

## JOA 強化合宿 トレーニング内容

・《重要》帰還者チェック:各自、トレーニング終了後、帰還者リストに○をつけてから宿に向かう、  
帰宅するようにして下さい！

・LIVELOX の登録については当日案内します。

### 【1】第1日目(5月3日)トレーニング内容

・トレイン:勢子辻北

・集合場所:勢子辻北トレイン西側の大駐車場(プログラム参照)

・トイレ:岩倉学園のトイレをお借りしています。どこのトイレかは当日お知らせします。

各自、適宜車で移動(車がうまく手配できないときはスタッフに送迎を依頼ください)

・《重要》帰還者チェック:各自、トレーニング終了後、帰還者リストに○をつけてから宿に向かう、  
帰宅するようにして下さい！

・トレーニングは 15:00 終了。その後みんなで撤収。ご協力お願いします。

① warm up 1.1km

② ミドルレース(EMIT) コース 1: 4.6km コース 2: 3.6km コース 3: 3.0km

\*ミドルは、各レベルに合わせた競技時間を設定するため、以下で割り振っています。コース  
変更は地図に余裕がある範囲で対応します。

コース1:男子エリート(目安日本ランキング 100 位)

コース2:女子エリート(目安日本ランキング 50 位)、男子ジュニア選手、男子一般

コース3:女子ジュニア、女子一般、男女マスターズ世代選手

\*ミドルのスタート時間は指定しません。リフトアップスタートで計時します。

③ Long Leg 7.5km

④ Control Picking 3.5km

⑤ Extra Middle 4.1km

\*スタートゴールはほぼ集合場所と一緒。各メニューは集合場所から可能

\*①、③、④、⑤はつるしフラッグ

\*②、③、④を連続して回ると 15.6km のロングレース(②、③で 12km)

5月3日ミドルディスタンスレース クラス分け				
クラス	スタートナンバ	氏名	所属	カード番号
M1	78572	新田見 優輝	練馬OLC	513034
M1	78583	前中 脩人	練馬OLC	208295
M1	78634	殿垣 佳治	練馬OLC	257849
M1	78537	藤澤 達也	ES関東C/かぼちゃ	251150
M1	78543	南河 駿	OLCルーバー/GROK	519379
M1	78566	古畑 和真	練馬OLC	519069
M1	78587	大橋 陽樹	静岡OLC/GROK	261200
M1	78624	菅谷 裕志	OLCルーバー	
M1	78588	立松 空	入間市OLC	510497
M1	78289	佐藤 遼平	入間市OLC	
M1	78323	伊藤 元春	京葉OLクラブ	524667
M1	78483	小牧 弘季	アークコミュニケーションズ	
M1	78531	永山 遼真	筑波大学院/ときわ走林会	506122
M1	78622	伊藤 樹	設楽町/ES関東C	
M2	78635	稲毛 日菜子	練馬OLC	507582
M2	78343	LEUNG UHANG	HKIOF	
M2	78343	WONG SZEHAELY	HKIOF	
M2	78618	宮本 樹	京葉OLクラブ	510434
M2	78372	畑田 裕志	練馬OLC/桐朋中学校	519024
M2	78459	岩崎 壮馬	阪大OLC/OLC東海	523986
M2	78519	宮脇 滉直	-	519026
M2	78541	谷口 瑞樹	筑波大学	519050
M2	78541	坂池 なつほ	筑波大学	519052
M2	78541	及川 悠太郎	筑波大学	519053
M2	78541	鎌倉 京平	筑波大学	519054
M2	78586	水野 舞人	県立千葉中学校/京葉OLクラブ	520596
M2	78598	木口 瑞穂	KOLC	519395
M2	78619	平 隆広	桐朋IK	519023
M2	78629	澤本 隆聖	筑波大学/ES関東C	520602
M2	78642	清古 光	早大OC/トータス/上尾OLC	507585
M2	77741	前川 一彦	大阪OLC	507551
M2	78343	CHIU HOCHING	-	115550
M2	78493	四宮 裕一朗	京大OLC	519335
M2	78510	落合 志保子	OLCルーバー	266289
M2	78550	高野 澄佳	阪大OLC/大阪OLC	513275
M2	78598	川邊 太清	KOLC	519394
M2	78598	北江 溪吾	KOLC	519382
M2	78598	小泉 陽菜乃	KOLC	524661
M2	78604	石原 湧樹	アークスキーチーム	261201
M2	78607	角田 和貴	京大OLC	
M2	78460	栗田 稜也	東大OLK	261192
M2	78484	石原 潮人	京大OLC	519340
M2	78487	早川 正真	ROLA/OLC東海	525166
M2	78488	寺嶋 謙一郎	東京農業大学/ES関東C	
M2	78541	山崎 葵	筑波大学	524640
M2	78541	藤原 考太郎	筑波大学/OLCルーバー	524639
M2	78541	樋口 佳那	筑波大学	519047
M2	78598	森 創之介	KOLC/OLC東海	524943
M2	78627	梶本 和	東大OLK	520600
M2	10010	阿部 悠	ES関東C	244709
M3	77870	宮本 知江子	京葉OLクラブ	253913
M3	78510	落合 英那	OLCルーバー/京大OLC	518834
M3	78601	鈴木 万結	早大OC	518921
M3	78171	加藤 昭治	東海市	524362
M3	78562	田谷 夏姫	県立千葉高校/京葉OLクラブ	520598
M3	78461	砂田 優萌子	東大OLK	265847
M3	78489	兼子 照実	東大OLK	261191
M3	78510	落合 美那	OLCルーバー	266294
M3	78548	藤澤 ゆい	-	519410
M3	78585	川瀬 智尋	奈良女OLC	523122
M3	78596	牧 依瑠香	早大OC/入間市OLC	524973
M3	78602	山本 美沙	渋谷で走る会	

