

2022年9月JOA スキーオリエンテーリング合宿 IN 北信地区 開催要項

2022.7.31 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（すべて予定）

1.開催期日

2022年9月17日(土)～19日(月)

2.場所

- ・開催地 長野県飯山市・山之内町・木島平村、野沢温泉村
- ・集合： 9月17日(土) 10:00(予定) 木島平村クロスカントリー競技場
<https://goo.gl/maps/VwaoViU4CoSjrZkd8>
- ・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、可能は範囲で個別に調整しますので問い合わせください。
- ・宿泊： 長野県飯山市「山の湯旅館」(予定)
長野県飯山市大字飯山奈良沢 8989
- ・解散： 9月19日(月) 15:00頃(予定)

3.内容

(1) 対象者

1. JOA スキーオリエンテーリング強化選手および候補選手
2. スキーオリエンテーリング愛好家および一般参加者

(2) 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(希望者)
- ・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

(3) 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

- ・（中・上級者）木島平サマーノルディック大会出場（フリー：男子 10 km、女子 7.5km）
- ・（初心者）ローラースキー講習会（野沢温泉クロカンコースにて）

※ローラースキーのレンタルについては主催者に相談ください。

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）

※トレインは未定（候補地：志賀高原、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）
- ・サーキットトレーニング（地図・地形・ナビゲーションの総合練習）など

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トレインは未定（候補地：野沢温泉村）

- ・ルートプランとナビゲーション
- ・リロケート技術の向上（ミスした場合の現在地把握技術）

※PMは木島平村でローラースキー

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

・宿泊費

宿泊費・食費は実費：宿泊施設は主催者がとりまとめて予約予定。2日目夜に BBQ を予定。

5. 申込み（下記のどちらかの方法で申し込んでください）

・E-mailによる申込み

氏名、年齢、性別、所属、住所、電話、E-mail アドレス、ローラースキーレンタル希望、トレーニング希望日（9/17、9/18、9/19）、宿泊希望（9/17、9/18）、木島平サマーノルディック大会参加希望、交通手段（車運転、車相乗、公共交通機関）

以上を kenchanayo0119■gmail.com（■=@）へ送信して下さい。件名は「9月 JOA スキーO合宿申込み」。

6. 申込締切

第1次（木島平サマーノルディック大会参加希望者）：2022年8月10日（水）

第2次：2022年8月31日（水）

7. 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。宿やトレーニングについては、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。

8. 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、ご注意ください。

✓

9. その他の注意事項

- ✓ 食事は、第2日目夜のBBQを除き各自でご用意をお願いします（移動の際にコンビニ、スーパーに立ち寄ります）。
- ✓ 残暑が予想されるので、熱中症への対策として水分補給が可能となるような装備の検討、および、レインジャケット等雨具の準備などを各自で宜しくをお願いします。
- ✓ 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、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。トレイン内での挨拶、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）