

2024年 冬のジュニア合宿 プログラム

(第1版：2024/12/15 発行)

1. 合宿概要

1.1. 日程・開催地

2024年12月28日(土)～12月30日(月)

12月28日(土)：村山口登山道

12月29日(日)：勢子辻

12月30日(月)：鳥追窪

1.2. 合宿のねらい

✓ ジュニア世代(U20,18)

将来の国際大会出場、ジュニア選手権・インカレで結果を残すために、競技力レベルアップの機会、また日常のトレーニングを見直す場とする。

✓ ユース世代(U12-16)

オリエンテーリング上達のために、基礎的な技術、及びトレーニング法についての習得の場とする。

1.3. 本合宿の目標

本合宿では、コーチがオリエンテーリングの動作や考え方のコツを解説しながらコースを回るメニューを主体としております。上級者の技術力や考え方を肌で感じていただき、合宿終了時に自身の課題(理想(=上級者)と現実(=自身)のギャップを正確に把握している状態になる事が目標となります。

1.4. 参加費

✓ 本合宿の参加費用は下表の通りとなりますが、当日現金支払いのみでの対応をいたします。

なお、集金額については別途 [JOY](#) にアップロードされている [参加者名簿リスト](#) (閲覧には事前にJOYへのログインが必要) を参照し、おつりが出ないように準備いただくと幸いです。

✓ 集金は1日目(12/28日(土))の夜メニュー開始前に行います。

内容	金額
合宿参加費(宿泊代+メニュー代+昼食代(2日目/3日目))	25,000円
Eカードレンタル	300円
バス利用料金	500円

1.5. 宿泊場所

[民宿旅館 西の家](#) (〒418-0103 静岡県富士宮市上井出 1774)

✓ 宿への宿泊連絡は運営側にて行いますので、直接の連絡はご遠慮ください。

✓ 一泊二食付き。2日目、3日目の昼食は合宿運営による弁当を手配いたします。

✓ 宿泊代に関するキャンセル料は以下の通りとなります。

なお、メニューに関するキャンセル料徴収は行いません。

当日・前日：宿泊料金の100%

5日前から：宿泊料金の50%

7日前から：宿泊料金の30%

2. タイムテーブル

タイムテーブルは以下の通りです。バスを利用される方につきましては、各自の利用便を運営側で指定いたしますので、「3.1 バス利用の場合」項を必ずご確認ください。

2.1. 1日目 (12月28日 (土))

時間	バス第1便参加者	バス第2便参加者	自家用車参加者	
～09:45	富士宮駅 集合(09:45)	/	/	
09:45～10:30	点呼・テレイン移動			テレイン集合
10:30～10:45	準備・説明			準備・説明
10:45～11:15	ウォームアップ・練習 (昼食・休憩は随時)	富士宮駅 集合(11:15)	ウォームアップ・練習 (昼食・休憩は随時)	
11:15～12:00		点呼・テレイン移動		
12:00～12:15		準備・説明		
12:15～12:30		ウォームアップ・練習 (昼食・休憩は随時)		
12:30～14:30				
14:30～15:30	拠点集合・移動(to 西の家)	拠点集合・移動(to 西の家)		
15:30～16:30	自由 (入浴など)	拠点集合・移動(to 西の家)	拠点集合・移動(to 西の家)	
16:30～18:00		自由 (入浴など)	自由 (入浴など)	
18:00～19:00	夕食	夕食	夕食	
19:00～19:30	自由・集金	自由・集金	自由・集金	
19:30～21:00	夜メニュー	夜メニュー	夜メニュー	

2.2. 2日目 (12月29日 (日))

時間	バス第1便参加者	バス第2便参加者	自家用車参加者
～ 07:00	起床	起床	起床
07:00～07:30	朝食	朝食	朝食
07:30～08:30	準備	準備	準備
08:30～09:15	点呼・テレイン移動		テレイン移動
09:15～09:45	駐車場→拠点移動		駐車場→拠点移動
09:45～10:30	練習 (昼食・休憩は随時)	点呼・テレイン移動	練習 (昼食・休憩は随時)
10:30～11:00		駐車場→拠点移動	
11:00～13:45		練習 (昼食・休憩は随時)	
13:45～14:30		拠点集合→駐車場移動	
14:30～15:00	点呼・移動(to 西の家)	拠点集合→駐車場移動	拠点集合→駐車場移動
15:00～15:30	自由 (入浴など)		
15:30～16:15	点呼・移動(to 西の家)		
16:15～18:00	自由 (入浴など)	自由 (入浴など)	自由 (入浴など)
18:00～19:00	夕食	夕食	夕食
19:00～19:30	自由	自由	自由
19:30～21:00	夜メニュー	夜メニュー	夜メニュー

2.3. 3日目 (12月30日 (月))