## 【2】第2日目(5月4日)

- ・テレイン:鳥追窪
- ・集合場所&拠点:岩倉学園駐車場
- ・《重要》帰還者チェック:各自、トレーニング終了後、帰還者リストに○をつけてから宿に向かう、  
帰宅するようにして下さい！
- ・トレーニングは 15:00 終了。その後みんなで撤収。ご協力お願いします。

1. Warm up 1.5km
2. レース(EMIT 計時)
  - ・Long M 8.1km
  - ・Long W 6.6km
  - ・Middle M 5.1km
  - ・Middle W 4.1km

- ・ミドルは男女それぞれのコースを全員が走る想定です。ロングコース以外のメニューと重なっているエリアが多いため、それらのメニュー(コンピ、直進、サーキット)よりも先に走ることをお勧めします。(必ず、先に走る必要はなく、じっくり練習メニューをこなしてからでも大丈夫です)
- ・ロングコースは男女とも参加者数の7割ほどの枚数を用意していますが、不足した場合は使い回しをお願いします。例えば男子がWコースを走っても大丈夫です。
- ・レースは、リフトアップでスタートしてください。
- ・詳しくは前日のミーティングで説明します。

### 《以下、アラカルトメニュー》

3. Control picking 2.2km
  - ・ノーマル地図
  - ・コンタとランク1, 2の道のみ
4. 直進練習 2.9 km
  - ・ノーマル地図
  - ・レッグの途中が空白
5. サーキット 1 3.0km
6. サーキット 2 2.3km

## 【3】第3日目(5月5日)

- ・テレイン:丸火西
- ・集合場所:丸火自然公園 P1(プログラム参照)
- ・《重要》帰還者チェック:各自、トレーニング終了後、帰還者リストに○をつけてから宿に向かう、  
帰宅するようにして下さい！
- ・トレーニングは 14:00 終了。その後みんなで撤収&片付け。ご協力お願いします。

①ロングレッグを基調とした練習 12.6km

- ・主にシニア強化選手&JWOC 代表選手向け
- ・前半と後半に分けて練習量の調整可
- ・練習量が足りなければ別ルートでリトライ

EMIT 計時

②基礎技術練習 8.3km

主にジュニア & 一般向け

ショートカットして練習量の調整可

計時なし

③スピード練習 6.3km

一斉スタート 最大4本

パターン振り分けあり

計時なし

連絡先: [kyouka@orienteer.jp](mailto:kyouka@orienteer.jp)

070-4031-7956 (寺嶋一樹)

以上