

2022年夏のトータス Jr. 合宿 プログラム

新型コロナウイルスの勢いが再燃しておりますが、各都道府県から活動自粛の要請等が出てはならず、オリエンテーリングのイベント数も増えてきておりますので、例年に同じく夏のトータスジュニア合宿を開催します。

9月17-19日に中高選手権を控えており、その練習機会として役立ててください。

【日時】

2022年8月20日（土）-21日（日）

【場所】

静岡県富士地区

【使用トレイン（予定）】

8/20（土）：鳥追窪

8/21（日）：丸火

名古屋大学・静岡大学の合宿と協働で実施し、コントロールを併用予定です。

【宿泊】

民宿旅館 西の家 〒418-0103 静岡県富士宮市上井手 1774

※宿への直接のご連絡はご遠慮ください。

URL：<https://oyado-nisinoya.com/access.html>

1泊2食付き

※希望者は2日目終了後、宿でお風呂に入ることが出来ます。(330円)

【集合】

●公共交通機関を利用する場合

・8月20日

JR身延線 富士宮駅前 11:00 集合

宿泊宿である西の家のバスでトレインまで移動予定

・8月21日

JR身延線 富士宮駅前 9:00 集合

トレインまでの輸送は運営者との調整となりますので、個別にご連絡させてください

【タイムスケジュール】

○1日目 8月20日(土) 鳥追窪

11:00 富士宮駅集合
11:30 鳥追窪 集合場所到着
12:10 メニュー開始
15:30 メニュー終了次第、宿に移動
16:00 宿着、風呂・リラックスタイム
18:30 夕食(仮)
20:00 ミーティング

○2日目 8月21日(日) 丸火自然公園

7:30 朝食
8:30 宿出発
9:30 丸火到着
10:00 メニュー開始
12:00 メニュー終了
12:30 まとめレース開始
14:00 メニュー終了、宿へ移動
15:30 完全解散

希望者は2日目メニュー後に西の家にてお風呂に入ることが出来ます。(有料、330円)

【チーム分け】

コーチの人数が少ない関係上、難易度別に班分けをして特定のコーチに見てもらう、という形を取ります。別途発行する「チーム分け」のファイルにて、ご自分のチームのメンバーをご確認ください。

【新型コロナウイルス対策関連】

本イベントは、公益社団法人日本オリエンテーリング協会発行の「オリエンテーリング大会、練習会開催時における新型コロナウイルス感染防止のためのガイドライン」に基づき、開催します。本ガイドラインに従い、開催2週間前より以下の症状を有する方は来場・参加をお控えください。

新型コロナウイルスに感染、感染の疑いがある方

- 上記の方と濃厚接触の疑いがある方

- 体調不良の方
- 当日朝の体温が 37.5℃以上の方

屋内会場内、バス移動中は必ずマスクを着用し、必要に応じた手洗い、手指のアルコール消毒にご協力ください。

◆ 当日朝の体調報告のお願い

感染対策として参加者名簿の作成と1ヶ月間の保管を求められています。可能であれば、1日目は合宿参加前に、2日目は朝食までに共に下記フォーム（推奨）よりご回答ください。これは参加者の義務であり提出せずの参加はお断りいたします。

1日目フォーム：<https://forms.gle/LksJRvD8qufMi49G7>

2日目フォーム：<https://forms.gle/RvHL7xu8WMVKoqDz6>

【クラス設定】

→初級

→正置が分からない、道から外れるオリエンテーリングが苦手な、ユース世代やオリエンテーリング初心者向け。 該当者なし

・中級

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。

・上級

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。

【練習メニュー（予定）】

○1日目：プランナー 結城克哉

1. 拠点式練習

拠点からスタートし、2~3 コントロール取ったのち、再び拠点に帰ってくるという練習法です。細かいコースが何本もあると思っていただけたら良いです。必ずしも拠点に戻ってくる必要はないので、もし連続でオリエンテーリングをしたい場合は数字の順番に回ってください。また、細切れになるので、コーチのランオブ（後ろからついてきてもらい、走りの観察をしてもらう練習方法）でも人の切り替えにご利用ください。

・ Level1（初級向け）：0.8-1.0km×4 計 3.5km

・ Level2（中級向け）：1.0-1.3km×3 計 3.4km

・ Level3（上級向け）：1.5-2.0km×3 計 4.9km

2. 通常メニュー

・ コントロールピッキング：短めのレグを多く繋いだコース。手続きの練習。

・メニュー：単なるメニュー。難易度が高いので、上級者推奨。

<おすすめの練習法>

・中級：Level2の拠点式練習法から徐々にやってみる。もし難しいと感じた場合はLevel1、物足りない場合はLevel3もやってみよう。コントロール周りの手続きが気になるならconpiを足すとちょうどよい。

・上級：Level3の拠点式練習法からやってみよう。難しいと感じたらLevel2もやってみるといい復習になる。さらに物足りない場合はconpi・menuを追加すると、十分な練習量になるはずだ。

〇2日目：プランナー 小牧弘季

1. 練習メニュー

・level1_circuit：1.1 km

・level2_circuit：1.6 km

・navigation：2.0km

それぞれ簡単なメニュー。短めなので、ガンガンこなすようにぴったりです。

コーチにランオブしてもらおう、あるいはコーチのやっている姿を見るのも勉強になるので、積極的にコーチに指導をお願いしましょう。

2. まとめレース

トータス合宿恒例の2日目まとめレースです。

12:30頃から順次スタートします。(スタートリストは別途公開)

・初級：2.0km

・中級：2.5km

・上級：3.6km

のコースです。1日目の練習で習ったことを意識して、実践してみましょう。

【参加コーチ】

石澤俊崇、堀田遼（1日目のみ）、有賀裕介、佐藤遼平（入間市OLC、ゲストコーチ）、入江龍成（WOC2022代表）、結城克哉

【問い合わせ先】

moyashibot●gmail.com

合宿担当：結城 まで。●→@に変更

【更新履歴】

要項1 2022年6月27日発行

要項 1.1 2022 年 7 月 19 日発行

要項 1.2 2022 年 7 月 21 日発行

要項 2（プログラム） 2022 年 8 月 15 日発行