

JOA 強化合宿(2025 年 4 月)のご案内(Bulletin 2)

2025.03.30 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

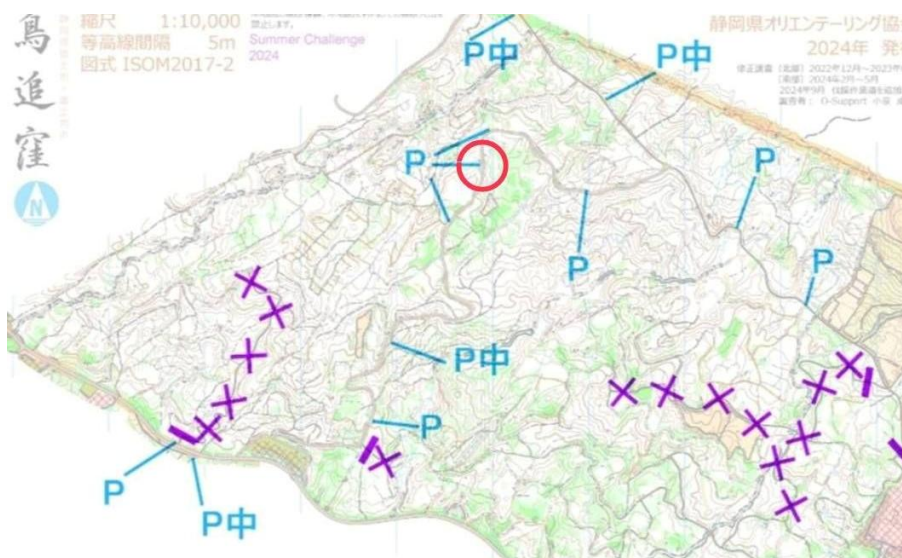
共催：静岡県オリエンテーリング協会

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『鳥追窪』トレイン内道路指定場所(赤○場所)(スタッフ優先)参加者は上下にある路側帯になるべく詰め合わせて駐車してください。



<https://maps.app.goo.gl/GjLkYieAZWfdnrgD8>

トイレ利用は、村山神社案内所横のトイレをお借りします。車で乗り合わせて移動してください。<https://maps.app.goo.gl/mXZAp9vd1gfhresy5>

4 月 6 日(日)9:30 頃 富士山こどもの国 草原の国駐車場

<https://maps.app.goo.gl/ptW9US2Y9cHfb1RQ8>

・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います。

・宿泊：静岡県富士宮市 静岡県立朝霧野外活動センター

〒418-0101 静岡県富士宮市根原1

<https://maps.app.goo.gl/QU1DVRquYRUonaCM8>

・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(一般参加者はグループ 1 に参加)。今回は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、怪我防止にも留意すること。

□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

□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

(3) スケジュール・トレーニング詳細

■ 5 日 (土) 「トレイン : 鳥追窪」

レースを意識したミドルコース練習を軸に、基礎技術の再確認を行います。

※シニア (21E 以上) とジュニア・デフ選手で進行が異なるため注意のこと。

10:30~ 集合・準備・トレーニング説明

11:00~ ウォームアップコース 1.6Km (ジュニア・デフ選手・一般のみ)

M/W18-20 E ジュニア : コリドア

M/W16E : ライン O

11:00~ ミドル形式トレーニング(グループ2:シニア)

11:20~ ミドル形式トレーニング(グループ1:ジュニア・デフ選手・一般)

M21E	5.5km up230m
W21E/M18-20E	4.2km up180m
W18-20E/M16E/MD	3.6km up145m
W16E/WD	3.0km up110m

12:30~14:30 各自で適宜昼食後、ミドル反省もしくはエキストラメニュー

ストレイト(直進) 2.2km

コンター(地形) 1.6Km

コンピ(アタック) 2.3km

ロングレッグ 3.8km

13:30～14:30 ファルトレック(グループ2:シニアのみ) 約500m

※ 練習例 : クルーズインターバル ミドル競技よりやや遅いペース(ロング競技よりやや早いペース) 2周+1分レスト×4～5セット

※ 競ってペースを上げないこと

※ 心肺機能の強化が目的で、筋力の限界まで走らないこと。特に怪我には注意のこと

14:30～ 撤収(進行により調整の可能性あり)

※ミドル練習のみ EMIT 計時、それ以外はフラッグのみ

15:30～ 宿舎へ移動

16:00～18:00 入所・入浴

18:00～ 夕食

19:15～ 参加費集金(お釣りがないようにご準備ください!)

