

JOA 強化合宿(2025 年 GW)のご案内(Bulletin 2)



2025.04.28 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 5 月 3 日(土) ～ 5 日(月・祝)

2. 場所:静岡県富士市・富士宮市

・集合：5 月 3 日(土)10:30 頃 富士市『勢子辻』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/tmF6rSevuiBthpSR7>



5 月 4 日(日)9:30 頃 岩倉学園駐車場

<https://maps.app.goo.gl/8UL815YyhSPX2KRF6>

5 月 5 日(祝月)9:30 頃 丸火自然公園駐車場(通称ペンシヨントイレ)

<https://maps.app.goo.gl/jJVNwPU1YqsQJh8r5>

・交通：交通が不便ですので、可能な限り自家用車での参加、同乗をお勧めします。どうしても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

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

・解散： 5 月 5 日(月・祝)15:00 頃（予定）

3.内容

(1) 対象

強化選手、WOC/JWOC/AsJYOC 日本代表選手、ジュニア(大学生、高校生)およびユース(小・中学生)、アドバンスト選手、一般参加者。特にユースは、保護者や引率者の同行が望ましいです。コーチがいる選手は、コーチの同伴参加を推奨します。

(2) 目的・メニュー概要

キャリアの浅い選手が基礎的な技術を身につけること(初心者・中級者)や、国際大会やインカレを目指したい、国際大会で結果を残したいなどキャリアのある選手がより技術的な実力を伸ばすこと(経験者・代表選手)を主目的とします。

オリエンテーリング基礎技術であるコンパス直進や現地と地図との対応、ルートプランなどを練習できるメニューのほか、より速いスピードでナビゲーションができるようになるための練習メニューを用意します。基礎技術を確認し、自身のパフォーマンスを向上させる大変重要な機会となります。

(3) スケジュール・トレーニング詳細

■3日(土)「テレイン：勢子辻(松)」

初日は、基礎練習(直進・コントロールピッキング、サーキット等)をメインに、技術の再確認を徹底的に行います。

10:30～ 集合・準備・トレーニング説明

11:00～ 各自トレーニング(全メニュー総距離14.4km)

・スター形式直進練習 1～2km

- ・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。

・コントロールピッキング

compi1 1.5km(通常地図 / 空白地図)

compi2 1.6km(通常地図 / 空白地図)

compi3 1.7km(道抜き地図 / 空白地図)

- ・ショートレグを連続してこなして、正確なコンパスワークと歩測を反復練習します。
- ・各コースともレグの長さは 100～150m 程度です。自分が確実に直進できる距離を把握し、足場や見通しの違いでどのくらいの影響があるか評価してください。
- ・上級者は、正しい方向に素早く脱出するためのコントロール周りの動作の流れをブラッシュアップしてください。
- ・各コースとも空白地図(コース記号のみの地図)でも練習できます。正確な直進練習として取り組み、地図上に利用できる情報が無い区間での直進力をチェックしてください。

・直進練習

straight1 1.5km(通常地図 / 空白地図)

straight2 2.5km(道抜き地図 / 空白地図)

straight3 2.0km(道抜き地図 / 空白地図)

- ・より長い距離を方向維持して進む、中上級者向けの練習です。
- ・地図読みを重視して細かい特徴物を拾いながら方向を微修正して進む、あるいは細かい地形は読まずに直進能力と距離感を養うなど、各自で課題を設定して取り組んでください。
- ・上級者向けに空白地図(コース記号のみの地図)を併用しての練習も可能です。コントロールで止まって通常地図でプランシレグ間は空白地図のみで走ると実戦に近い状況でのマップメモリーの練習になります。

・地形

contour 2.7km (道抜き地図のみ)

- ・地図の地形情報を読み取って現地と照合させる力を高め、より地形情報をルートプランやナビゲーションに使えるようにする練習です。

・追加メニュー

extra 2.9km(通常地図 / 道抜き地図)

- ・シニア選手向けの追加メニューです。通常地図または道抜き地図を選べます。課題の復習や実戦練習などに活用してください。

*各メニューの地図の枚数に限りがあるので、メニューを終えたら一旦地図を返却してください。

*初日は EMIT 計時なしでフラッグのみ。

14:30～ 撤収(進行により調整の可能性あり)

15:30～ 宿舎へ移動

16:00～ 入所式(部屋に移動する前にエントランスホールで施設の方による入所式を行います)

16:30～ 入浴

18:00～ 夕食(ご飯・みそ汁の配膳にご協力ください)

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・研修室にて)

トレーニング反省

「学生の研究紹介」藤井範久 JOA 強化委員会

※ミーティング後に日本代表選手代表ウェア採寸を行います

■4日(日)「トレイン:鳥追窪(東)」

2 日目も基礎練習を中心に行います。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～ 朝練習(朝霧野外活動センター内建物周りでの自主練習)
※森には立ち入り禁止(キャンプの方がいるため)
- 7:15～ 朝食(ご飯・みそ汁の配膳にご協力ください)
- 8:45～ 出発、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～ 岩倉学園駐車場 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～ トレーニング

