

# トータス冬のジュニア合宿 2025 プログラム

(第2版: 2025/12/25 発行)

## 1. 合宿概要

### 1.1. 日程・開催地

2025年12月27日(土)～12月29日(月)

静岡県富士宮市・富士市

12月27日(土): 丸火西

12月28日(日): 村山口登山道

12月29日(月): 富士ひのきの森

### 1.2. 合宿のねらい

#### ✓ ジュニア世代(U20,18)

将来の国際大会出場、ジュニア選手権・インカレで結果を残すために、競技力レベルアップの機会、また日常のトレーニングを見直す場とする。

#### ✓ ユース世代(U12-16)

オリエンテーリング上達のために、基礎的な技術、及びトレーニング法についての習得の場とする。

### 1.3. 本合宿の目標

本合宿では、コーチがオリエンテーリングの動作や考え方のコツを解説しながらコースを回るメニューを主体としております。上級者の技術力や考え方を肌で感じていただき、合宿終了時に自身の課題（理想（=上級者）と現実（=自身）のギャップを正確に把握している状態になる事が目標となります。

### 1.4. 参加費

#### ✓ 本合宿の参加費用は下表の通りとなりますが、当日現金支払いのみでの対応をいたします。

なお、集金額については別途JOYにアップロードされている参加者名簿リスト（閲覧には事前にJOYへのログインが必要）を参照し、おつりが出ないように準備いただけます。

#### ✓ 集金は宿泊者は1日目（12/27日（土））の夜メニュー開始前、その他の参加者は初回の参加日の受付時に行います。

内容	金額
合宿全参加パック (宿泊代+メニュー代+昼食代(2日目/3日目))	25,000円
単日参加（コーチングあり）	3,000円/日
単日参加（コーチングなし）	2,000円/日
Siカードレンタル 3日間	500円※
Siカードレンタル 1日	200円
バス送迎利用料金	500円
昼食代	600円/日

※募集要項から金額を変更しました。

## 1.5. 宿泊場所

民宿旅館 西の家 (〒418-0103 静岡県富士宮市上井出 1774)

- ✓ 宿への宿泊連絡は運営側にて行いますので、直接の連絡はご遠慮ください。
- ✓ 一泊二食付き。2日目、3日目の昼食は合宿運営による弁当を手配いたします。
- ✓ 宿泊代に関するキャンセル料は以下の通りとなります。

なお、メニューに関するキャンセル料徴収は行いません。

当日・前日：宿泊料金の 100%

5日前から：宿泊料金の 50%

7日前から：宿泊料金の 30%

## 2. タイムテーブル

タイムテーブルは以下の通りです。バスを利用される方につきましては、各自の利用便を運営側で指定いたしますので、「3.1 バス利用の場合」項を必ずご確認ください。

### 2.1. 1日目（12月27日（土））丸火西

時間	バス第1便参加者	バス第2便参加者	自家用車参加者	
~ 09:45	富士宮駅 集合(09:45)			
09:45 ~ 10:30	点呼・テレイン移動		テレイン集合	
10:30 ~ 10:45	準備・説明		準備・説明	
10:45 ~ 11:15	ウォームアップ・練習 (昼食・休憩は随時)	富士宮駅 集合(11:15)	ウォームアップ・練習 (昼食・休憩は随時)	
11:15 ~ 12:00		点呼・テレイン移動		
12:00 ~ 12:15		準備・説明		
12:15 ~ 12:30		ウォームアップ・練習 (昼食・休憩は随時)		
12:30 ~ 14:30				
14:30 ~ 15:30	拠点集合・移動(to 西の家)	拠点集合・移動(to 西の家)	拠点集合・移動(to 西の家)	
15:30 ~ 16:30	自由（入浴など）			
16:30 ~ 18:00	自由（入浴など）	自由（入浴など）		
18:00 ~ 19:00	夕食	夕食	夕食	
19:00 ~ 19:30	自由・集金	自由・集金	自由・集金	
19:30 ~ 21:00	夜メニュー	夜メニュー	夜メニュー	

