

## 女性向けオリエンテーリング講習会

# トレーニングキャンプ2018

主催：(公社)日本オリエンテーリング協会  
女性委員会

主管：女性向けトレーニングキャンプ2018 実行委員会

後援：NPO 法人埼玉県オリエンテーリング協会(予定)

Ver.1 (2018.9.20)

ビギナーからエリート選手まで、競技力向上を目指す女性を対象に、オリエンテーリング講習会(合宿形式)を開催します。

本プログラムの企画及び指導を担当するのは、オリエンテーリングの女性トップクラスの選手。本当の実力を身につける為に必要な基本の手續きや考え方を基に、レベルに応じたきめ細やかな指導を目指します。



年齢や経験を問わず、  
上達を目指す方、より競技を楽しみたい方、  
女性競技者同志との交流を深めたい方…  
多数の方のご参加をお待ちしています。



**開催日** 2018年12月15日(土)～16日(日)

**場所** 埼玉県飯能市、狭山市

集合：12月15日(土) 10:30

県営狭山稲荷山公園 (西武池袋線稲荷山公園下車 徒歩3分) /  
圏央道 狭山日高IC または入間IC より約15分 駐車場あり

解散：12月16日(日) 15:30 埼玉県飯能市周辺(最寄駅 西武池袋線飯能駅の予定)

宿泊：埼玉県飯能市 奥武蔵旅館(埼玉県飯能市仲町24-8) 駐車場あり

**参加費** 一般：14,000円 学生(中学生～大学院生)：12,000円

※2日間のトレーニング費用、1泊2食付

※キャンセル料：～11/25 無料、～12/13 7,000円、前日・当日：全額  
(返金する際の振込手数料はご負担ください)

**申込方法** 申込みフォームに入力・送信後、1週間以内に参加料をお振込みください。

◆申込みフォーム <https://goo.gl/forms/yV2ic4fDz2S1Lfk1>

※フォームが開かない場合は、次の内容を記載したメールを ol.hanakos@gmail.com (■:@) へ送信願います。

- ①お名前
- ②郵便番号
- ③住所
- ④生年月日
- ⑤当日連絡可能な電話番号
- ⑥メールアドレス
- ⑦所属クラブ
- ⑧交通手段
- ⑨緊急連絡先
- ⑩参加費振込予定日
- ⑪オリエンテーリング経験年数
- ⑫希望グループ
- ⑬体のケア/イベント全般に関する質問や要望

◆参加費振込先 郵便振替 00130-8-81573 名義 オリエンテーリング大会事務局  
※ゆうちょ銀行から振込可能

**申込締切** 2018年11月25日(日) ただし定員(30人)になり次第締め切ります。

**問合せ** メール(推奨) ol.hanakos@gmail.com (■=@) TEL(21:00～) 04-2964-6729 高野

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成金事業

## 内容(予定)

時間・内容は予定。必要に応じて要項を更新します。(詳細はプログラムで通知)

1 日目 DAY 〈稲荷山公園〉 11:00-15:00 (昼食休憩含む)	パークトレインにおいて、ナビゲーションに欠かせない基本の動作、コンパスワークの正しい手順を習得、スキルアップする為の練習を行います。 またトレーニング前後に欠かせない準備体操/ストレッチの正しいやり方、考え方を指導します。
1 日目 NIGHT 〈奥武蔵旅館〉 16:00-21:00 (入浴・夕食含む)	1 日目練習の振り返り & 2 日目練習の事前解説、地図を使った室内グループワークを行います。 また、専門講師による「アスリートの体作りとセルフケア」講義を予定しています。
21:00-22:00 交流会 (自由参加)	トップ選手に「オリエンテーリングへの情熱」「速くなるためにやってきたこと」をインタビュー、そして、より楽しむ・上達することについて、みんなで語りあいたいと思います。モチベーションアップがテーマ！
2 日目 DAY 〈飯能エリア〉 9:30-15:00 (昼食休憩含む)	フォレストトレインにおいて、地形や特徴物の理解を深めると共に、確実に、そしてより速く走るための基本動作、プランニング、現在位置把握のテクニックを、参加者に合わせて指導します。

## グループ

次のグループ別に指導を行う予定です。希望をお知らせください。(意欲優先)  
(人数等の都合により、グループ分けは変更させて頂く可能性があります)

グループ名	対象 (想定)	目標
サザンカ	・インカレ E クラス出場を目指す方 ・公認大会 A クラス上位入賞を目指す方	高速ナビゲーションでレースを走りきる基本技術とタイム短縮のノウハウを習得する
カルミア	・OL 経験 2~3 年程度の方 ・スキルアップを目指すベテランの方	今より、より確実に、より速く走るための基本技術、ノウハウを習得する
ペントス	・OL 経験 1~2 年程度の方 ・基本技術を初級から教わりたい方	ミスや迷いを少なくする、またすぐにリロケートする為の基本の地図読みを習得する
ガーベラ	・OL 経験がほとんどない方	地図の読み方、コンパスの使い方等、オリエンテーリングのいろはを学ぶ

〈参考〉 プチ用語解説

OL オリエンテーリングの略称

トレイン オリエンテーリングを実施する場所のこと。公園はパークトレイン、森林エリアはフォレストトレインと呼ぶ。

リロケート 現在位置がわからなくなった時に、地図及び現地の情報から自分の位置を再度確定すること。

## メインスタッフ紹介

稲毛日菜子 (トップアスリート)  
皆川美紀子 (コーチ)  
宮川 早穂 (コーチ)  
盛合 美誉 (コーチ) \*予定  
宮本知江子 (講師 鍼灸マッサージ師)



## その他

- ・万一の怪我等に備えて、健康保険証を持参することを推奨します。なお、この講習会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。
- ・部分参加も可能です。お問合せください。