

## 女性向けオリエンテーリング講習会

# トレーニングキャンプ2018プログラム

主催：(公社)日本オリエンテーリング協会 女性委員会  
主管：女性向けトレーニングキャンプ2018実行委員会  
後援：NPO 法人 埼玉県オリエンテーリング協会  
協力：入間市オリエンテーリングクラブ、東京オリエンテーリングクラブ

**開催日** 2018年12月15日～16日（雨天の場合はプログラムを一部変更して開催）

**開催場所**（使用会館）

**15日** 埼玉県狭山市ふれあい健康センター「サピオ稲荷山」会議室

＜西武池袋線稲荷山公園駅 徒歩3分＞

**16日** 埼玉県飯能市下畑自治会館

＜西武池袋線飯能駅より車15分＞

**宿泊** 埼玉県飯能市奥武蔵旅館（飯能市仲町24-8 TEL 042-973-2766）

＜西武池袋線飯能駅より徒歩8分＞

**スケジュール** ※天候、状況に応じて変更があります

	時間	内容	場所
15日	10:00～10:30	受付・着替え	サピオ稲荷山
	10:30～11:00	説明・稲荷山公園に移動	→稲荷山公園(徒歩3分)
	11:00～15:00	トレーニング(昼食休憩含む)	トレイン：稲荷山公園
	15:00～16:00	宿へ各自で移動	→奥武蔵旅館(約30分)
	16:00～19:00	入浴・夕食・フリーワーク	奥武蔵旅館
	19:00～21:00	講義・グループワーク	
	21:00～22:00	懇親会(自由参加)	
16日	7:00～8:30	朝食、準備	
	8:30～9:30	トレインへ移動、準備	→下畑自治会館(車15分)
	9:30～14:00	トレーニング(昼食休憩含む)	トレイン：赤根
	14:00～15:00	会場へ移動、着替え、まとめ	下畑自治会館

### 直前・当日の問合/連絡先

高野由紀(携帯)  
080-3534-3872  
yuki387293@gmail.com  
■=@

※当日の緊急連絡以外はメールアドレスにご連絡ください。

スポーツクラブ



この事業はスポーツ振興くじ助成金を受けています

## 場所のご案内

### サピオ稲荷山

- 西武池袋線 稲荷山公園駅北口 徒歩 3 分
- ★駅からすぐ見える建物です
  - ★駐車場は敷地内にあります。
  - ★北口に、コンビニ「ポプラ」があります。
  - ★遅刻(11 時以降到着)した場合は、公園南側狭山市立博物館前の芝生広場へ直接来ててください

トレーニング使用地図  
 地図名：稲荷山公園 version3  
 縮尺：1:4000  
 等高線間隔：2m  
 作成：埼玉県利エンテ-リ-リ-グ 協会



### 下畑自治会館

- 西武池袋線 飯能駅より車で 15 分
- ★宿からマイクロバスまたは自家用車で移動します。(信号:下畑のすぐ脇)
  - ★解散後は飯能駅まで自家用車で送ります。(自車の方は同乗にご協力をお願いします)
  - ★16 日のみ参加の方は、奥武蔵旅館に 8:30 までおいでください。

トレーニング使用地図  
 地図名：赤根  
 縮尺：1:10000  
 等高線間隔：5m  
 作成：早稲田大学利エンテ-リ-リ-グ クラブ



### 奥武蔵旅館

- 西武池袋線 飯能駅北口より徒歩 10 分
- ★駐車場は北側にあります。
  - ★稲荷山公園駅から奥武蔵旅館への行き方  
 稲荷山公園駅より飯能行きに乗車  
 終点(4 駅目)の飯能駅で下車  
 北口より西に向かい、徒歩 10 分

稲荷山公園		飯能
15:07	→	15:18
15:16	→	15:27
15:27	→	15:38
15:38	→	15:48
15:50	→	16:01



## 持ち物 (一般的なものは省略)

### ★Eカード、コンパス

※お持ちの方のみ (レンタルあります)