## 2.2. 2日目(12月28日(日)) 村山口登山道

時間	バス第1便参加者	バス第2便参加者	自家用車参加者
~07:00	起床	起床	起床
07:00~07:30	朝食	朝食	朝食
07:30~08:30	準備		準備
08:30~09:15	点呼・テレイン移動	準備	テレイン移動
09:15~09:45			
09:45~10:30	練習 (昼食・休憩は随時)	点呼・テレイン移動	
10:30~14:00		練習 (昼食・休憩は随時)	練習 (昼食・休憩は随時)
14:00~15:00	準備・点呼 ・移動(to 西の家)		
15:00~16:00	自由(入浴など)	準備・点呼・ 移動(to 西の家)	移動(to 西の家)
16:00~18:00		自由(入浴など)	自由(入浴など)
18:00~19:00	夕食	夕食	夕食
19:00~19:30		自由 オリエン用品の販売があります	
19:30~21:00	夜メニュー	夜メニュー	夜メニュー

- ✓ 夕食後～夜メニューまでの時間でオリエン用品の販売を行います！詳細はプログラム最後にあります。ぜひお買い求めください。

## 2.3. 3日目(12月29日(月)) 富士ひのきの森

時間	バス第1便参加者	バス第2便参加者	自家用車参加者
~07:00	起床	起床	起床
07:00~07:30	朝食	朝食	朝食
07:30~08:30	準備		準備
08:30~09:15	点呼・テレイン移動	準備	テレイン移動
09:15~09:45	ウォームアップ		ウォームアップ
09:45~10:30		点呼・テレイン移動	
10:30~11:00	レース ※レース後は各自練習	ウォームアップ	レース ※レース後は各自練習
11:00~12:30		レース	
12:30~12:40	ミーティング	ミーティング	ミーティング
12:40~13:25	点呼・移動(to 富士宮駅)		
13:25~13:50	帰宅	練習	練習

13:50 ~ 14:35		点呼・移動(to 富士宮駅)	帰宅
14:35 ~ 15:00		帰宅	

### 3. 交通

#### 3.1. バス利用の場合

バスの台数の関係上、本合宿では参加者を 2 つのグループに分割しております。それぞれを「第 1 便」、および「第 2 便」と呼称しておりますので、以下の表で自身のグループを必ず確認するようお願いいたします。

第 1 便

氏名	所属
中村 圭佑	桐朋中学校
植松 里咲子	入間市 OLC
中島 伸一郎	桐朋中学校
杉崎 惺哉	-
石井 雄大	桐朋 IK
神戸 陽太	桐朋 IK
安形 瑛	桐朋 IK
大崎 千里	桐朋 Ik
笠松 悠史	桐朋 IK
浅野 慧雅	桐朋 IK
堀 颯真	桐朋 IK
奥平 祥成	桐朋 IK
常山 拓幹	-
山崎 優真	桐朋 IK
西野 航平	桐朋 IK/入間市 OLC
右田 連音	桐朋 IK/横浜 OLC
伊藤 道隆	麻布学園 OLK/ES 関東 C
石橋 虎大	麻布学園 OLK/練馬 OLC
榎本 暖	麻布学園 OLK
清水 堅心	麻布学園 OLK
横山 瑛大	桐朋 IK

第 2 便

氏名	所属
若井 琉真	桐朋 IK/入間市 OLC
東 遼次	麻布学園 OLK/ES 関東クラブ
谷 悠芦	東大 OLK
一原 弘樹	桐朋 IK
吉岡 皆那人	東大 OLK/横浜 OL クラブ
林 剛広	麻布学園 OLK/ES 関東 C
小坂 晓慧	-
近藤 大喜	東大 OLK
山口 歩	東大 OLK
亀田 万葉	東大 OLK
渡邊 莉子	東大 OLK
尾形 歩美	東大 OLK
恩田 佳子	東大 OLK
古角 聰太郎	東大 OLK
岩崎 瑛亮	麻布学園 OLK
岩原 陸人	桐朋 IK/入間市 OLC
勅使河原 舜	桐朋中学校
飯塚 敦郎	-
宮岡 潮	東大 OLK
木山 佳城	-
池田 陽仁	-
山中 秀仁	東大 olk, 静岡 olc
岩佐 佳祐	東大 OLK

