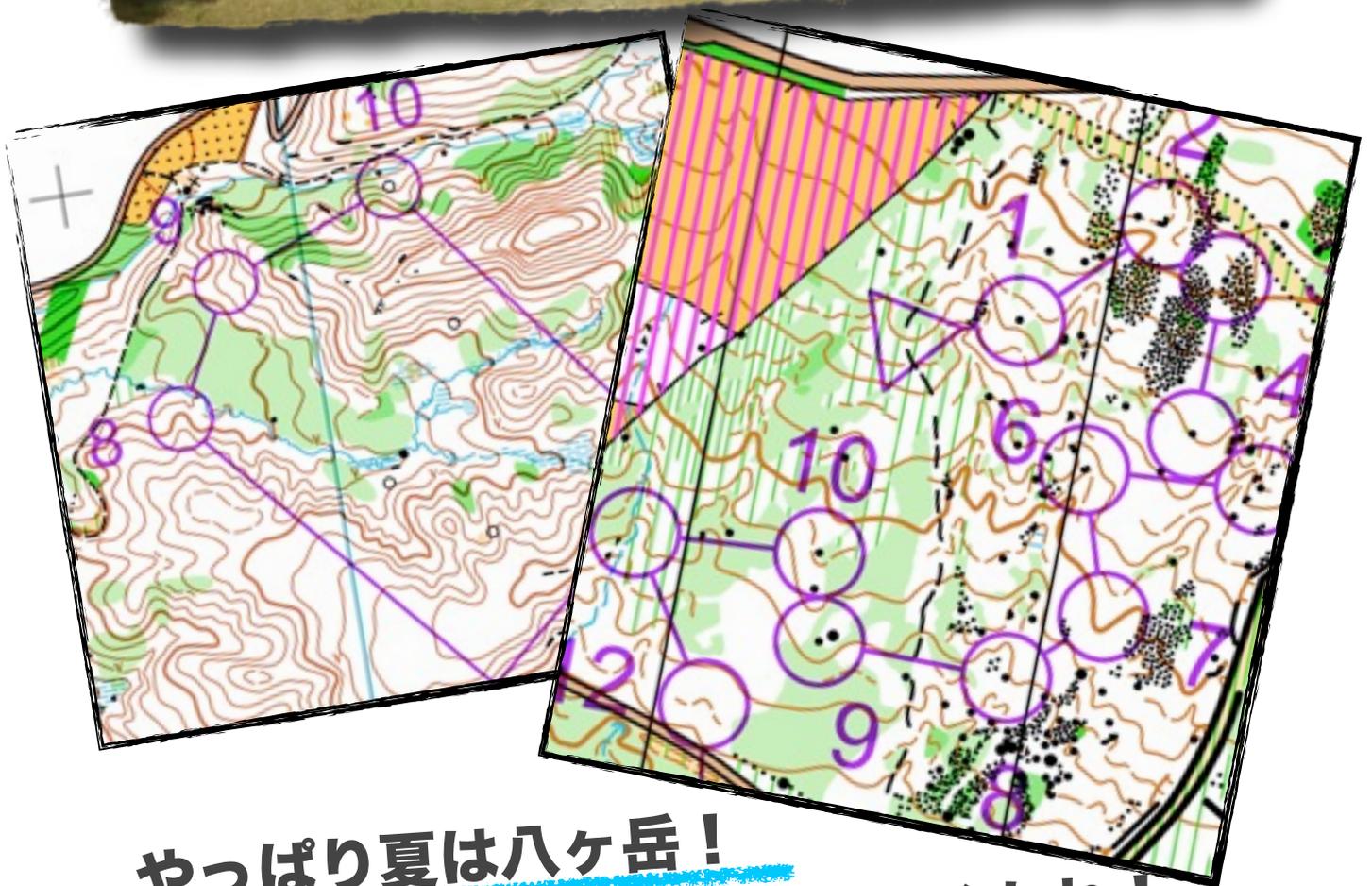


# 2014年夏のトータスJr.合宿

## 参加者募集要項



やっぱり夏は八ヶ岳！

速くなれ、上手くなれ、強くなれ！

毎年恒例の夏のトータスJr.合宿を、今年も八ヶ岳にて開催します。中学生にとっては基礎的な技術を身につけるための練習の場として、高校生にとってはインターハイ1週間前の最後の調整として、大学生にとってはこれから何度もインカレで競い合うであろう全国のライバルと切磋琢磨する場として。真夏でも涼しい八ヶ岳を舞台に、アツイ練習をしましょう。トータスの豊富なコーチ陣が丁寧な指導をします。

