

JOA 強化合宿（2024年3月）のご案内（Bulletin 1.1）



2024.03.06 版

主催： 公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 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

2024年3月30日（土）～31日（日）

2. 場所：静岡県富士市

- ・集合： 3月30日（土）10:30頃 富士市周辺（詳細は Bulletin2 にて指定）
- ・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。
- ・宿泊： 静岡県富士市 村山ジャンボ
- ・解散： 3月31日（日）15:00頃（予定）

3. 内容

(1) 対象

強化指定選手、アドバンスト選手、一般参加者。コーチがいる選手は、コーチの参加を推奨します。

(2) 目的・メニュー概要

今回の合宿は、目的別に2つのグループに分けて実施する。申込時にグループを選択すること。但し、一般参加者は、「WUOC および JWOC 出場を目指す選手」グループにのみ参加できます。

□グループ1（WUOC および JWOC2024 出場を目指す選手/略称「選考会」）

技術の確認と実践的な練習

（メニュー案）

1日目：マップコンタクト（テレインジョグ）+ミドル実践練習+シャドウイング

2日目：マップコンタクト（テレインジョグ）+ミドル実践練習+反省

※選考会に向けた最終調整であり、トレーニング量は8割程度、怪我防止にも留意

□グループ2（夏の海外遠征や WOC2025 を目指す選手/略称「海外遠征」）

フィジカル強化

（メニュー案）

1日目：ミドル練習+ファルトレック

2日目：ロング（世界基準距離）

※メニューは強化選手の要望を踏まえ柔軟に対応する

(3) 使用トレイン（予定）： 3/30（土）丸火西 3/31（日）勢子辻松

4.費用

・トレーニング費用:

フットO強化選手	1,800 円/日	一般参加選手	3,800 円/日
アドバンスト登録選手	2,800 円/日	EMIT レンタル費用	300 円/日

・宿泊費： 8,000 円/人（1泊2食）

※宿泊は、強化選手、アドバンスト登録選手、一般選手の順に優先となります。宿泊定員を超えた場合は、各自で宿舎、交通を手配いただくことで合宿参加可能です。

5.申込み

Japan-O-Entry から申し込むこと。申し込み締め切りは3月18日（月）。

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. 新型コロナウイルス・インフルエンザ等感染防御について

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

- ・合宿の約1週間前にプログラムを公開予定です。
- ・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。

