

## 2023年4月 JOA 合宿(静岡県富士市) ブリテン2



2023.4 発行

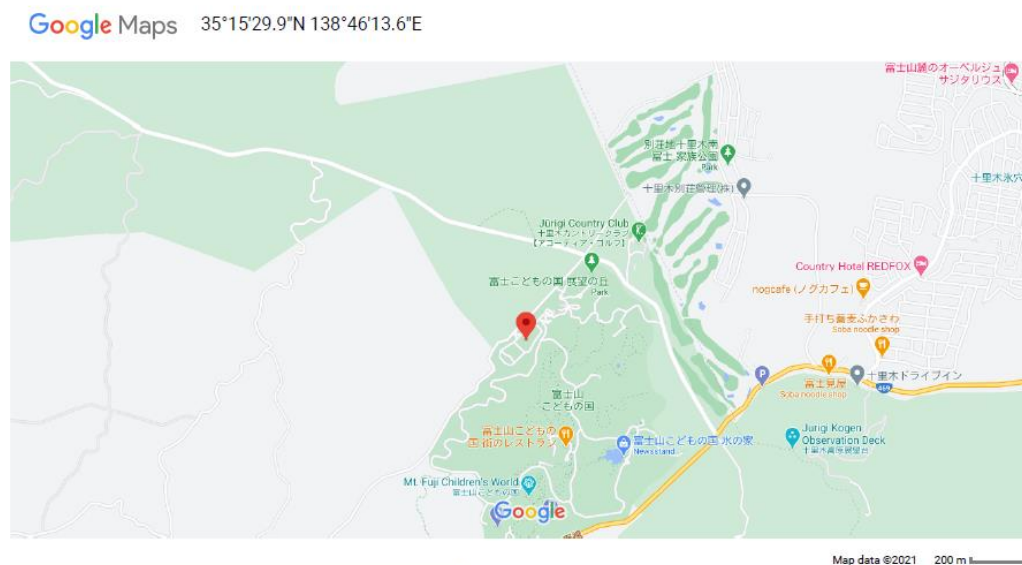
主催： 公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 強化委員会  
協力： 静岡県オリエンテーリング協会・渋谷で走る会

### 1. 開催期日

2023年4月1日(土) ～2日(日)

### 2. 集合・宿泊・解散

- ・開催地 静岡県・富士市・富士宮市
- ・集合： 4月3日(土) 富士山こどもの国草原のゲート駐車場 11時  
※以下の地図もしくは、URLを参照のこと。なお、こどもの国には入園しないので注意下さい。  
駐車場の下(南側)2段付近に駐車のこと



<https://goo.gl/maps/dwC4QoHpjBwJUqZy7>

- ・交通：  
交通が不便ですので自動車に相乗りしてきてください。乗る車が決まっていない人は、問い合わせ先まで連絡のこと
- ・宿泊： 静岡県朝霧野外活動センター  
<http://asagiri.camping.or.jp/>  
<https://goo.gl/maps/sG2yirKwQJAw7dMA>

・解散： 4月2日（日）富士市テレイン内 15 時頃

### 3. 内容

#### (1) 対象者

1. 強化選手およびアドバンスト選手登録者（2023 年度登録済のこと）  
<https://www.orienteering.or.jp/nteam/adv-runner/>
2. 一般参加者（上記以外でオリエンテーリングの上達を目指す中級者以上）

#### (2) トレーニングの目的

2023 年の夏の遠征及び選考会に向けた技術チェック、レース形式の実練習を行う。

#### (3) メニュー及び時間割

##### 1 日目 テレイン：勢子辻（南地域） 1：10000

<駐車場を起点に全メニュースタートゴールはおおむね 1 km 程度の範囲>

11:30-12:00 ウォームアップ 強度 L 1.6 km

※スタート指定なし、各自のペースで回ること

12:00-12:40 ミドル形式練習スタート 強度 H

L コース（M21E 相当） 5.0km,

M コース（W21E,M20E 相当） 3.6km

S コース（W20E 相当） 2.7km

※スタートリストあり。E M I T 利用でレースペースでの練習

13:00-15:00 追加練習 強度 L - M

※以下のいずれかを各自

ミドルレースの反省・再走（別コースへの出走可・ただし M・S は共通レッグ多い）

自由練習 x 3 本

コントロールピッキング 3.4km

ロングレッグ&コンピ 3.4km

ミドル&ショートレッグ 2.2 km

14:00-16:00 撤収

※参加者にも協力をお願いする場合があります。

<宿に移動>

18:00-18:45 夕食

19:30-21:00 夜ミーティング

テーマ「夏の遠征に向けたトレーニングについて」

※伊藤樹選手、小牧弘季選手、稲毛日菜子選手にそれぞれの取り組みを紹介してもらいます。

トレーニングの組み立て、調整、今後の夏までの計画など、日本のトップ選手の取り組みから、今後のトレーニング計画について見つめなおす機会とします。

21:00-21:30 翌日の説明、その他伝達事項など

## 2日目 朝 テレイン：朝霧野外活動センター 1：4000

<スタートゴールは宿から徒歩0分>

日の出-9:15 スプリント練習 強度 M-H (手続きの練習になる程度のスピード)

