

2021年冬のトータスジュニア&ユース合宿

プログラム

Ver.1 2021年12月21日

- ・ Japan-O-entry のページに追加情報を公開する可能性があります。随時ご確認ください。
<https://japan-o-entry.com/event/view/871>

★概要

日時：2021年12月28日（火）～30日（木）

場所：静岡県富士宮市（1日目:鳥追窪 2日目:丸火自然公園 3日目:村山口登山道）

宿舎：村山ジャンボ 〒418-0012 静岡県富士宮市村山 1071-2

※宿泊先への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

持ち物：オリエンテーリング用具、宿泊用具（宿にアメニティはありません）、

防寒具、雨具、筆記用具、飲み物、初日の昼食、補給食、笛(緊急時用)、マスク

- ・ 天気によっては非常に冷え込む場合があります。メニュー間の休憩時間や移動の待ち時間もあるので、防寒対策は十分に！
- ・ 各自、感染対策に配慮して行動してください。
- ・ 初日の昼食は各自でご用意ください。

※29日または30日からの参加者も、当日の昼食は各自でご用意ください。

前日からの宿泊参加者は弁当の用意があります。

★集合

Google マップの URL を参考に、交通安全に気を付けてお越しください。

○自家用車

12/28(火) 11:00 村山ジャンボ駐車場 <https://goo.gl/maps/rnWwZFWAYvGjYfVR8>

12/29(水) 09:30 丸火自然公園駐車場 <https://goo.gl/maps/EH18X6VZGTw1CEECA>

12/30(木) 09:00 村山ジャンボ駐車場（一日目と同じ）

○送迎希望者（電車利用者）

12/28(火) 1便 10:10、2便 11:00 富士宮駅北口乗降場

<https://goo.gl/maps/Cfm57CuBcBoZ3ay18>

富士宮駅 10:05 着、10:38 着の身延線をご利用ください。

12/29、30 に送迎を希望する参加者は、必ず事前に主催者にご相談ください。

送迎が必要な場合、9:31 富士宮駅着の電車に合わせる予定です。

★スケジュール

現時点での予定です。変更の可能性があります。

○12/28 (火) 鳥追窪

10:10 送迎希望者 1 便 富士宮駅集合 (東大 OLK、KOLC、早大 OC)

10:35 1 便 村山ジャンボ着

11:00 自家用車の参加者 村山ジャンボ集合

11:00 送迎希望者 2 便 富士宮駅集合 (麻布、桐朋、県立千葉、上尾)

11:25 2 便 村山ジャンボ着

11:30 1 便 テレインへ移動 (昼食は移動前後に各自で)

11:50 2 便 テレインへ移動 (同上)

※到着から出発までの時間が短いので、すぐにテレインに移動できるように準備してきてください。

12:00 ウォームアップ後、練習開始

15:30 ゴール閉鎖、撤収開始、順次宿へ移動

18:00 夕食

19:30 夜メニュー開始

○12/29 (水) 丸火自然公園

07:30 朝食

09:00 順次、テレインへ移動

09:30 各自ウォームアップ後、練習開始 (詳細はメニューの項を参照)

15:00 ゴール閉鎖、撤収開始、順次宿へ移動

18:00 夕食

19:30 夜メニュー開始

○12/30 (木) 村山口登山道

07:30 朝食

09:00 順次、テレインへ移動

09:30 まとめレースストップスタート (スタートリストは当日朝までに公開)

12:00 ゴール閉鎖、撤収開始、順次宿へ移動

12:30 昼食、風呂

13:30 最後のミーティング

14:00 解散、送迎希望者は順次送迎

★メニュー概要

グループ毎にコーチがついて練習を行います（グループは途中で変更の可能性があります）。

メニュー名	距離 km	上級	中級	初級	備考
1 日目：鳥追窪 計時レース、技術練習用メニュー					
race_E	2.7	◎			計時
race_A	1.8		◎		計時
race_F	1.2			◎	計時
circuit_E	3.9	◎	○		途中でカット可能
circuit_A	3.1		◎		途中でカット可能
circuit_F	1.9			◎	途中でカット可能
line	1.8	○	◎	◎	
conpi	2.8	◎	◎	○	途中でカット可能
straight	4.1	◎			途中でカット可能
夜 昼メニューの復習・反省、次の目標確認 講義（お絵かき ○ グループ毎に）					
2 日目：丸火自然公園 計時レース、技術練習用メニュー					
relocate	3.2	◎	○		2人ペア、上級は全員で最初に実施
race_E	3.2	◎			計時
race_A	2.5	○	◎		計時
race_B	2.1		○	○	計時
race_F	1.8			◎	計時
longleg	2.9	◎	○		計時可
conpi	3.0	◎	◎	○	途中でカット可能
line	1.9	○	○	◎	計時可
oekaki	1.9	○	◎	○	1日目夜のお絵かき ○ に使用
夜 昼メニューの復習・反省、まとめレースに向け目標確認 講義（国際大会の話 尾崎、小牧、入江、森清より）					
3 日目：村山口登山道 まとめレース、エキストラメニュー					
race_E	4.6	◎			計時
race_A	3.0		◎		計時
race_F	2.4			◎	計時
circuit_1	2.4	◎	○		レース後
circuit_2	2.0	○	◎		レース後
circuit_3	2.0		○	◎	レース後

◎：クラス分けに合わせて適したメニュー ○：技術レベルや練習時間に応じて

★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。

★クラス分けと技術的目標

○初級

対象：まだ正置が正しくできない、道から外れるオリエンテーリングが苦手、などのユース世代やオリエンテーリング初心者。保護者や引率者による指導も可。

目標：止まった状態で正置ができる。道を含む線状特徴物のライン辿りができる。ライン辿りを中心とした簡単なレッグのプランができる (CP の考え方を知る)。直進のやり方を覚える。地図に描かれた特徴物のうち目立つものを現地で把握できる。

○中級

対象：中高選手権、インカレの選手権クラス出場や将来の国際大会を目指すユース・ジュニア世代。

目標：方向転換しながら正置を続けられる。ライン辿りと直進を組み合わせたプランを立てられる (CP の活用)。短い距離の直進を確実に当てられる。地図に描かれた特徴物を現地で把握できる。

○上級

対象：国際大会で結果を残したい、中高選手権優勝やインカレ入賞を目指す選手。

目標：常に正置した状態を保ちながら継続的にナビゲーションを行える。比較的長い距離の直進を (CP をチェックしながら) 当てられる。ライン辿りや直進といった複数の要素が組み合わさったレッグのプランを素早く立てられる。ロングレッグでの確なルート選択ができる。

★参加費

練習参加費：各日とも 3,000 円 E カードレンタル料 300 円/1 日

宿泊費：6,500 円（夕食・朝食・昼食付）

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事故】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。
- ・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。

★主催者担当・問い合わせ

連絡先：大石洋輔

TEL: 080-1146-8913 Mail: yyyouwaseda1135☆gmail.com（※☆→@に変更してください。）

当日スタッフ

有賀裕亮、稲毛日菜子、入江龍成、大石洋輔、尾崎弘和、糸早穂、糸潤哉、小山温史、小牧弘季、濱宇津佑亮、藤村陸、堀田遼、森清星也、結城克哉、和田康次郎

※スタッフは変更・欠席する可能性があります。