

日本学連合宿 2023 メニュー表

目標 1本1本最後まで集中し、課題改善の意識を持って取り組もう。

E: プランを明確化し、スピード下でのナビゲーション精度をあげよう。

A: 走行中の視野を広げて、使える情報を増やそう。

レッグの課題に対し、的確なプランを組めるようになろう。

F: 線上特徴物をたどり、乗り換えられるようになろう。

メニュー情報

午前メニュー

コース	距離	アップ	対象クラス
E	5.1km	390m	ME-A
E-short	3.9km	300m	ME-B/WE
A	3.0km	220m	MA/WA
F	1.7km	130m	MF/WF

コメント

E E-short A	普通の中距離コース。登りが多く体力負荷が高いため、ナビゲーションの大したことがない部分でも注意が必要。疲れた中でもさぼらず最後まで集中してやり切してほしい。
F	線状特徴物を丁寧にたどる、線状特徴物上で自分のいる位置を把握する、コンパスを使って線状特徴物を乗り換える、ことをできるようになってほしい。

※A/F クラスはコーチとランオブ/逆ランオブしながら課題を把握しよう。

フリーメニュー

コース	距離	コメント
Middle-leg 1	2.0km	一息ではいけない長さのレッグに対して、シンプルなプランニングでスピードを出すこと、明確なCPを設けること、APからの精度の切り替えを意識する。
Middle-leg 2	2.1km	
Compi	2.6km	ポストでの手続きの反復練習と、地形の読み取りと認識を素早くする練習に。ポストへのアプローチはコンパスだけでなく、周囲の地形との関係を意識する。
Line	2.8km	尾根沢や傾斜変換をスピーディにたどるため、ラインとラインの間の「方向を変える点」を明確にすることを意識する。乗り換え前後はしっかり方向確認をしよう。
Circuit F	1.7km	Fより多少わかりづらい線状特徴物をたどる際に、方向確認と遠くを見ることを意識し、スピードを維持する。

※午前メニュー以外の地図は使用後元の場所に戻してください。計時はありません。

午後おすすめメニュー

	ME-A	ME-B/WE	MA/WA	MF/WF
Middle-leg 1	◎	◎	○	○
Middle-leg 2				
Compi	◎	◎	◎	○
Line	○	○	◎	◎
Circuit F				◎
午前 E		○		
午前 E-short	○		○	
午前 A				○

—