

2022年 第1回強化合宿のご案内



2021.12.22 版

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.開催期日

2022年1月22日(土) ～ 23日(日)

2.場所：静岡県富士宮市、富士市

- ・集合： 1月22日(土) 10:30頃 富士市指定場所(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： 1月23日(日) 15:00頃 (予定)

3.内容

(1) 対象

強化指定選手(スプリント、フォレスト、U20、U18)、アドバンス選手。参加人数に余裕がある場合は一般選手も参加可能とします。コーチがいる選手は、コーチの参加を推奨します。

(2) 目的

コロナの影響によりレースの減少に加え基礎的な練習機会も減少しています。春の重要なレースや5月のAsOCに向けて、基礎技術の課題を把握し更なる向上を図るとともに、夏や翌年以降のシーズンに向けてフィジカルの向上を目指す選手のための実践的なトレーニングも合わせて行います。

(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：1月22日(土) 村山口(予定)

- 10:30 集合、各自ウォーミングアップを十分行って下さい
- 10:30 フォレスト練習(レベル別)技術練習
※昼食は各自で持参のこと
※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 セミナー（内容調整中）
22:00 就寝

2日目：1月23日（日）勢子辻（予定）

6:00 自主トレ
7:00 朝食
8:15 チェックアウト、出発、途中コンビニで昼食を各自調達
9:30 フォレスト練習
レース（ミドル）
レース復習練習＋基礎練習
14:00 練習終了、撤収
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:

強化選手 1,500 円/日
アドバンスト選手 2,500 円/日
一般参加者 3,500 円/日
E-card のレンタル費用 300 円（1/23 に使用予定）
※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2食 4,000 円/泊（定員約40名）予定
※宿泊は、強化選手、アドバンスト選手優先となります。
※昼食は、土曜日は各自持参、日曜日は朝の移動の際にコンビニで各自調達となります。

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込み

アドバンスト選手登録者は、JOA サークルスクエア（インターネットツール）からお申込み下さい。

•E-mail による申込み（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（1/22、1/23）、宿泊希望有無（1/22）、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「第 1 回強化合宿申込み」としてください。

6.申込締切

2022 年 1 月 9 日（日）

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。

【重要】新型コロナウイルス感染防御について

新たな変異株出現により、更なる感染対策が求められる中での開催となります。従来の合宿以上に、感染対策について各自が留意した行動を心掛けるよう注意してください。

- ✓ 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。また開催される場合も、下記留意事項を遵守の上参加するよう心がけてください。
- ✓ 参加に当たっては下記 JOA のガイドラインに目を通し遵守してください。

http://www.orienteeing.or.jp/events/covid-19_guideline/

以上



おいしい瞬間を届けたい

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