



## 2022年7月JOA合宿(山梨県北杜市) ブリテン2(プログラム)



2022.7 発行

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： ES 関東クラブ、オリエンテーリングクラブ・トータス  
協賛： 株式会社ニチレイ

### 1.開催期日

2022年7月23日(土)～24日(日)

### 2.場所

- ・開催地 山梨県北杜市
- ・集合： 7月23日(土) 11:00 集合 @みずがき山自然公園  
35.89640592741195, 138.5736663383583  
<https://goo.gl/maps/4t1auGo9NLCXc5U46>  
・駐車場東側高台(芝生広場)の東屋に集合してください。  
7月24日(日) 9:00 集合 @LivingAnywhere Commons 八ヶ岳北杜 (LAC8)  
<https://goo.gl/maps/tDqvfpjiGubqaqKu5>
- ・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。
- ・宿泊：五郎舎(ごろうや) 代表選手、強化選手優先宿舎  
〒408-0101 山梨県北杜市須玉町小尾 8658  
電話：0551-45-0319  
みずがき山で練習する方は宿泊者 1泊2食 7,100円(夕食を近所の食堂で準備)  
駒ヶ根から参加の選手は、夕食を各自で食べてから宿舎に来てください。1泊朝食付  
5,500円  
それ以外の方は、申し訳ありませんが、各自で宿泊をお願いします。
- ・解散： 7月24日(日) 15:00頃

### 3.内容

#### (1) 対象者

1. WUOC日本代表選手、JOA強化選手およびアドバンスト選手登録者(2022年登録済のこと)  
[https://www.orienteering.or.jp/nt\\_news/20211020-002\\_ap2022/](https://www.orienteering.or.jp/nt_news/20211020-002_ap2022/)
2. 一般参加者(上記以外でオリエンテーリングの上達を目指す中級者以上)

## **(2) 目的**

WUOC 代表選手が遠征直前となるため、リレーなどを意識した実践的なメニューを中心に、それぞれの選手が課題としている技術の確認および向上が可能となるようなメニューを準備する。各自で目的意識をはっきりさせた上でメニューに臨むこと。

## **(3) トレーニングの概要**

### **・形態**

1 日目は強化委員会独自メニュー @「瑞牆の森」

2 日目は ES 関東クラブのメニューを利用する形で実施する @「八ヶ岳レジャーセンター」

### **・メニュー (予定)**

1 日目 ・レース (3~4km) コース 1 は約 4km。コース 2 はショートカット版で約 3km  
・ナビゲーショントレ (地形を意識し、ルートプランを立てて進むトレ) 3km & 2km  
・コンパス基本トレ (直進技術の向上)  
・夜 : WUOC チームミーティングなど

2 日目 ・リレーメニュー  
・コンピ、ライン、リロケートなどスキル向上メニュー  
・ファシユタ  
など

## **4. 参加費**

### **・トレーニング費用 (予定)**

WUOC 代表選手、強化選手	1,800 円/日程度
アドバンスト選手	2,800 円/日程度
一般参加者	3,800 円/日程度
E-card のレンタル費用	300 円/日

### **・宿泊費**

みずがきの宿 五郎舎 (ごろうや) 1 泊朝食付 5,500 円 (定員 15 名)  
(夕食は、各自で近くのレストランなどを利用)

## **5. 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。

## **6. 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/](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。

## 7. その他の注意事項

- ✓ 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。
- ✓ 猛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、このところ激しい降雨もみられることから、レインジャケット等雨具の準備などを各自で宜しく願います。
- ✓ JOA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。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。とくに1日目のトレインでは、希少植物保護のため立ち入り禁止区域が設定されています。立ち入らないようご注意ください。

## 8. 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／070-4031-7956）