

トータス夏のジュニア合宿2025 プログラム

発行日：2025/8/5 ver.1

【概要】

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

主管：オリエンテーリングクラブ トータス

日程：2025年8月9日~11日

場所：静岡県 富士宮市・富士市

9, 10日：「鳥追窪」 11日：「鳥追窪東」 使用

拠点情報：

9, 10日：トレイン内待避所(<https://maps.app.goo.gl/CeViBD3wVTTRqiGs8>)



11日：トレイン内待避所(<https://maps.app.goo.gl/pHyC8kLvXRE6syF59>)



※すべての日程で青空会場です。各自でレジャーシートなどをご用意ください。

【タイムスケジュール】

9日(土)鳥追窪		10日(日)鳥追窪		11日(月祝)鳥追窪東	
時刻	内容	時刻	内容	時刻	内容
10:45	富士宮駅北口集合	7:30	朝食	7:30	朝食
10:50	駅バス出発	9:00	宿バス出発	9:00	宿バス出発
11:30	拠点で説明/練習開始	9:15	拠点到着/練習開始	9:15	拠点到着/練習開始
15:30	フィニッシュ閉鎖	15:30	フィニッシュ閉鎖	14:00	フィニッシュ閉鎖
16:00	バス拠点出発	16:00	バス拠点出発	14:30	バス拠点出発
16:15	宿到着	16:15	宿到着	15:00	富士宮駅到着・解散
18:00	夕食	18:00	夕食		
19:30	夜メニュー	19:30	夜メニュー		

【宿泊・交通】

宿泊地：

村山ジャンボ（〒418-0012 静岡県富士宮市村山1071-2）

本合宿に関して、直接宿に連絡をとらないでください

- アメニティ・タオルなどはございません
- ドライヤーの個数が少ないため、持参を推奨します

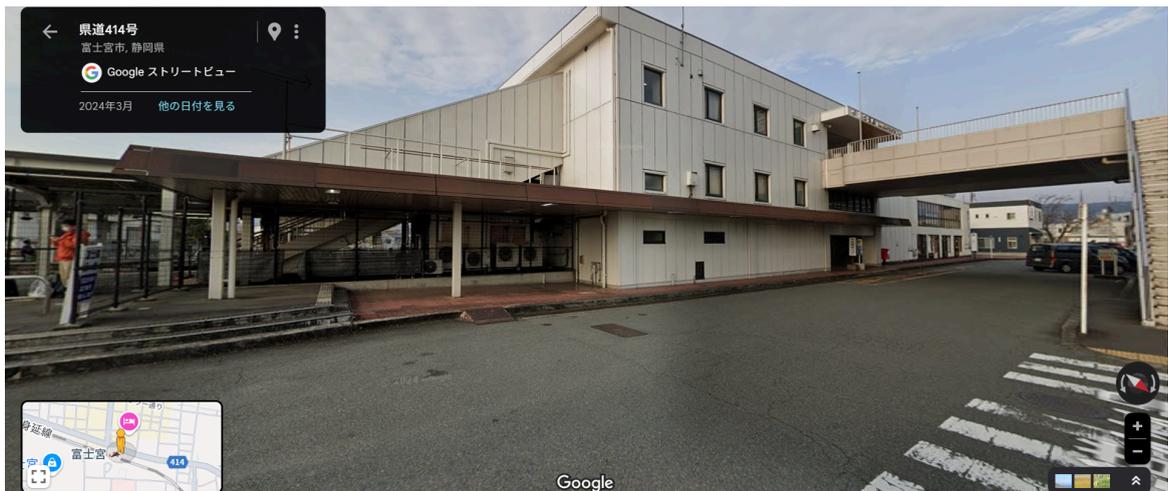
- 自販機はありますが、食料を購入できる店は徒歩圏内にありません
 - 必要があれば一日目の昼食に加えて、各自食料を持参してください。

交通：

公共交通機関で参加する場合：集合時刻に富士宮駅北口で集合

1日目入り：10:45富士宮駅集合 バスによる輸送

2日目入り：10:45富士宮駅集合 運営者による輸送



レンタカー・自家用車で参加する場合：テレイン内の駐車スペースに駐車し、バスが到着する時間に拠点に集合

(※トレーニングのみ参加の場合は、練習開始時刻に間に合わなくても結構です。)

【合宿に関する情報】

- 初日の昼食は用意いたしません。各自で持参してください。
- 2、3日目は弁当を用意しております。
- 夕・朝食は宿で用意されています。
 - アレルギー等の対応は原則ご自身で行っていただきます。支障がある場合はご相談ください。
- 降水が見込まれます。雨具や荷物の防水用品(ゴミ袋、レジャーシート等)をご用意ください。
- 筆記用具をお持ちください。夜メニューで使用します。
- 地図に限りがございます。走った後の地図は返却してください。

- 本合宿はスポーツ保険に加入していません。各自で必要な保険に加入いただき、怪我にはくれぐれもご注意ください。
- 特に中高生はインハイを控えているので無理しすぎないようにしましょう。

【練習内容】

クラス：

初級（F）...将来的にインカレ・インハイの選手権クラス出場を目指す選手向け。現在の実力は問わないが、一人でAクラス程度のコースを回り切れることが望ましい。

（コーチ：上島じゅ菜・和田康次郎）

中級（A）...インカレ・インハイに向け、目標を立ててトレーニングしている選手向け。習慣的にトレーニングを行い、大会等で競技時間内に完走できる程度のスキルをもっていることが望ましい。

（コーチ：堀田遼）

上級（E）...インカレ・インハイでの入賞・優勝や国際大会への出場を目指している選手向け。高い技術・フィジカルに加え、トップレベルのコーチから学び取る積極性を持っていることが望ましい。

（コーチ：小牧弘季）

クラス分けは別途資料をご確認ください。

トレーニングメニュー：

1日目...ラインO(初級)、サーキットトレーニング

夜メニュー...お絵描きOをやってみよう

2日目...お絵描きO実走、サーキットトレーニング

夜メニュー...反省会、まとめレースの目標決め

3日目...まとめレース(計時あり)

【参加費】

合宿参加者：

全参加...25000円

1泊2日...16000円

0泊2日...5000円

フォレストトレーニングのみ参加...

一日あたり学生2000円・一般2500円

計時を行う3日目にEカードレンタルを希望される方：+500円

別途集金表をご確認ください。

レンタルEカードを紛失した場合、実費を請求させていただきます。

【問い合わせ先】

合宿担当：三井健世

mitsuken321321▲gmail.com (▲→@)

当日連絡先：090-9671-1192(三井携帯)