

## 2023年5月27～28日 強化合宿 プログラム (Bulletin 2)

### WOC2005 のロングコースにチャレンジしよう！！

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： 愛知県オリエンテーリング協会、岡崎オリエンテーリング協会、三河 OLC、静大 OLC

協賛： 株式会社ニチレイ

#### 1. 開催期日

**2023年5月27日(土) ～ 28日(日)**

#### 2. 場所：愛知県岡崎市、新城市

- ・集合： 5月27日(土) 11:00頃 愛知県野外教育センター 体育館西側駐車  
(体育館東側のアスファルトの駐車場には停めないで下さい。  
体育館の北側の狭い道を抜けて体育館西側の空地に停めて下さい。)
- ・交通： 交通が不便ですので、可能な限り自家用車での参加、同乗を歓迎します。  
5月22日時点でどうしても交通手段を確保できない選手は、改めて問合せ先へ、  
メールでご連絡をお願い致します。
- ・宿泊： 愛知県新城市作手白鳥 ペンション やまぼうし
- ・解散： 5月28日(日) 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。

##### (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。それぞれのレベルに応じたテーマを決めて、充実した練習を行います。

##### □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

##### □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
- ・一斉スタート練習による高速でのナビゲーション能力向上

### (3) トレーニング内容

#### ☆5月27日 @水別

- ①レース（WOC2005 Long ME スタートから9番まで）3.1km [EMIT 使用]
- ②コントロールピッキング 1.9km
- ③ルートチョイス 3.6km [EMIT 使用]
- ④マススタート2本 2.7kmと2.4km

- ① 短いレースの実施により、自分の課題がどこにあるのかを再認識する。  
ここで再認識した課題を克服するために、基本的な練習でもある②及び③を実施する。  
(Lap CenterでWOC2005のトップレベルの選手とのタイム比較可)
- ② APからのアタックの練習であり、コンパスワークや等高線、地形を意識する練習でもある。
- ③ ルートをどう選択するか、プランするかの練習。タイムの比較も行う。
- ④ 高速走行ではナビゲーションがおろそかになるが、一斉スタートによる高速走行でナビゲーションの限界を認識すると共に、他者の走りを参考にしながら走るという練習でもある。

#### 時間配分（予定）

- 午前中：①  
午後1時～2時半頃：②と③  
午後2時半～3時半：④

#### ☆5月28日 @作手高原

**8:30 練習開始(予定)** 集合場所：やまぼうしから北東に100m離れた空地

- ① レース 4.4km or 3.3km(4.4kmのショートカット)
- ② コントロールピッキング2本 2.1kmと1.5km
- ③ Extra 3.4km
- ④ マススタート 最大5.5km

- ① 27日午前中のレースと目的は基本的に同じで、課題の再確認
- ② 基本的な手続きの繰返し練習
- ③ 同上
- ④ 目的は27日と同じだが、「作手高原」はUP Downが激しいため、参加者の体調や天候等を考慮して適宜短くして実施予定

#### 時間配分（予定）

午前中：①～③

午後 1 時～1 時半：④

午後 1 時半～3 時：撤収

午後 3 時：解散

#### ☆WOC2005 の Long コースに参加する選手の皆さんへ

**“EMIT による計測を実施。Lap Center に残っている WOC2005 の選手との比較が可能！”**

（なお、獣害防止用柵が張り巡らされている場所があり、男女共にその区間の所要時間はカウントしない。地図上に破線で示されているルートを回り（現地でのテープ誘導や看板無し）通行可能場所の柵を開いて通り過ぎたら、必ず閉めること）

##### (1) 地図：

- ・ 15000 分の 1、A3 縦（1：10000 のコース図もバックアップとして携帯可能）
- ・ A3 のビニル袋と位置説明も受付でお渡しします。

##### (2) スタート：

- ・ 各選手スタート準備ができ次第、受付で地図を入手し出走して下さい（スタート時刻の指定無し）
- ・ 受付からスタートまで約 500m。（テープ誘導無し）

（但し、スタートする前に、フィニッシュ近くのやまぼうしの駐車場に車を移動させる必要あり。保険等の関係で、スタッフが移動させられない車の所有者は、スタート前にやまぼうしまで持って行って下さい。やまぼうしから野外教育センターへはスタッフの車で移動可）

- ・ 地図上の△マークが今回の計測開始点（そこに EMIT のスタートユニットあり）

##### (3) フィニッシュ：

- ・ ラストコントロールからフィニッシュまでの誘導無し
- ・ フィニッシュ後は、やまぼうしの駐車場へ来て下さい。そこで読み取り予定。

#### 4. 費用

##### ・トレーニング費用：

代表選手、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 8,000 円（2 食付）

#### 5. 【重要】テレイン管理者制度（愛知県オリエンテーリング協会）

WOC2005 テレイン利用時のマナー向上のため、このような制度を 5 年ほど前から開始しています。地元への配慮を忘れないように、認定管理者のもとで練習会や大会を開催するという制度です。今回の合宿では、私がテレイン管理者となっています。

このテレインでは過去にペットボトルを持ち帰り忘れて、大きな問題になったこともあります。

お手順をお掛けして申し訳ありませんが、参加者及びスタッフの皆さん全員が、下記 URL から入って頂き、合宿が始まる前に完了しておいてください。

操作方法は、下記 web の「操作説明はこちらをご覧ください」を見て下さい。

<https://navitomo.com/event.html>

なお、愛知県オリエンテーリング協会からは、今回の合宿に対し、地図代を半分にさせて頂いています。

## 6.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：稲葉英雄（JOA 強化委員）

## 7.体調管理

参加に際して、体調管理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。

## 8.その他

- ・新城市作手支所の近くにあったコンビニが最近閉店したので、やまぼうしから車で 30 分以内にはコンビニが全くありません。やまぼうしに宿泊される選手の皆さんは、28 日昼食までの食べ物を会場到着前に調達されることをおススメします。
- ・万一の怪我等に備えて、健康保険証を持参ください。応急処置は致しますが、アウトドアスポーツでもあり怪我のリスクはありますので、各自の責任でご参加下さい。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。

