2022 年 9 月 JOA スキーオリエンテーリング合宿
IN 北信地区　プログラム（Bulletin 2）

2022.9.10 発行

主催：　公益社団法人　日本オリエンテーリング協会　スキーオリエンテーリング委員会

協賛：　アークコミュニケーションズ、かなめ測量、ニチレイ

1.開催期日

2022 年 9 月 17 日(土) ~ 19 日（月）

2.場所

・**開催地**　長野県木島平村、野沢温泉村、上田市

・**集合**：　9 月 17 日（土）10:00　木島平村クロスカントリー競技場テントサイト
https://goo.gl/maps/VwaoViU4CoSjrZkd8
※サマーノルディック大会のため駐車場は人・荷物のみ下ろすことが出来るようで、車は隣接するやまびこの丘公園駐車場に停ることになります。クロカン競技場テントサイトのスキーO チームのタープに集まって下さい。

・**交通**：　交通が不便ですので、原則的には自家用車での参加、同乗によりご参加ください。交通手段がない方は、個別に調整しますので問い合わせください。

・**宿泊**：　参加者に個別に連絡致します。

・**解散**：　9 月 19 日（月）15:00 頃（予定）

3.内容

(1)　目的

・ローラースキーによるクロスカントリースキー技術向上、および木島平サマーノルディック競技会出場による実力把握（石原湧、道坂、高野澄）
・フットオリエンテーリングによるナビゲーション技術向上
・体力・走力の向上
・スキーオリエンテーリングに関する情報提供と今後の活動計画の策定

(2)　トレーニングの概要

・メニュー（予定）

1 日目　ローラースキートレーニング

・木島平サマーノルディック大会出場（フリー：男子 10ｋｍ、女子 7.5km）3 名

・大会参加者以外：木島平で集合し、野沢温泉クロカンコースに移動し、ローラースキー講習会（野沢温泉クロカンコースにて）

11:00～12:00　基礎練習

12:00～13:00　休憩

13:30～14:45　応用練習

⑴トラック幅（３m以上、３m～１．５m、１．５m～０．８m）に応じた走法練習

⑵地図を見ながら滑る、滑りながら地図を出し入れする練習（←特に兼也さん。）

⑶５００mのダブルポール×３

・大会終了後（15 時半を予定）、木島平にて再集合し、酒井佳子スペシャル地図読みトレ「切り抜きＯ」

（ローラースキーは使用しない。マップホルダーと筆記用具）

皆さんは、マップホルダにコース図が書かれた地図を入れます。

地面の上に、ポスト位置を切り抜いたカードが点在しているので、それぞれのカードがコース図の何番ポストかあてるというもの。（より短時間にできた人が勝ち）。フット用の地図、スキーO 用の地図 2 種類を用意しています。

・夜メニュー：今シーズンの活動・遠征計画について＆スキーO の地図記号勉強

2 日目　フットオリエンテーリング（ナビゲーショントレーニング）

※テレイン：菅平高原

地図読み、地形および特徴物の把握、ルートプランニング基礎、チェックポイント・アタックポイント、整置と方向維持（スキーオリエンテーリングのためのコンパスワーク）

・サーキットコース 2～3 本

・整置のみの直進練習

・仕上げレースなどを予定

3 日目　トレーニング（AM：スプリントトレーニング　PM：ローラ-スキー）

◇AM テレイン：野沢温泉村（コントロールフラッグは使用しません）

・ルートプランとナビゲーション

・リロケート技術の向上

《重要》車や人が道路上には多いので、細心の注意を払って下さい。

◇PM は木島平村でローラースキー

・ローラースキー１０～２０ｋｍ走（コースの一部に、１ｋｍダブルポール区間を設ける）

・ローラースキー使った地図読みトレ（要マップホルダー）：平地部分で地図読み走（１３ポストあるスプリントの地図を使用）　地図読み走終了後、各自はすぐに自分のルートを書き、他の人や、当該レースの優勝者のルートと比較する。

