

2023年 夏のジュニア合宿 プログラム

翌週に控える中高選手権直前の調整や、秋インカレに向けた練習機会としてお役立てください。

8月15日追記内容

【運営】

主催：公益社団法人日本オリエンテーリング協会 ジュニア委員会

主管：NPO 法人トータス

【日程・使用トレイン】

8/18（金）「丸火西」

8/19（土）「鳥追窪東」

8/20（日）「村山・日沢」

【宿泊】

村山ジャンボ

〒418-0012 静岡県富士宮市村山 1071-2

※宿への直接のご連絡はご遠慮ください

宿 HP：<http://murayama-iumbo.com/>

1泊2食付き（1日目夕食はBBQ）

2日目、3日目昼食は合宿運営による弁当手配。

【タイムテーブル】

18日（金）		20日（土）		21日（日）	
時刻	内容	時刻	内容	時刻	内容
10:50	富士宮駅バス1便（浦和高校）発	7:30	朝食	7:30	朝食
12:00	富士宮駅バス2便（その他）発	9:00	富士宮駅→拠点輸送発	9:00	拠点に移動開始（徒歩）
12:45	バス2便拠点到着		バス1便宿発	10:00	まとめレース開始
	説明/練習開始	9:20	バス2便宿発	12:00	ミニリレースタート
15:30	練習終了	9:30	説明/練習開始	13:30	リスタート
15:40	バス1便拠点発	15:00	練習終了	14:15	ゴール閉鎖/練習終了
16:00	バス2便拠点発		宿へ移動		拠点でメ→宿へ移動
18:00	夕食（BBQ）	18:00	夕食	15:45	入浴（希望者）終了
19:30	夜メニュー	19:30	夜メニュー		バス1便（浦和高校）発
				16:45	バス2便（その他）ジャンボ発
				17:15	バス2便富士宮駅着

希望者は3日目練習後に宿で入浴ができます（有料、500円）

最終日の富士宮駅への輸送について、遠方から来ている等の理由でより早い時間に出発したい方は個別にご連絡ください。15時半宿発（16時富士宮駅着）で運営車を出す予定です。

【交通】

●電車の方

場所 JR身延線 富士宮駅北口

- 8/18 10:50 バス1便（浦和高校）発
12:00 バス2便（その他）発

「富士宮駅→宿（宿に練習に必要な荷物（宿泊荷物等）を置く→拠点へ輸送」という流れのため、予め1日目の練習に必要な荷物は分けておくようお願いいたします。

またバスはあまり広くないため、荷物はなるべく小さくするようご注意ください。

スムーズな参加者輸送のためご協力よろしくお願いいたします。

- 8/19 9:00 運営者による輸送

自家用車の方

18日 12:30 集合

丸火自然公園駐車場
(35.23878784677332,
138.7253352555928)

19日 9:30 集合

道の曲がり

(35.25407271659217,
138.7142264325348)

※19日から参加の方のみ。
18日から参加の方はバス
による輸送



18日 駐車場詳細



19日 駐車場詳細

【参加費】

参加費の徴収は夕食時に現金で行います。

参加費

宿泊・食費 8,300円/泊 メニュー参加費 3,300円/日 si レンタル費 200円/日

※siを紛失した際は実費(8,000)円を頂きます。

【昼メニュー内容】

コース一覧

18日(金)		丸火西			
コース名	距離	登高	目安クラス	計時	備考
race JOKYU	3.7km	150m	上級	○	
race CHUKYU	2.7km	110m	中級	○	
race SYOKYU	2.0km	70m	初級	○	
Fash A/B	4.1-4.2km	180m	上級/(中級)	×	途中2回合流地点あり
circuit 1	2.1km	95m	上級/中級	×	
circuit 2	2.7km	80m	上級/中級	×	
easy circuit	2.4km	75m	初級/中級	×	
long leg	3.5km	110m	上級	×	
straight	2.1km	85m	上級/中級/初級	×	
warm up	1.2km	50m	上級/中級	×	上級・中級の計時コースに印刷
setsume i			初級	×	地図記号、地形の説明

20日(日)		村山・日沢			
コース名	距離	登高	目安クラス	計時	備考
race JOKYU	3.9km	225m	上級	○	
race CHUKYU	2.7km	130m	中級	○	
race SYOKYU	1.8km	115m	初級	○	
relay-a/b/c	2.1-2.2km	85-95m	上級/中級	○	ミニ3人リレー
compi	2.6km	130m	上級/中級	×	中盤に拠点付近を通過
easy circuit	1.5km	80m	初級	×	

19日(土)		鳥追窪東			
コース名	距離	登高	目安クラス	計時	備考
race JOKYU	4.2km	200m	上級	○	
race CHUKYU	3.0km	130m	中級	○	
race SYOKYU	2.1km	100m	初級	○	
long leg	4.7km	210m	上級	×	
compi	4.0km	170m	上級/中級	×	6割くらいで拠点付近を通過
easy circuit 1	1.8km	65m	初級	×	
easy circuit 2	2.1km	70m	初級	×	
straight	3.0km	145m	上級/中級	×	
Star 0	2.5km	130m	上級/中級/初級	×	
LINE	4.4km	190m	上級/中級	×	
circuit1	3.5km	145m	上級	×	
circuit2	1.9km	80m	中級	×	
shorts	3.4km	175m	中級/(初級)	×	1kmごとに拠点付近を通過
warm up	1.4km	35m	上級/中級	×	上級・中級の計時コースに印刷

- 最終日のまとめレースではコントロール位置説明表の配布を行う予定です。
- 練習の進め方はコーチと相談してください。コーチ割りは後日公開いたします。

【夜メニュー内容】

▣両日共通 『昼メニュー振り返り』

コーチと昼メニューを振り返り、翌日の課題設定等をしていきましょう。

▣1日目夜 『デフかるた』

デフ(コントロール位置説明表)の基礎をおさらいしつつ、かるた形式で記号を覚えましょう。

▣2日目夜 『予想コースを組もう』

翌週のインハイ対策を事例に予想コースの組み方を紹介します。

持ち物 ノートPCまたは筆記用具・定規

PCは予め旧図をダウンロード、PurplePen または OCAD をインストールお願いします。

筆記用具は鉛筆・シャーペン、赤ボールペン・赤サインペン推奨です。

☆参考リンク☆

あいの土山旧図 <https://japan-o-entry.com/event/getfile/5051>

青年の城旧図 <https://japan-o-entry.com/event/getfile/5052>

PurplePen <https://purple-pen.org/>

【参加コーチ】

3日間

石澤俊崇、折橋旺、上島じゅ菜、栗山ももこ、鈴木璃土、祖父江有祐、弓田和生

2日目まで

榎本星也、大石洋輔、羽田拓真、堀田遼、和田康次郎

2日目のみ

伊藤頌太

【天気】（2023/8/14 時点の情報です）

8月18日 (金)	8月19日 (土)	8月20日 (日)
 晴時々曇	 晴時々雨	 曇時々雨
34 26	35 26	34 26
40	50	50

<https://weather.yahoo.co.jp/weather/> より引用

雨・熱中症対策は各自でお願いします。運営でも水、塩分タブレットは準備しますが数に限りがあります。

【注意事項】

- ・本合宿ではスポーツ保険には加入していません。ご注意ください。
- ・特に中高生は翌週にインハイを控えるので無理しすぎないようにしましょう。

【問い合わせ先】

puzusbe●gmail.com 合宿担当：祖父江 まで。●→@に変更