

2023年12月 強化合宿のご案内 (Bulletin 2)



2023.12.11 版

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・強化委員会
共催： 静岡県オリエンテーリング協会
協賛： 株式会社ニチレイ

1. 開催期日

2023年12月16日(土) ～ 17日(日)

2. 場所：静岡県富士市

- ・集合： 12月16日(土) 10:00頃 富士こどもの国駐車場
富士山こどもの国草原ゲート集合
<https://maps.app.goo.gl/ke132fDPMD3WLynDA>
- ・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。車を確保出来ない場合は、JR 富士駅からバスを利用ください。AsJYOC 選手で交通確保が出来ていない者は、オフィシャルに連絡してください。
JR 富士駅 8:45 発→富士山こどもの国 9:35 着。「富士山こどもの国」下車後、こどもの国「街ゲート」前にいるオリエンテーリング役員から入園券を受け取り、ゲート係員に渡して入園できます。入園後は園内の案内に従い草原ゲートへ徒歩で移動してください(約1.2km)。
- ・宿泊： 富士山こどもの国「ホテルロッジ」
- ・解散： 12月17日(日) 15:00頃 (予定)

3. 内容

(1) 目的

AsJYOC 代表選手にとっては、大会直前の準備・調整のための大変重要な機会となります。また香港遠征のための打ち合わせ・ウェア配布なども実施します。強化選手、アドバンスト選手については、次シーズンに向けて、課題認識とパフォーマンス向上のための貴重な機会となります。こどもの国に宿泊する選手は、園内でのスプリントトレーニングを行ないます。

(2) トレーニング内容

【1日目(12月16日)】

フォレスト練習：勢子辻

【概要】 テレインの性質上、溶岩の微地形地帯や藪とのコンビネーション部分も含む比較的難度の高いテレインです。U16、U18 には難度を落としたコース (J) を用意します。直進、アタック周りの地形をしっかりイメージする、という基本を大切に、スピードよりも丁寧なオリエンテーリングで取り組んでください。テレインに不安がある選手は練習前にコーチと課題設定をして練習してください。

・基本コース (ミドル程度)

強化/ADV 選手男子・U20 選手男子	L : 5.9 km
強化/ADV 選手女子・U20 選手女子、U18 男子選手	M : 4.6 km
U18 選手女子、U16 選手男子/女子	J : 2.6 km

・課題解消トレコース

微地形 (大縮尺)	3.8 km
ヤブ (大縮尺)	3.4 km
大地形 (コンタのみ)	5.2 km
Easy	5.2 km

いずれも約 3～5 km 程です。

U16～U18 選手は Easy 推奨です (Easy でも A クラス以上の難度)。

課題解消コースの 2 本目以降は地図を交換して融通してください。

・練習終了時間 14 時頃予定。日が短いので時間厳守のこと。撤収の協力者を募る場合があります。

・夜ミーティング：トレーニング振り返り、AsJYOC 遠征打ち合わせ

【2 日目 (12 月 17 日)】

朝スプリント練習

7 時競技スタート予定 スプリントリレー形式 男子 0.9 km/女子 0.6 km

ウイニング 5 分/人程度

朝食が 7 時 30 分予定のため時間に遅れず行動のこと。

フォレスト練習：丸火

【概要】 1 日目よりも溶岩微地形が少なく、比較的白いナビゲーションしやすいエリアで練習します。1 日目で学んだ技術を実践的なスピードに近くして練習してください。

・マススタートコース (ミドル程度 L:6.6-6.7 km、M:4.6 km)

強化選手・ADV 選手・U20 選手男子	L : 6.6 - 6.7 km
上記以外	M : 4.6 km

Lは5セッション、Mは4セッションに分かれています。コースは複数パターンあり、セッション毎に同時スタートするインターバル練習となります。U16,U18の選手はMコースですが途中カットして3セッションにすることも可能です。

・課題解消コース

微地形+ヤブ1、微地形+ヤブ2	1.4~1.6 km	(やや場所が遠い)
直進コンパス(ウインドウマップ)	6 km	
直進特長物(AsJYOC推奨)	6 km	
課題反省(AsJYOC推奨)	4.5 km	
地形(コンタのみ)	3.0 km	

AsJYOC選手は大会前最後の練習のため、通常マップ(ウインドウやコンタマップ以外)での練習を基本としてください。

課題解消コースの2本目以降は地図を交換して融通してください。

- ・練習終了時間14時頃予定。日が短いので時間厳守のこと。撤収の協力者を募る場合があります。

3. 費用

以下の1)~3)を足した額が合計費用となります。

1) トレーニング費用:

代表または強化選手	1,800 円/日
アドバンス登録選手	2,800 円/日

2) EMIT レンタル費用 300 円/日

※別紙の参加者名簿でE-Card番号をご確認ください。マイカードをお持ちで番号が入っていない場合や変更となった場合、至急連絡をお願いします。

3) 宿泊費・合宿運営諸経費等(施設入園料含む) 9,000 円(1泊3食付)を予定

※食事は、1日目夕食、2日目朝食+昼食(弁当)。1日目の昼食は各自用意のこと。

5. 持ち物

- ・オリエンテーリングに必要な持ち物。AsJYOC代表選手には代表ウェアを配布します。着用して練習し、サイズが適切かどうか確認して下さい。スプリント練習時にはスプリントウェアを着用して上から防寒具を着るのが良いでしょう。スプリントウェアは富士エリアでは踏み抜きが多く発生しています。破損している靴の使用は控えて下さい。オリエンテーリング専用シューズの利用を推奨します。
- ・着替え、生活に必要な持ち物。防寒具、雨具を忘れずにお持ち下さい。

- ・補食・給水：1日目の昼食は各自用意して下さい。富士山こどもの国宿泊者には2日目の昼食としてお弁当を用意します。必要なカロリーが不足することもあるので、各自補食をご用意下さい（周辺にコンビニ等はありません）。
- ・参加費は当日徴収します。できるだけおつりが発生しないように配慮願います。

6. 問合せ

メールアドレス kyouka@orienteer.jp までお願いします。
合宿責任者：寺嶋一樹（JOA 強化委員）

7. 新型コロナ・インフルエンザ：感染防御について

参加に際して、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

- ・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。

以上

