

JOA 強化合宿（2024年11月）のご案内（Bulletin 2）

2024.11.18

2024.11.19 改

《Bulletin2 修正履歴》

- ・ 11/23 丸火自然公園でのデイキャンプ中の児童への配慮について追記
- ・ 11/23 レース後のトレーニングメニューについて詳細を追記

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

共催： 静岡県オリエンテーリング協会

1. 開催期日

2024年11月23日（土・祝） ～ 24日（日）

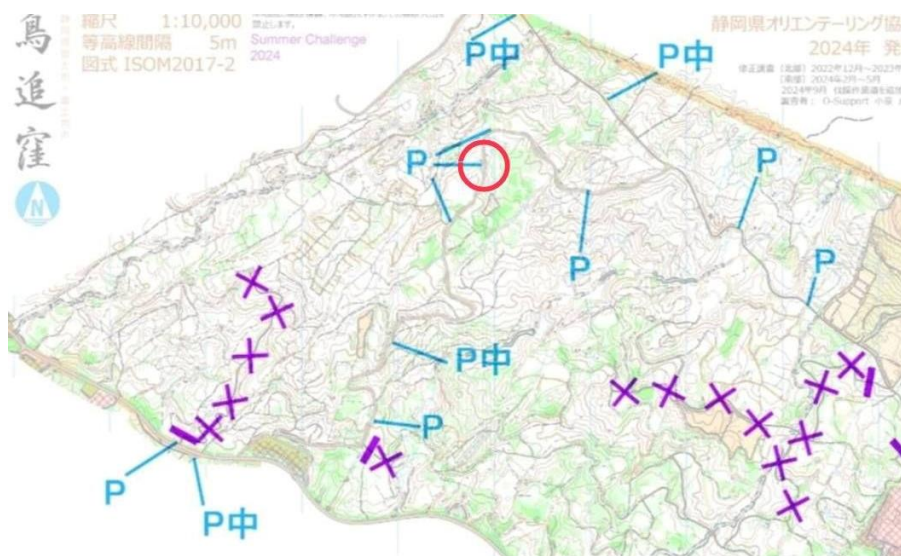
2. 場所：静岡県富士市

- ・ 集合： **11月23日（土）10:30** 静岡県富士市丸火自然公園、北の駐車場（地図○のトイレ付近）



<https://maps.app.goo.gl/hX37vDfbdvJqZCD96>

11月24日(日) 9:00 富士市「トレイン：鳥追い窪」トレイン内道路指定場所(赤○)



<https://maps.app.goo.gl/GjLkYieAZWfdnrgD8>

※赤○印のトレーニング拠点Pは運営スタッフ専用Pです。上か下の離れたPに分散して駐車して徒歩で移動してきてください。

- ・交通：交通が不便ですので、可能な限り自家用車で参加、同乗をお勧めします。中高生選手は、運営者による交通斡旋の配車を行います。
- ・宿泊：富士山YMCA グローバル・エコ・ヴィレッジ

<https://www.yokohamaymca.org/fujisan-global/>

〒418-0105 静岡県富士宮市原 1423

<https://maps.app.goo.gl/Yko6Syach2vTgbA1A>



※ 富士山YMCA グローバル・エコ・ヴィレッジ内は建物が離れていて屋外移動となります。夜間用にヘッドライトなどご持参ください。

- ・解散：11月24日(日) 15:00頃(予定)

3.内容

(1) 対象

AsOC&AsJYOC 日本代表選手、フットO フォレスト・U20・U18 強化選手、アドバンスト選手、一般参加者。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

かつて日本チームの指導に当たったフィンランド人コーチのイーキス氏が今回の合宿のトレーニングメニューについて監修しました。AsOC・AsJYOC 代表選手にとっては、大会直前の準備・調整のため大変重要な練習機会となります。またタイ遠征のための打ち合わせ・ウェア配布なども実施します。強化選手、アドバンスト選手については、次シーズンに向けて、自身の課題認識とパフォーマンス向上のための貴重な練習機会となります。

