

# 2023年5月 強化合宿のご案内 (Bulletin 2)



2023.04.25 版

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： 静岡県立朝霧野外活動センター、静岡県オリエンテーリング協会  
協賛： 株式会社ニチレイ

## 1. 開催期日

2023年5月3日(水) ~ 5日(金)

## 2. 場所：静岡県富士宮市

・集合： 5月3日(水) 11:00頃トレーニング開始予定 富士市「勢子辻北」トレイン練習拠点（下記の赤枠）



Google マップのリンク：

<https://goo.gl/maps/LxjZdRTJUJZ7QE1qk9>

※5月4日(木) 9:30 トレーニング開始 岩倉学園

Google マップのリンク：

<https://goo.gl/maps/czcz8uWdrbEko3aJ6>

※5月5日(金) 9:30 トレーニング開始 丸火自然公園駐車場

Google マップのリンク：

<https://goo.gl/maps/LvHN81pM8ebw39ZG9>

- ・交通： 交通が不便ですので、可能な限り自家用車での参加、同乗をお願いします。斡旋希望者には連絡済みかと思いますが、まだ交通手段を確保できない方は至急連絡をお願いします。
- ・宿泊： 静岡県富士宮市 静岡県立朝霧野外活動センター
- ・解散： 5月5日（金）15:00 頃（予定）

### 3.内容

#### (1) 対象

WOC、JWOC 代表選手、強化指定選手、アドバンスト選手。一般参加者も参加可能ですが、宿泊は代表選手、強化選手、アドバンスト選手を優先とさせていただきます。コーチがいる選手は、コーチの参加を推奨します。

#### (2) 目的

WOC、JWOC の代表選手にとっては、大会までの準備期間において今回の強化合宿は大変重要な機会となります。2022 年 8 月にスウェーデンで開催された IOF トレーニングキャンプの内容を参考として、テーマを決めて、質、量ともに充実した練習を行う計画です。

夜ミーティングでは、レース・トレーニングについて、ラップセンターおよび LIVELOX を参考にしながら、トレーニングの目的・評価・今後の改善点などについて、小グループでディスカッションする予定です。GPS データ取得できる方は、LIVELOX に登録願います（パスワードは当日）。

#### □WOC 代表・トップ選手

- ・等高線・地形を意識するトレーニング
- ・ナビゲーション能力の向上を目指すトレーニング
- ・レース→振り返り、評価・課題認識
- ・代表ミーティング
- ・アンチドーピング講習

#### □JWOC 代表・一般選手

基礎技術を身につける

- ・等高線・地形を意識するトレーニング
- ・ナビゲーション基礎（ルートチョイス・ルートプラン・CP・AP）
- ・コンパスワークによる直進精度向上、
- ・レース→振り返り・評価・課題認識
- ・代表ミーティング（JWOC）
- ・アンチドーピング講習

(3) 使用トレイン予定：勢子辻北、鳥追窪東、丸火西トレイン

#### ○メニューと時間割

※後日、JOY に詳細を掲載します。

### 5月3日(水)

11:00 トレーニング開始

- ・ウォーミングアップメニュー
- ・レース
- ・課題別トレーニング

15:00 トレーニング終了

15:30 撤収完了・宿舎へ移動

16:00 朝霧野外活動センターチェックイン

16:30 お風呂(お風呂は 16:30~18:00 および 21:00~22:00)

18:00 入所オリエンテーション(2F 視聴覚室)

18:15 夕食

19:00 集金など(2F 視聴覚室)

19:30 ミーティング(2F 視聴覚室)

21:00 代表ミーティング(WOC/JWOC チーム: 場所は当日指定)

22:00 就寝

### 5月4日(木)

6:30 朝トレ(朝霧スプリント)

7:00 朝食

8:15 出発(昼食を各自確保下さい)

9:30 トレーニング開始

- ・ウォーミングアップメニュー
- ・レース
- ・課題別トレーニング

15:00 トレーニング終了

15:30 撤収完了・宿舎へ移動

16:30 お風呂(お風呂は 16:30~18:00 および 21:00~22:00)

18:15 夕食

19:00 集金など(2F 視聴覚室)

19:30 ミーティング(2F 視聴覚室)

21:00 アンチドーピング講習

22:00 就寝

### 5月5日(木)

6:30 朝トレ(朝霧お楽しみO)

7:00 朝食

8:30 清掃・チェックアウト・出発（昼食を各自確保下さい）

9:30 トレーニング開始

- ・ウォーミングアップメニュー
- ・課題別トレーニング

14:00 トレーニング終了・撤収

14:45 終了ミーティング

15:00 解散

#### 4.費用

・トレーニング費用:

代表または強化選手	1,800 円/日	一般参加選手	3,800 円/日
アドバンスト登録選手	2,800 円/日	EMIT レンタル費用	300 円/日

・宿泊費・合宿運営諸経費等（施設使用費用含む） 4,400 円/泊（2 食付）

#### 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

参加に際して、感染対策の徹底をお願い致します。37.5 度以上の発熱がある方、咳、のどの痛みなどの症状があるかたなどは参加をご遠慮願います。

#### 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。
- ・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。**なお、今回は他団体も利用されますので注意を払って下さい（特に入浴・食事・就寝時間等）。また、汚れたシューズで館内を歩くこともご遠慮下さい。**  
<http://asagiri.camping.or.jp/>
- ・終日屋外での活動です。5 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。**天気予報では降雨の可能性があります。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。**反対に気温が上昇すると、まだ暑さに慣れていないことから熱中症の危険性もあります。ミネラル・水分補給できるようご用意下さい。
- ・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（概ね1日1本）。

## 8.問合せ

メールアドレス [kyouka@orienteer.jp](mailto:kyouka@orienteer.jp) までお願いします。

合宿責任者：寺嶋一樹（JOA 強化委員）

