

JOA ジュニア強化合宿（2024年10月）プログラム（Bulletin2）

2024.10.05

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：一般社団法人コライフ

1. 開催期日

2024年10月12日（土）～14日（月・祝）

2. 場所：愛知県設楽町

- ・宿泊：愛知県新城市 やまびこの丘 2泊4食付き
〒441-1945 愛知県新城市玖老勢新井9番地
- ・交通：【公共機関の方】運営者による交通斡旋と輸送を行います。
10/12（土）名鉄三河線豊田市駅 10:00 集合（~~東海・関西方面~~）（利用者がいない為なし）
JR 東海道線豊橋駅東口 10:30 集合（関東・東海方面）
【自家用車の方】保護者や引率者等の自家用車で参加も推奨します。
- ・解散：10月14日（月・祝）15:00頃（予定）会場→豊田市駅または豊橋駅17:30頃（予定）

10月12日（土）	豊橋駅(10:30頃発予定) → 会場「愛知県立田口高等学校」(12:00頃)、スプリント競技、会場 → 宿
10月13日（日）	宿 → 会場「設楽町立名倉中学校跡」 → 午前トレキャンエリア「面ノ木園地(南)」、会場 → 午後トレキャンエリア「岩岳」、午後トレキャンエリア → 会場 → 宿
10月14日（月・祝）	宿 → 会場「設楽町立名倉小学校駒ヶ原分校跡」、ミドルディスタンス競技、会場 → 豊田市駅、または豊橋駅(17:30頃着予定)

3. スケジュール

10月12日（土）Day1

10:30 豊橋駅東口集合

11:30 バス輸送開始

12:00 会場受付

13:30 スプリントスタート(~15:00頃) 2本目 Extra (2.8km) スタート時刻自由

15:30 表彰式

16:00 会場⇨駐車場、宿舎へ移動

18:00 夕食

19:30 夜メニュー(1階研修室) ※参加費を徴収します

10月13日(日) Day2

7:00 朝食

8:00 出発

9:00 駐車場(面ノ木第1園地北駐車場到着)

10:00~12:00 午前トレキャン ※11:00~トップ選手の走りを体感できるフォレストラン

12:00 移動

13:00~15:00 午後トレキャン

15:30 駐車場出発

18:00 夕食

19:30 夜メニュー

10月14日(月祝) Day3

7:00 朝食

8:15 チェックアウト・出発

9:00 駐車場到着

9:00 受付(~12:00)

10:00 ミドルディスタンススタート(~13:40)

13:00 表彰式

15:00 解散・豊橋駅へ送迎

17:00 豊橋駅到着(予定)

※スケジュールは変更になる場合があります。

※弁当注文した人の受取り(Day1 12:00~、Day2 12:00~、Day3 12:00~)は、各自、会場受付で受け取ってください。Day1,3はゼッケンを持って会場受付で受け取りとなります。

4.内容

(1) 参加対象

高校生(2025年3月31日現在18歳)以下のジュニア・ユース世代(小学生・中学生・高校生)が対象です。U16,18強化選手、アドバンスト選手、一般参加選手。保護者や引率者の同行が望ましいです。コーチがいる選手は、コーチの参加を推奨します。

(2) 目的・メニュー概要

AsJYOC2025開催場所・設楽町でのジュニア向けの強化合宿です。12月のAsOC2024&AsJYOCタイに向け、そして、来年のAsJYOC2025に向け、したらオリフェスに参加しながらの合宿となります。2日目はトレーニングコースで、基礎技術(正置、正確なコンパス直進の練習や地形やプランニング)を確認し、自身のパフォーマンスを向上させます。設楽町トレインでの貴重な練習機会となります。夜メニューでは座学や、レースやトレーニングの振り返りをします。

AsJYOC2025 を目指す選手だけでなく、AsJYO2024 タイを目指す選手にも技術の再確認とレベルアップのための貴重な機会となるでしょう。

◇メニュー

スプリント強化（コーチ:根本啓介、速くなるためのトレーニングの理論的な内容、体の使い方、スプリントの戦略的な準備、ジュニア・ユース世代の体の鍛え方や動きづくりの指導と実践。）

1 日目 スプリント競技（設楽町・市街地スプリント）夜メニュー

2 日目 トレーニングキャンプ、午前：面の木園地(8:30～11:00)と午後：岩岳(12:30～15:00)の2部制です。複数のトレーニングコースを走ることができます。Day3 ミドルディスタンス競技のモデルイベントを兼ねています。レベル別でのコーチング（コーチ：宮本樹・根本啓介・森創之介・早川正真）を予定しています。夜メニュー

3 日目 ミドルディスタンス競技「岩岳」

(3) 使用テレイン： 「面の木園地（南）」「岩岳」

5.費用

・費用:

フットO強化・代表選手	900 円/日	一般参加選手	1,900 円/日
アドバンス登録選手	1,400 円/日		

・宿泊費:

15,000 円/人（2泊4食：夕・朝食付）

13,000 円/人（2泊3食：1日目夕食なし）

7,500 円/人（1泊2食）

※1日目の昼食は各自で準備してください。

※2日目・3日目の昼食はJapan-O-Entryでのスプリント・ミドル競技エントリー時に各自で弁当（600円）を注文することを推奨します（宿舎徒歩圏内にコンビニあります）。

※日持ちする軽食などの補食（ゼリー・プロテイン・飲み物）は各自準備してください。

・運営者手配の交通（ワゴンレンタカー）利用費:

駅から利用の場合 7,000 円/人

会場～宿舎間のみ利用の場合 3,500 円/人

6.持ち物

- *オリエンテーリング用具一式
- *着替え・部屋着・防寒着・レインウェア（または雨天用のウインドブレーカー）
- *タオル・洗面用具（歯ブラシセット）・洗濯石鹸・洗濯ロープなど
- *お金
- *保険証のコピー
- *生徒手帳・学生証
- *腕時計
- *充電コード

* 常備薬・酔い止め

* 水筒

* 飲み物・補食（ゼリー・プロテインなど）

* 筆記用具

* コンタクト類

※ レンタカー荷台スペースも限られますので、スーツケースなど嵩張るものではなくボストンバッグなどコンパクトにしてきてください。

※ 宿舎に洗濯機あります。

7. 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）

8. 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、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。

9. その他

- ・ 合宿の約 1 週間前にプログラムを公開予定です。
- ・ 万一の怪我等に備えて、健康保険証を持参ください。応急処置は致しますが、アウトドアスポーツでもあり怪我のリスクはありますので、各自の責任でご参加下さい。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。

以上