### ★オリエンテーリングまたはトレラン用ウェア (2日分) とシューズ

※長袖・長ズボン等、肌を露出しないようにしてください。傷・防寒対策に、指なし手袋や帽子があると便利。

※できるだけ、吸汗速乾・保温性の高いスポーツ用下着を着用。

(休憩を含む長時間のトレーニングとなるので、汗冷えしないように工夫しましょう)

※汚れても破いても気にならないものがお勧め。(特に16日)

※15日は公園トレインですので、ジョギングシューズ可 (**スパイクは不可**)

### ★簡易ザック (背負えるものが便利ですが、ない方はエコバック類、ビニール袋でもOK)

※公園内または山中のトレーニング拠点に、防寒着や飲食物を運ぶためのバック類。

### ★防寒着、雨具(雨に備えて)

※トレーニングの合間に着る防寒着。(羽毛や厚手のウィンドブレーカーなど)

### ★保険証

### ★筆記用具(赤色系の蛍光ペン含む)

### ★昼食、補食(必要に応じてスポーツゼリーなど) ※16日分は宿泊関係項 参照

## 宿泊関係

### ★チェックインは16時~17時までに済ませてください。

・15日トレーニング終了後、稲荷山公園から宿(奥武蔵旅館)へ、各自で移動をお願いします。  
宿のフロント前で、スタッフがお部屋をご案内します。

※部屋割に、もし特別な希望がありましたら、12/12までにご連絡ください。

### ★食事・入浴は、次の時間帯に随時済ませてください。

夕食 18:00 ~ 19:00

入浴 16:00 ~ 18:30 (大風呂)、21:00 ~ 24:00 (小風呂)

朝食 7:00 ~ 8:00

### ★16日の昼食や飲み物等は、宿への移動時 または16日出発前までに、各自で購入してください。(16日会場周辺にお店はありませぬ。)

宿から一番近いコンビニは飯能駅前です。(飲料自動販売機は宿内にあります)

### ★16日の宿出発は8時40分を予定しています。

時間までに、着替えを済ませて荷物をまとめ、フロント前にお集まりください。

### ★宿のアメニティは、浴衣・貸しタオル・歯ブラシです。

ドライヤーはありますが、数が不足しそう…。

## トレーニング・講習内容

### ★アウトドア プログラム

DAY-1 基本動作の練習		トレイン：稲荷山公園
内 容		目 的
サザンカ	コントロール前後の動作練習 コントロール／CPで止まらない練習 リロケートの動作練習	高速ナビゲーションでレースを走りきる 基本技術とタイム短縮のノウハウを習得
カルミア	コンパスワークの動作練習 プランニング・脱出の動作練習 ライン辿り（直進）の動作練習 リロケートの動作練習	今より、より確実に、より速く走るための 基本技術、ノウハウを習得
ペントス	コンパスワークの動作練習 プランニング・脱出の動作練習 ライン辿り（直進）の動作練習 リロケートの動作練習	ミスや迷いを少なくする、すぐにリロケートする為の基本の地図読みを習得
DAY-2 基本動作の実践		トレイン：赤根
内 容		目 的
拠点へ移動（地図読みジョグで）		マップコンタクト(地形と地図の合致)の練習。
ポイントオリエンテーリング（個人レース形式） 各グループ別指定のコースをレース形式で回る （計時予定）		1 日目に学んだ技術の実践。 レースにおける精神状態・技術レベルを把握する。
ポイントオリエンテーリング（グループ講習） コーチを含むグループで、コースを再走		コーチやグループメンバーの考え方・走り方を共有する。 同一コースを再走することで、ミスした部分を修正し、よりスムーズにまわる。
ガンダムオリエンテーリング ショートコース（ポイント形式）を、先頭を交代しながらペアで回る （言葉での指示で相手を動かす練習法）		オリエンテーリングをゲーム感覚で楽しむ。 アムロ:ガンダムが動きやすい指示を心がける。単純・明確なナビゲーションの練習。 ガンダム(行動者):指示を正確に実行する。 地形の理解、ルックアップの練習。

