

Women's Training Day ～ 春の女子練

募集要項 ver.2

春の女子練習会を静岡県富士地区にて2月12日（日）に開催します。

オリエンテーリングがもっと上手になりたい、どうやったら上手になれるのかわからない、とにかくたくさんトレーニングしたい！

そんな女性を対象に、初級・中級・上級とレベルに合わせ、チームごとに分かれてコーチからの指導を受けることのできる練習会です。

- ◆ **日時**
2023年2月12日（日）
- ◆ **場所・使用地図**
静岡県富士地区「丸火西」
- ◆ **参加対象**
女子選手が主な対象です。15歳以下の場合は、保護者や引率者の同行が望ましいです。
- ◆ **練習会の目的**
 - ①オリエンテーリングで何を練習したらいいのかわかるきっかけづくり
 - ・オリエンテーリング中に使える特徴物を知ること
 - ・使える特徴物を利用してプランニングをすること
 - ・自分のプランニングを実際に現地で実行できるようにすること

（これらが出来るとオリエンテーリングは格段に楽しくなります）
 - ②もっと速くなりたい！女子選手がトップ選手と知り合えるきっかけづくり

noname ***stro°*** ***Nvii***
0-Support Web shop

◆ 交通

- ・ 自家用車・レンタカーを推奨します。
- ・ 運行状況や最新の時刻表は、富士急静岡バスのホームページでご確認ください。

往路	JR 富士駅 / 08:45 発 → 丸火自然公園入口 / 09:30 着
復路	丸火自然公園入口 / 17:09 発 → JR 富士駅 / 17:55 着

◆ 会場

丸火自然公園内トイレ横駐車場（青空会場）

- ・ 35° 14' 18.3"N 138° 43' 31.8"E
- ・ Google Map : <https://goo.gl/maps/nfNDXzNerA9KHLto6>

◆ タイムスケジュール（予定）

- 9:45 受付
- 10:00 メニュー開始（走れる格好で集合）
 - ・ コーチ紹介
 - ・ グループ分け後、メニュー説明、参加者自己紹介。適宜メニューを実施。
- 14:00 メニュー終了。着替後、反省会（アナリシス）
- 15:00 解散

◆ 申込

Japan-0-EntryY での申し込みを受け付けています。（1月25日（水）締切）

<https://japan-o-entry.com/event/view/1158>

◆ 参加費

練習会参加（コーチングあり）：大人 4,000 円／大学・院生 2,500 円／高校生以下 1,000 円

※どなたでも参加できる併設練習会も同時開催します。併設練習会要項をご確認ください。

◆ クラス設定

◇ 初級

正置を出来るようになる／道から外れるオリエンテーリングの完走を目指す。

ユース世代やオリエンテーリング経験が浅い選手向け。

◇ 中級

将来の国際大会出場や全日本選手権、インカレの選手権クラス出場を目指す。

コンパスの使い方を学びたい、地図と地形を一致させたい、一般選手向け。

◇ 上級

国際大会（JWOC・WOC）に出場したい、全日本選手権やインカレ選手権の入賞を目指す。

速いスピードでのナビゲーションを身に着けたい、エリート選手向け。

◆ コーチ

稲毛 日菜子（2013-14, 17-19, 21 年世界選手権日本代表）

山岸 夏希（2018, 2021 年世界選手権日本代表）

宮本 和奏（2014-15, 17-18 年ジュニア世界選手権日本代表）

糸 早穂（2013-14, 16-17 年世界選手権日本代表）

皆川 美紀子（2005, 06, 09, 11-12, 15 年世界選手権日本代表）

◆ 運営

主催：公益社団法人日本オリエンテーリング協会 女性委員会

協力：0-support および静岡県協会（コース提供）、埼玉県協会（資材提供）

ディレクター：落合志保子（1999, 2001, 2003-2005 年世界選手権日本代表）

◆ 問い合わせ先

female_committee●orientteering.or.jp

担当：落合志保子 まで。●→@に変更

◆ 新型コロナウイルス関連

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、練習会を開催します。

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

移動中は必ずマスクを着用してください。手洗い、手指のアルコール消毒にご協力ください。

