

2024年3月J O A合宿トレーニング補足情報

グループ1

3月30日(土)【丸火西 1:10000】

10:45~11:45 ウォームアップラインO

強度は低、身体のウォームアップとマップコンタクトで丁寧に地形を読むこと

フラッグはコース中にいくつかあります。E M I Tはなしです。

コースは3つあり、1つはノーマルなラインO、2つはStrava Art チャレンジしてください。(誰がきれいな軌跡を残せるか) 時間と体力により量(本数)は調整のこと。

スタート・フィニッシュまで駐車場から300m

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、スタート時間指定します。E M I T 掲示あり。デスクリプションも用意します。ウイニングは次週の朝霧大会と同様で、「日本のトップ選手」で35-40分に設定しています。ジュニア選手には通常の中距離よりも長いいため、レースの距離、スピード、体力・集中力の配分をつかむこと。給水は途中1か所用意します。

スタートまで駐車場から600m、フィニッシュは駐車場

13:00~15:00 シャドウイング

Shadowing-A 4.34 km

Shadowing-B 4.41 km

ランニング・オブザベーションは和製英語で、世界には通用しないためシャドウイングと呼びます。2人で組になりAかBどちらか同じ地図を使って練習すること。AとBで難易度距離に違いはなく、同時に練習する人数を分散させるために分けてます。組みは実力が同じくらいの選手か、もしくは指導目的で先輩やコーチと後輩でもOKです。

強度は中程度、高強度は必要ありませんが、あまりに低強度だとナビゲーションの練習になりません。

距離は約4.4 km、コントロール数は18あり、3コントロールずつで先頭を交代してください。先頭はナビゲーションに集中し、後ろの選手は、ナビゲーションよりも前の選手の行動観察に重点を置くこと。レース中も身体が冷えない範囲で、お互いのオリエンテーリングについてフィードバックしましょう。

途中Aは8→15, Bは9→16でショートカットし3 km程度にできます。

スタートまで駐車場から300m、フィニッシュは駐車場

3月31日(日) 【勢子辻(松) 1:10000】

9:30~10:30 ウォームアップコリドアO

1日目と同様に、ウォームアップ用のトレーニングのため、強度は低です。コリドアOになっているので、そのコリドア(細い回廊)を辿ってフィニッシュしてください。マップコンタクトを丁寧に行い身体と眼をレースに向けて順応させます。1.5~2km程度。フラッグはコース中基本なし。EMITはなしです。

スタートまで駐車エリアから約1km(林道沿い)、フィニッシュから駐車エリア300m

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

スタート時間指定します。EMIT掲示あり。デスクリプションも用意します。

ウイニングは次週の朝霧大会と同様で、「日本のトップ選手」で35-40分に設定しています。ジュニア選手には通常の中ドルよりも長いです。1日目のレースで自分の課題を設定して、それを実行することを意識する。途中1か所給水所(セルフ)を設置します。

スタートまで駐車エリアから500m,フィニッシュから駐車エリア300m

12:00~14:00 ミドルレース振り返り(レース地図+全ポ)

まずレースの振り返りをお互いコーチ、先輩、後輩とディスカッションし、課題となったレッグの反省を行ってください。そのレッグについて再走してみましょう。

また全ポ地図を配布するので、その課題を別のレッグで実践してください。

□グループ2

3月30日(土) 【丸火西 1:10000】

10:45~11:30 ウォームアップラインO (省略でも可)

グループ1と同様、各自の準備状況で利用のこと

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

※下記は1例です。選手からの要望があればインターバル時間や距離を調整可能

强度高、約550m up20mのマークドルート周回コースをテレイン内(緩斜面のほぼ不整地のAの林)に用意します。走力により3グループ程度に分かれ、クルーズインターバル

練習を行います。クルーズインターバルとは、LT 値付近のペースに短い休息を入れて繰り返す練習で LT 値を高める効果が期待できます。LT 値付近のペースとは、1 時間継続できる運動強度に近いと言われ、オリエンテーリングの場合ミドル競技とロング競技の間くらいのペースとなります。また、クルーズインターバルは 1 回に行う量が週間走行距離の 10%程度が上限と言われます。

グループ A,B は 4 周 (約 2.2 km 10-12 分くらい) を LT 値で走り、2 分休息を挟んで 4 回繰り返します。(合計距離 8 km 程度) 休憩は徒歩か一旦止まる。

グループ C は 3 周 (約 1.65 km 9-11 分くらい) を LT 値で走り、2 分休んで 4 回繰り返します (合計距離 6 km 程度)

練習は、オールアウト (心拍が最大値近くなる VOmax まで追い込む) することが目的ではありません。オリエンテーリングのレースペースを最後まで保つことが目的です。追い込み過ぎると次の日に疲労が残り、結果的にトータルでみると質の高い練習を積みなくなります。お互い競いあってペースが上がりすぎることのないようにしましょう。

駐車場からトレーニング起点まで 500m

3月31日(日) 【勢子辻(松) 1:10000】

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)

レース形式です。強度高。EMIT 掲示します。デスクリプションも用意します。2024 年より、男女のロングウイニングタイムが同一になったことにより、特に女子には今まで以上にロングでの持久力が求められます。長いレースでのペース維持、また終盤まで集中力を維持するための練習としてください。いずれのコースも途中給水 2 か所 (セルフ) に加えて、1 か所はフィニッシュに戻りますので、給食や給水を各自用意できます。ただしいずれのコースでも 10 km 以上走った後なので、エネルギー補給の持参も各自の判断で行ってください。

スタートまで駐車エリアから 500m, フィニッシュから駐車エリア 300m

余力があればグループ 2 のトレーニングメニューの地図でプラスアルファ森に入ってください。(各自の判断)