- トレーニングの前後に、宮本講師指導による準備体操・ストレッチを行います。
- 会場から拠点へ行く時、防寒着・飲食物・その他必要な物を各自で持参してください。
- 昼食は公園内、山中でとる予定ですので、食べやすいものを。(天気や気温で変更あり)
- トレーニング中に電話類を携帯する場合は(不安な方はお持ちください)、紛失しないよう自己管理の徹底をお願いします。

## ★インドア プログラム

時 間	内 容
16:30 ～ 19:00	<b>フリーワーク</b> ※大広間でオープン(コーチがスタンバイ)しています。入浴・夕食の空き時間に、参加してください。 ・地形を学ぼうワーク 等高線を描いて、地形を作って、等高線で表された地形の理解を深めます。 ・伝言遊び・お絵かきワーク 地図を“伝わる”言葉や絵にする遊び。ペアでやります。
19:00 ～ 20:00	<b>講義「アスリートの体作りとセルフケア」</b> 講師 宮本知江子 「女性であることに誇りを持ち、速くなるため、強くなるため、長く競技が続けられるために役立つ」大事な話を、実技を交えながらお話しします。 ※ストレッチができる服装でご参加ください。
20:00 ～ 21:00	<b>グループワーク 「やるべきことを考えよう」</b> ナビゲーションに必要なこと、必ずやるべきこと、やった方が上手くいくことを、みんなで掘り下げて考えていきます。 またコーチのレースアナリシスの方法を紹介します。
21:00 ～ 22:00	<b>懇親会 (自由参加)</b> トップアスリート、コーチに「速くなるためにやってきたこと」や「オリエンテーリングの魅力」についてインタビュー。そのほか、なんでもお互いに聞き合う、自由なお喋りの時間にしたいと思います。 ※コーヒー・紅茶(セルフサービス)とちょっぴりお菓子を準備します。 コールドドリンクは各自でご用意ください。 (未成年の方もいるので、アルコールはご自分の分だけ&手酌でね♪)

## ご連絡・お願い事項

- ★自分自身の健康状態を十分考え、絶対に無理をしないでください。体調がすぐれない場合は、迷わずスタッフにお伝えください。
- ★トレーニング時間が長いこと、寒さが厳しい季節であることに鑑み、防寒・給水・捕食対策を各自の責任できちんと考え、準備をお願いします。
- ★本講習会において、参加者が自分自身あるいは第三者に与えた損傷、損害、損失について、主催者・管理者はその責任を負いません。
- ★本講習会にはスポーツ傷害保険が付保されますが、補償には限度があります。
- ★講習会中にスタッフが写真を撮影させていただきます。この写真については、講習会の記録や報告、また今後のPR等に使用させていただきますことをご了承ください。もし不都合がある場合は、事前にスタッフにご連絡をお願いします。
- ★この講習会は、スポーツ振興くじ助成金の交付対象の事業です。スポーツ振興くじ助成へのご理解とPRにご協力いただけますようお願いいたします。

## 参加メンバー紹介 (敬称略)

### サザンカグループ

花言葉「困難に打ち克つ」「ひたむきさ」



世良 史佳	東大 OLK
清野 幸	KOLC
進藤緑里	岩手大学 OL 部
渡邊裕子	岩手大学 OL 部
平松夕衣	KOLC
高橋利奈	早大 OC
畑中志乃	岩手大学 OL 部
木本円花	北大 OLC
江幡禎子	

### ペンタスグループ

花言葉「希望がかなう」「願い事」

田中 香緒莉	
綾野 桂子	
中村 咲野	東大 OLK
大栗 由希	茨大 OLD
吉田茉莉枝	茨大 OLD
佐藤美那子	KOLC
加藤万由子	岩手大学 OL 部
崎村 悠子	Club 阿闍梨
服部 早苗	入間市 OLC
岩崎 佑美	KOLC
臼井 千尋	東工大 olt
西谷 彩奈	早大 OC
丸山 里那子	長岡高校 OLK
池田 麻子	(16日のみ)

