

# 2023 年 12 月 JOA スキーオリエンテーリング強化合宿 IN ルスツ プログラム

2023.12.06 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

共催：北海道オリエンテーリング協会

協賛：ルスツリゾートホテル&コンベンション、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 12 月 9 日(土) ~ 10 日(日)

## 2.場所

・開催地 北海道虻田郡留寿都村 ルスツリゾート

・集合： 12 月 9 日【場所】ルスツリゾート指定場所 12:00 集合(詳しくはプログラムに記載)

・宿泊： ルスツリゾート

・事前に荷物を送付される方は、下記住所にお願いします。

〒048-1711 北海道虻田郡留寿都村字泉川 13 番地

ルスツリゾート

TEL 0136-46-3111

・解散： 12 月 10 日(日) 15:00 頃 ※トレーニングは 14 時頃に終了予定

3.行程 12/9 12:00 集合 <サウス会議室>

12:30 グループトレーニング①

15:30 模擬レース①

16:30 トレーニング終了

17:30 夕食 <オクトーバー>

19:00 室内トレーニング <サウス会議室>

20:00 ミーティング① <エグゼクティブラウンジ>

21:00 終了

12/10 06:30 朝食 <オクトーバー>

08:30 集合 <サウス会議室>

09:00 グループトレーニング②

11:00 模擬レース②

12:00 グループトレーニング③

14:00 ミーティング② <サウス会議室>

15:00 解散

## 4.内容

### (1) グループ分け

Aグループ:石原 湧樹、酒井 佳子、木谷 弥彦(10日のみ)

Bグループ:小浦 姿、高木 一人

Cグループ:橋本 純、荒町 美希(10日のみ)

Dグループ:長谷川 有希

(運営:寺嶋 一樹、寺嶋 貴美江、宮川 俊哉、信原 靖、笹田 京)

### (2) 目標

Aグループ:総合力アップ

Bグループ:滑走能力アップ

Cグループ:読図と滑走の両立

Dグループ:読図と判断力のアップ

### (3) メニュー 12/9 グループトレーニング①

A・Cグループ → <サーキット> 担当:寺嶋(一)

0.5~1km×3 コース

Bグループ → <基本滑走> 担当:信原

フリースケーティング

Dグループ → <読図> 担当:宮川、寺嶋(貴)

基本読図

模擬レース① <スプリントワンマンリレー>

マススタート、マップ交換の練習

室内トレーニング <ストレッチ> 担当:大西一成氏

ミーティング① <レースアナリシス・体組成計測> 担当:信原・笹田

### 12/10 グループトレーニング②

A・Bグループ → <制限読図> 担当:寺嶋(一)

0.5~1km×3 コース

Cグループ → <読図と滑走> 担当:信原

0.5~1km×3 コース

Dグループ → <読図> 担当:宮川、寺嶋(貴)

0.5~1km×3 コース

模擬レース② <スプリントリレー>

マススタート、マップ交換の練習

グループトレーニング③

模擬レース②の復習

ミーティング② <ふり返り、海外遠征ミーティングなど> 担当:寺嶋(一)

## 5. その他の注意事項

- ・9 日夜の室内トレーニング用に屋内トレーニング着をご準備ください。
  - ・9 日夜のミーティング①で体組成計測を行うため、夕食を 18:30 までに食べ終わってください。
  - ・ミーティングには筆記用具をご持参ください。
  - ・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。
  - ・原則として、一度振り込まれた参加費については、いかなる理由においても返金はできません。
- ※運営上の都合もありますので、体調不良等都合により参加できない場合、速やかに問合せ先までご連絡ください。

## 6. 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)

