

JOA 強化合宿(2025 年 6 月)のご案内(Bulletin 2)



2025.06.11 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 6 月 14 日(土) ~ 15 日(日)

2. 場所:静岡県富士市・富士宮市

・集合： 6 月 14 日(土)10:30 頃 富士市『勢子辻』トレイン内道路指定場所(紫◎場所)に集合して下さい。車は、なるべく詰め合わせて駐車してください。停められない場合、予備駐車場を利用のこと。

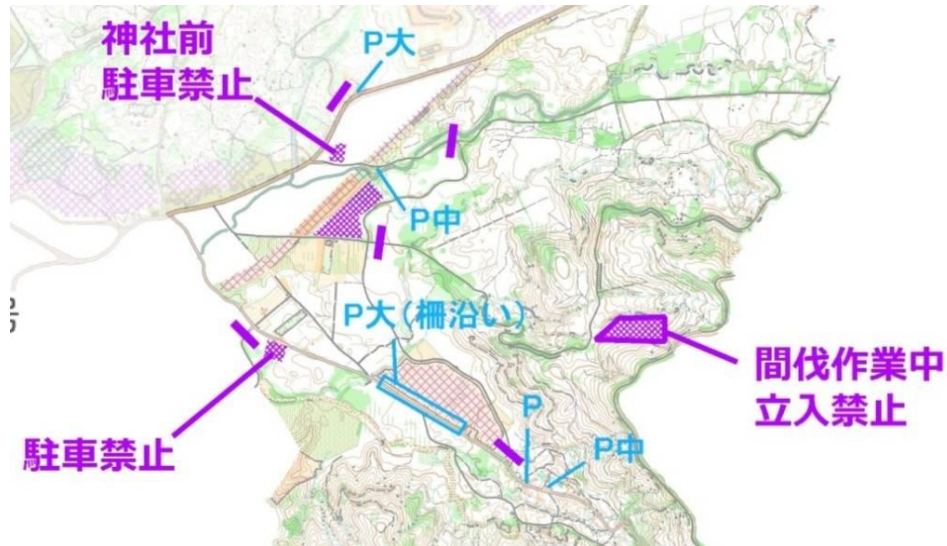
<https://maps.app.goo.gl/yX21GzcSJ6cnvA8h7>



6月15日(日)9:30頃 ひのきの森

<https://maps.app.goo.gl/NqnwDLwgwk8ej1ui8>

公園駐車場はスタッフのみ。参加者は公園手前の伐採地横の道路端にできるだけ寄せて通行を妨げないように駐車して下さい(地図参照)。



・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います(個別連絡)。

・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>

《注意点》

- ・土の持ち込み防止のため、オリエンテーリングに使用した靴での入館は控えて下さい。
- ・部屋での飲食・飲酒は厳禁です。
- ・使用後、部屋の掃除、布団を指定通りにたたんで下さい。

・解散：6月15日(日)15:00頃(予定)

参加者へのお願い

① Line オープンチャットの登録～連絡はオープンチャットで行います。本名で登録下さい。



- ② Day 1(6月14日)レースのクラス(コース)を6/10までに申請下さい。申請がない場合は、主催者でクラスを割り振ります。

<https://ws.formzu.net/dist/S223476791/>



3.内容

(1) 対象

フットO日本代表選手、強化選手、アドバンス登録選手、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。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

代表選手にとっては、大会前の準備・調整のための大変重要な練習機会となります。それぞれの選手が課題としている技術の確認および向上が可能となるようなメニューを準備します。各自で目的意識をはっきりさせた上でメニューに臨むこと。強化選手、アドバンス選手については、秋以降のレースに向けて自身の課題認識とパフォーマンス向上のための貴重な練習機会となります。

(3) スケジュール・トレーニング詳細

■14日(土)「勢子辻」

《スケジュール》

10:30～	集合・準備・トレーニング説明
11:00～	トレーニング
14:30～	撤収(進行により調整の可能性あり)
15:30～	宿舎(朝霧野外活動センター)へ移動
16:00～	チェックイン
16:30～	<u>入所式</u>
16:30～	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!)
19:30～20:45	ミーティング(2階・視聴覚室にて)
	トレーニング反省
	アスリート講演「 強くなるために 」(山岸夏希選手)