### カルミアグループ

花言葉「大きな希望」「優美な女性」



光瀬 美樹	Club 阿闍梨
高村 陽子	上尾 OL クラブ
成田美奈子	入間市 OLC
今井 栄	ワンダラーズ
松本 和美	徳島県 OL 協会
宇野明子	多摩 OL
古田島 鈴音	長岡高校 OLK
古谷 直央	KOLC (16日のみ)
篠塚みずき	KOLC (16日のみ)



## スタッフ紹介

稲毛日菜子	トップアスリート
皆川美紀子	ヘッドコーチ
高橋 美誉	ヘッドコーチ
宮川 早穂	ヘッドコーチ
伊東瑠実子	コーチ
中村 茉菜	コーチ
松島 彩夏	コーチ

宮本知江子	専任講師、コーチ
高野 由紀	庶務、コーチ
渡辺 円香	コースプランナー
小泉 知貴	運営サポート
他	

<協力>	
浦野 弘	様
小暮 喜代志	様
小林 岳人	様
宮川 祐子	様

# コーチ・講師プロフィール

- ①代表的な成績、出場経験
- ②好きな花
- ③得意なトレイン

## 稲毛日菜子 いなげひなこ トップアスリート



- ① 世界選手権 2018 (ロング)48 位  
全日本大会 2017(ロング,ミドル,スプリント  
リレー) 優勝
- ② ニッコウキスゲ
- ③ 小金井公園



## 皆川美紀子 みながわみきこ ヘッドコーチ



- ① 全日本大会 2016(ロング)優勝  
世界選手権 2005/2006/2012  
スプリント決勝進出
- ② ゆり
- ③ 矢板

## 盛合 美誉 もりあいみえ ヘッドコーチ



- ① 全日本大会 2016(ロング)6 位  
世界選手権 2018(ミドル)出場
- ② イワウチワ
- ③ 赤城

## 宮川 早穂 みやかわさほ ヘッドコーチ



- ① 全日本大会 2016(ミドル)優勝  
世界選手権 2017(ミドル)出場
- ② 秋桜
- ③ 勢子辻

## 伊東 留実子 いとうるみこ コーチ



- ① 日本学生選手権 2014,2015  
(ロング)3 位  
世界選手権 2015 出場
- ② ヤマボウシ、サルスベリ
- ③ 鳥追窪

## 松島 彩夏 まつしまあやか コーチ



- ① 全日本大会 2016(スプリント)優勝  
日本学生選手権 2016(ミドル)  
6 位
- ② ひまわり,チューリップ
- ③ 白ゴツテレイン

## 中村 茉菜 なかむらまな コーチ



- ① 日本学生選手権 2016(スプリント)  
優勝  
世界選手権 2015 出場
- ② きんもくせい
- ③ 瑞牆の森

## 宮本 知江子 みやもとちえこ 講師



- ① 全日本鍼灸マッサージ師会認定  
スポーツ鍼灸 S 級取得  
2003~2005, 2010~ の世界選  
手権にトレーナーとして帯同
- ② 濃いピンクや青紫の花が群生し  
ているのが好き
- ③ 直進がバシバシできる白い森  
勢子辻とか

楽しみながら練習してくださいね♪

渡辺円香・勇登



全日本大会:全日本オリエンテーリング大会女子選手権クラス  
世界選手権:世界オリエンテーリング選手権大会  
日本学生選手権: 日本学生オリエンテーリング選手権大会  
ロング:ロングディスタンス競技  
ミドル:ロングディスタンス競技  
スプリント:スプリントディスタンス競技

## 高野 由紀 たかのゆき 庶務 コーチ



- ① 全日本大会 2001 他(ロング)優勝
- ② ちんぐるま
- ③ 里山藪こぎトレイン  
(七国峠など)