

2025 年 10 月 JOA スキーオリエンテーリング強化合宿 IN 長野 プログラム【前日版】

2025.10.10 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：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

【重要】

- ・フット O など森の中でのトレーニングにはスマホの携帯を推奨します。
- ・10/12 早大 OC 大会が延期となりましたので、この日は山梨県北杜市大泉「鳴石」にてトレーニングを計画しました。
- ・天気が崩れる可能性が高いので、雨の場合は昼休憩は宿舎に戻ることにしましょう。10/12 と 10/13 の昼食は、宿舎でお弁当を注文済みです。

1.開催期日

2025 年 10 月 11 日(土) ～ 13 日(祝)

2.場所

・開催地 長野県富士見町周辺

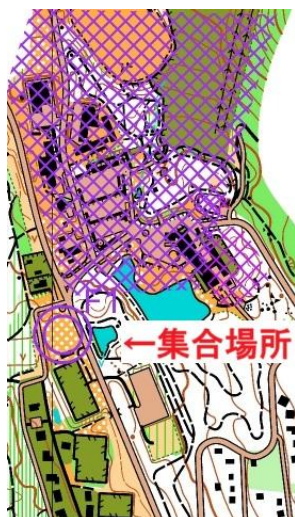
・集合： 10 月 11 日 富士見高原リゾート手前の駐車場 10:00 頃(7 月合宿と同じ場所です)

※酒井さん:JR 小淵沢駅 9:30 でお願いします。

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

《重要》

- ・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。



10月12日 後藤さんへ:とりあえず9時くらいには宿舎に来て下さい。

- ・交通: 移動が多い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: 多摩市立八ヶ岳少年自然の家
<https://maps.app.goo.gl/qPuVotFXmDtAbYCH7>
<https://tama-sizen.com/>
〒399-0212 長野県諏訪郡諏訪郡富士見町立沢広原1-1205
電話 0266-66-2036
- ・解散: 10月13日(月・祝)15:00 頃

3.内容

(1) 目的

- ・ローラースキー基礎練習&追い込み練習
- ・オリエンテーリング強化:早大 OC 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》

- ・主催者では、水分をある程度用意していますが、各自でもご用意ください。

◇10月11日(土)

10:30~12:30 ローラースキー

- ・ヒルクライム(約2.5-3.0km)を数本(富士見高原付近の一般道路)
- ・ヒルクライムでのインターバルトレーニング
- ・技術練習

13:30~15:30 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

コース1 4km コース2 2km程度

16:00 撤収終了、宿舎へ移動

16:30 入所・入浴(アメニティは各自準備)

17:00 **入所オリエンテーション(全員参加・体育室に集合)、**

17:40 夕食準備(配膳)

18:00 夕食

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

- ー強化プログラム・ウィンターシーズンスケジュール
- ー各自の目標など
- ーチームオフィシャル
- ーワックスマン
- ーワックス提供メーカー
- ー代表ウェアの状況
- ・10/12 スケジュール確認

◇10 月 12 日(日)

- 7:15～ 朝食準備(配膳)
- 7:30～ 朝食
- 9:30～11:30 ローラースキー・トレーニング
- 11:30～13:00 昼食・休憩
- 13:30～15:30 フットOトレーニング(鳴石)
- CC7 リレーに向けて、直進練習も！
- 《注意事項》
- 別荘地には立ち入り禁止です。
- レース1 2.0km↗110m
- サーキット2 2.3km↗140m
- サーキット3 1.8km↗90m
- 18:00 夕食
- 19:30～21:00 ミーティング

◇10 月 13 日(祝)

- 7:15～ 朝食準備(配膳)
- 7:30～ 朝食
- 8:30 頃 チェックアウト(部屋の掃除・布団の整理を行うこと)
- 9:00～12:00 ローラースキー練習
- 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:

(2 泊 4 食)強化選手 22,000 円 一般 26,000 円 大学生以下 22,000 円

(1 泊 2 食)強化選手 12,000 円 一般 13,000 円 大学生以下 11,000 円

・マップホルダーレンタル:2,200 円

※昼食・補食については、各自調達すること。

※石鹸、シャンプー・リンス・歯ブラシなどの洗面用具は宿舎にはついていませんので各自準備下さい。

(入浴可能時間15:00－21:50, 6:30－9:50)

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:まだまだ暑さが予想されます。熱中症や脱水症状に注意をお願いします。水分およびミネラル補給をしっかりと行ってください。
- ・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。**また、急激に気温が低下するケースも考慮し、防寒の用意をお願いします。**
- ・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、ハチ・マダニ、ヒル、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。**
- ・フット O では、クマ鈴を推奨します。また、万ーに備えて、スマホ携帯を推奨します。
- ・万ーの怪我等に備えて、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

休日当番医・薬局【10月分】

期日	当番医	当番薬局
10月5日（日曜日）	高原病院 62-3030	りんどう薬局 73-9285
10月12日（日曜日）	高原病院 62-3030	茅野横内薬局 82-5788
10月13日（月曜日・祝日）	高原病院 62-3030	矢崎薬局 73-6868
		薬局マツモトキヨシ長峰店 71-2557

高原病院

<https://www.takahara-hp.or.jp/>

- ・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)

参加者リスト

No.	氏名	性別	日程	所属	参加費
1	荒町 美希	W	全日程	-	¥22,000
2	佐野 響	W	全日程	デジタル庁/桐嶺会	¥22,000
3	酒井 佳子	W	全日程	札幌農学校	¥26,000
4	和田 真由子	W	全日程	-	¥24,000
5	石原 拓巳	M	全日程	-	¥22,000
6	石原 湧樹	M	全日程	アークスキーチーム	¥22,000
7	後藤 孔要	M	10/12～13	サン・スーシ/桐嶺会	¥13,000
8	寺嶋 一樹	M	全日程	ES関東C	スタッフ
9	寺嶋 貴美江	W	全日程	ES関東C	スタッフ
	大里 真理子	W	キャンセル	アークスキーチーム	費用算出中

以上