stylized red 'N' followed by the Japanese characters 'ニチレイ' in a bold, red, sans-serif font.

おいしい瞬間を届けたい

<http://www.nichirei.co.jp>

名前	資格		所属	性別 (男)	性別 (女)	7/27ト レーニン	7/27レー ス	7/28ト レーニン	7/27宿泊 (1泊2)	交通(自 家用車)	交通(同 乗手配)	交通(未 手配)
盛合 美譽	WOC代表		じゃじゃじゃOC		1	1	M E	1	1			○
稲毛日菜子	WOC代表		京葉OLC		1	1	M E	1	1			○
小牧 弘季	WOC代表		筑波大学	1		1	M E	1	1			○
森清 星也	AsJYOC代表	M 20	東海高校	1				1	1			○
大石 洋輔	AsJYOC代表	M 20	早稲田大学	1		1	M E	1	1			○
椎名 晃丈	AsJYOC代表	M 20	東京大学	1		1	M E	1	1			○
国沢 琉	AsJYOC代表	M 18	筑波大附属高校	1		1	M E	1	1			○
寺嶋 謙一郎	AsJYOC代表	M 18	豊島学院高校	1				1	1			○
生田 真大	AsJYOC代表	M 18	東海高校	1		1	W E	1	1			○
高橋 裕貴	AsJYOC代表	M 18	桐朋中学	1		1	W E	1	1			○
牧戸 悠生	AsJYOC代表	M 18	三重高校	1		1	W E	1	1			○
藤原 考太郎	AsJYOC代表	M 16	東海高校	1		1	W E	1	1			○
早川 正真	AsJYOC代表	M 16	東海高校	1		1	W E	1	1			○
清古 光	AsJYOC代表	M 16	麻布高校	1		1	W E	1	1			○
福室 凜	AsJYOC代表	M 16	麻布高校	1		1	W E	1	1			○
尾藤 碩	AsJYOC代表	M 14	麻布中学校	1		1	A S	1	1			○
青山 慶啓	AsJYOC代表	M 14	麻布中学校	1		1	A S	1	1			○
香取 瑞穂	AsJYOC代表	W 20	立教大学		1	1	W E	1	1			○
河野 珠里亜	AsJYOC代表	W 20	新潟大学		1	1	W E	1	1			○
落合 英那	AsJYOC代表	W 18	滝高校		1	1	W E	1	1		○	
古田島 鈴音	AsJYOC代表	W 18	長岡高校		1	1	W E	1	1		○	
伊庭 しづる	AsJYOC代表	W 18	中央大学		1	1	A	1	1			○
丸山 里那子	AsJYOC代表	W 18	長岡高校		1	1	W E				○	
飯沼 友梨	AsJYOC代表	W 16	滝高校		1	1	A	1	1		○	
渡辺 季香	AsJYOC代表	W 16	基督教独立学園高校		1	1	A S	1	1		○	
渡部 知優	AsJYOC代表	W 16	米沢中央高校		1	1	A	1	1		○	
清水 優里	AsJYOC代表	W 16	山手学院高校		1	1	A					○
小笠原 鈴奈	AsJYOC代表	W 14	中央大附属中学		1	1	A S	1	1	○		
滝澤 唯	一般		長岡高校		1	1	A S				○	
高野 兼也	ADV		新潟大学	1		1	M E	1	1	○		
谷川 友太	強化選手		ルーバー	1		1	M E	1	1	○		
谷川 理恵	ADV?		ルーバー		1	1	W E	1	1		○	
前田 裕太	ADV		三河OLC	1		1	M E	1		○		
清水 俊祐	一般		KOLC	1		1	M E			○		
江野 弘太郎	一般		KOLC	1		1	M E				KOLC	
篠塚 みずき	一般		KOLC		1	1	W E				KOLC	
岩崎 佑美	ADV		KOLC		1	1	W E				KOLC	
渡辺 里香	一般		保護者		1				1	○		
宮西 優太郎	スタッフ			1		1	M E	1	1			○
石澤 俊崇	スタッフ			1		1	W E	1	1	○		
新井 宏美	スタッフ				1		W E	1	1	○		
村越 久子	スタッフ				1	1		1	1	○		
寺嶋 貴美江	スタッフ				1	1	A	1	1		○	
古田島 貴之	スタッフ			1		1	M E	1	1	○		
落合 公也	スタッフ			1		1	W E	1	1	○		
寺嶋 一樹	スタッフ			1		1		1	1	○		
合計				25	21	42		38	38			