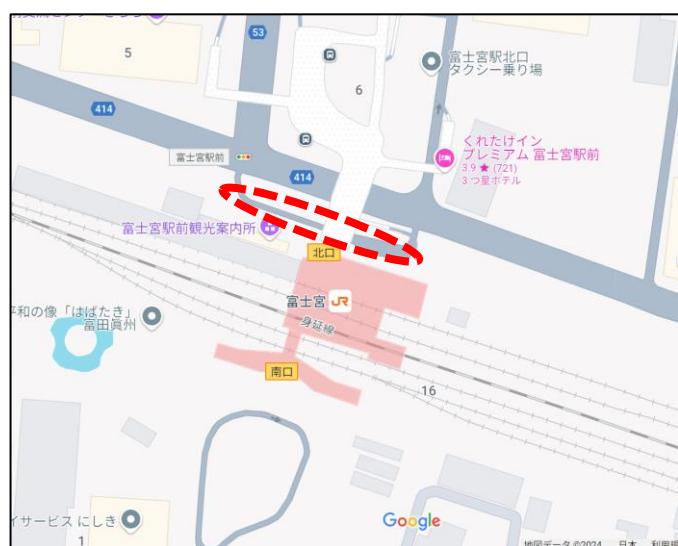
なお、2日目以降は上記振分けから変更がある場合がございます。運営者の指示に従って行動するようにお願いいたします。

- ✓ バス利用者の1日目（12/27（土））の集合場所・時間は以下の通りです。

第1便：富士宮駅 北口（下図赤点線内付近） 9時45分

第2便：富士宮駅 北口（下図赤点線内付近） 11時15分

周辺に合宿運営者が待機しておりますので、指示に従い、点呼を行った上で乗車ください。



- ✓ バス運行の都合上、必ず時間通りに集合してください。原則として、事前に振り分けられた便ではない便に乗車する事は出来ません。
- ✓ 万が一集合時間に遅れる場合は、「6. 主催者・問い合わせ先」を参照し、出来る限り早く合宿担当者までご連絡ください。

### 3.2. 自家用車利用の場合

自家用車でテレインまでお越しいただく場合、以下を参照して直接ご来場ください。

- ✓ 1日目（12/27（土））

拠点（駐車場所）：丸火西テレイン内（下図赤丸）【[地点情報](#)】

（送迎バス停車位置と同じ）

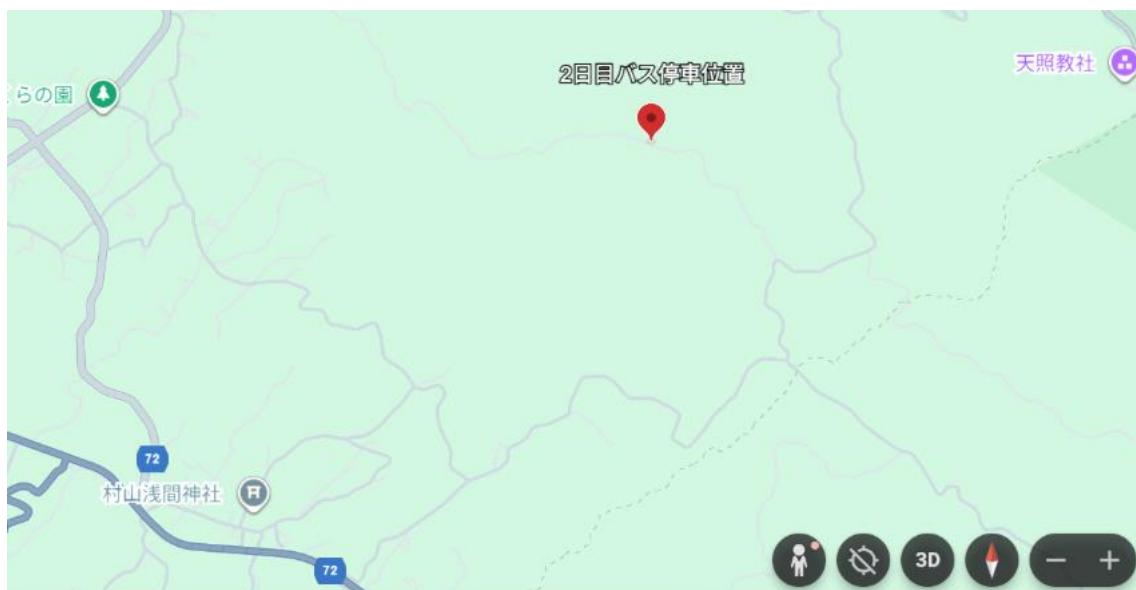


✓ 2日目 (12/28 (日))

