

2024 年 8 月 JOA スキーオリエンテーリングサマーキャンプⅡ IN 札幌 要項

2024. 6. 11 版

主催：公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 スキーオリエンテーリング委員会

協力：北海道オリエンテーリング協会

協賛：アークコミュニケーションズ、かなめ測量、

1.開催期日

2023年8月4日(日)～6日(火)

2.場所

- ・開催地 北海道札幌市内「真駒内公園」「モエレ沼公園」(予定)
- ・集合： 8月4日 集合 札幌 OLC 大会 DAY2会場(北海道千歳市)※詳細はプログラムにて
- ・交通： 移動が多いので自家用車での参加、同乗が便利です。
- ・宿泊： ほのぼの山荘(自炊)
〒005-0831 北海道札幌市南区中ノ沢6丁目1-6
- ・解散： 8月6日(火)14:00頃(予定)

3.内容

(1) 対象者

1. JOA スキーオリエンテーリング強化選手
2. スキーオリエンテーリング愛好家および一般参加者

(2) 目的

- ・ローラースキー基礎練習
- ・オリエンテーリング強化：札幌 OLC 大会参加、ナビゲーショントレーニング、地図読みトレーニング
- ・体力・走力の向上
- ・スキーオリエンテーリングに関する情報提供と今後の活動計画(海外遠征含む)の策定

(3) トレーニングの概要

・メニュー(予定)

8月4日(日) ロング「札幌 OLC 大会 DAY2/厚平内林道」(北海道千歳市)

大会参加後に、真駒内公園でローラースキー基礎練習

夜 ミーティング(大会反省)

8月5日(月)「真駒内公園」

AM ローラースキー練習

昼 宿に戻って昼食・休息

PM スプリント練習(フットO)

夜 BBQ & ミーティング

8月6日(火)「モエレ沼公園」

ローラースキー基礎練習&ローラースキーオリエンテーリング
ナビゲーショントレ、スプリントリレーなどを検討中

《ローラースキー基礎練習》

- ・クロスカントリー基礎練習
- ・ナロートラック練習
- ・8の字などステップ練習など

《ナビゲーション練習》

- ・基礎的なナビゲーション、地図読み
- ・素早いルートチョイス、上級者は酸欠下での正確なルートプランニングトレ
- ・スプリントリレー(スキーO仕様)体験

4.参加費

合宿申し込み:Japan-O-entrYから行なうこと。 ※ 締め切り 2024年7月16日(火)

・合宿費(2泊5食): 強化選手 19,000円 大学生以下 21,000円 一般 23,000円

・マップホルダーレンタル:2,200円

※札幌 OLC 大会 DAY1(ミドル)・DAY2(ロング)は、各自申し込むこと。

※札幌付近在住者は、日帰り参加も可能。別途、お問い合わせ下さい。

※ローラースキー、ブーツ、ポール、ヘルメット、手袋等は各自持参すること。レンタルについては応相談。

※昼食については、8/5(月)のみ含まれる。そのほかは各自調達。

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、問合せ先までご連絡ください。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. その他の注意事項

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。

7. 問合せ

メールアドレス:kenchanayo0119■gmail.com(■=@)までお願いします。

合宿責任者:寺嶋一樹(JOA スキーO 委員)