



JOA 強化合宿（2024年3月）プログラム（Bulletin 2.0）

2024.03.24 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

⚠ 参加者リストを JOY に掲載しています。漏れ・間違いあれば、8) 問い合わせ先にご連絡を！

1. 開催期日

2024年3月30日（土） ～ 31日（日）

2. 場所：静岡県富士市

3月30日（土） 集合時刻 10:30 富士市「テレイン：丸火西」第1駐車場（通称「ペンショントイ横駐車場」）

<https://maps.app.goo.gl/FgAXByWAGM7xJCXp7>

3月31日（日） 集合時刻 9:00（予定） 富士市「テレイン：勢子辻松」路側帯

<https://maps.app.goo.gl/GKEsbVWmfWJRS7qT8>

- ・交通： 交通が不便ですので、可能な限り自家用車での参加、同乗をお願いします。斡旋希望者には連絡入れるように致します。
- ・使用テレイン：3/30（土）丸火西 3/31（日）勢子辻松
- ・宿泊： 村山ジャンボ
<http://murayama-jumbo.com/>
Google マップのリンク：<https://maps.app.goo.gl/bmpXAUCftiiNCKdd7>
- ・解散： 3月31日（日）15:00 頃

3. 内容

今回の合宿は、目的別に2つのグループに分けて実施します。

- 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
- 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

○スケジュールとメニュー

3月30日(土)【丸火西 1:10000】

□グループ 1

10:30 全体説明

10:45~11:45 ウォームアップライン O 1 km~1.6 km 3本用意各自量を調整のこと
強度は低、EMITなし、ライン上にフラッグがいくつかあり

11:30~13:30 ミドルレース形式

Middle-M:5.37km up195m winning 35-40分

Middle-W:4.53km up165m winning 35-40分

Middle-S:3.32km up120m

強度は高、EMITあり、気温が低くなければ途中給水1か所(セルフ)予定

13:00~15:00 シャドウイング(ランニングオブザベーション)

Shadowing-A 4.34 km

Shadowing-B 4.41 km

強度は中~低、EMITなしのフラッグのみのコントロールあり

AとBは難度距離ほぼ同等で分散のため2つ用意。2人のペアは同じコース地図で走ること。

□グループ 2

10:30 全体説明

10:45~11:30 ウォームアップライン O (省略でも可)

11:15~12:30 ミドルレース形式

グループ1と同等

13:00~14:00 ファルトレク 約500m up20のマークドルート周回コース

クルーズインターバル形式 4周強+2分レスト x 3~4セット

14:00~15:00 フリー(ウォームアップライン等)

※3/30の昼食は主催者では用意しません。事前に各自用意の上、合宿にご参加下さい(宿舎周辺にコンビニ等はありません)。

15:00 トレーニング終了

15:30 撤収完了・宿舎へ移動

16:00 村山ジャンボチェックイン

16:30 お風呂(お風呂は21:00まで)

18:00 夕食

19:00 集金など(ミーティング場所と同じで、場所は当日連絡します)

19:30 ミーティング

22:00 就寝

3月31日(日)【勢子辻(松) 1:10000】

7:00 朝食

8:30 出発（昼食は各自確保：付近にコンビニ等はありません）

9:00 到着・説明・ウォーミングアップなど準備

□グループ 1

9:30～10:30 ウォームアップコリドー 1.5～2.0 km（1本）

強度は低、EMITなし、フラッグなし

10:00～12:00 ミドルレース形式

Middle-M:5.28km up225m winning 35-40分

Middle-W:4.53km up195m winning 35-40分

Middle-S:3.55km up155m

強度は高、EMITあり、気温が低くなければ途中給水1か所（セルフ）予定

12:00～14:00 ミドルレース振り返り（レース地図+全ポ）

強度は低～中、EMITあり

□グループ 2

10:00～13:30 ロング形式

Long-M:14.66km up600m winning 95-105分(世界85-90分)

Long-W:12.28km up530m winning 95-105分(世界85-90分)

強度は高、EMITあり、途中給水3か所（セルフ）予定

※3/31の昼食は主催者では用意しません。事前に各自用意の上、合宿にご参加下さい（宿舎周辺にコンビニ等はありません）。

14:00 トレーニング終了・撤収

14:45 終了ミーティング

15:00 解散

4.費用

・トレーニング費用:

代表または強化選手 1,800円/日

アドバンスト登録選手 2,800円/日

一般参加選手 3,800円/日

EMITレンタル費用 300円/日

・宿泊費 8,000円/泊（2食付）

※3/31の昼食は主催者では用意しません。事前に各自用意の上、合宿にご参加下さい（宿舎周辺にコンビニ等はありません）。

5. キャンセルについて

体調不良等でキャンセルされる場合は、出来るだけ早く、問い合わせ先ご連絡ください。宿やトレーニングについては、出来る限りキャンセル手続きをしますが、実費が発生した場合は請求します。

6. 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、感染対策の徹底をお願い致します。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。

7. その他の注意事項

- ・村山ジャンボにタオル等はありませんので、各自持参ください。
- ・終日屋外での活動です。富士山麓は天候が悪くなると、真冬の気候になりえます。**天気予報では降雨の可能性あります。アンダーウェア、手袋、帽子の防寒具に加え、レインジャケット等雨具はしっかり準備してください。**反対に気温が上昇すると、まだ暑さに慣れていないことから熱中症の危険性もあります。ミネラル・水分補給できるようご用意下さい。
- ・JOA 合宿では、捻挫や踏み抜き等の怪我が頻発しています。**選考会直前の重要な時期です。捻挫予防のテーピングや、オリエンテーリング専用のシューズなど踏み抜き等の対策がなされた準備を強く推奨いたします。**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。
- ・オリエンテーリングは地域・地主の皆さま方の理解を得た上で、楽しむことができます。テレイン内での挨拶、私有地へ立ち入らない、伐採作業中の場所には近づかない、などについて十分な配慮をお願いいたします。特に地図にない伐採作業を発見した際は、競技エリアでも立ち入らず、ゴール後主催者に連絡してください。
- ・ミネラルウォーター配布について：協賛社のニチレイ様よりミネラルウォーター提供があります（概ね1日1本）。

8. 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）

