

2023 年 7 月 JOA スキーオリエンテーリング夏季強化合宿 IN 蔵王 プログラム

2023.7.9 版

主催：公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 スキーオリエンテーリング委員会

協賛：アークコミュニケーションズ、かなめ測量、ニチレイ

1.開催期日

2023 年 7 月 15 日(土) ~ 17日(月・祝)

2.場所

- ・開催地 山形県上山市蔵王坊平高原 蔵王坊平アスリートヴィレッジ
<https://www.zao-bodaira.com/>
- ・集合： 山形オリエンテーリング大会 2023(山形県総合運動公園) 競技終了後 12:30 頃集合
※以降、フット O 競技終了後、スキー O のトレーニングを開始します。
- ・交通： 移動が多いので自家用車での参加、同乗が便利です。
- ・宿泊： 蔵王ライザワールド・ウッディロッジ
<http://www.zaoliza.co.jp/smmr/facility/>
・事前に荷物を送付される方は、下記住所にお願いします。
〒999-3113 山形県上山市蔵王坊平高原 TEL:023-679-2311
- ・解散： 7 月 17 日(日)15:00 頃(予定)

3.内容

(1) 対象者

1. JOA スキーオリエンテーリング強化選手
2. スキーオリエンテーリング愛好家および一般参加者

(2) 目的

- ・ローラースキー練習
- ・スキーオリエンテーリング：山形大会参加、ナビゲーショントレーニング、地図読みトレーニング
- ・体力・走力の向上
- ・スキーオリエンテーリングに関する情報提供と今後の活動計画(海外遠征含む)の策定

(3) トレーニングの概要

- ・メニュー(予定)

7 月 15 日(土) スプリント「山形県総合運動公園 2023」(天童市)

AM 大会参加

11:00 スプリント トップスタート

PM ローラースキー練習(山寺サイクリングコース)&ルートチョイストレーニング

夜 ミーティング

7月16日(日) スプリント・ナイト「蔵王温泉 2023」(上山市)

AM 朝練

11:00 スプリント トップスタート

PM ヒルクライムローラースキー10km(その後、お釜 Run)&読図(ルートプラン・単純化など)

19:30 ナイト O 一斉スタート またはアスリートビレッジでリカバリー ➡WOC リレーLive 観戦

7月17日(月・祝) ミドル「西蔵王公園 2023」(上山市)

AM 朝練

11:00 ミドル トップスタート

PM ローラースキー練習

4.参加費

- ・全日程(2泊4食):強化選手 21,000円 一般 25,000円 大学生以下 23,000円
- ・7/16~(1泊2食):強化選手 12,000円 一般 14,000円 大学生以下 13,000円
- ・午後のトレーニングのみ参加(1日あたり) 1,000円

※昼食については、大会参加時に各自調達。ニチレイミネラルウォーターを毎日1本配布しますが、夏季であるため熱中症防止のため、スポーツドリンクを持参するなど、十分なミネラルと水分補給を各自でお願いします。

5.持ち物

- ・蛍光ペン・マーカーペン(2-3色)※ルートチョイストレーニングに使用します！
- ・ドリンクホルダーまたはトレランリュック(給水できるよう)
- ・フットOに必要なもの
- ・ローラースキー・ブーツ・ポールなど
- ・マップホルダー

6.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、問合せ先までご連絡ください。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。

7.その他の注意事項

✓ 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。

8. 問合せ

メールアドレス:kenchanayo0119■gmail.com(■=@)までお願いします。

合宿責任者:寺嶋一樹(JOA スキーO 委員)

