

JOA 強化合宿（2024 年 GW）のご案内（Bulletin 2）



2024.04.22 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

⚠ 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 4 月 27 日（土） ～ 29 日（月・祝）

2. 場所：静岡県富士市

☆4月27日（土） 集合時刻 10:30 富士市「トレイン：勢子辻（竹）」トレイン内道路指定場所 ※渋滞による遅刻もありえるかと思えます。まずは安全にお越し下さい。拠点は①箇所ですので、到着後、トレーニングにご参加頂ければと思います。

<https://maps.app.goo.gl/Q1hSfMcMFxvhPDSM9>

☆4月28日（日） 集合時刻 9:00 富士市「トレイン：鳥追い窪（東）」トレイン内道路指定場所

<https://maps.app.goo.gl/PsVph4KzHQ5ks3X57>

☆4月29日（月・祝） 集合時刻 9:00 富士市「トレイン：鳥追い窪」トレイン内道路指定場所

<https://maps.app.goo.gl/dNntkfUEA5ER53NZ6>

・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。

・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： 4月29日（日）14:30～15:00 頃※渋滞もあるので可能な限り早期解散とします。

3. 内容

○スケジュールとメニュー

4月27日（土）【勢子辻（竹） 1:10000】

10:30～15:00 トレーニング（アラカルトメニューによる基礎練習）

☆トレーニングメニュー説明☆

・1日目はすべて基礎練習なので EMIT 計時は行いません

・各メニューの地図の枚数に限りがあるので、メニューを終えたら一旦地図を返却してください

《メニュー説明》

ウォームアップ（フラッグ設置なし） 1～2.7km 強度：低

- ・ウォーミングアップを兼ねた、平らな林での道から道への直進練習です。
- ・各レッグの始点と終点は、道の分岐などの分かりやすい位置に設定しています。フラッグは設置してありません。どのレッグから始めても構いません。中上級者はより長いレッグにもトライしてみてください。実施するレッグの本数は各自で調整してください。
- ・道にでたときに左右にどれくらいずれたかを評価し、自分の直進の精度とずれの傾向をつかんでください。
- ・歩測の精度を確認することもおすすめです。実際のレースペースで歩測してください。足場・傾斜・植生が歩数にどのくらい影響するかも確認してください。

スター形式の直進練習 1～1.8km 強度：低

- ・正確なコンパス直進の練習です。コンパス直進でスタートとコントロールを往復します。
- ・コントロールに正確にあたらなかった場合、スタートに戻ってコントロールの正しい方向を再確認し、ずれた原因（地図とコンパスの操作、構える姿勢、目標物の定め方、障害物の避け方など）を突き止めます。原因を修正して再度トライしてください。
- ・スタート地点で上級者の動作を観察するのもよいでしょう。

コントロールピッキング（2コース）1.8km + 2.7km 強度：低～中

- ・ショートレッグを連続してこなして、正確なコンパスワークと歩測を反復練習します。
- ・コース1はレッグの長さが100～150m程度、コース2はより長い200～250m程度のレッグを含みます。自分の技術でどのくらいの距離を確実に直進できるか、足場や見通しの違いでどのくらいの影響があるか評価してください。
- ・上級者は、正しい方向に素早く脱出するためのコントロール周りの動作の流れをブラッシュアップしてください。

直進練習 2.0km 強度：低～中

- ・より長い距離を方向維持して進む、中上級者向けの練習です。
- ・地図読みを重視して細かい特徴物を拾いながら方向を微修正して進む、あるいは細かい地形は読まずに直進能力と距離感を養うなど、各自で課題を設定して取り組んでください。

ペアでのルートチョイス（スター形式） 2～3.6km 強度：中

- ・ルートチョイスに正解はなく、人によっても状況によってもベストルートは異なります。自分にとってより適切なルートを選択する能力を高めるため、実際に走った複数のルートを多面的に比較検討します。

- ・同程度の実力の2人ペアで実施します（ペアができないときは3人も可）。
- ・スタートする前に、まずどちらか1人がルートを決め、そのルートを選んだ理由を説明してください。もう1人は異なるルートを選択します。
- ・2人同時にスタートします。競争ではないので、通常のレースペースでオリエンテーリングをしてください。
- ・2人ともコントロールについたらルートの様々な要素（走りやすさ、簡単さ、アタックしやすさ、距離、登りなど）を比較し、自分にとってのベストルートを検討してください。
- ・スタートまで戻る間に次のレグのルートチョイスを考えます。次のレグでは先にルートを決める人を交代してください。

アタックポイントとスピードコントロール 3.5km 強度：中～高

- ・アタックポイントを設定して、スピードコントロールを意識する練習です。地図にはアタックポイントに印をつけています（印とは異なるアタックポイントを自分で決めてもよい）。
- ・ナビゲーションが容易でスピードを出せる区間と、細かいナビゲーションのためにスピードを落とすべき区間を使い分けてください。特にコントロールへのアタックでは、スピードを落とすことで詳細な地図読みや正確なコンパス操作が可能になります。

コントロールの拡大・延長 4.8km 強度：中～高

- ・コントロールを大きな特徴物や線上特徴物の一部として捉える練習です（コントロールを大きく捉えるため、レグ線はコントロールに向けてまっすぐ引いていません）。
- ・コントロールにつながるより大きな特徴物（地図上の赤い点線）を意識することによりコントロールを見つけやすくし、より速く安全にアタックすることを心がけてください。

