

## 冬のトータスジュニア合宿 2018 プログラム

### 【概要】

#### 日程

2018/12/29(土)-31(月)

#### 主催

NPO トータス

#### 宿泊

スポーツビレッジ村山ジャンボ

静岡県富士宮市村山 1071-2

JR 身延線富士宮駅からバスにより送迎

#### 参加費

➤ 全日参加 22000 円

➤ 2 泊 2 日 19000 円

➤ 1 泊 2 日 12000 円

➤ 0 泊 1 日 2500 円

※E カードレンタル 300 円/日

※参加費集金は参加初日の夜メニュー時

#### 使用トレイン

➤ 29 日 日沢

➤ 30 日 鳥追窪

➤ 31 日 村山口登山道

### 【タイムスケジュール】

#### 12/29(土)

➤ 10:45 JR 身延線富士宮駅北口ロータリー集合

➤ 12:00 BBQ 場集合 テレインへ移動

➤ 15:00 フィニッシュ閉鎖ジャンボへ移動

➤ 18:00 夕食

➤ 19:30 夜メニュー

#### 地理院地図航空写真を加工



## 12/30(日)

- 7:00 朝食
- 8:30 BBQ 場集合、テレインへ移動
- 10:10 2日目参加者富士宮駅集合（集合場所は1日目と同様）
- 15:00 フィニッシュ閉鎖ジャンボへ移動
- 18:00 夕食
- 19:30 夜メニュー

## 12/31(月)

- 7:00 朝食
- 8:30 BBQ 場集合 テレインへ移動
- 9:00 レースストップスタート
- 9:15 3日目参加者富士宮駅集合（集合場所は1日目と同様）
- 11:20 フィニッシュ閉鎖
- 12:00 各自昼食、お風呂
- 13:00 BBQ 場集合 バスで富士宮駅へ

## ※注意事項

- 参加初日の昼食は持参をお願いします。
- 入浴は1,2日目 16:00-21:00、3日目 11:00-で可能です。
- 本合宿で保険に加入します。

## 【メニュー説明】

### コース設定者

近藤康満

### トレーニングにおける目的

- 自身の課題の認識とその解決に向けた練習にあたる事
- 今後のオリエンテーリングトレーニングやその考え方の手法を知る事
- 同世代のオリエンテーリング仲間と知り合い親交を深める事

### トレーニング内容

- 1日目@日沢：課題の把握
  - ◇ 村山ジャンボから拠点まで移動兼ウォーミングアップ
  - ✓ 1.6km / road

◇ 課題把握の為の計時レース

✓ 1.7km

◇ 計時レース再走

✓ 1.7km

✓ 「ナビゲーションによるタイムロス」がどの程度生じているのかを特定する為に、一度走ったコースをもう一度走って頂きます。

✓ 「2度目だけど、ミスをしてしまいそう」という方は選手同士やコーチとのマススタート等に対応しますのでご相談下さい

◇ 余力のある人向けサーキット

✓ 2.9km / 3.3km

✓ どちらも中盤で拠点付近を通過します

➤ 2日目@鳥追窪：課題解消の為の集中練習

◇ コントロールピッキング

✓ 3.1km / 2.3km

✓ 短いレッグが数多く含まれるコースです。どちらも中盤に拠点付近を通過します

◇ コンパス

✓ 2.1km / 2.2km

✓ コンパス直進を想定したコースです

◇ ラフ&ファイン

✓ 3.4km

✓ ラフな区間とファインな区間の切り替えを意識した練習を想定したコースです。中盤に拠点付近を通過します

◇ サーキット

✓ 2.6km / 2.7km / 2.3km / 4.9km

◇ マススタート

✓ 2.9km

✓ 一斉スタートの為のコースです。フォーキングがされています

➤ 3日目@村山口登山道：合宿での練習成果の確認

◇ まとめレース

✓ L: 6km / M: 4.8km / S: 3.8km

✓ ダウンヒル基調のコースを用いて、課題の解消状況を確認

【スタッフ】

石澤俊崇、出原優一、上村太城、大田将司、大橋陽樹、加藤岬、北見匠、久保川和馬、糸潤哉、近藤康満、高見澤翔一、堀田遼、宮川早穂、和田康次郎

【お問い合わせ】

高見澤 翔一

Email: shouichi.orien★gmail.com (★→@)

TEL : 080-2070-3309