4.参加費

・トレーニング費用（予定）

1 日目　強化選手：500 円　一般：1,500 円
　　木島平サマーノルディック大会参加料別途 3,000 円（一般）
　　http://www.vill.kijimadaira.lg.jp/articles/2022063000023/
2 日目　強化選手：2,000 円　一般：3,000 円
3 日目　強化選手：1,500 円　一般：2,500 円
※クロカンコース使用料、オリエンテーリング地図料金含む

・宿泊

宿泊費：学生 500 円/泊　社会人 1,000 円/泊
朝・夕食：9/17 宿泊は 1,500～2,000 円、9/18 宿泊は BBQ するので 3,000 円程度を集金予定。

5．持ち物

・ローラースキー、ブーツ、ポール（大会参加者は保護具付き）、手袋、ヘルメット、サングラス、マップホルダー（貸し出しあり/希望者は連絡ください）、筆記用具、必要に応じてドリンクホルダー
・フット O：シューズ、コンパス、ウエア、SI カード（検討中）
・宿泊：合宿生活に必要な用品を各自でご用意下さい。

6. キャンセルについて

体調不良等でキャンセルされる場合は、出来るだけ早く、問合せ先までご連絡ください。トレーニング、食事などについては、出来る限りキャンセル手続きをしますが、実費が発生した場合は請求します。

7. 新型コロナウイルス感染防御について

✓ 日本オリエンテーリング協会の 2022 年 1 月 24 日付け通達、「オリエンテーリング大会主催者・愛好家の皆様へ~新型コロナウイルス感染症の第 6 波流行下での対策のお願い～」に従って開催します。
https://www.orienteering.or.jp/events/covid-19_guideline/

✓ 参加に際して、感染対策の徹底をお願い致します。37.5 度以上の発熱がある方、咳、 のどの痛みなどの症状があるかたなどは参加をご遠慮願います。

- ✓ また高温下でのトレーニングでは熱中症の危険性も高まります。厚生労働省のマスク着用に関するリーフレットを参照し、適切な感染および熱中症対策をお願いします。
  https://www.mhlw.go.jp/content/000942783.pdf
- ✓ 屋内およびトレーニングにおける選手同士の会話時のマスク着用、ソーシャルディスタンス確保、黙食など感染防止の行動の徹底をお願いします。
- ✓ 緊急事態宣言等により、国、都道府県及び管轄省庁（スポーツ庁）の指示、要請、ガイドラインが発令された場合には、その内容に沿った対応を取ります。合宿がキャンセルとなる可能性もありますので、ご留意ください。

8. その他の注意事項

・食事は：朝、夕は皆で自炊（買い出し等はスタッフ）。9 月 18 日は BBQor 焼き肉パーティーを行います。昼食は各自で調達願います（9/17 は持参、9/18 と 9/19 は移動時にコンビニに寄るなど）。

・残暑が予想されるので熱中症への対策として水分・ミネラル補給が可能となるような装備、レインジャケット等雨具の装備、朝晩寒いかもしれないので暖かいウエアなど、各自で宜しくお願いします。

・協賛の株式会社ニチレイからミネラルウォーターが提供されます。

・フットオリエンテーリング合宿では、捻挫や踏み抜き等の怪我が頻発しています。捻挫予防のテーピングや、オリエンテーリング専用のシューズなど踏み抜き等の対策がなされた準備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。

・オリエンテーリングは地域・地主の皆さま方の理解を得た上で、楽しむことができます。テレイン内での挨拶、私有地へ立ち入らない、伐採作業中の場所には近づかない、などについて十分な配慮をお願いいたします。

１０．問合せ

メールアドレス：kenchanayo0119■gmail.com（■=@）までお願いします。
合宿責任者：寺嶋一樹（JOA スキーO 委員／070-4031-7956）

《参加者名簿》

■強化選手

石原湧樹　　高野澄佳
道坂怜央

■一般選手

石原拓巳　　酒井佳子（宿泊なし）
高島怜也
高野兼也
安達利雄（19 日のみ）

■スタッフ

寺嶋一樹　　寺嶋貴美江

山本賀彦