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（約1時間）

20:30 代表ミーティング（JWOC/WUOC）

22:00 就寝

4月28日（日）【鳥追い窪（東）1:10,000】

・2日目も引き続き基礎練習からの応用練習。EMIT計時は行いません

・各メニューの地図の枚数に限りがあるので、メニューを終えたら一旦地図を返却してください

7:00 朝食

8:30 出発（昼食：村山ジャンボ宿泊者はカレー弁当、その他は各自確保）

- 9:00 AM トレーニング開始
11:30 AM トレーニング終了、村山ジャンボに戻り昼食・休憩
13:15 村山ジャンボ出発
13:30 PM トレーニング開始
15:30 トレーニング終了、撤収、宿舎へ移動

《4/28 のメニュー説明》

直進、コンター、コリドアの3メニューを3コースずつ用意しています。直進はコース番号が増えるほどレッグ間距離が長くなり、他の2つはコース距離、難易度ともに上がります。各自の力量に合わせて、自分に合ったメニュー、難易度を選んで始めてください。午前、午後ともメニューは共通です。

○直進 1 (1.9km) ・ 2 (2.3km) ・ 3 (2.2km)

練習の目的： コンパス直進の技術を身につける。使える場面を増やす。

いずれも

A: 通常の地図、B: カーペットのように直進部分のみ地図あり、C: コントロール周りのみ地図あり

の3種類を選ぶことができます。

コンパス直進でコントロール間を進めるようにしていますので、できるだけコンパスだけを使って進んでください。まず2-Bができそうならそこから始め、1-Cや3-B、3-Cなどもトライしてください。2-Bが難しそうな場合は1-Aや1-Bから始めてください。コンパス直進の正しいやり方がわからない選手はスタッフにお声掛けください。

○コリドア 1 (1.6km) ・ 2 (3.8km) ・ 3 (4.8km) (サーキットで行う場合は1.2km、2.9km、3.2km 程度のコース距離です)

練習の目的： 地図と現地の対応力を高める。(距離感や地形のサイズ感などをつかむ)

コリドアは、地図の大部分が塗りつぶされていて、進むべき帯状の範囲だけの地図が読めるようになっています。範囲外に出ると復帰が難しいため、同じ範囲の塗りつぶされていない地図を持って行うようにしてください。限定された地図情報を頼りに進むことで、距離感や方向感覚などを鍛えます。また、限定された地図情報から現在地を把握する能力を高めます。

○コンター 1 (2.0km) ・ 2 (2.6km) ・ 3 (3.4km)

練習の目的： 地図の地形情報を読み取って現地と照合させる力を高める。より地形情報をルートプランやナビゲーションに使えるようになる。

いずれも

A: 通常の地図、B: 道・溝・川など線上特徴物を消した地図、C: 等高線だけの地図

の3種類を用意していますが、BまたはCで練習してください。1-Bが簡単そうであれば2-Bや2-Cから始めてください。

○サーキット

直進、コリドア、コンターの通常地図を使って、総合的なナビゲーション練習も可能です。練習したことの確認などに活用してください。

- 15:30 トレーニング終了・撤収
- 15:30 撤収完了・宿舎へ移動
- 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（約1時間）
- 20:30 代表ミーティング（JWOC/WUOC）
- 22:00 就寝

4月29日（月・祝）【鳥追い窪 1:10,000】

・合宿仕上げのレース、マススタート練習。EMIT 使用します。

- 7:00 朝食、チェックアウト
- 8:30 出発（昼食：4/28村山ジャンボ宿泊者は弁当、その他は各自確保）
- 9:00 トレーニング開始到着・説明・ウォーミングアップなど準備
- 10:00-12:00 ミドルディスタンスレース（タイムスタート）
 - 男子選手(JWOC含む) →Middle-5： 5.1km ↑160m
 - 女子選手(JWOC含む) →Middle-4： 4.2km ↑130m
 - デブ選手 →Middle-3： 3.5km ↑115m

12:00-13:30 Mass スタート練習

- ・各コースは△→7, 7→14, 14→Finishで3区間それぞれ約2km。
- ・7と14は給水コントロールにしている
- ・JWOC女子、中級者は7→14でショートカット2区間に変更可能
- ・ひとりでじっくり練習することも可能

14:00 トレーニング終了・撤収

14:30～15:00頃 解散

4.費用

・トレーニング費用:

フットO強化・代表選手	1,800円/日	一般参加選手	3,800円/日
アドバンス登録選手	2,800円/日	EMIT レンタル費用（4/29のみ）	300円

・宿泊費： 9,000 円/人（1泊3食：夕食・朝食・昼食付）→弁当次第で若干安くなる可能性あり

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。
- ・富士山麓は天候が悪くなると、真冬の気候になりえます。また降雨の可能性もあります。防寒具、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。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。トレイン内での挨拶、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：ニチレイ様とのオフィシャルサプライヤー契約は2023年3月にて終了しました。このためミネラルウォーター提供は出来なくなりました。各自ご用意下さい。。

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） 急な連絡は070-4031-7956 まで

以上