

## 泊まらない合宿 2

オンライン講習第 10 回の内容を実際に行ってみます。

講習参加者向けですが、定員が埋まらない場合一般の参加者も受け入れます、

### テーマ 1

不整地走行に必要な筋力を活性化し、故障の少ない体をつくるコンディショニングエクササイズを身につけよう。

考え方については以下のブログに記載しています。

<https://ecare.seesaa.net/>

### テーマ 2

シミュレーショントレーニングをやってみよう。

オリエンテーリングのレジェンド、ティエリージョルジュの父、マイケル氏著の **The Wining Eye** で述べられているサンティエンヌメソッドを参考に、地図読みの要素を分類し、普段できる練習を要素別に提案していきます。

晴天であれば実際にいくつかのトレーニングを行ってみます。

日時：11 月 22 日（土） 10：00～15：00

場所：東京都東村山市（駅から徒歩圏内。詳細場所は参加者に連絡。）

参加費：オリエンテーリング講習秋 参加者 3,000 円

一般 4000 円（11/18 のオンライン参加も含む）

定員：15 名

申し込み期限：講習参加者優先 11 月 4 日

それ以外 11 月 11 日（一般の方は 11 月 5 日以降に申し込みください）

持ち物：運動のできる服装、コンパス、昼食、タオルまたはマット

（オリエンテーリングは行いません。オリエンテーリングシューズは必要ありません。）

その他：講習では一般的な運動指導を行います。故障を抱えているなど個人的な指導をご希望の方は講習前後で 30 分 3,000 円に対応いたしますので、下記までご連絡ください。

連絡先：oriyoshi@ymail.ne.jp