

Tips for JOA Training Camp Day1 (3rd May 2023)

トレーニング開始可能時間は予定です。GW 初日の渋滞によりスケジュール進行が変わる場合があるので、走る前にスタッフに確認してください。

11:15~ Training 1

Warmup 1.1 km フラッグのみ 自由スタート 強度 L



11:45~ Training 2

コース 1: 4.6km コース 2: 3.6km コース 3: 3.0km 強度 H

出走コースは O-Entry の「トレーニング内容」で各自のコースを確認のこと 右の QR コードで確認⇒

コース変更希望はスタッフに申し出てください。

EMIT 計時あり、スタートは自由時間（前後の間隔をお互いあけること）



12 : 45~ Training3

練習は 3 本あります。すべての練習はフラッグのみ

自由スタート 強度 M~L、各自の調整に合わせて練習

注：地図はシェアしますので走った後は戻すこと

Long Leg 7.5km

- ・主にロングを意識した練習。6 → G で、約 5 km にカット可能
- ・エリートはルートチョイスとプランの練習に
- ・ジュニアは事前にコーチや上級者とプランニングを会話した上で走る練習を推奨

Control Picking 3.5km

- ・100 – 200m 程度の距離で続くコントロールピッキング
- ・コントロールの地形読み、コンパスワーク、アタック、方向転換・・・の繰り返し。コントロール周りの手続きを確実に無駄なく行う反復練習
- ・途中 7 → 2 0（約 1.5 km）, 7 → 1 2（約 3.0 km）などで距離の短縮可能

Extra Middle 4.1km

- ・ミドルコースでの実践練習をもう一度行いたい人向け
- ・走る前に 1 本目の課題点が何だったか、またそれを 2 本目でどのように変えて走るかを明確にすること。
- ・あるいはランニングオブザベーション用
- ・ショートカット（5 → 10）で 2.5 km

15 : 00~ 撤収

・撤収協力を宜しく願います。移動前に帰還者チェックを必ず受けること。

注：トイレは、2 km 程離れた岩倉学園でお借りします。希望者を集めて適時スタッフが自動車ですて迎します。