

# 2024年12月JOA スキーオリエンテーリング強化合宿 IN ルスツ プログラム

2024.12.12 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

共催：北海道オリエンテーリング協会

協賛：ルスツリゾートホテル&コンベンション、アークコミュニケーションズ、かなめ測量

## 1.開催期日

2024年12月15日(日) ~ 17日(火)

## 2.場所

- ・開催地 北海道虻田郡留寿都村 ルスツリゾート
- ・集合： 12月15日(日) 北海道スキーO選手権大会終了後集合(詳しくはプログラムに記載)
- ・宿泊： ルスツリゾート
- ・解散： 12月17日(火) 15:00頃 ※トレーニングは14:30頃終了予定

## 3.内容

### (1) 対象者

1. JOA スキーオリエンテーリング強化指定選手
2. スキーオリエンテーリング一般参加者(経験者に限る。初心者不可)

### (2) 目的

- ・海外遠征を行なう選手:海外大会に向けてのパフォーマンス向上、情報交換
- ・一般選手:スキーオリエンテーリングのパフォーマンス向上

### (3) トレーニングの概要(予定)

- ・メニュー(予定:積雪状況等により内容は大幅に変更となる可能性があります。)

12月15日(日)

- 14:00~16:00 テレインに移動してトレーニング、WSOC 写真撮影
- 17:30~ 夕食
- 19:00~20:30 室内トレーニング  
(最新マシン体験、体組成測定、ウエイトトレーニング)
- 20:30~21:30 ミーティング(レース振り返り)at セミナーホール

12月16日(月)

- 9:00 集合・出発
- 9:30~11:30 前日レースの振り返り+スキーO技術トレーニング
- 11:30~13:00 休憩
- 13:00 集合・出発
- 13:30~15:30 ナロートラック・サーキット(登り下り含めコースタイムを計測)

	クロスカントリースキー・スキル向上メニュー
17:30～	夕食
19:30～21:30	ミーティング at セミナーホール (トレ振り返り、遠征打合せ、地図読みトレ)
12月17日(火)	
9:00	チェックアウト、荷物移動、出発
9:30～11:30	レース形式、スキーO技術トレーニング
11:30～12:30	ナロートラック・サーキット(登り下り含めコースタイムを計測)
12:30～14:30	クロスカントリースキー・スキル向上メニュー
15:00	解散

#### 4. キャンセルについて

原則として、一度振り込まれた参加費については、いかなる理由においても返金はできません。

※運営上の都合もありますので、体調不良等都合により参加できない場合、速やかに問合せ先までご連絡ください。

#### 5. 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。

#### 6. 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)

参加者リスト

《合宿参加者》						
お名前	所属	性別	12/15宿泊	12/16トレ	12/16宿泊	12/17トレ
荒町美希	北海道大学医学部スキー部	女性	○	○	○	○
佐野響	デジタル庁/桐嶺会	女性	○	○	○	○
和田真由子	筑波大学	女性	○	○	×	×
高野澄佳	大阪olc	女性	○	○	○	○
酒井 佳子	札幌農学校	女性	×	○	×	×
石原湧樹	アークスキーチーム	男性	○	○	○	○
寺嶋謙一郎	東京農業大学/ES関東C	男性	○	○	○	○
佐賀太一	北海道大学	男性	×	○	×	○
小浦姿	北大OLC	男性	×	○	×	○
《スキーO委員会》						
大里真理子	アークスキーチーム	女性	○	×	×	×

以上