

## オリエンテーリング講習会（後半）

オリエンテーリング講習は3月中で技術的なお話を終了し、4月17日から目標達成のためのトレーニングの組み方に内容が変わるため、追加の聴講者を募集します。秋・冬・次の春の大会に向けてどうトレーニング計画を立てていくかについてご興味のある方はご参加ください。

全期間の登録をしていただいた方には翌日より1週間程度録画を視聴できるようにします。（ダウンロードはできません。単日参加の場合は視聴できません。）

1. 日時：2025年 4月～5月  
全4回 木曜日 20：30～22：00
2. 参加費：全参加4,000円（学生以下2,000円）  
各回参加：一般1,500円 学生以下1000円
3. カリキュラム（日程は予定。変更の可能性あり）：

1～6回は実施済み

第7回 4月17日

レースで成功するために

- ① VISIONを持つ
- ② 自己分析
- ③ 利用できる資源

第8回 4月24日

フィジカルトレーニング

- ① フィジカルトレーニングの目的
- ② フィジカルトレーニングのバリエーション

第9回 5月1日または8日（4月に確定します）

トレーニング計画

- ① 長期（中期）計画
- ② 1週間のトレーニング
- ③ 1日のトレーニング

第10回 5月15日

アナリシス

- ① レースのアナリシス
- ② トレーニングのアナリシスと計画の変更

※予備日 5月22日（海外遠征のお話をするかも）

#### 4. 申し込み

全参加のみ JOY にて受け付けます。

単日の参加希望者は、実施 1 週間前までに問い合わせ先までご連絡ください。

連絡先：oriyoshi@ymail.ne.jp