2021/4/21

マスターズ合宿 トレーニングイベント プログラム

主催：WMG2021関西JOA実行委員会

協力：養父市、香美町、ホテルかねいちや

期日/場所：

1日目：2021年5月1日(土)　兵庫県香美町ハチ北高原

2日目、3日目：2021年5月2日(日)、3日(月・祝)　兵庫県養父市ハチ高原

**集合場所：ハチ北スキー場ゲレンデ駐車場（2020年プレイベントの会場）**

会場の案内ウエブサイト：<https://www.hachi-hachikita.co.jp/hachikita/access_car.html>

**宿舎：鉢伏高原ホテルかねいちや**　<https://www.kaneichiya.jp/>

コーチ：村越真(チーフ)、山西哲郎、松澤俊行、落合志保子

トレーナー：松本理映子　　サポーター：清水 俊祐、渡辺 鷹志、平島俊次（事務局）

**会場へのアクセス**　[参考にJR時刻を書いていますが、念のためご自身でお確かめください]

【5/1行き】ハチ北スキー場ゲレンデ駐車場集合

・JR利用の方：**JR八鹿駅12:30集合**

「ホテルかねいちや」さんのマイクロバスでハチ北高原へ、約1時間

＜京都方面から＞京都10:25-(はしだて3号)11:45=福知山乗換=11:46-(こうのとり5号)-八鹿12:24着

＜大阪方面から＞大阪10:12-(こうのとり5号）八鹿12:24着

・車の方：北近畿豊岡自動車道/国道483号（無料）「八鹿氷ノ山IC」より、国道9号「兎和野高原口」を左折、ハチ北スキー場ゲレンデ駐車場へICから約26km。

【5/3帰り】

・JR利用の方：「ホテルかねいちや」さんのマイクロバスでJR八鹿駅まで、約1時間

＜京都方面へ＞八鹿15:02-（きのさき18号）17:07京都着

＜大阪方面へ＞八鹿15:02-（きのさき18号）-15:41=福知山乗換=15:45-(こうのとり20号)17:21大阪着

**新型コロナ対策について**

合宿では新型コロナ対策を行います。皆様のご協力お願いします。

夜の部は、密を避けるために体育館で行います。

別紙「参加者の皆様へ」をごらんください。またチェックシートに記入しご持参ください。

**キャンセルについて**

キャンセルを希望される方はご連絡ください。必要経費除いて全額返金します。必要経費はほとんどかかっていませんが、1週間前以降のキャンセルの場合、宿舎の食材仕入れ分の費用負担をお願いすることになりますのでご了承ください。

**持ち物**

オリエンテーリングやランニングができる服装、コンパス、雨具、体育館での筋トレやストレッチの時の敷物(レジャーシート)、

着替えなど。

【連絡先/問合せ先】

平島俊次　t-hirashima@nifty.com, tel:090-2592-4377

【合宿の狙い】

・普段やりにくい自分のオリエンテーリングをしっかりと振り返る機会を提供するとともに、ナヴィゲーションや地図読みの基礎を確認し、トレーニングや練習の基礎を学ぶ。

【トレーニングメニュー】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 内容 | 狙い | 担当 |
| １日目(5/1) | **1日目の集合場所は、ハチ北高原に変りました。宿舎は変更ありません。** |
| 13:30集合14:00-17:00 | 1. テストレース（ビデオ撮影）２ｈ

ビデオ撮影：定点カメラで全員の走りをチェックコーチがウエアラブルカメラ装着。コーチの走りをチェック・ウオーミングアップ・スプリントエクササイズ・テストレース（TOP40分程度、ミドル）1. 山での復習　　　　　　　　１ｈ

グループにコーチがついて復習 | 自分の能力の把握（ビデオ撮影）→分析、課題、得手不得手 | 村越/松澤アップ：松本 |
| 17:30-19:30 | 夕食、入浴、チェックイン（夕食は18:00-19:00） |
| 19:30-21:00 | レースアナリシスと練習計画　　　　　１ｈ | 能力分析と把握、それを計画につなげる方法 | 村越/松澤 |
| AD（アンチドーピング）　　　　　　0.5h |  |  |
| ２日目(5/2) |
| 6:30-7:30 | 朝ジョグ | 適切なランの準備・整理運動を身につける | 山西/松本 |
| 7:30-8:30 | 朝食 |
| 8:30-12:00 | 1. プランニング練習　　　　　　２ｈ

・プランニングマップ作製/地図を事前に読んで・プランニングマップを使った練習・そのバリエーション(プランニング用コース、2km) | 地図読みのポイントの習得・拠点を作ってスター形式のコースで練習 | 村越/松澤 |
| ②ラン実技　　　　　　　　　１ｈ | 効率的な走り方を身につける | 山西/松本 |
| 12:00-13:00 | 昼食 |  |  |
| 13:00-17:00 | 1. 個別課題練習（サーキット）２ｈ
 | 個別に課題を設定し、練習・各自で課題見つけての練習・コーチと相談して練習 | 村越/松澤 |
| 17:00-19:00 | 夕食、入浴(夕食は17:30-18:30) |  |  |
| 19:00-21:00 | 1. トレーニング論／ケア　　１ｈ
 | ケア・トレーニング方法の獲得理論と実技 | 松本 |
| 1. 翌日のレース準備について
 | 起床からレース開始までの行動（過ごし方） | 村越/松澤 |
| ３日目(5/3) |
| 7:00-8:00 | 朝食 |  |  |
| 8:30-11:30 | ミニ大会・レースはTOP40分、ミドル | 獲得した技術の確認 | 村越/松澤 |
| 11:30-12:30 | 昼食 |  |  |
| 12:30-13:30 | 大会振り返り | レースの振り返りのポイントを確認する  | 村越/松澤 |
| 14時解散 |  |  |  |