時間	バス第1便参加者	バス第2便参加者	自家用車参加者
～ 07:00	起床	起床	起床
07:00～07:30	朝食	朝食	朝食
07:30～08:30	準備	準備	準備
08:30～09:15	点呼・テレイン移動		テレイン移動
09:15～09:45	ウォームアップ		ウォームアップ
09:45～10:30	レース ※レース後は各自練習	点呼・テレイン移動	レース ※レース後は各自練習
10:30～11:00		ウォームアップ	
11:00～12:30		レース	
12:30～12:40		ミーティング	
12:40～13:25	点呼・移動(to 富士宮駅)	練習	練習
13:25～13:50	帰宅		
13:50～14:35			
14:35～15:00	帰宅	帰宅	帰宅

3. 交通

3.1. バス利用の場合

バスの台数の関係上、本合宿では参加者を2つのグループに分割しております。それぞれを「第1便」、および「第2便」と呼称しておりますので、以下の表で自身のグループを必ず確認するようお願いいたします。

第1便

氏名	所属
畑田 裕志	桐朋 IK/練馬 OLC
宮脇 滉直	桐朋 IK/練馬 OLC
小坂 昉慧	桐朋 IK
澄川祐樹	麻布 OLK、横浜 OLC
伊藤 道隆	麻布学園 OLK
林 剛広	麻布学園 OLK
岩崎 瑛亮	麻布学園 OLK
今 勇翔	東大 OLK
高橋 勇人	武相高校
平野 碧人	麻布 OLK
町田 千優	東大 OLK
矢板橋 秋香	東大 olk
根本 莉子	KOLC
岩佐 佳祐	東大 OLK
川島 大輝	KOLC
角谷 拓海	東大 OLK
高田 敦貴	KOLC
吉成 正友紀	武相高校
小林 羽琉	武相高校
関屋 知優	武相高校
安田 悠人	武相高校
石橋 虎大	麻布学園 OLK
東 遼次	麻布学園 OLK

第2便

氏名	所属
朝川 響太	桐朋 IK
堀 颯真	桐朋 IK
山崎尚斗	桐朋 IK
勅使河原 舜	桐朋 IK
宮崎 啓	桐朋 IK
浅野 慧雅	桐朋 IK
鶴田 海	桐朋 IK
山本 健太郎	桐朋 IK
鴛海 理仁	桐朋高等学校
神戸 陽太	桐朋 IK
岩原 陸人	桐朋 IK
横山 瑛大	桐朋 IK
田中 秀太郎	桐朋 IK
岡林 尚政	桐朋 IK
石塚 豪太	桐朋 IK
長谷川 光朋	桐朋 IK
犬飼 紘陽	桐朋 IK/練馬 OLC
中村 航輔	桐朋 IK
佐々木 恵大	桐朋高等学校
八坂 琉暉	桐朋 IK
内田 善大郎	桐朋 IK
若井 琉真	桐朋 IK/入間市 olc
一原 弘樹	桐朋 IK

なお、2日目以降は上記振分けから変更がある場合がございます。運営者の指示に従って行動するようにお願いいたします。

- ✓ バス利用者の1日目(12/28(土))の集合場所・時間は以下の通りです。

第1便：富士宮駅 北口(下図赤点線内付近) 9時45分

第2便：富士宮駅 北口(下図赤点線内付近) 11時15分

周辺に合宿運営者が待機しておりますので、指示に従い、点呼を行った上で乗車ください。



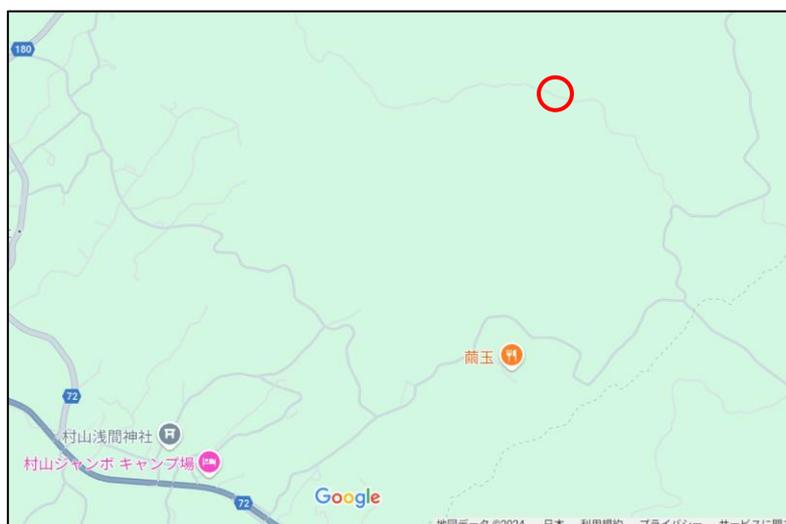
- ✓ バス運行の都合上、必ず時間通りに集合してください。原則として、事前に振り分けられた便ではない便に乗車することは出来ません。
- ✓ 万が一集合時間に遅れる場合は、「[6. 主催者・問い合わせ先](#)」を参照し、出来る限り早く合宿担当者までご連絡ください。

