

夏のトータスJr合宿 プログラム

【重要】15日の集合：11時30分長坂駅
1日目のお昼は各自持参をお願いします。
(要項から変更しています。)

概要

8月15日（金）～17日（日）

主催：NPOトータス

宿泊：八ヶ岳レジャーセンター大泉

〒409-1502 山梨県北杜市大泉町谷戸5618 (0551-38-2231)

使用トレイン 15日 八ヶ岳レジャーセンター

16日 八ヶ岳牧場

17日 八ヶ岳高原～鹿の沢～

参加費：全日参加17000円，1泊2日10000円，トレのみ（昼食持参）2000円

問合せ：濱宇津佑亮 hamayuu615@gmail.com 090-1250-8963(当日のみ)

タイムスケジュール

15日 11:30 JR長坂駅集合
宿に移動後、昼食・着替え
13:00 玄関集合
メニュー開始
15:30 ゴール閉鎖
16:00 お風呂
17:30 基礎技術講座
18:00 夕食
19:30 夜メニュー

17日 7:00 朝食
8:45 バス1便組 玄関集合
9:30 バス2便組 玄関集合
9:30 トップスタート
12:00 バス1便トレイン出発
12:35 ゴール閉鎖
12:40 バス2便トレイン出発
順次昼食、シャワー
14:00 バス1便駅へ（14:15頃着）
14:30 バス2便駅へ（14:45頃着）

16日 7:00 朝食
8:45 バス1便組 玄関集合
9:30 バス2便組 玄関集合
グループごとにメニュー開始
順次昼食
14:30 バス1便トレイン出発
15:00 ゴール閉鎖
15:10 バス2便トレイン出発
16:00 お風呂
18:00 夕食
19:30 夜メニュー

★途中参加の方へ

2日目から電車で参加の方…10時11分小淵沢駅集合

2日目に帰る方…16時ごろ長坂駅に送迎

3日目から電車で参加の方…個別に連絡します。

メニュー

全体のテーマ

プランを実行するための基本的な技術を確認することが、合宿全体としての主な目的です。

この技術は実際にトレインで練習することで、精度も速度も上がります。

(例) 直進、コンパスワークなど

こういった技術はどのレベルでも練習する必要がありますが、普段のレースではプランニングや調子なども結果に関係するので、その成否がわかりにくくなってしまいがちです。

そこで、今回はプランを実行する「技術」に焦点を絞って練習します！

1日目と2日目はコンピや直進練習などを中心に用意しているので、そこで学んだことを試して3日目のレースに臨んでください！

上級

目標

自分の技術レベルを知り、レベルアップのヒントを掴む！

内容

プランと実行に分けられるオリエンテーリングにおいて、特に実行に関する技術を意識した練習を行います。

実行に関する技術とは？・・・正置のためのコンパスワーク/現在地の地図上での把握のサムリーディング/辿れる、見える特徴物を使ったルート維持/まっすぐ進むための直進etc...

各技術に焦点をあてたコースで練習することで、各々の得手不得手を把握します。

中級

目標

いろんな技術を知り、使い方を覚える！

内容

プランを実行するためにはどんな場面でどんな技術を使うかを知っていて、さらにその技術を使える必要があります。

中級のクラスでは、オリエンテーリング中のどの動きがこの技術なのかを正しく理解することから始めていきましょう。技術とは具体的に何か、をつかむためにそれぞれの技術にポイントをしばったコースで練習していきます。

初級

目標

技術を使うための基本、「地図を読む」ことが出来るようになる。

内容

オリエンテーリングをするためには、まず始めに地図を読む必要があります。地図を見てわかることと、現地を見てわかること。その2つを見比べながらトレインを走りましょう！一人ではわからないところも、コーチと一緒に確認していきます。