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
　　③ 技術・心理トレーニングまとめ
第 9 回　5 月 1 日
　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