(3) スケジュール・トレーニング詳細

■ 23日(土)「テレイン：丸火自然公園」

⚠️ 当日、丸火自然公園内で、地元の児童約 30 人がデイキャンプを行う予定です。公園管理者から、支障がないよう配慮をお願いしますとの連絡を頂いていますので、徹底願います。

レースを意識したミドルコース練習を軸に行います。コースは、Jari Ikäheimonen 氏（愛称イーキス氏）が AsOC を意識してコース作成しました。Jari 氏は、WOC2005 前に日本チームの指導に当たり、複数の国、クラブでのコーチング経験のあるプロの指導者です。本 Bulletin の最後に Jari 氏からのアドバイスを付しますので、選手は事前に熟読してレースのイメージと課題を明確にしてから走るようにしてください。

10:30～ 集合・トレーニング説明・着替準備

11:00～ ウォームアップコース 1.6km (ミドルスタートへの移動含む)

11:20～ ミドル形式トレーニング

M21E	5.1km up270m
W21E/M20E	4.0km up210m
W20E/M18E	3.2km up130m
W18E/W16E/M16E	2.7km up110m

12:30～14:30 各自で適宜昼食後、ミドル反省もしくはエキストラメニュー
スピード変化・方向変化 2.0-3.0km x 4本

14:30～ 撤収（進行により調整の可能性あり）

* ミドル練習のみ EMIT 計時、それ以外はフラッグのみ

15:30～ 宿舎へ移動

16:00～17:30 チェックイン・入浴（B棟奥の大浴場）

17:30～ 夕食配膳（大皿での提供となりますがバイキングではありませんので、配膳にご協力ください）

18:00～ 夕食

19:00～ 日本代表ウェア配布・ポロシャツ代支払い購入（B棟にて）

19:30～21:30 ミーティング（研修棟にて）トレーニング反省・日本代表ミーティング

■24日(日)「トレイン：鳥追窪」

2日目もレース形式のミドルコース練習を行います。AsOC&AsJYOC本番を意識して臨んでください。ミドル練習の後は、サマーチャレンジのミニフラッグを利用して、コンターマップ・コントロールピッキング・直進練習・コリドアのメニューを用意するので、各自の課題に応じて取り組んでください。

6:45～ 朝食配膳（配膳にご協力ください）

7:00～ 朝食

8:15～ チェックアウト、出発（途中コンビニで各自で昼食や補食を確保してください）

9:00～ 現地集合

トレーニング説明・ウォーミングアップなど準備

9:20～ ミドル形式トレーニング

M21E	5.6km up230m
W21E/M20E	4.7km up160m
W20E/M18E	3.5km up150m
W18E/W16E/M16E	2.4km up125m

10:30～13:30 ミドル反省もしくはエキストラメニュー（昼食は適宜）

コンター 2.5km

- ・地図の地形情報を読み取って現地と照合させる力を高め、地形をルートプランやナビゲーションに使えるようにする練習です。

コリドア 5km（3～4kmにショートカット可）

- ・限定された地図情報を正確に取り取り、常に現在地を把握して進むことで、地図と現地の対応力を高め、距離感や方向感覚を鍛えます。

コントロールピッキング 3km x 2コース（各コースとも道抜き地図と通常地図を選択可）

- ・ショートレグを連続してこなして、正確なコンパスワークと歩測を反復練習します。
- ・自分の技術でどのくらいの距離を確実に直進できるか、足場や見通しの違いでどのくらいの影響があるか確認してください。
- ・上級者は、正しい方向に素早く脱出するためのコントロール周りの動作の流れをブラッシュアップしてください。

コンパス直進 2～3km x 2コース（各コースともウインドウ地図と通常地図を選択可）

- ・正確なコンパス直進の練習です。
- ・コースの途中にスター区間（コンパス直進でコントロール間を往復）があります。
- ・コントロールに正確にあたらなかった場合、元の位置に戻ってコントロールの正しい方向を再確認し、ずれた原因（地図とコンパスの操作、構える姿勢、目標物の定め方、障害物の避け方、進みやすい方や地形に流された、他人の影響など）を突き止め、原因を修正して再度トライしてください。