3.2. 自家用車利用の場合

自家用車でトレインまでお越しいただく場合、以下を参照して直接ご来場ください。なお、2日目は駐車場から拠点まで距離がございますのでご注意ください。

- ✓ 1日目(12/28(土))

拠点(駐車場所)：村山口登山道トレイン内(下図赤丸)【[地点情報](#)】



✓ 2日目 (12/29 (日))

駐車場所 (下図青丸) : 富士山こどもの国 草原の国 駐車場 [【地点情報】](#)

拠点 (下図赤丸) : 勢子辻テレイン内 [【地点情報】](#)



✓ 駐車場から拠点までは約2 km 程度離れております。

駐車場から拠点までの移動については、バス参加者を駐車場から案内する運営者の指示に従ってください。

✓ 3日目 (12/30 (月))

拠点 (駐車場所) : 鳥追窪テレイン内 (下図赤丸) [【地点情報】](#)



4. 練習内容

4.1. メニュー内容

本合宿で用意のあるメニューを以下に示します。なお、いずれの地図も数に枚数がございますので、地図の使用終了後は運営者の指示する所定の位置に都度返却をお願いいたします。使用済みのメニューについては、夜メニューの時間で希望者に配布予定です。

✓ 1日目 (12/28 (土)) : 村山口登山道

コース名	距離 / km	目的	地図サイズ
Race_Adv.&Int.	2.3	上級/中級のレース	A5
Race_Novice	1.2	初級のレース	A5
Novice.Pra.	1.8	初級の練習用コース	A5
Otehon1	2.5	逆ランオブ用	A5
Otehon2	2.6	逆ランオブ用	A5
Otehon3	2.4	逆ランオブ用	A5
Con-Pi	2.8	直進練習用	A5

✓ 2日目 (12/29 (日)) : 勢子辻

コース名	距離 / km	目的	地図サイズ
Race_Advance	3.5	上級のレース	A5
Race_Intermediate	2.7	中級のレース	A5
Race_Beginner	2.1	初級のレース	A5
Otehon1	2.4	逆ランオブ用	A5
Otehon2	3.1	逆ランオブ用	A5
Otehon3	2.6	逆ランオブ用	A5
Practice1	2.3	課題克服の練習用	A5
Practice2	3.0	課題克服の練習用	A5
Line	3.0	主に初級のライン辿り練習用	A5
Con-Pi	3.4	直進練習用	A5
easy_practice	2.5	初級の練習用コース	A5

✓ 3日目 (12/30 (月)) : 鳥追窪

コース名	距離 / km	目的	地図サイズ
Advanced	4.7	上級のレース	A5
Intermediate	3.8	中級のレース	A5
Novice	2.8	初級のレース	A5
omake	2.7	追加メニュー	A5

4.2. コーチ振分け

- ✓ 本合宿における各参加者のクラス、およびコーチの振分けは下表のとおりです。当日までに自身のコーチを確認しておくようお願いいたします。
- ✓ コーチ名が複数ある場合、「○」がついているコーチが主担当となります。
ただし、1日目はコーチ側の参加者が数名不在のため、主担当以外のコーチの指示に従って行動してください（下表中の備考欄に記載）。
- ✓ 保護者/引率者の方については、練習メニューを自由に行っていただいて構いません。もちろん、指導を行っていただいても OK です。

氏名	所属	クラス	コーチ	備考
古田島 貴之	長岡 OLC	上級	-	保護者/引率者
古田島 泰代	長岡 OLC	中級	-	保護者/引率者
橋本 浩一	武相高校	上級	-	保護者/引率者
小坂 暁慧	桐朋 IK	上級	伊藤○/結城/堀田	
畑田 裕志	桐朋 IK/練馬 OLC	上級	伊藤○/結城/堀田	
宮脇 滉直	桐朋 IK/練馬 OLC	上級	伊藤○/結城/堀田	
澄川祐樹	麻布 OLK、横浜 OLC	上級	伊藤○/結城/堀田	
伊藤 道隆	麻布学園 OLK	上級	伊藤○/結城/堀田	
林 剛広	麻布学園 OLK	上級	伊藤○/結城/堀田	
川島 大輝	KOLC	中級	伊藤/結城/堀田○	
内田 善大郎	桐朋 IK	中級	伊藤/結城/堀田○	
佐々木 恵大	桐朋高等学校	中級	伊藤/結城/堀田○	
角谷 拓海	東大 OLK	中級	伊藤/結城/堀田○	
関屋 知優	武相高校	中級	伊藤/結城/堀田○	
安田 悠人	武相高校	中級	伊藤/結城/堀田○	
高田 敦貴	KOLC	中級	伊藤/結城○/堀田	
鶴田 海	桐朋 IK	中級	伊藤/結城○/堀田	
八坂 琉暉	桐朋 IK	中級	伊藤/結城○/堀田	
岩佐 佳祐	東大 OLK	中級	伊藤/結城○/堀田	
今 勇翔	東大 OLK	中級	伊藤/結城○/堀田	
高橋 勇人	武相高校	中級	伊藤/結城○/堀田	
根本 莉子	KOLC	中級	小林	1日目は森清/和田
矢板橋 秋香	東大 olk	中級	小林	1日目は森清/和田
町田 千優	東大 OLK	中級	小林	1日目は森清/和田

