

Women's Training Day ~ 春の女子練

プログラム ver.1

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」 縮尺 1:10,000 等高線間隔 5m ISOM2017-2 準拠

◆ 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

☆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
(これらが出来るようになるとオリエンテーリングは格段に楽しくなります)

☆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

◆ 交通

- ・自家用車・レンタカーを推奨します。
道路が凍結するおそれがあるため、スタッドレスタイヤを推奨します。
- ・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

◆ **メニュー概要**

各グループに分かれて、練習の目的や課題を明確に意識してメニューに取り組みます。
 最後は、メニューの振り返りとして、まとめのレース（計時あり）をします。
 ※メニュー数、距離などは当日の状況に応じて調整します。

◇ **初級**

練習の目的：①コンパスを使えるようになる
 ②道以外の特徴物を地図と現地で一致できるようになる

意識する目的	コース名	距離 (km)	計時
①	整置	1.5	なし
②	地形 (Line)	2.1	なし
①	直進	2.4	なし
①、②	Short-W	1.8	あり

◇ **中級**

練習の目的：①いつも地図とコンパスの方向が合うようにしよう
 ②地形を使ったプランを実行出来るようになる

意識する目的	コース名	距離 (km)	計時
①	Compass (Line)	1.5	なし
①	整置	1.5	なし
②	地形	2.2	なし
①、②	Short-M	2.9	あり

◇ **上級**

練習の目的：①方向の情報+地形の情報で不整地のスピードを上げられるようになる
 ②ラフとファインの切り替えが出来るようになる

意識する目的	コース名	距離 (km)	計時
①	Speed UP	2.5	なし
②	Lough&Fine	2.7	なし
②	地形 (Line)	2.1	なし
①、②	Short-M	2.9	あり

- ◆ グループ分け（当日、変更調整する可能性があります）

初級 加納尚子(2006,08-12,14 年世界選手権日本代表)

武藤 優子	むとう ゆうこ	
小倉 遥	おぐら はるか	練馬 OLC
松本 繰代	まつもと みさよ	-

中級1 落合 志保子(1999,2001,2003-2005 年世界選手権日本代表)

山本 美保	やまもと みほ	
上松 典子	うえまつ のりこ	サン・スーシ
藤原 京子	ふじわら きょうこ	OLC ルーパー
荘 珮琪	そう ぺいち	台湾魔神仔

中級2 糸 早穂(2013-14,16-17 年世界選手権日本代表)

大類 亜美里	おおるい あみり	静岡 OLC
伊東 京香	いとう きょうか	早大 OC
浦中 美里	うらなか みさと	早大 OC/ES 関東 C
西川 真由	にしかわ まゆ	早大 OC
矢倉 美励	やくら みれい	-

中級3 皆川 美紀子(2005,06,09,11-12,15 年世界選手権日本代表)

安田 佳奈	やすだ かな	早大 OC
古谷 那奈	ふるたに なな	-
山本 佳奈	やまもと かな	早大 OC
三浦 花梨	みうら かりん	早大 OC
高見 綾花	たかみ あやか	いずも OLC

中級4 山岸 夏希(2013,2018,2021 年世界選手権日本代表)
高野 由紀(1985,1987 年世界選手権日本代表)

神谷 理紗	かみやりさ	-
徳本 順子	とくもとじゅんこ	-
辻 悠佳	つじ ゆか	JDOA
池田 麻子	いけだ あさこ	-
浦谷 美帆	うらや みほ	-
甲斐 聖子	かい しょうこ	厚木大学 OLC
青山 亜希	あおやま あき	-
光瀬 美樹	みつせ みき	サン・スーシ
吉田 芳美	よしだ よしみ	-

上級 稲毛 日菜子(2013-14,17-19,21 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)

大石 遥	おおいし はるか	静岡 OLC
柴崎 愛有	しばさき あいり	-
吉田 菜々子	よしだ ななこ	みちの会
宮川 葵衣	みやかわ あおい	早大 OC
上島 じゅ菜	かみじま じゅな	東大 OLK/トータス
牧 依瑠香	まき いるか	早大 OC/入間市 OLC
崎原 美咲紀	さきはら みさき	-
猪股 紗如	いのまた さよ	-
森下 遥	もりした はるか	-
黄 宜瑾	はん いちん	台湾魔神仔
山本 美沙	やまもと みさ	渋谷で走る会

◆ **服装・シューズ**

長袖、長ズボンを推奨します。また、防寒対策もお忘れなく。
シューズの制限はありませんが（ピン付き使用可能）、オリエンテーリング用またはトレイルランニング用などの靴底の丈夫なシューズをご使用ください。

◆ **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●orienteeing.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。

