

2019年 第3回 (GW) 強化合宿のご案内



2019. 4. 2 版

日本オリエンテーリング協会強化委員会では、世界選手権大会 (WOC)、ジュニア世界選手権大会 (JWOC) などの日本代表選手、強化選手ならびに、アドバンスト選手登録をした人を対象に、強化合宿を開催します。なお、合宿期間中に、アジアジュニア・ユース選手権大会 (AsJYOC) の選考レースを開催いたします。

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

協力： 静岡県立朝霧野外活動センター、静岡県オリエンテーリング協会

協賛： 株式会社 ニチレイ

1. 開催日

2019年 5月4日(土・祝) ~ 6日(月・振休)

2. 場所：静岡県富士宮市、富士市

- ・集合： 5月4日 (土) 11:00 頃 富士市丸火自然公園指定場所 (詳細はプログラムにて指定)
- ・交通： 交通が不便ですので、可能な限り自家用車での参加、同乗を歓迎します。どうしても交通手段を確保できない中高生選手には、運営者による送迎を行う予定です。
- ・宿泊： 静岡県富士宮市 静岡県立朝霧野外活動センター
- ・解散： 5月6日 (月) 15:00 頃 (予定)

3. 内容

(1) 対象

WOC、JWOC 代表選手、強化指定選手、アドバンスト選手、およびジュニア・ユース選手 (主として AsJYOC 出場を希望する選手)。レベル別に下記のようなトレーニングを実施します (予定)。コーチがいる選手は、コーチの参加を推奨します。

(2) 目的

WOC、JWOC の代表選手選考が終了、また AsJYOC 代表選手および出場を狙う選手にとっては、大会までの準備期間において今回の強化合宿は大変重要な機会となります。各自の課題をコーチと共有し、フィジカル面、技術面で質、量ともに充実した練習を行います。またアドバンスト登録選手は、基礎技術を磨くとともに、トップ選手のパフォーマンス、取り組む姿勢などから刺激を受けていただければと思います。

今回は、一昨年に引き続き、フィジカルトレーニングの専門家（安藤貴通先生）をお招きし、講義と朝のウォーミングアップ、個別相談を実施し、競技力の向上、怪我の予防に役立つプログラムを計画しています。

また代表チームは遠征に向けたミーティングを実施いたしますので、出来る限り参加ください。

なお、合宿期間中のレースにて AsJYOC U14、U16、U18 の日本代表選考を行います。

(3) スケジュール（仮）：プログラム配布時までに詳細決定

1 日目：5月4日（土）丸火自然公園 集合場所はプログラムにて記載予定

- 11:00 集合、合宿オリエンテーション
- 11:15 フォレスト練習（レベル別）技術練習
※練習終了後、朝霧野外活動センターに移動
- 16:00 チェックイン、入所式、風呂など
- 18:00 夕食
- 19:30 講義（内容調整中）、チームミーティング
- 22:00 就寝

2 日目：5月5日（日）

- 6:00 自主トレ
- 7:00 朝食
- 8:30 ウォーミングアップ
- 9:00 テレイン（上井出）へ移動、フォレスト練習
レース（ミドル※/ロング）＋振り返り（上井出）
※ AsJYOC U14、U16、U18 選考レースを兼ねる
- 12:00 昼休み（現地で昼食）
- 13:00 フォレスト練習（上井出）、スプリント練習（AsJYOC チーム/朝霧）
- 15:00 トレーニング終了、風呂等
- 18:00 夕食
- 19:30 トレーニング実技&講義（トレーニング理論：安藤先生）
- 22:00 就寝

3 日目：5月6日（月）

- 6:00 自主トレ
- 7:00 朝食
- 8:00 チェックアウト
- 8:30 ウォーミングアップ（安藤先生）
- 9:00 出発・移動
技術練習＋スピード系トレーニング、撤収・移動（上井出）
- 12:00 撤収・移動、昼食

13:30 安藤先生によるトレーニング実技（朝霧）

15:00 解散

（注：トレイン、メニュー、スケジュールは、変更の可能性あり）

4. 費用

・トレーニング費用：

代表選手および強化選手 4,500 円

2019 年アドバンスト選手 9,000 円

一般参加者 13,500 円

E-card のレンタル費用 300 円（5/5 に使用予定）

※部分参加、日帰り参加も可能です。ご相談ください。

・宿泊費・合宿運営諸経費等（施設使用費用含む）

朝霧野外活動センター 1泊3食 約4,700 円/泊（定員約50名）予定

※宿泊は、代表選手、強化選手、アドバンスト選手優先となります。宿泊定員を超えた場合は、各自で宿舎、交通を手配いただくことで合宿参加可能です。

5. 申込み（下記のどちらかの方法で申し込んでください）

・JOA サークルスクエアからの申し込み

アドバンスト選手登録者は、JOA からの情報提供や合宿案内などを連絡するための、JOA サークルスクエア（インターネットツール）に登録願います。合宿参加希望者は、期日までに、所定の申し込みフォームに入力してください。

・E-mail による申し込み（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、E カード番号またはレンタル、トレーニング希望日（5/4、5/5、5/6）、宿泊希望日（5/4、5/5）、交通手段（車運転、車相乗、公共交通機関）、特別なリクエスト（食事がいらぬ、交通を斡旋してほしい、その他）

以上を kyouka@orienteer.jp へ送信してください。件名は「GW 強化合宿申込み」としてください。

6. 申込締切

2019 年 4 月 21 日（日）※朝霧に宿泊可否については、申込後できるだけ早くに連絡します。

7. 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（JOA 強化委員）

8. その他

- ・詳細については、合宿 1 週間前あたりに 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。

- ・ 富士地区での合宿では、捻挫や踏み抜き等の怪我が頻発しています。捻挫予防のためのテーピングや、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シューズの利用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。応急処置は致しますが、アウトドアスポーツでもあり怪我のリスクはありますので、各自の責任でご参加下さい。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。

以上

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>