(次頁に続く)

神戸 陽太	桐朋 IK	中級	森清/和田/出原○	1 日目は森清/和田
岩原 陸人	桐朋 IK	中級	森清/和田/出原○	1 日目は森清/和田
横山 瑛大	桐朋 IK	中級	森清/和田/出原○	1 日目は森清/和田
平野 碧人	麻布 OLK	中級	森清/和田/出原○	1 日目は森清/和田
山本 健太郎	桐朋 IK	中級	森清○/和田/出原	
長谷川 光朋	桐朋 IK	中級	森清○/和田/出原	
鴛海 理仁	桐朋高等学校	中級	森清○/和田/出原	
小林 羽琉	武相高校	中級	森清○/和田/出原	
中村 航輔	桐朋 IK	中級	野口/横江/桃井○	1 日目は野口/横江
犬飼 紘陽	桐朋 IK/練馬 OLC	中級	野口/横江/桃井○	1 日目は野口/横江
東 遼次	麻布学園 OLK	中級	野口/横江/桃井○	1 日目は野口/横江
宮崎 啓	桐朋 IK	中級	野口/横江○/桃井	1 日目は野口/横江
浅野 慧雅	桐朋 IK	中級	野口/横江○/桃井	1 日目は野口/横江
岩崎 瑛亮	麻布学園 OLK	中級	野口/横江○/桃井	1 日目は野口/横江
一原 弘樹	桐朋 IK	中級	野口○/横江/桃井	1 日目は野口/横江
若井 琉真	桐朋 IK/入間市 olc	中級	野口○/横江/桃井	1 日目は野口/横江
石橋 虎大	麻布学園 OLK	中級	野口○/横江/桃井	1 日目は野口/横江
田中 秀太郎	桐朋 IK	初級	石澤	
岡林 尚政	桐朋 IK	初級	石澤	
石塚 豪太	桐朋 IK	初級	石澤	
古田島 研人	長岡 OLC	初級	石澤	
吉成 正友紀	武相高校	初級	石澤	
尾崎 悠希	-	初級	伊東	
勅使河原 舜	桐朋 IK	初級	伊東	
朝川 響太	桐朋 IK	初級	伊東	
堀 颯真	桐朋 IK	初級	伊東	
山崎尚斗	桐朋 IK	初級	伊東	
古田島 拓人	長岡 OLC	初級	伊東	

5. 持ち物

合宿の持ち物の例を以下に示します。あくまでも参考ですので、必要物の忘れ物が無いようにお気を付けください。

- オリエンテーリングウェア(3日分)
- オリエンテーリング用シューズ
- 防寒着（当日は冷え込みが予想されますので、十分な防寒着をお持ちください）
- 腕時計
- コンパス
- マイEカード（お持ちの方のみ）
- 1日目の昼食・水分補給用の飲み物
- 参加費
- 保険証
- タオル（バスタオル・フェイスタオル）
- 携帯電話
- 充電器
- 折り畳み傘
- レインウェア
- 宿泊用荷物（洗面用具等）（宿にアメニティ・タオル等はありません）
- 下着・着替え（3日分）

6. 主催者・問い合わせ先

✓ 運営

主催：JOA 強化委員会

主管：オリエンテーリングクラブトータス

✓ スタッフ

石澤俊崇、堀田遼、結城克哉、伊藤樹、出原優一、桃井陽佑、小林祐子、野口遊瑚、森清星也、伊東京香、横江明弘、和田康次郎

✓ 問い合わせ先

合宿参加にあたって事前確認が必要な項目がある場合、または本プログラムの内容に不明な点がございましたら、下記問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。

合宿前日まで：kojiro19950919☆gmail.com（合宿担当：和田）

☆→@に変更してお問い合わせください。

合宿当日（緊急時のみ）：080-6345-3074（合宿担当：和田）

（プログラムおわり）