

# 2025 年 7 月 JOA スキーオリエンテーリングサマーキャンプ IN 長野 プログラム

2025.7.6 版

主催：公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 スキーオリエンテーリング委員会

協力：長野県オリエンテーリング協会、オリエンテーリングクラブ・トータス

協賛：アークコミュニケーションズ、かなめ測量

## 1.開催期日

2025 年 7 月 12 日(土) ~ 13 日(日)

## 2.場所

・開催地 長野県長和町・富士見町周辺

・集合： 富士見高原リゾート手前の駐車場 10:00 頃

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

### 《重要》

・集合地点は、要項掲載の地点から変更となっています。

※集合地点について、微修正があり得ます。変更となる場合、Line グループで連絡します。

・富士見高原リゾートは、2026 年度インカレテレインとして立ち入り禁止になっています。

2026 年度学生予定の方は、下記の立入禁止地域には立ち入らないようにお願いします。

・集合地点に隣接する管理棟にはトイレあり。



・交通： 移動が多いですので自家用車での参加、同乗が便利です。合宿専用 LINE グループで調整していきます。

・宿泊： 白樺湖パイプのけむり

<https://maps.app.goo.gl/HEnFNMUumWt8KcZS9>

住所：〒 391-0301 長野県茅野市北山 3418-1

TEL:0266-68-2000〒408-0044

<https://paipunokemuri.com/shirakabako/>

・解散: 7月13日(日)15:00頃(予定)

### 3.内容

#### (1) 目的

- ・ローラースキー基礎練習
- ・オリエンテーリング強化:ブランシュたかやま大会参加、ナビゲーショントレーニング、地図読みトレーニング
- ・体力・走力の向上 : ポールランニング、ポールランヒルクライム
- ・スキーオリエンテーリングに関する情報提供と今後の活動計画(海外遠征含む)の策定

#### (2) スケジュール(予定)

##### 《重要》

- ・猛暑が続いています。高原ではありますが、熱中症のリスクが高いです。水分・ミネラル補給を心がけてください。
- ・主催者では、水分、塩タブをある程度用意していますが、各自でもご用意ください。
- ・トレーニング時(特に1日目)は、練習の合間に、各自のタイミングで、エネルギー補給をお願いします。特に昼食の時間は設けておりません。

#### ◇7月12日(土)

10:30~13:00 ローラースキー

- ・ヒルクライム(約2.5km)を数本(富士見高原付近の一般道路)
- ・技術練習

車の来ない場所で、技術練習

集合地点:<https://maps.app.goo.gl/aLsMyrME4BtaWMk47>

(富士見高原リゾートから約6km10分)

14:00~15:30 ナビゲーショントレーニング(富士見高原)

- ・スキーOでのナビゲーションを意識しながらトレーニング  
(例:地図折り曲げない、サムリーディングしない、コンパスは整置のみ)
- ・小道を中心としたルートプランおよびメモリー重視のナビゲーション

16:00 撤収終了、ホテルに向かう(約30Km約40分)

17:00 チェックイン、入浴

18:00 夕食(ビュッフェ/アルコール付き)

19:30~21:00 ミーティング

- ・会計はミーティング開始時にて
- ・トレーニング振り返り
- ・WSOC日本チームとしての取り組みについての話し合い  
-強化プログラム・スケジュール

- 代表選手の選考方法について
- 各自の目標など
- チームオフィシャル
- ワックスマン
- ワックス提供メーカー
- 代表ウェアの状況
- ・7/13トレーニング予定について
- ・飯豊合宿について(怜也くんからの依頼事項)

21:30~ WOC 男子リレー観戦(希望者)

#### ◇7月13日(日)

7:30~ 朝食

8:30頃 出発(白樺湖畔のローソンが昼食の最終調達地点)8km 約15分

<https://maps.app.goo.gl/6DfcuuRsa9yBHVdf8>

9:00~12:00 フットOトレーニング(レース・自由練習)

13:00~14:30 ポールランニング、ポールランヒルクライム、スキーO 地図読みトレーニング

15:00 解散

#### 4.参加費

・合宿参加費: (1泊2食)

強化選手 12,000円 一般 14,000円 大学生以下 13,000円 小学生 5,500円

・マップホルダーレンタル:2,200円

※ブランシュたかやま大会は、各自申し込むこと。

7月13日(日)ブランシュO-Day2 @長野県長和町「ブランシュたかやま」

<https://japan-o-entry.com/event/view/2172>

※昼食・補食については、各自調達すること。

#### 5.キャンセルについて

体調不良等でキャンセルされる場合は、出来るだけ早く、問合せ先までご連絡ください。宿やトレーニングについては、出来る限りキャンセル手続きをしますが、実費が発生した場合は請求します。

#### 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. その他の注意事項

- ・熱中症・脱水症状:猛暑が予想されます。熱中症や脱水症状の危険性が高まります。水分およびミネラル補給をしっかりと行ってください。2日目のレースについては給水所がないため、飲料水の携行をお願いします。
- ・高原・山間部での合宿実施となるため、天候の急変により、降雨、雷、雹などのリスクがあります。レインウェアを持参するとともに、特に雷に対しては、練習を即座に中止し、建物に入るなど身を守る行動をお願いします。
- ・現地で、警報等が発令された場合は、安全を最優先とし、中止を含め適切な対応を取ります。
- ・ローラースキーのトレーニングは、一般の道路を使用します。車、自転車など車両の走行、歩行者がいる場合もありますので、十分注意をお願いします。また、転倒などによるリスクもあります。衣服での保護、保護パッドの着用など、リスク低減策をお願いします。
- ・フット O では、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：

○富士見/原村

大槻医院(土曜日 10 時~12 時/14 時~17 時)

<https://maps.app.goo.gl/kmktFgiS7HrHt72u5> 0266-79-7628

○長和町:国保依田窪病院:<https://www.yodakubo-hp.jp/> (0268)68-2036

日曜日は休診であるが、急患の場合、当直医が対応。事前電話必要。

- ・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。

## 8. 問合せ

メールアドレス:kenchanayo0119■gmail.com(■=@)までお願いします。

合宿責任者:寺嶋一樹(JOA スキーO 委員)

以上