※ミーティング後に日本代表各チームミーティング・代表ウェア採寸を行います。

22:00

出入口施錠

《トレーニング内容》

◇レース:強度 H

各自ロングかミドルの練習を選択し、出走したいクラス(コース)を 6 月 10 日までに申請して下さい。申請がない場合は、主催者でクラスを割り振ります。

<https://ws.formzu.net/dist/S223476791/>



course1	1:15,000	ロング	14.4km	650m	WOC-M
course2	1:15,000	ロング	12.1km	520m	WOC-W
course3	1:15,000	ロング	11.2km	480m	JWOC-M
course4	1:15,000	ロング	8.5km	360m	JWOC-W
course5	1:10,000	ミドル	3.9km	160m	JWOC-M/AsOC-M20/上級者 L
course6	1:10,000	ミドル	3.4km	135m	JWOC-W/AsOC-W20/M18/上級者 M
course7	1:10,000	ミドル	2.9km	125m	AsOC-W18/M16・上級者 S
course8	1:10,000	ミドル	2.2km	100m	中級者

※EMIT による計時あり。

※スタートは集合場所から 1 km 弱です。

※ロングは JWOC-W 以外は 2 マップ方式

※給水について、ロングは途中コントロール 2~3 箇所とフィニッシュ通過時に用意、ミドルもありますがレースの序盤コントロールです。

◇午後メニュー

2 本目以降は強度を M~L に落として各自の課題をチェックする。

・リロケート練習用トレーニング(2 人一組) 3.3 km 1:10,000

・エクストラミドル 1 4.5 km

・エクストラミドル 2 3.3 km

・エクストラコンピ 2.2 km(主に中級者以下がコーチと廻る想定)

※午後メニューも EMIT が設置されてるので計時可能です。

※練習終了時間 14:30(当日変更ある場合はアナウンス)

※トイレは、岩倉学園さまのトイレをお借りします。スタッフ車で移動。

■15 日(日)「トレイン:富士ひのきの森」

《スケジュール》

- 6:00 出入口解錠
- 6:30～ 朝練習(朝霧野外活動センター内での自主練習)
- 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～ 富士ひのきの森駐車場 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～ 自由トレーニング(AsJYOC-W20 セレクションレース参加者は別途)
- 13:00～ 一斉スタート(リレー練習)
- 14:00～ 撤収(進行により調整の可能性あり)
- 15:00 解散

《トレーニング内容》

- ・13 時までを自由練習時間とし、コンパス直進の練習として Straight コース、地形を頼りにする練習として短いサーキットコースが 3 本あります。サーキットコースは地形だけの地図もありますので、好きな順番で練習してください。なお、Straight コースは長いですが、ショートカット可能ですので自分で距離を調節して練習してください。
- ・13 時から 3 グループ程度に分かれて一斉スタートによるリレー練習を行います。このリレー練習を行わない場合は、普通のコースとして 13 時以前から練習に使用して OK です。

直進練習コース: 3.6km(平坦部中心)

サーキット 3 本: 1.1、1.2、2.1km(傾斜部・等高線だけマップあり)

リレー練習: 2.8～2.9km

WJ-Sel: 3.0km up95m

※トイレは、富士こどもの国駐車場横のトイレをお借りします。スタッフ車で移動。

4.費用

・全日参加(1泊2日パッケージ)※夕食・朝食1泊2食付き:

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(2 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。

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

- ・降雨が予想されます。各自、レインウェア等を持参して下さい。またタオルなども用意して下さい。
- ・熱中症・脱水症状:暑い時期、直射日光が当たる場合、湿度が高い場合などは、熱中症や脱水症状に罹患する危険性があります。事前の水分補給をしっかりと行い、コース途中の給水所もご利用ください。場合によっては、飲料水を携行してください。
- ・やぶや横枝の多いトレインでは目のけがなどの外傷のリスクを回避するために、ゴーグルなどのアイウェアなどによって目を保護することを検討してください。安全に留意しながら練習を行ってください。
- ・急斜面・不整地などのために、打撲、転倒、踏み抜きなどから、さまざまな外傷や捻挫、骨折、脱臼、肉離れなどけがなどの危険性があります。テーピングによる予防や底の厚いシューズの使用を推奨します。
- ・トゲ、枝、切り株等による切創・裂創や、虫刺されや植物によるかぶれを防ぐためにも、肌を露出しない服装や虫よけスプレーの使用を推奨します。
- ・万一の怪我等に備えて、健康保険証を持参ください。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) 朝霧野外活動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

6/10 修正: アスリート講演タイトル追加「強くなるために」

6/15 ひのきの森駐車について

6/11 修正:6/14トレーニング内容を最新情報に修正