

# 2020年冬のトータスジュニア&ユース合宿

## プログラム

Ver.1 2020年12月24日

プログラムの公開が遅くなり、申し訳ありません。

### 【重要事項】

- ・体調が悪い場合や新型コロナウイルスの感染が疑われる場合、参加をご遠慮ください。キャンセル料はかかりません。キャンセルの連絡は、主催者担当までお願いします。
  - ・JOY ページの広報文を、連絡掲示板として利用します。随時、ご確認ください。
- トータス冬合宿 JOY ホームページ: <https://japan-o-entry.com/event/view/592>

**日時**：2020年12月28日(月)～30日(水)

**場所**：栃木県日光区域（1日目 日光和泉 2日目 日光高畑 3日目 毘沙門山）

**宿舎**：ホテルファミテック明神 〒321-1275 栃木県日光市室瀬 456-1

※ホテルへの直接のお問い合わせはご遠慮ください。

**持ち物**：防寒具・雨具・水分・昼食・補食・コンパス・笛(緊急時用)

・昼食は各自でご用意ください。必要に応じて運営者がコンビニ等へ輸送するので、現地でお気軽にご相談ください。運営者としては、二日三日分の昼食を用意してきていただければ有難いです。

**集合**：遅れても問題ありませんので、交通安全に気を付けてお越しください。

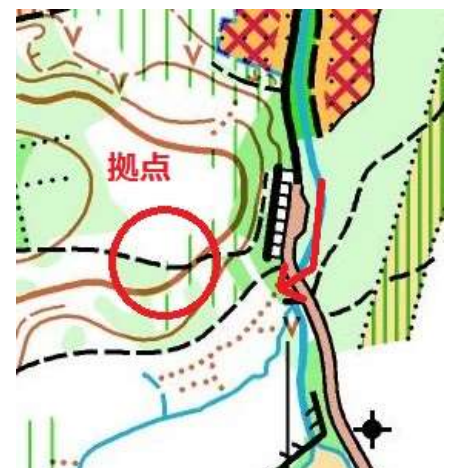
12/28(月) 11:30 ホテルファミテック明神北駐車場 (36.702878, 139.704908)

12/29(火) 09:30 高畑運動広場駐車場 (36.759573, 139.674655)

12/30(水) 09:30 毘沙門山トレイン内拠点 (36.756887, 139.705512)

※12/30 単日参加の方は駐車場を案内しますので、主催者までご連絡ください。

他の日に参加されている方々には、前日までにお知らせいたします。



☆送迎希望者(電車利用者)は以下を参照し、集合してください。

12/28(月) 10:50 下今市駅南口乗降場

- ・ 10:35 下今市駅着の下り列車があります。駅の近くにスーパーやコンビニがあるので、その時間に買い物が可能です。
- ・ JR 線を利用したい方は、今市駅北側乗降場に 11 時までに来てください。10:56 今市着の下り列車があります。買い物は事前に済ませておいてください。

12/29(火) 09:15 下今市駅南口乗降場

12/30(水) 右下の地図に従い、大桑駅から徒歩で会場まで来てください。(送迎は行わない予定です) 集合時間やスタート時間に間に合わないようであれば、ご相談ください。

スケジュール ※変更の可能性があります

12/28(月) 日光和泉

- 10:35 東武日光線下り列車 下今市駅着
- 10:50 送迎希望者 下今市駅南口乗降場集合
- 10:56 JR 日光線下り列車 今市駅着
- 11:00 送迎希望者 今市駅北側乗降場集合
- 11:30 参加者 ファミテック北側駐車場集合  
その後、日光和泉へ移動

12 時ごろ練習開始

- 15:00 ゴール閉鎖、撤収開始
- 16:00 完全撤収 ファミテックへ移動
- 18:00 夕食
- 19:30 夜メニュー開始

12/29(火) 日光高畑

- 07:30 朝食
- 09:00 ファミテック出発
- 09:15 送迎希望者 下今市駅南口乗降場前集合
- 09:30 高畑運動広場駐車場集合 各自ウォーミングアップ後、練習開始
- 14:30 撤収開始
- 15:00 ゴール閉鎖
- 15:30 完全撤収、ファミテックへ移動
- 18:00 夕食
- 19:30 夜メニュー開始



12/30(水) 毘沙門山

07:30 朝食

09:00 ファミテック出発

09:30 毘沙門山トレイン内拠点集合

9:45 頃 まとめレーストップスタート

12:30 メニュー終了予定

12:45 まとめ

13:00 頃～ 順次送迎・解散

※単日参加者や遅刻者など、希望があれば 14 時ごろまで練習可能です。

～15:00 完全撤収

### 合宿のねらい

・ジュニア世代(U20,18)

将来の国際大会出場、ジュニア選手権・インカレで結果を残すために、競技力レベルアップの機会、また日常のトレーニングを見直す場とする。

・ユース世代(U12-16)

オリエンテーリング上達のために、基礎的な技術、及びトレーニング法についての習得の場とする。

### クラス分け

ノービス：まだ正置が分からなかったり、道から外れるオリエンテーリングが苦手だったりする、ユース世代やオリエンテーリング初心者向け。保護者や引率者による指導も可。

ホープ：将来の国際大会やジュニア選手権、インカレを目指すユース・ジュニア世代向け。

(目安：月間走行距離 100km 未満)

エリート：国際大会で結果を残したい、ジュニア選手権優勝やインカレ入賞したい選手向け。

(目安:月間走行距離 100km 以上)

### メニュー

一日目昼 → 課題確認用レース 技術練習用メニュー ファシュタ

一日目夜 → 1部 コーチとの反省・次の目標確認 2部 講義

二日目昼 → 練習用メニュー ファシュタ

二日目夜 → 1部 コーチとの反省・まとめレースに向け目標等確認 2部 講義

三日目昼 → まとめレース エキストラメニュー

☆講義では、ジュニア国際大会の話や、怪我に関する話などをします。また、スペシャルコーチの話を聞ける時間も設ける予定です。

※夜メニューはオンライン併催を検討していますが、ファミテックのネット環境によって

はリアルタイム開催ができない可能性があります。ご了承ください。

### **参加費**

練習参加費： 1日目→3,000円 2日目→4,000円 3日目→3,000円

Eカードレンタル料 300円/1日

宿泊： 5,000円 夜ごはん・朝ごはん付き

保護者、引率者も宿泊をする場合は宿泊費を頂戴します。

### **その他**

・レクリエーション保険に加入します。オリエンテーリング中の【急激かつ偶来な外来の自己】や移動中の怪我(寄り道は除く)には対応できますが、宿泊中の事故等には対応いたしかねます。

・キャンセルに関しましては柔軟に対応します。体調不良等がありましたら、参加を自粛していただくようお願い申し上げます。

主催者担当・問い合わせ 森清 星也 090-9192-0950、seisei0617@outlook.jp

当日スタッフ：森清星也 大石洋輔 藤村陸 和田康次郎 尾崎弘和 結城克哉 近藤康満 有賀裕亮 村越久子 宮川早穂

スペシャルコーチ：小牧弘季 伊藤樹 寺垣内航 稲毛日菜子

※スタッフやコーチは変更・欠席する可能性があります。