



JOA 強化合宿(2025 年 4 月)のご案内(Bulletin 1)

2025.02.24 版

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

2025 年 4 月 5 日(土) ~ 6 日(日)

2. 場所:静岡県富士市・富士宮市

- ・集合：4 月 5 日(土)10:30 頃 富士市周辺(詳細は Bulletin2 にて指定)
- ・交通：交通が不便ですので、可能な限り自家用車での参加、同乗を歓迎します。交通手段を確保できない中高生選手には、運営者による交通斡旋を行う予定です。
- ・宿泊：静岡県富士宮市 静岡県立朝霧野外活動センター
- ・解散：4 月 6 日(日)15:00 頃 (予定)

3.内容

(1) 対象

フットOフォレスト・スプリント強化選手、U20・U18 強化選手、アドバンス選手、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。ジュニア・ユースは保護者や引率者の同行が望ましいです。

(2) 目的・メニュー概要

今回の合宿は、目的別に 2 つのグループに分けて実施する。申込時にグループを選択すること。但し、一般参加者は、「JWOC2025 および AsJYOC2025 出場を目指す選手」グループにのみ参加できます。

□グループ 1(JWOC2025 および AsJYOC 出場を目指す選手/略称「選考会」)

基礎技術の確認と実践的な練習

(メニュー案)

1 日目:基礎練習(直進・地形・サーキット等)、マップコンタクト(テレインジョグ)、ミドル実践練習+シャドウイング

2 日目:朝霧スプリント(朝練)+ミドル実践練習+反省

※選考会に向けた最終調整であり、トレーニング量は 8 割程度、怪我防止にも留意

※朝霧スプリント練習は宿泊者のみ

□グループ 2(夏の海外遠征や WOC2025 を目指す選手/略称「海外遠征」)

フィジカル強化

(メニュー案)

1 日目:ミドル練習、マップコンタクト、ファルトレック

2 日目:朝霧スプリント(朝練)+ロング(世界基準距離)

※メニューは強化選手の要望を踏まえ柔軟に対応する

※朝霧スプリントは宿泊者のみ

(3) 使用トレイン(予定): 4/5(土)鳥追窪 4/6(日)勢子辻松

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 10,000円

一般参加選手 14,000円

アドバンス登録選手 12,000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。お釣りが無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。

※宿泊は、強化選手、アドバンス登録選手、一般選手の順に優先となります。食物アレルギーがある場合はあらかじめご連絡ください。宿泊定員を超えた場合は、各自で宿舍、交通を手配いただくことで合宿参加可能です。

5.申込み

Japan-O-Entry から申し込むこと。申込み締め切りは 3月17日(月)

<https://japan-o-entry.com/event/view/1883>

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)

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。
- ・周辺医療機関：富士宮市救急医療センター(富士宮市宮原12-1) センターより車で約30分
・診療科目…内科・小児科・外科
・診療時間…平日・19:00～翌日 8:00、土 14:00～月 8:00
・電話…0544-24-9999
- ・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。