### 【主催】

NPOオリエンテーリングクラブ トータス

### 【日時】

2014年8月15日(金)~17日(日)

### 【場所】

山梨県北杜市

八ヶ岳レジャーセンター大泉(<http://www.tortoise.jp/LC/>)

〒409-1502 山梨県北杜市大泉村谷戸5618 TEL:0551-38-2231

### 【参加費】

17,000円を予定(宿泊費・地図代・昼食費などを含む)

参加費は合宿1日目の夜に集金します。

### 【対象】

「オリエンテーリングを上手になりたい」「世界に出て戦いたい」と思う大学2年生までの競技者と、その同伴者。初心者から代表選手まで、幅広いレベルの参加者に対応できるようにメニューを用意します。

### 【クラス分け】

すべての参加者に適切なレベルで指導を行うために、クラスを初級・中級・上級の3つにわけて練習を行います。クラス分けレースを1日目の最初に行いますが、参加時点でこのクラスに出たいという強い意志を持つ方はお伝えください。

上級	インターハイエリート。インカレエリート出場、もしくはそれに近いレベル。レースで大きなミスをするのはほとんどない。高いレベルでの競技をしたい。
中級	ある程度オリエンテーリングには慣れた。インターハイもしくはインカレでエリートを目指したい。レースで完走は出来るが、3分~5分程度のミスをするのがよくある。もっと上手くなって、楽しく走りたい。
初級	春にオリエンテーリングを初めたばかりで、まだあまり慣れていない。オリエンテーリングのことをもっとよく知りたい。レースでは10分以上のミスをしてしまう。まだ1人でコースを回るのは不安。

目安は表を参考にしてください。なお、合宿が始まってから、クラスが参加者にとって適切でないスタッフ判断した場合には、クラスをあげる(さげる)こともあります。

### 【メニュー内容】

初・中級者向けにはオリエンテーリングの基礎技術（あてる、たどる）に特化した練習を行います。上級者は比較的簡単なコースを如何に速く走りきるかに主眼をおいた練習を行います。以下は各日の練習メニュー（予定）です。

#### ☆1日目@八ヶ岳レジャーセンター

- ・クラス分けレース [共通]
- ・フォレストインターバル [上級]
- ・コントロールピッキング [上級、中級]
- ・ラインO [中級、初級]
  
- ・ストレッチ
- ・自己紹介
- ・お楽しみレク

#### ☆2日目@瑞牆の森

- ・ラジオ体操 [共通]
- ・フォレストジョグ [共通]
  
- ・コントロールピッキング [共通]
- ・フォレストインターバル [上級]
- ・ラインO [中級、初級]
- ・学校対抗サッカー大会
- ・チームスコアO
  
- ・ストレッチ
- ・JWOC選手にインタビュー

#### ☆3日目@八ヶ岳牧場

- ・ラジオ体操 [共通]
- ・フォレストジョグ [共通]
  
- ・ミニレース [上級、中級、初級]
- ・チーム対抗リレー [共通]

## 【申込方法】

以下のアドレスにエントリーシートを添付するか、必要事項を記入の上申込んでください。題目は「トータス夏合宿申込み」としてください。

申込先

藤村陸 maroonblanc921◆yahoo.co.jp （◆を@に変更してください）

- ①氏名 ②ふりがな ③所属 ④クラス希望（あれば） ⑤Eカード番号 ⑥生年月日  
⑦申込代表者住所 ⑧申込代表者電話番号 ⑨申込代表者メールアドレス  
⑩参加予定を以下の順番で○、×をつけてください。

15日昼食、15日トレーニング、15日夕食、15日宿泊+朝食、16日トレーニング、16日昼食、16日夕食、16日宿泊+朝食、17日トレーニング、17日昼食

申込締切 7月31日（木）

申込みは各学校（クラブ）でまとめて行ってください。途中参加、途中抜けなども出来る限り対応いたしますので、その旨をお伝えください。

## 【備考】

- ・参加者はスポーツ損害保険に加入します。
- ・合宿プログラムは8月10日ごろに公開する予定です。
- ・ご不明な点がございましたら、以下の問い合わせ先までご連絡ください。

藤村陸 maroonblanc921◆yahoo.co.jp （◆を@に変更してください）