拠点 (駐車場所) : 村山口登山道テレイン内路側帯 (下図赤丸) [【地点情報】](#)

(送迎バス停車位置と同じ)

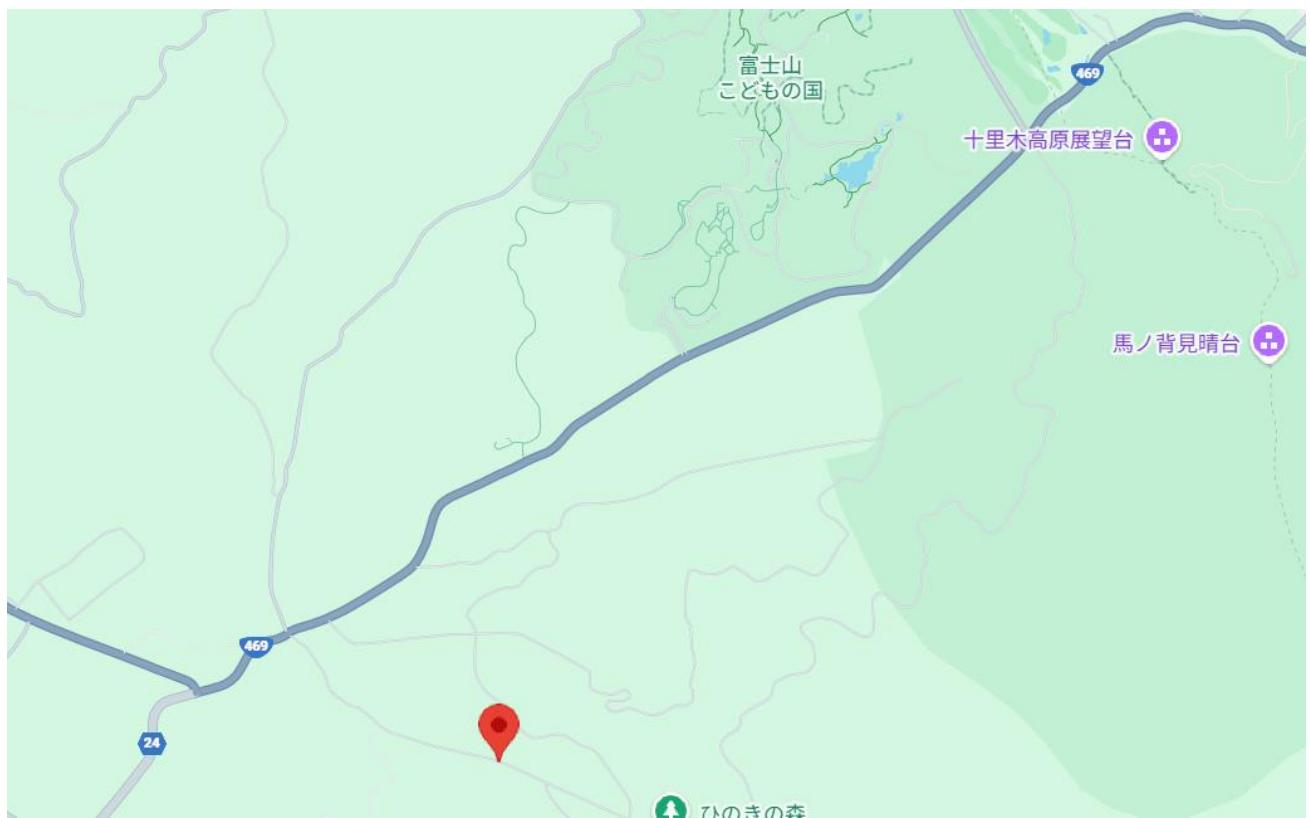
詳しい駐車場所は運営者の指示に従ってください。



✓ 3日目 (12/29 (月))

拠点 (駐車場所) : 富士ひのきの森テレイン内 (下図赤丸) [【地点情報】](#)

(次ページ)



