

日本学連合宿メニュー

推奨(◎:メインメニュー,○:推奨)

メニュー名	内容	目的	距離(km)	ME	ME-	MA	WE	WA	MF/WF
E_MAIN	・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ず、自らのプランの遂行する能力を身につけること	6.6	午前中 ◎					
MENU_E	ミドルコース	課題の練習	4.0	◎	○	○	○		
ShortE_MAIN	・パターンのある短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ず、自らのプランの遂行する能力を身につけること	4.1		午前中 ◎ 選択		午前中 ◎		
A_EAST A_WEST	・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。 (逆ランニング・オブザベーション) ・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(課題)を自覚し、*練習すること。 *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。	3.0(E) 3.2(W)	○	午前中 ◎	◎	○	◎	
		課題の練習		○	◎	◎	○	◎	
F_EAST F_WEST	・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。 (逆ランニング・オブザベーション) ・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。	3.4(E) 2.9(W)						◎
		課題の練習							○
picking	短いレッグがたくさんあるコースです。	直進技術や短いレッグをスピードをあげてこなす	4.2	○	○	○	○	○	○
KITAKU_VK	帰宅パーティカルコースです。先着40名	肉体鍛錬	2.8	○	○	○	○	○	○

*今後、距離等が変更となる可能性がございます。