13:30～ 撤収（進行により調整の可能性あり）

15:00 解散

*ミドル練習のみ EMIT 計時、それ以外はフラッグ（ミニフラッグ）のみ

4.費用

•全日参加（1泊2食付きパッケージ）

トレーニング費用:

フットO強化・代表選手	12,600円	一般参加選手	16,600円
アドバンス登録選手	14,600円	計時デバイス※費用	600円

•単日参加費用:

トレーニング費用+合宿準備・運営費用（1日あたり）:

フットO強化・代表選手	2,800円	一般参加選手	4,800円
アドバンス登録選手	3,800円	計時デバイス※費用	300円

※宿泊者はミーティング時に集めます。日帰り参加の方は練習前の受付時に集めます。お釣りがな
いようにご準備ください。

※計時デバイス：EMIT システム

※昼食や補食、飲み物類は各自で用意してください。

5.JOY 掲載先

<https://japan-o-entry.com/event/view/1672>

6.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 強化スタッフ） 070-4031-7956

7. 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。

8.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。

9.付属 Jari 氏からのメッセージ.

■ Training instructions

Today's courses are Middle distance -type orienteering, typical to international championship events. I have tried to emulate the course setting style potentially used for AsOC Middle (and Relay) in Thailand, even if the terrain type is not very similar. The courses utilize the varying land forms, vegetation, and leg types, challenging you to vary your running speed, navigation style and intensity.



All courses include several shorter legs with direction changes, varying visibility and runnability. While choosing your route, pay special attention to runnability and how to safely attack the controls without slowing down too much. In these shorter legs, remember that you can't win the race during one leg - but you can easily lose it! There will also be some long legs with trickier route choice options: use enough time to select a route where you can use your strengths. Once you have made your choice, decisive and effective execution will be at least as important as the route.

The terrain offers varying degrees of runnability and visibility: plan carefully where you want to enter the green areas, as the denser parts of forest are rather slow and nasty.

The controls are often placed in small features – something which might be the case for AsOC as well – so, it is important to navigate all the way to the control.

There will be other runners in the forest (like in the AsOC): try to focus on your own run!

Good luck - and gambare!

/Jari Ikäheimonen

■練習のイントロダクション

今日のコースは、国際選手権のイベントに典型的なミドルタイプのオリエンテーリングです。地形のタイプは必ずしも AsOC に似ているとはいえませんが、タイのミドル(およびリレー)で想定されるコース

設定スタイルを模倣しようと試みました。コースは、さまざまな地形、植生、レッグタイプを利用しているため、選手は、ランニング速度、ナビゲーションのスタイルと密度をレース中に変えることが求められます。

すべてのコースには、方向が変わる短いレッグがいくつか含まれており、見通し具合や走りやすさはさまざまに変化します。ルートを選択する際には、走りやすさを意識し、速度を落としすぎずにコントロールを安全にアタックできる方法に特に留意してください。1つのショートレッグでレースに勝つことはできませんが、それだけで簡単に負ける可能性があることを覚えておいてください。また、長いレッグは、よりトリッキーなルート選択オプションがあります。自分の強みを活かせるルートを選択するために十分な時間を費やしてください。いったん選択したら、決めたルートをぶれずにミスせず実行することが、ルート選択と少なくとも同じくらい重要になります。

トレインは走行可能度と見通しが様々に変化します。藪の密集した部分はかなり遅くて厄介であるため、緑のエリアに入る場所は慎重にプランニングしてください。

AsOCでは微地形にコントロールが置かれる可能性もあるため、今回も同様に微地形に設置されている部分もあります。コントロールまでナビゲートすることが重要です。

AsOCと同じように森には他のランナーがいます。自分の走りに集中してみてください!

グッドラック - そしてガンバレ!

/ヤリ・イカハイモネン

(Machine Translation + 一部意識)

以 上