

7/14（日） 日本スポーツ協会公認オリエンテーリングコーチ資格更新研修会

「シミュレーショントレーニングとその活用」

<主催>

公益社団法人日本オリエンテーリング協会（JOA）

<日時>

2024年7月14日（日）

9:30 受付開始 10:00 研修会開始 15:20 終了予定（途中50分間の昼食休憩あり）

<会場>

オリンピック青少年総合センター センター棟 301 研修室（東京都渋谷区）

交通手段：小田急小田原線「参宮橋」駅東口改札下車徒歩5分

<内容>

オリエンテーリングのトレーニングはトレインで行うのが理想ですが、日本の環境では難しい状況です。そのため日常のトレーニングはランニングや筋力トレーニングや机上のトレーニングが一般的となっています。

しかし、オリエンテーリングにおいてはこれらを同時に、継続して行うことが求められており、フィジカルトレーニングや脳トレーニングを別々に行うのでは効果は限られてしまいます。

その解決策として、オリエンテーリングのレジェンド、ティエリージョルジュの父、ミッシェルジョルジュ氏が開発し、サンティエンヌオリエンテーリングクラブで実践してきたものにシミュレーショントレーニングがあります。氏の著書 **The Wining Eye** で述べられているサンティエンヌメソッドを参考に、地図読みの要素を分類し、日本の環境で行いやすいよう要素別に提案させていただきます。実際に行ってみての感想と普段のトレーニングにどう生かしていけるかという点について意見交換の場所をもうけたいと思います。

<対象>

JSP0 公認オリエンテーリングコーチ1・2 資格保有者。ただし今後指導者を目指す一般オリエンテーリング愛好者の受講も歓迎します。

<講師>

吉田 勉 (JSP0 オリエンテーリングコーチ2、理学療法士)

<定員>

15名

<当日の予定>

9:30～ 9:50	受付
10:00	あいさつ
10:10～11:10	シミュレーショントレーニングの説明
11:10～12:10	ウォーミングアップ
	地図読み最大走行速度（MMRS）と最大走行速度（MAS）の測定
12:10～13:00	昼食休憩
13:00～14:00	シミュレーショントレーニング課題体験
14:00～15:00	シミュレーショントレーニングについての意見交換 実際の利用場面についてのグループディスカッション
15:00～15:10	まとめ

- ・会場施設内や近隣の公園で実技を行います。運動できる服装とシューズで集合してください。
- ・屋内でのディスカッション等、演習の時間もあります。筆記用具をご用意ください。

<参加費>

一般 5000 円 学生 3000 円

(教材費を含んでいます。当日お支払いください。)

<申込方法>

一週間前の 2024 年 7 月 7 日 (日) までに JAPAN-0-entry (JOY) から申し込んでください。

上記方法で申し込めない方は末尾の問い合わせ先にご連絡の上、申し込みについての案内を受けてください。

<備考>

この研修を受講した場合、コーチ資格更新に必要なポイントを 2 ポイント獲得できます。

「部分的な参加によって 1 ポイント付与」などの措置は行いません。当日の全ての内容を受講してください。

<問い合わせ先>

前日まで 日本オリエンテーリング協会事務局 joa@orienteering.or.jp 03-5843-1907

当日 杉本光正 (申し込みをされた方へ携帯電話の番号をお伝えします。)