

2020年 JOA トレーニングディ（菅平）プログラム



2020.9.13 発行

2020年クラブカップ7人リレーの翌日に、同じトレインを利用して、JOA トレーニングディを開催致します。今年は新型コロナウイルス流行の影響もあり、オリエンテーリングの機会が減少しております。基礎技術を再確認する、体力アップを目指す、前日の復習をする、そして何よりオリエンテーリングを楽しむ、そういう1日にしたいと思います。競技レベルを問わず、どなたでもご参加いただけます。なお感染防止には留意致しますが、参加者の皆さまにも十分な対策を行ったうえでご参加いただけますようお願い申し上げます。

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
NishiPRO

協力： 菅平高原観光協会、菅平高原旅館組合、菅平牧場畜産農業協同組合、(有)ダボス牧場、
長野県オリエンテーリング協会、(有)ヤマカワオーエンタープライズ

協賛： 株式会社ニチレイ

1.開催期日

2020年9月21日(月・祝)

2.場所：

- ・集合： 2020年9月21日(月) 9:00頃
菅平高原芝牧地区内「野口みずきクロカンコース」周辺
※9月20日のクラブカップ7人リレーと同会場
- ・交通： トレーニングディ会場への自家用車での来場は不可。
幹旋宿（鈴蘭館・白樺荘）から宿舎の送迎バスが運行されます。8:30 出発予定です。

当日朝用駐車場をご利用の方は白樺荘駐車場（クラブカップ7人リレー大会プログラム4ページの運行経路図参照）の項で記載の場所に駐車し、送迎バスに乗車してください。

<http://nishipro.com/7relay/>

- ・解散： 9月21日(月) 15:00頃（予定）

3.内容

スケジュール

9:00	集合・受付
9:30	トレーニング開始
9:30-12:00	自由トレーニング（トレーニングメニューあるいは前日の復習を自主練習） レベルに応じたメニューを複数用意します。 ※1～3kmのコース、ロングレッグ、ウインドウO、などを予定 ※前日の復習：レース地図を各自持参、あるいはトレーニングディ受付にて購入 （ただし、遠方のコントロールはトレーニング中に撤収される可能性あり）
12:30-14:00	グループに分けて一斉スタートのレース形式 2本
14:00-14:45	全員で撤収（コントロール、会場など）
15:00	まとめ、解散

【受付(9:00)】

クラブカップ7人リレーの本部テント周辺が会場となります。受付にてレンタルSIカードを受け取って下さい。前日の地図を購入することもできます。

【計時サービス】

全てのコースで計時を行います。会場にスタートステーションとフィニッシュステーションを置きますので、スタートにパンチして出走、フィニッシュにパンチして計時終了となります。コースを回り終えたら受付までお越しの上読み取りを行ってください。

4.感染防御について

フェイスマスク（バフなどのヘッドウェアも含む）の着用をお願いします。特に対面での会話や接触を行う場合は必須とさせていただきます。

食事の前にうがいと手洗いは必ず実施してください。

お互い2m以上の距離を保つようにお気遣いをお願いします。

大会中だけでなく、移動・宿泊先でも上記のような適切な行動をお願いいたします。

下記のいずれかの事項に当てはまる場合は申し込み後でも参加をご遠慮ください

- ・当日の体温が概ね 37.5℃ 以上。・開催 2 週間前までに以下の事項が認められる場合。
- ・平熱を超える発熱（概ね 37.5℃）。
- ・体調不良（咳・咽頭痛・風邪の症状・倦怠感・嗅覚味覚の異常など）。
- ・新型コロナウイルス感染陽性と判断された者との濃厚接触した場合。
- ・同居家族や職場に感染が疑われる方がいる場合。
- ・政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航やその方との濃厚接触がある場合。・開催日までの間、体調管理に十分お気を付けてください。日々検温を実施いただくなどにより、各自健康状態のモニタリングをお願いいたします。本イベントまでの 2 週間、あるいは前日、当日にコロナウイルス感染症を疑われるような症状（37.5℃以上の発熱、咳、倦怠感、味覚障害など）があった場合には、参加を見合わせてください。
- ・厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」のインストールをお願いします。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

5.その他

- ・昼食および補食は各自でご用意下さい。前日あるいは当日朝出発前にコンビニなどで調達してください。参加者にはスポンサーから 500ml ミネラルウォーター2 本が提供されます。感染防止のため、油性ペンで自分の氏名を書くなど識別することを推奨します。
- ・トレインは標高が約 1,500m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。
- ・季節の変わり目、熱くなると熱中症、天気が悪いとかなり寒くなる可能性があります。天気予報を参考に、暑さ、寒さの対策をお願いします。
- ・トレインの特性上、捻挫、打撲、切り傷などの恐れがあります。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。

6.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」

《参加者リスト》

氏名	所属	氏名	所属
柏樹 芳雄		塩見 学	名古屋大学体育会スキー部
田中 洋江		成田 美奈子	入間市OLC
岡田 泰三		山田 京子	入間市OLC
井上 昌信		谷川 友太	OLCルーパー
井上 満美		古田島 鈴音	長岡OLC
山本 一彦		古田島 研人	長岡OLC
木村 佳司	長野県協会	古田島 拓人	長岡OLC
柴田 達真		ビューラ ヨールグ	長岡OLC
小泉 成行	静岡OLC	ビューラ 海	長岡OLC
山本 賀彦	OLP兵庫	池田 匠	
鹿野 勘次	岐阜OLC	秋山 美怜	
藤田 直毅		前川 光鷹	
蛭田 晃仁	ときわ走林会	松本 環	
本間 樹良来	京都大学	森清 星也	
寺嶋 謙一郎	ES関東C	小牧弘季	
石原 湧樹	アークスキーチーム	福井隆広	阪大スキー部OB
青木 雅実	阪大スキー	村越 久子	静岡OLC (スタッフ)
高島 和宏	アークスキーチーム	古田島 貴之	長岡OLC (スタッフ)
福田 雅秀	川越OLC	古田島 泰代	長岡OLC (スタッフ)
服部 早苗	入間市OLC	寺嶋 一樹	ES関東C (スタッフ)
		寺嶋 貴美江	ES関東C (スタッフ)



おいしい瞬間を届けたい

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