

JOA 強化合宿（2024 年 6 月）のご案内（Bulletin 2）



2024.05.26 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
協力： 特定非営利活動法人オリエンテーリングクラブ・トータス

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

1. 開催期日

2024 年 6 月 1 日（土） ～ 2 日（日）

2. 場所：山梨県北杜市

・集合：

○6月1日（土）10:30 頃

- ・山梨県北杜市みずがき山自然公園駐車場から、一段上がった芝生広場の左手、東屋を拠点として使用予定。

<https://maps.app.goo.gl/Mkv9V1iqnsgRmBqw7>

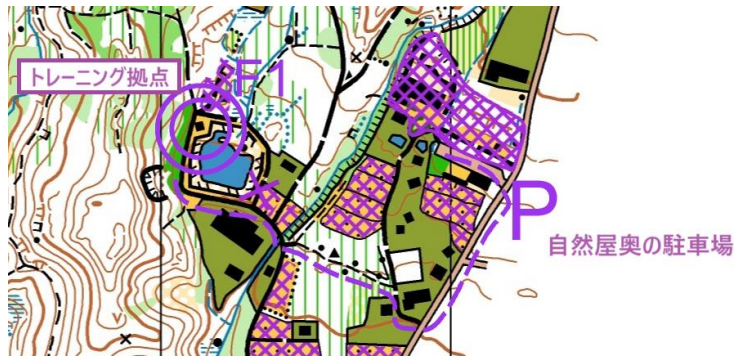
○6月2日（日）9:30 頃トレーニング拠点集合

- ・山梨県北杜市鳴石、自然屋さん横の駐車場（旧八ヶ岳レジャーセンターの一段下の駐車場。奥からキチキチに詰めて駐車してください。一段上の駐車場は使用しないでください。

<https://maps.app.goo.gl/EYudtP3fjN2tx22K6>



- ・トレーニング拠点までは、徒歩 10 分（オリエンテーリングできる格好、水分、食べ物、補給など…デイバッグなどあれば便利だと思います）



- ・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。
- ・宿泊： 長野県富士見町 板橋区立八ヶ岳荘（「宿泊」の項をを参照ください）
- ・解散： 6月2日（日）15:00 頃（予定）

3.内容

○スケジュール

6月1日（土）【瑞牆の森 1:10,000】

- 10:30 トレーニング開始（アラカルトメニュー）
- 15:00 トレーニング終了
- 15:30 撤収完了・宿舎へ移動
- 16:45 板橋区立八ヶ岳荘チェックイン
- 16:45 お風呂（お風呂は20:00まで）
- 18:00 夕食
- 19:15 集金（研修棟 2F 大会議室）
- 19:30 ミーティング（約1時間）
- 22:00 就寝

6月2日（日）【鳴石 1:10,000】

- 6:00 宿舎周辺でのジョギング・散歩など。朝風呂は7:00まで入れます
- 7:30 朝食、部屋片付け・清掃・チェックアウト
- 8:45 出発（昼食は各自確保：コンビニ経由で移動可能）
- 9:30 トレーニング拠点到着・説明・ウォーミングアップなど
- 10:00-12:00 ミドルディスタンスレース（タイムスタート）
 - Lコース 5.0km ↑300m
 - Mコース 2.9km ↑160m

【重要】出走するクラスを登録願います。5月28日（火）まで。

<https://ws.formzu.net/dist/S965107106/>



レース終了後 アラカルトメニュー

適宜、昼食・補給

14:00 トレーニング終了・撤収

14:30～15:00 頃 解散

☆トレーニングメニュー説明☆

6月1日(土) 【瑞牆の森 1:10,000】

・1日目は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、トレ後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