SP1 コース(男子相当) 3.0km

SP2 コース(女子・男子ユーズ相当) 2.4km

※計時は各自。朝食前後に各自で回ること。

7:30-8:00 朝食

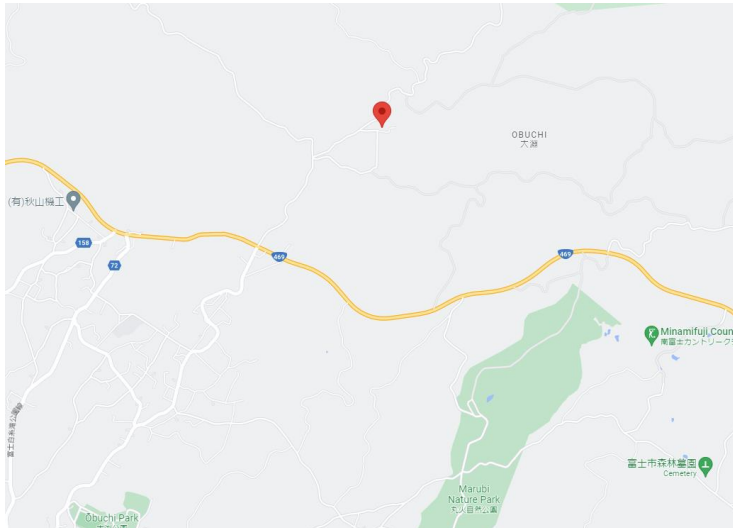
9:20 後片付け後チェックアウト・出発

<各自途中コンビニ等で昼食・補給食を用意>

## 2日目 鳥追窪東 1：10000

2日目移動先：誠信会岩倉学園駐車場

<https://goo.gl/maps/UURM9sqQPJMJFDo1A>



<駐車場を起点に全メニュースタートゴールはおおむね 700m 程度の範囲>

10:30-11:00 ウォームアップ 1.8km 強度 L

※スタート指定なし、各自調整で、適宜ショートカットのこと

11:00-11:40 ミドル形式練習スタート 強度 H

Lコース (M21E 相当) 5.3km

Mコース (W21E, M20E 相当) 4.0km

Sコース (W20E 相当) 3.0km

※スタートリストあり。EMIT利用でレースペースでの練習

12:00-14:00 追加練習 強度 L-M

※以下のいずれかを各自

ミドルレースの反省・再走（別コースへの出走可・ただしM・Sは共通レッグ多い）

自由練習 x 3本

コントロールピッキング

4.8km(途中ミドルレッグあり)

ミドルレッグ

3.3 km

14:00-15:00 撤収

※参加者にも協力をお願いする場合があります。

#### 4. 参加費用

参加費（1泊2日）

強化選手	8,000 円
アドバンス登録選手	10,000 円
一般参加選手	12,000 円
EMIT レンタル費	1 日 300 円

※単日の場合 強化選手 1800 円、アドバンス登録選手 2800 円、一般参加 3800 円

#### 5. キャンセルについて

- ✓ 体調不良等でキャンセルされる場合は、出来るだけ早く、問い合わせ先ご連絡ください。宿やトレーニングについては、出来る限りキャンセル手続きをしますが、実費が発生した場合は請求します。

#### 6. 新型コロナウイルス感染防御について

- ✓ JOA が 2022 年 1 月 24 日に公示した通達、「オリエンテーリング大会・練習会参加者の皆様へ～新型コロナウイルス感染症の第 6 波流行したでの対策のお願い」に従って開催します。

#### 7. その他の注意事項

- ✓ 朝霧野外活動センターにタオル等はありませんので、各自持参ください。
- ✓ 食物アレルギーがある方は、3 月 27 日（月）までに下記「8. 問合せ先」に連絡をお願いします。
- ✓ 朝霧野外活動センターの宿泊方法について、下記 web に一通り目を通しておいて下さい。  
<http://asagiri.camping.or.jp/>
- ✓ 終日屋外での活動です。4 月とはいえ標高 700m 程度の富士山麓は天候が悪くなると、真冬の気候になりえます。アンダーウェア、手袋、帽子の防寒具に加え、レインジャケット等雨具はしっかり準備してください。
- ✓ JOA 合宿では、捻挫や踏み抜き等の怪我が頻発しています。捻挫予防のテーピングや、オリエンテーリング専用のシューズなど踏み抜き等の対策がなされた準備を強く推奨いたします。

- ✓ 万一の怪我等に備えて、健康保険証を持参ください。なお本合宿には、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。
- ✓ オリエンテーリングは地域・地主の皆さま方の理解を得た上で、楽しむことができます。トレイン内での挨拶、私有地へ立ち入らない、伐採作業中の場所には近づかない、などについて十分な配慮をお願いいたします。特に地図にない伐採作業を発見した際は、競技エリアでも立ち入らず、ゴール後主催者に連絡してください。
- ✓ ミネラルウォーター配布について：協賛社のニチレイ様よりミネラルウォーター提供があります。土曜日夜に朝霧野外活動センターにてひとり2本配布します。土曜日のトレーニング時に配布はありませんので、1日目は飲料を各自用意ください。

## 8. 問合せ

メールアドレス：kyouka@orienteer.jp までお願いします。

合宿責任者：鹿島田浩二（JOA 強化スタッフ・渋谷で走る会／080-3416-3953）