

初夏の波賀練習会 兼 野村壮行会

プログラム

日付

6月8日（日）

場所・地図

兵庫県宍粟市波賀町「[フォレストステーション波賀](#)」

地図

「宍粟波賀～彩の森・初夏～」2025年3月神大OLK作成、同5月修正

コース（レース）

LA：男子向けロング対策（6.1km/450m）

LB：女子向けロング対策（4.5km/325m）

F：新人向けレース（1.4km）

※宍粟波賀はミドル向けのトレインですが、コースはロングディスタンスに適正なよう大胆なルートチョイスとその適切な実行を求める

※「LA」は距離・登高ともに容赦しません。実走 8km/UP500m 想定で組みます。コース中に給水はあります（2箇所）。

※「LB」はLAのコースを短縮したロングコンセプトのミドルコースです。女子にはロング向けのコースとして適正かと思います。

コース（トレーニング）

Training-A：コンピ（2.0km）

Training-B：コンピ（1.9km）

Training-Long：ロングレッグ（3.6km）

ファシユタもあるよ！

スケジュール

1000：練習開始

1400：ファシユタ

1530：練習終了

参加費（別途 SI レンタル 300 円）

旧人：2000

新人：1000

野村壮行会

奈良女子大学 2 回生の野村優衣選手が 2025 年 6・7 月にイタリア・トレントで開催される JWOC2025 に日本代表選手として選出されました。本練習会で発生した利益は全て野村選手の遠征費の補助に充てられます。

野村選手よりメッセージ

奈良女子大学 2 回生の野村優衣と申します。

この度、6 月 26 日から 7 月 4 日にかけてイタリア・トレントで行われるジュニアの世界選手権に日本代表選手として出場させていただくことになりました！

代表選考前から内定が決まるまで苦しいこともたくさんありましたが、多くの方にさまざまな形で支えていただき本当に心強かったです。ありがとうございました。

選考レースでは自分が納得できる結果を出すことができず、色々複雑な気持ちがあるので JWOC レースに向けて力をもっとつけて、準備も整えて臨みたいと思います。大きな舞台で戦うことに対して緊張や不安もありますが、普段から支えてくださっている方々の顔を思い浮かべて、感謝の気持ちを持って全力で戦ってきます！応援よろしくお願いします。

奈良女子大学

奈良女 OLC/OLP 兵庫

野村優衣

連絡先

神戸大学 4 回 横江明弘

akihiro0015@icloud.com

公式掲示板に代わる情報

・レース地図に給水の情報を載せるのを失念していました。34 番コントロールと 47 番コントロールにペットボトルと紙コップを置いています。LA ではコースの 30%と 60%、LB では 40%と 60%の位置です。セルフ給水です。

・練習後、フォレストステーション波賀東山温泉に入浴することができます。お風呂のキャパシティは決して大きくはないので一度に大勢で入浴すると大変混雑します。分散にご協力願います。また、泥等を持ち込まないよう配慮してください。割引等はありません。

・林道沿いに伐採後の木を残置しているため一部通行が難しい箇所があります。地図の視認性確保とルートチョイスに影響がないため該当箇所に記載はありません。

・熊鈴等は必要ありませんが、野生動物との接触を避けるために携行することを推奨します。トレイン内にはシカが多数生息しています。

・クリンソウの生えている場所があります。避ける必要はありませんが意図的に踏みつけないように配慮をお願いします。

・天気は晴れの予報です。標高は 600m～と比較的高いですが十分に暑いことが予想されます。熱中症にはご自身の判断で注意してください。