## 4. 練習内容

### 4.1. メニュー内容

本合宿で用意のあるメニューを以下に示します。なお、いずれの地図も数に枚数がございますので、地図の使用終了後は運営者の指示する所定の位置に都度返却をお願いいたします。使用済みのメニューについては、夜メニューの時間で希望者に配布予定です。

- ✓ 1日目 (12/27 (土)) : 丸火西

コース名	距離 / km	目的	地図サイズ
E	3.2	上級のレース	A5
A	2.4	中級のレース	A5
B	1.9	初級のレース	A5
Circuit 1	2.1	グループO用サーキット	A5
Circuit 2	1.8	グループO用サーキット	A5
Circuit F	1.9	初級のグループO用 サーキット	A5
Menu 1	2.3	ナビ・プラン練習用	A5
Menu 2	2	ナビ・プラン練習用	A5
Menu 3	1.7	ナビ・プラン練習用	A5

- ✓ 2日目 (12/28 (日)) : 村山口登山道

コース名	距離 / km	目的	地図サイズ
E	3.3	上級のレース	A5
A	2.5	中級のレース	A5
B	1.7	初級のレース	A5
Circuit1	3.0	グループO用サーキット	A5
Circuit2	2.9	グループO用サーキット	A5
Circuit3	3.0	グループO用サーキット	A5
CircuitF	1.9	初級のグループO用 サーキット	A5
Straight	1.8	直進練習	A5
Compi	3.2	コンピ・動作確認練習	A5
Line	2.0	主に初級のライン通り練習用	A5

- ✓ 3日目 (12/29 (月)) : 富士ひのきの森

コース名	距離 / km	目的	地図サイズ

race_E	4.3	上級の最終レース	A5
race_A	3.4	中級の最終レース	A5
race_B	2.7	初級の最終レース	A5
chase	2.8	上級者用追加コース チェイシングの練習	A5
cruise	1.2	短い・平ら・白いコース	A5

#### 4.2. コーチ振分け

- ✓ 本合宿における各参加者のクラス、およびコーチの振分けは下表のとおりです。当日までに自身のコーチを確認しておくようお願いいたします。

氏名	所属	クラス	チーム番号	コーチ
石井 遥花	OLP 兵庫	初級	B1	上島
伊藤 夢琉	新夢	初級	B1	上島
伊藤 新琉	新夢	初級	B1	上島
中村 圭佑	桐朋中学校	初級	B1	上島
植松 里咲子	入間市 OLC	初級	B1	上島
中島 伸一郎	桐朋中学校	初級	B2	和田・入江※
杉崎 惺哉	-	初級	B2	和田・入江※
石井 雄大	桐朋 IK	初級	B2	和田・入江※
神戸 陽太	桐朋 IK	初級	B2	和田・入江※
安形 瑛	桐朋 IK	初級	B2	和田・入江※
大崎 千里	桐朋 Ik	初級	B2	和田・入江※
笠松 悠史	桐朋 IK	初級	B3	森清・入江※
浅野 慧雅	桐朋 IK	初級	B3	森清・入江※
堀 颯真	桐朋 IK	初級	B3	森清・入江※
奥平 祥成	桐朋 IK	初級	B3	森清・入江※
常山 拓幹	-	初級	B3	森清・入江※
山崎 優真	桐朋 IK	初級	B3	森清・入江※
榎本 暖	麻布学園 OLK	中級	A1	石澤
清水 尊司	広島 OLC	中級	A1	石澤
清水 溪杜	広島 OLC	中級	A1	石澤
清水 堅心	麻布学園 OLK	中級	A1	石澤
横山 瑛大	桐朋 IK	中級	A1	石澤

