

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 プログラム

2024.7.27 版
2024.7.29 修正
2024.8.1 修正

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、高島怜也さま
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」
- ・集合： 8月4日 集合 札幌 OLC 大会 DAY2会場(北海道千歳市)
簡単な打ち合わせ後、ローラースキー練習のために札幌に移動(車乗り合い：荒町車、謙一郎車にて移動)
豊平川緑地公園 公衆トイレ
<https://maps.app.goo.gl/ZAJB3b347riyP7gt9>
- 8月5日 **午前9時** 集合 豊平川緑地公園 公衆トイレ(8/4と同じ場所)
<https://maps.app.goo.gl/ZAJB3b347riyP7gt9>
- 8月5日 **午後2時** 集合 真駒内駐車場 A
<https://maps.app.goo.gl/RvfKGGjzzJHtjA34K6>
- 8月6日 **午前9時30分** 集合 モエレ公園駐車場(P2)※東側ゲート(三角点通側)から入って、橋わたる。
<https://maps.app.goo.gl/Bqg1EgNFgzTfANxP9>
- ・宿泊： ほんのぼの山荘(自炊)： 宿泊者： 寺嶋家 3名+酒井さん
〒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、豊平川緑地公園(真駒内公園北西)でローラースキー基礎練習、地図読みトレーニング
夜 地図読みトレーニング、JWOC&WOC2024 動画

8月5日(月)

AM ローラースキー練習(豊平川緑地公園 公衆トイレ集合)

- ① 距離走
- ② 心拍高い状態での地図読みトレーニング
- ③ ローラースキー技術練習、など

昼 宿に戻って昼食・休息

PM スプリント練習(フットO)(真駒内公園駐車場 A 集合)

- ① フットO(スプリント):方向維持&ナビゲーション
- ② SKIO 地図を使ってのルートプラン走(フットO)

夜 BBQ & ミーティング

8月6日(火)「モエレ沼公園」(公園 P2 集合)

- ① フットO(スプリント):方向維持、距離感、コンパス 123
- ② ローラースキーO
- ③ ローラースキー基礎練習
- ④ 地図読みトレーニング

《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
- ・方向維持トレーニング、リロケートトレーニング
- ・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

4.参加費

・合宿費(2泊5食): 強化選手 19,000 円 一般 23,000 円

トレーニング(日帰り): 2,000 円/日

※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。

※昼食については、基本各自調達だが、宿泊者は8/5(月)のみ含まれる。

5.持ち物

- ・フットO:ウエア、コンパス、シューズ、熊鈴など
- ・ローラースキー:ローラースキー一式、マップホルダー、手袋、ヘルメット、ドリンクホルダー
- ・昼食、補食、給水:熱中症防止対策お願いします。
- ・その他合宿に必要なもの、筆記用具、健康保険証 or マイナカード

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。

7. 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。

合宿中撮影された写真等を主催者は広報等に使用することがあります。

8. 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)