・芝生公園で、ウォーミングアップ・ストレッチなど

コンパス中心の直進練習 2.4km 強度：低

・正確なコンパス直進の練習です。

・GWは比較的平坦なトレインでしたが、今回は、斜面、地形があります。方向の維持を心がけ、また距離感を意識しながら直進練習してください。

・あたまの中にコントロールのイメージを作っておくのも良いでしょう。

Navi-S プランとナビゲーション 1.7km 難易度：低～中

・プランニングを行い、その通りにナビゲーションしてみましょう。

・コンパス直進をプランニングに取り入れましょう。また地形を意識してみましょう。

Navi-M プランとナビゲーション 3.8km 難易度：中～高

・プランニングを行い、その通りにナビゲーションしてみましょう。

・地形・線状特徴物・コンパス直進などを総合的にプランニングに取り入れましょう。

・斜面や見通しがきかないところでの方向維持を心がけましょう。

Navi-Chikei 地形を意識 3.6km 難易度：中

・地形を意識、理解するコース。

・斜面での方向維持、高さの感覚についても意識してみましょう。

・フィジカルきつなくても頑張り抜こう。

Physical スピードとパワー 5.0km 強度：高 難易度：中

- ・それほど難しくはないが、タイムを上げるには、メリハリのあるプランニングとスピード・パワーが必要。
- ・特に疲れてきたときに、ナビゲーション手続きの正確性をキープし続ける。
- ・フィジカルきつなくても頑張り抜こう。

6月2日(日) 【鳴石 1:10,000】

・ミドルレース EMIT 使用します。

Lコース	5.0km	↑300m
Mコース	2.9km	↑160m

【重要】出走するクラスを登録願います。5月28日(火)まで。(再掲)

<https://ws.formzu.net/dist/S965107106/>



・アラカルトメニュー (メニュー説明を後日追記する予定)

各メニューの地図の枚数に限りがあるので、トレ後一旦地図を返却してください

- ・ブッシュ (2.4km)
- ・サーキット1 (2.5km)
- ・サーキット2 (2.6km)
- ・ロングレグ (2.6km)
- ・プランニング (1.9km)

《お詫び》スプリント・トレーニング実施を模索しましたが、諸条件整わず断念しました。申し訳ありません。

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	EMIT レンタル費用	300 円
アドバンス登録選手	2,800 円/日	(EMIT は6月2日のみ)	
一般参加選手	3,800 円/日		

- ・宿泊費: 5,500 円/人 (1泊2食: 夕食・朝食付)

5 宿泊

長野県富士見町 板橋区立八ヶ岳荘

- ・アクセス

<https://maps.app.goo.gl/8DUgiQbmb4UFmjRQ7>

- ・宿舎入口：一般利用者の入口とは異なります。一般玄関の右手から渡り廊下をくぐり奥に進んだ団体玄関を利用ください。



- ・風呂：団体利用者は 20:00 までの利用となります。
- ・食事（第 1 食堂）：夕食 18:00～、朝食 7:30～（強化・代表選手は 10 分くらい前に集合し配膳手伝いをお願いします）
- ・トイレ：（フロント・食堂がある管理棟のトイレはウォッシュレットです）
- ・部屋・布団片付け：シーツ置き場・回収場所は管理棟 2F 暖炉前にあります。各自、シーツ・掛布団カバー、枕カバーをお取り下さい。チェックアウト前に部屋を清掃し、布団を元に戻してください（たたみ方は部屋に写真があります）。
- ・タオル・歯ブラシなどアメニティはないので持参。スリッパ持参が便利
- ・乾燥室に洗濯機あり（1 回 100 円；フロントで支払い洗剤をもらう）。ハンガーもたくさんあります。
- ・WIFI は管理棟、2 階暖炉広場（部屋ではつながらない）
SSID：YATSUGATAKE PASS：ekatagustay
- ・管理棟には「植村直己展示室」があります。板橋区に暮らし、日本人で初めてエベレストに登頂した冒険家の生涯をたどる展示室（ちっちゃいけど）。故植村直己氏がグリーンランドを横断する際に、極限の状況下で最後まで使用に耐えたのはシルバコンパスだけだった、という話は有名な話です。

6. 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。

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、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。

8. その他の注意事項

- ・6月に入ると気温が上昇し、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。八ヶ岳周辺は天候が悪くなると、低温となる可能性があります。からだ冷えのないような服装の準備をおねがいします。また降雨の可能性もあります。レインジャケット等雨具はしっかり準備してください。
- ・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。
- ・合宿期間中の写真、映像、記事、記録などの肖像権・掲載権はすべて主催者に属します。練習等の様子の写真・映像を撮影し、HP や SNS 等へ発信する場合があります。ご了承下さい。
- ・主催者は大会中の紛失、盗難、事故などについて一切の責任を負いません。貴重品の管理は各自でお願いします。また、参加者が自己または第三者に与えた損害に対し、主催者は一切責任を負いません。

9. 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