亀田 万葉	東大 OLK	中級	A2	平澤※
渡邊 莉子	東大 OLK	中級	A2	平澤※
尾形 歩美	東大 OLK	中級	A2	平澤※
恩田 佳子	東大 OLK	中級	A2	平澤※
古角 聰太郎	東大 OLK	中級	A3	野口※
岩崎 瑛亮	麻布学園 OLK	中級	A3	野口※
岩原 陸人	桐朋 IK/入間市 OLC	中級	A3	野口※
勅使河原舜	桐朋中学校	中級	A3	野口※
飯塚 敦郎	-	中級	A3	野口※
岩佐 佳祐	東大 OLK	中級	A4	堀田
宮岡 潮	東大 OLK	中級	A4	堀田
木山 佳城	-	中級	A4	堀田
池田 陽仁	-	中級	A4	堀田
山中 秀仁	東大 olk, 静岡 olc	中級	A4	堀田
石井 百花	OLP 兵庫	上級	E1	結城
石井 泰朗	OLP 兵庫	上級	E1	結城
西野 航平	桐朋 IK/入間市 OLC	上級	E1	結城
右田 連音	桐朋 IK/横浜 OLC	上級	E1	結城
伊藤 道隆	麻布学園 OLK/ES 関東 C	上級	E1	結城
石橋 虎大	麻布学園 OLK/練馬 OLC	上級	E1	結城
若井 琉真	桐朋 IK/入間市 OLC	上級	E2	永山※
東 遼次	麻布学園 OLK/ES 関東クラブ	上級	E2	永山※
谷 悠芦	東大 OLK	上級	E2	永山※
一原 弘樹	桐朋 IK	上級	E2	永山※
吉岡 皆那人	東大 OLK/横浜 OL クラブ	上級	E2	永山※
林 剛広	麻布学園 OLK/ES 関東 C	上級	E3	美濃部
小坂 晓慧	-	上級	E3	美濃部
近藤 大喜	東大 OLK	上級	E3	美濃部
山口 歩	東大 OLK	上級	E3	美濃部

※入江は2、3日目参加。平澤・野口・永山は1、2日目のみ参加。

3日目コーチ不在のチームは同じクラスのコーチが随時対応します。

## 5. 持ち物

合宿の持ち物の例を以下に示します。あくまでも参考ですので、必要物の忘れ物が無いようにお気を付けください。

- オリエンテーリングウェア(3日分)
- オリエンテーリング用シューズ
- 防寒着（当日は冷え込みが予想されますので、十分な防寒着をお持ちください）
- 腕時計
- コンパス
- マイ Si カード（お持ちの方のみ）
- 1日目の昼食・水分補給用の飲み物
- 参加費
- 保険証
- タオル（バスタオル・フェイスタオル）
- 携帯電話
- 充電器
- 折り畳み傘
- レインウェア
- 宿泊用荷物（洗面用具等）（宿にアメニティ・タオル等はありません）
- 下着・着替え（3日分）
- レジャーシート

## 6. 安全対策

オリエンテーリング時における以下のリスクについてご了承いただいたうえで、リスクに対する備えを十分に行ってください。

- ✓ 遭難：一人で走ることに不安がある方は携帯電話などの通信機器を携行することを推奨します。クラスの変更をお願いする場合もあります。
- ✓ 低体温：気温が低いことが想定されるため、適切な服装での出走と十分な防寒着の準備をお願いします。

## 7. 主催者・問い合わせ先

### ✓ 運営

主催：JOA 強化委員会

主管：オリエンテーリングクラブトータス

協賛：KATANA Adventure

### ✓ スタッフ

石澤俊崇、堀田遼、結城克哉、野口遊瑚、森清星也、永山遼真、入江龍成、美濃部駿、平澤葵、上島じゅ奈、和田康次郎、坂池なつほ

✓ 問い合わせ先

合宿参加にあたって事前確認が必要な項目がある場合、または本プログラムの内容に不明な点がございましたら、下記問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。

合宿前日まで：natsumikann11246☆gmail.com（合宿担当：坂池）

☆→@に変更してお問い合わせください。

合宿当日（緊急時のみ）：090-7081-4293（合宿担当：坂池）

（プログラムおわり）

トータス合宿でバゲッジロストしても  
**Gyosh**  が居れば  
全部揃います \*



*noname*



barku



stro

28日行商人が訪問予定

※在庫には限りがあります

# アドベンチャーレーサーが創る、 薮漕ぎ用ゲイターと Oフラッグアクセサリのお店



薮漕ぎゲイター



カタナアドベンチャーリスト



オリジナルサムリストコンパス



KanPasコンパス



キー ホルダー 等に  
クラブ名や大会名を  
入れることも可能です。  
学割、数量割引有り。



MTBマップ台



薮漕ぎレガース

勝つために薮漕ぎを快適に。日常にフラッグのときめきを。



**KATANA**  
adventure



本気で薮を漕ぐアスリートたちを応援しています。