

2024年 夏のジュニア合宿 プログラム最新版

翌週に控える中高選手権直前の調整や、秋インカレに向けた練習機会としてお役立てください。

【運営】

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
主管: オリエンテーリングクラブトータス

【日時】

2024年8月10日(土)～12日(月)

【使用トレイン】

8月10日(土): 村山口登山道
8月11日(日): 丸火西
8月12日(月): 鳥追窪東

【宿舎】

民宿旅館 西の家
(〒418-0103 静岡県富士宮市上井手1774)
※宿への直接のご連絡はご遠慮ください。
URL: <https://oyado-nisinoya.com/access.html>

1泊2食付き。2日目、3日目昼食は合宿運営による弁当を手配。
(足りない場合のために、日持ちする軽食(ゼリー・パン)の持参を推奨します。)

※1日目の昼食は各自でご用意ください。
また、基本的には、水分の支給はありません。(水道の水はつかえます。)水分についても、多めの持参を推奨します。

※希望者は3日目終了後、宿でお風呂に入ることができます(400円)。
↑申し訳ありませんが、今回は入ることはできません。

【タイムテーブル(予定)】

ジュニア

10日(土)村山口登山道		11日(日)丸火西		12日(月)鳥追窪東	
時刻	内容	時刻	内容	時刻	内容
10:50	富士宮駅バス1便A (浦和高校27名)発	7:00	起床	7:00	起床・部屋かたづけ
		7:30	朝食	7:30	朝食
12:00	富士宮駅バス2便B (浦和高校3名+その他)発	9:00	2日目からの参加者 富士宮駅→拠点輸送発	9:00	バス1便(B)宿発
12:30	バス2便拠点到着	9:00	バス1便(B)宿発	10:00	バス2便(A)宿発
	説明/練習開始	10:00	バス2便(A)宿発	10:30	説明/練習開始
15:30	練習終了/撤収開始	10:30	説明/練習開始	14:30	練習終了/撤収開始

15:40	バス1便拠点発/	13:30	ファシユタ開始	14:40	バス1便(B)拠点発
16:40	バス2便拠点発	15:30	練習終了/撤収開始	15:10	バス1便(B)富士宮駅着・解散
18:15	夕食	15:40	バス1便(B)拠点発	15:40	バス2便(A)拠点発
19:30	集金・夜メニュー	16:40	バス2便(A)拠点発	16:10	バス2便(A)富士宮駅着・解散
21:30	夜メニュー終了・就寝	18:15	夕食		
		19:30	夜メニュー		
		21:30	夜メニュー終了・就寝		

一般参加者

- 8/10(土)(村山口登山道): 12:00頃受付開始→練習開始→帰還者チェック→15:30終了
- 8/11(日)(丸火西): 10:00集合受付開始→練習開始→帰還者チェック→15:30終了
- 8/12(月)(鳥追窪東): 10:00集合受付開始→練習開始→帰還者チェック→14:30終了

※一般参加者は、上級クラス用の地図を使用してください。

※受付にて、参加費の支払い(現金)、Eカードレンタルを行い、練習後には、帰還者チェックの後にご帰宅ください。

【交通】

【宿泊者でバス利用の方】

場所: JR身延線 富士宮駅北口

- 8/10(土)
 - 10:50 バス1便(浦和高校)発 / (参考)JR身延線(西富士宮行) 富士宮駅 10:40着
 - JR身延線 西富士宮行
 - 12:00 バス2便(その他)発 / (参考)JR身延線(西富士宮行) 富士宮駅 11:34着
 - 「富士宮駅→宿(宿泊荷物等を置く)→拠点へ輸送」という流れのため、あらかじめ1日目の練習に必要な荷物は分けておくようお願いいたします。
 - バスはあまり広くないため、荷物はなるべく小さくするようお願いいたします。
- 8/11(日)
 - 9:00 運営者による輸送

