

2022 年度第 1 回日本学連合宿 要項 2.0 版

2022/11/10

日本学生オリエンテーリング連盟

谷野 文史

1. 開催概要

- 主催 日本学生オリエンテーリング連盟
- 開催日 2022 年 12 月 24 日(土)
- 開催地 栃木県塩谷町
- テレイン 塩谷熊ノ木(南)
- 宿泊 塩谷町自然休養村(〒329-2213 栃木県塩谷郡塩谷町熊ノ木 9 8 7-2)

2. 開催目的

- 全国の同じレベルの選手が集まり、コーチのもとトレーニングを積むことで、競技能力の向上を目指す。
- 3 年ぶりに学連合宿を開催することで、大学を超えた選手間の横のつながりを生む。

3. 合宿内容

① スケジュール(予定)

暫定スケジュールは以下のとおりです。

時刻	内容
10:00	集合(塩谷休養村)/ 拠点移動
10:30	メニュー開始
15:50	拠点集合(メニュー終了)/撤収開始
18:00	適宜お風呂・夕食
20:00	夜メニュー

② クラス

- ・ 本合宿では、以下のクラスを設けます。ご自身の競技能力・目標に応じたクラスを選択してください。
- ・ 各クラスでチームにわけられ、チームにコーチがつきコーチングを行います。

性別	クラス	説明
男性	ME+	インカレ選手権クラス入賞が目標
	ME-	インカレ選手権クラス 30 位以内が目標
	MA	インカレ一般クラス入賞が目標
女性	WE	インカレ選手権クラス入賞が目標
	WA	インカレ一般クラス入賞が目標
男性/女性	MF/WF	インカレ新人クラス入賞が目標

③ コーチ陣

当日のコーチは以下のメンバーを予定しております。(都合により変更となる場合がございます。)

稲毛 日菜子(お茶の水 11)	新田見 優輝(東京大学 15)	佐藤 遼平(東京大学 15)
高見澤 翔一(一橋大学 16)	小牧 弘季(筑波大学 17)	宮嶋 哲矢(千葉大学 17)
根本 啓介(筑波大学 17)	宮本 和奏(筑波大学 17)	谷野 文史(筑波大学 17)

④ メニュー

- 各クラスにおいて、以下のメインメニューを設けております。メインメニューは合宿の中で一番重点的に取り組むメニューであり、基本的には集中力が一番高まっている午前中に行います。

クラス	メニュー内容	目的
上位クラス (ME+,ME-,WE)	・パターンのある長めのコースが用意されています。 ・同じクラスの選手 3 人程度で集まって、同時出走します。	・他者のナビゲーションや走り方を観察して学ぶこと。 ・他人のナビゲーションにつられないようにするための技術を学ぶこと。
中位クラス (MA,WA)	・コースを走るコーチのナビゲーションについていきます。(通称:逆ラン) ・コーチは適宜立ち止まり、技術や気を付けるポイントを教えます。	・選手権に出場するうえで不足している技術*を身に着けること。 *正置技術・リロケート技術・ルートプラン技術・直進技術等々。
下位クラス (MF,WF)	・コースを走るコーチのナビゲーションについていきます。(通称:逆ラン) ・コーチは選手がついてこられるスピードで走り、場面に応じた技術を丁寧に教えます。	・コーチをお手本とし、基本的な能力をつけること。

- メインメニューの他、サブメニューを用意しております。
- 夜、宿舎にて実施するメニューを準備しております。

4. 参加方法

① 参加資格

2020~2022 年度学連加盟員

② 参加費

- ・ 宿泊あり 8,500 円 (1 泊 2 食付き)
- ・ 宿泊なし 3,500 円

③ 申込期限

2022 年 12 月 4 日 (日)

④ 申込方法

Japan-O-entryY にて申込を受け付けます。<<https://japan-o-entry.com/event/view/1133>>

5. その他

- 翌日の日曜日は山リハリレーが開催されます、各自でお申し込みください。
トレインは「塩谷熊ノ木(北)」、会場は熊ノ木学校となります。
< <https://japan-o-entry.com/event/view/1123>>
- 何かご不明な点等ございましたら、以下のメールアドレスまでお問い合わせください。
fumichika17bres@gmail.com (学連理事 谷野文史)