○1人で行うメニュー

・直進練習

コース距離: 任意

目的: コンパス直進を使えるようにする。直進の精度を高める。

通常、地形だけ、コントロールの周囲だけの3バリエーションの地図を用意。自分のレベルに合った地図で練習する。

・コリドア

コース距離: 約 2.5km、2コース

目的: 地図読み精度の向上。地図と現地を一致させる力を鍛える。

通常、地形だけの2バリエーションの地図を用意。上級者はコンパスなしでのチャレンジを推奨。

・コントロールピッキング

コース距離: 約 2km

目的: コンパスワークとアタック、脱出の動作をスムーズにできるようになる。

短いレグが連続しているが、常にコントロールで方向転換を強いられるコース。中級者以上はできるだけスピードを出し、コントロールへのアタックと、次のコントロールに向けた脱出の動作をスムーズに行うことを意識する。

通常、地形だけの2バリエーションの地図を用意。上級者はコンパスなしで実施。

・サーキット

コース距離: 約 2～3km、3コース

目的: 基本的な地図読み、プランニングなどの技術を向上させる。

通常、地形だけの2バリエーションの地図を用意。中級者以下はあらかじめプランニングをしてから走る。スタッフといっしょに回ったり、追走してもらうなどに利用しても良い。

上級者も漫然と走らず、自分なりのテーマを決めて取り組む。

○2人1組で行うメニュー

・交代リロケート

コース距離: 約 3km

目的: 現地の景色から地図の現在地を把握する力を鍛える。

A、B2種類の地図があり2人がどちらかの地図を使う。Aには1-3-5-7番コントロールのみが、Bには2-4-6-8番コントロールのみが書かれている。

Aが1番コントロールに着いたらBに交代、Bは自分の地図には書かれていない1番コントロールの位置をリロケートして、2番コントロールを目指す。

一方がコントロールを目指している間、もう一方は後ろで追走しながら地図と現地の風景から現在地を把握する。

交代の際、出発位置を勘違いしている可能性があるので、様子がおかしい場合はコントロール位置を確認すること。

・ルート比較

コース距離: 約 2.5km

目的: 自分にとって速くこなせるルートを選ぶ力を高める。速くこなすための考え方を身につける。

レッグ間が長めのコースで各レッグにA、B2つのルートが書かれているので、別々のルートを選び同時にスタートする。

コントロールについたら互いのルートについて話し合う。次のレッグは遅く着いた方がルートを選ぶ。先に着いた方が良いルートを選べたとは限らないが、なぜそのルートの方が速かったのか、などをお互いに話し合う。

単純な距離や等距離の差だけでなく、単純化しやすさなど、ナビゲーション負荷についても検討すること。

14:30～ 撤収(進行により調整の可能性あり)

15:30～ 宿舎へ移動

16:00～ 入浴

18:00～ 夕食(ご飯・みそ汁の配膳にご協力ください)

19:30～ ミーティング(2階・研修室にて)

トレーニング反省

「実力を発揮するために」山崎 葵選手 筑波大学(WOC2025 日本代表)

■5日(月)「テレイン:丸火西」

最終日はレース形式の練習を行います。ミドルコースを準備しています。レース形式の練習の後は、エキストラメニュー及び最後のマススタート形式練習を用意します。各自の課題に応じて取り組んでください。

なお、コントロールは全てEMITのため全メニュー計時します。

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練習)

7:15～ 朝食(ご飯・みそ汁の配膳にご協力ください)

8:45～ 出発、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～ 丸火総合公園(通称ペンショントイレ)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～ ミドル形式練習

Middle-5(M21/M20/M18) 5.1km up200m

Middle-4(W21/W20/W18) 4.3km up170m

Middle-3(M16/W16) 3.5km up130m

Middle-2(W14/M14) 2.1km up60m

*3 日間の練習成果を測る実践練習。強度はH(高い)

11:00～12:15 ミドル復習または Extra 練習

ミドルコースでの復習、コーチ、他の選手とレグについて会話して、気づいたこと自分が課題に感じた点を復習。もしくは Extra コースで課題の復習。強度はL～M

Extra-Leg 2.8km (主にレグ間のルートプランに課題)

Extra-CP 2.0km(主にアタックに課題)

12:15～ マススタート練習(リレー1走形式)

Mass Start 4.1km

*複数パターンのコースを参加者にランダムに地図を渡します。ジュニアは進行により距離を調整します。

*練習強度はH、ただし自分の限界を超える無理(HH)には上げないこと。

13:30～ 撤収(進行により調整の可能性あり)

15:00～ 解散

4.費用

・全日参加(2泊3日パッケージ)※夕食・朝食2泊4食付き:

トレーニング費用:

フットO強化・代表選手 17,000円 一般参加選手 23,000円

アドバンス登録選手 20,000円 計時デバイス ※費用900円(3日間)

・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。

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

- ・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

富士市救急医療センター

<https://maps.app.goo.gl/RBumYryy34Jvn3mW8>

- ・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