【自家用車の方】

座標をGoogleマップなどで検索してください

不明な点がございましたら運営者までご連絡ください

- 8/10(土)(村山口登山道): 12:00集合
 - テレイン内拠点(図の赤丸。台数オーバーならオレンジの丸に駐車お願いします)
 - 座標(35.2767996, 138.6859181)
- 8/11(日)(丸火西): 10:00集合
 - 丸火自然公園駐車場
 - 座標(35.2383824, 138.7257144)
- 8/12(月)(鳥追窪東): 10:00集合

- 道の曲がり
 - 座標(35.2537042, 138.7139710)



8/10(土)(村山口登山道)



8/11(日)(丸火西)

※↑「バス輸送ルート」に「×」がついていますが無視してください。自家用車で参加される方も「バス輸送ルート」から来ていただいて構いません。



8/12(月)(鳥追窪東)

【参加費】

参加費の徴収は初日の夜メニュー時に現金で行います。(別途発行している参加費表参照)

宿泊費: 7500円/泊

メニュー参加費(一律): 1日目3000円、2日目3500円、3日目3000円

地図代・経費等の都合上、学生の方からも社会人の方同様の参加費を徴収することにさせていただきます。参加者の皆様にはご負担をおかけしてしまい、大変申し訳ございません。

Eカードレンタル費: 300円/日

※Eカード紛失の際は実費をいただきます。

【昼メニュー内容】

10日(土)	村山口登山道			
コース名	距離	目安クラス	計時	備考
raceE	3.4km	上級	○	
raceA	2.8km	中級	○	
raceB	2.0km	初級	○	
circuitEA	2.4km	上級/中級	×	
circuitAB	1.9km	中級/初級	×	
compi	3.4km	上級/中級/初級	×	
Straight	3.7km	上級/中級/初級	×	

11日(日)	丸火西			
コース名	距離	目安クラス	計時	備考
E	3.4km	上級	×	
Circuit1	2.2km	上級/中級	×	
Circuit2	1.9km	上級/中級	×	
Circuit3	2.3km	上級/中級	×	

Circuit4	1.8km	中級	×	
Circuit5	1.6km	中級	×	
Circuit6	1.8km	中級/初級	×	
Circuit7	1.8km	初級	×	
Circuit8	1.4km	初級	×	
Line	1.7km	初級	×	
Straight	2.6km	上級/中級	×	
Fash	1.7km	上級/中級	×	3パターンあり

12日(月)	鳥追窪東			
コース名	距離	目安クラス	計時	備考
raceE	4.9km	上級	○	
raceA	3.5km	中級	○	
raceB	2.2km	初級	○	
menuE	3.0km	上級	×	
menuA	2.5km	中級	×	
menuB	1.7km	初級	×	
conpi	2.8km	上級/中級/初級	×	中盤で拠点付近を通過

※練習の進め方はコーチと相談して下さい。コーチ割は後日公開します。

【参加コーチ(予定)】

石澤俊崇、結城克哉、藤澤達也、青芳龍、阿部悠、栗山ももこ、木口瑞穂、金子隼人、久保木航、三井建世、伊東京香、砂田優萌子

【注意事項】

- 本合宿はスポーツ保険には加入しております。怪我をした際、怪我による通院が発生した際にはスタッフ木口までご連絡ください。
- コンパスの貸し出しはありません。ご持参ください。
- 熱中症対策を各自お願いします。(アスリートは自分で自分を管理すべし。)水分補給はこまめに行うようにしましょう。また、体調が悪くなった場合、なりそうな場合はすぐにコーチに相談しましょう。
- 特に中高生はインハイを控えているので無理しすぎないようにしましょう。

【問い合わせ先】

・ kmnrrn310@keio.jp (合宿担当:川邊)
 ・ kiguuudon@gmail.com(合宿担当:木口)
 まで。(●→@に変更)

当日の緊急連絡先:080-2981-7191(木口) 遅刻・欠席の際は必ずご連絡ください。