

2014年トータス冬のJr合宿 練習メニュー

28日(日)

ライン0・・・1.73km

自分が地図上のどこにいるかを常に把握し続けるための練習。

主に線状特徴物をつないで引いてあるラインを辿る。

ミニレース1・・・2.47km、ミニレース2・・・2.02km

自分の苦手を見つけるためのレース。

小径などの線状特徴物を辿るか、ピークなどの特徴物をつないだり横断したりするか、直進するレグで構成されている。

直進練・・・1.17km

コンパスを使った直進の精度を高める練習。

レグはどれも短め。

29日(月)

コンピ1(ベース南側)・・・1.54km、コンピ2(ベース北側)・・・2.03km

コントロールから脱出すると同時に次のコントロールへアタックすることになるため、コンパスを正確に振る練習になる。また、短距離の直進の練習にもなる。

サーキット1(ベース南側)・・・2.09km、サーキット2(ベース北側)・・・1.67km

コントロール位置やレグは易しめなため、スピードを上げてこなせるようにする。

小径などの線状特徴物を辿るか、ピークなどの特徴物をつないだり横断したりするレグがほとんど。

ランオブしたり、してもらったりするとなおよい。

コリドア・・・1.26km

レグ線に合わせて回廊状に繰り返し抜かれた地図上にある特徴物だけを頼りに進む。

限りなく直線に近いルートを辿れるようにする練習。

リロケート O・・・2.10km

地形などの特徴物を見るようにする練習。

2人組で2種類の地図をそれぞれ持ち、1レグごとに交代でこなしていく。

一方が地図を見てレグをこなしている間、もう一方はそのレグが書かれてないため、地形などの特徴物を覚えておき、コントロールに着いた時にその位置を地図上で示す。

ファシュタ(3セット)・・・2.52～2.55km

3つほどのグループに分け、マススタート形式で、リレー1走のようにパターン振りされたコースを走る。

1セットあたり4,5レグで、セット間でグループ替えを行う。

プレッシャーがある中でいかにパフォーマンスが発揮できるかが試される。

30日(火)

まとめレース L・・・4.43km、まとめレース M・・・2.74km

苦手を克服したかを確認するためのレース。

小径などの線状特徴物を辿るか、ピークなどの特徴物をつないだり横断したりするか、直進するレグで構成されている。

エキストラ・・・1.88km

まとめレースを終えて時間が余った人向け。

道抜きのコースであり、道以外の特徴物を頼りにこなすことができるかが問われる。