

第1回 高野なんとなく練習会

オリエンテーリングうまくなるには定期的に山に入ることが大切です。高野がその機会を提供いたします。名前の由来は、なんとなく練習したくなったからです。継続的に開催できるように頑張ります。

どんな練習会？

高野メニューコンセプトに沿ったメニューはご提供しますが、ご自分で自由に練習も出来ます。

こんな練習したいとかありましたらコースやメニュー、チームも組みます。みんなで考えて工夫する練習会です。しごかれたければ高野がしごいて差し上げます。ついでに高野もしごいてください。

高野メニューコンセプト

ナビゲーションができるスピードの向上

例えば、

速い人についていくグループランオブ・下り基調の一斉スタート・昔のインカレのコース再走とかいろいろ

※ご自身で違う目的（コンパスワークの練習、走りながら読図ができるようになるとか）を設定することも可能です。

対象

どなたでもご参加できます。 ※コーチ大募集です。トレーニング費は無料になります。

日 時 2020年3月28日（土）～29日（日）

場 所 栃木県矢板市

宿 舎 山川ハウス

トレイン 矢板日新

交 通 自家用車での来場をお願いいたします。ピックアップ希望の方は申し込みの際にご記入ください。

予 定

<3月28日（土）>

午前 ミニレース（クラス：E（エリートレベル）、A（一般クラスレベル）、F（インカレFクラスレベル）
フリートレーニング

午後 グループトレーニング・フリートレーニング

夜 筋トレとか

<3月29日（日）>

午前 ミニレース（クラス分けは28日と同様です）・フリートレーニング

午後 グループトレーニング・フリートレーニング

参加費

トレーニング費 3,500円/日/人

宿泊費 400円/人/泊

お問い合わせ先

高野 (kenyatakano@gmail.com)

申し込み

JOYです。集金は当日行います。コーチ希望やピックアップ希望者は備考欄に記入してください。