19:30～21:30 ミーティング(2階・視聴覚室にて)

トレーニング反省

「夏に向けてのトレーニング」伊藤樹選手

「フィジカルトレーニング」石澤俊崇 ジュニア小委員会

※ ナイトOコースもあり(グループ2向け) 22:00～6:00は施設のすべての出入り口は自動で施錠されます。緊急時以外は出入り不可。練習を行う場合は終了時間に注意。要ヘッドランプ。

■ 6日(日)「テレイン：勢子辻」

2 日目もレース形式の練習を行います。ロング・ミドルコースを準備しています。選考会を意識して臨んでください。レース形式の練習の後は、エキストラメニューを用意するので、各自の課題に応じて取り組んでください。

6:00 出入口解錠

6:30～ 朝メニュー(朝霧野外活動センター内でのスプリント練習)

※朝霧スプリント練習は宿泊者のみ

7:30～ 朝食

8:30～ 退所、出発(途中コンビニで各自の昼食や補食を確保してください)

9:30～ 富士山こどもの国草原の国駐車場 集合

トレーニング説明・ウォーミングアップなど準備

10:00～ レース形式トレーニング

□グループ1 選考会に向けての最終調整

Middle 7	7.1km	up310m (M21L)
Middle 5	5.0km	up230m M21 (W21L)
Middle 4 +	4.2km	up180m M18-20 W21

Middle 4 –	3.8km	up160m	M16 W18-20
Middle 3	3.2km	up145m	W16 デフ L
Middle2	2.2km	up110m	デフ S

選考会の優勝タイム(60分)を目標に練習したい人は、より距離が長いコースを選択することも可能です。コースは、1 日目の自分のコンディションをふまえて前日に決めてください。各コースの地図の枚数にはある程度余裕をもたせますが、それでも数に限りがあることをご了承ください。

□グループ2 夏の海外遠征に向けてのフィジカル強化

LongM	13.9km	up570m
LongW	11.4km	up480m

11:30～13:30 ロング反省もしくはエキストラメニュー(昼食は適宜)

コンパス直進 Straight 2km × 2 コース(計4. 6Km)

スター形式直進練習

※スター形式直進練習

・正確なコンパス直進の練習です。コンパス直進でスタートとコントロールを往復します。
・コントロールに正確にあたらなかった場合、スタートに戻ってコントロールの正しい方向を再確認し、ずれた原因(地図とコンパスの操作、手続き、構える姿勢、目標物の定め方、障害物の避け方など)を突き止めます。原因を修正して再度トライしてください。

13:30～ 撤収(進行により調整の可能性あり)

15:00 解散

*レース形式およびコンパス直進コースは EMIT 計時、スター形式練習はフラッグのみ

(4) 使用トレイン : 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。お釣りがな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。

5.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)

6. 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。

7.その他

・朝霧野外活動センターにはタオル・洗面用具等はありません。ドライヤー也没有ありませんので必要な場合は各自ご持参ください。

・終日屋外での活動です。富士山麓は天候が悪くなると、この時期は冬の気候になりえます。天気予報を確認し、アンダーウェア、手袋、帽子的防寒具に加え、レインジャケット等雨具はしっかり準備してください。反対に気温が上昇すると、まだ暑さに慣れていないことから熱中症の危険性もあります。ミネラル・水分補給できるようご用意下さい。

・JOA 合宿では、捻挫や踏み抜き等の怪我が頻発しています。選考会直前の重要な時期です。捻挫予防のテーピングや、オリエンテーリング専用のシューズなど踏み抜き等の対策がなされた準備を強く推奨いたします。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。

・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。

以上