

# 2015年冬のトータスJr.合宿

## 参加者募集要項



### 【日時】

2015年12月28日(月)~30日(水)

### 【使用レイン】

12月28日 『日光愛宕山』  
12月29日 『日光和泉』  
12月30日 『日光例幣使街道』

### 【宿泊】

ホテルファミテック 栃木県日光市室瀬456

[http://www.worldexp.co.jp/gasshuku/kanto1/tochigi/famitic\\_273.htm](http://www.worldexp.co.jp/gasshuku/kanto1/tochigi/famitic_273.htm)

### 【交通】

[東武日光線下今市駅⇔宿舎] および [宿舎⇔レイン] はバスによる送迎を行いますが、スケジュールの都合上、大学生の参加者にはなるべく自家用車での参加をお願いしています。

### 【参加費】

20,000円(宿泊費・地図代・昼食費などを含む) メニューのみの参加は応相談  
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。初級者から代表選手まで幅広いレベルの参加者に対応する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。クラス分けは、参加者の希望と初日のミニレースから判断します。

上級	インターハイorインカレのエリート、もしくはそれに準ずるレベル。レースで大きなミスをするのはほとんどない。より高いレベルでの競技をしたい。
中級	ひとりでコースを回ることはできるが、たびたびミスをしてしまう。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。もっと上手になって、楽しく走りたい。
初級	オリエンテーリングを始めて1年以内。レースでは10分以上のミスをする事がしばしば。まだ1人で森の中でナビゲーションをすることに不安がある。

上記の表を参考に、申込み時に自分の希望するクラスを伝えてください。

### 【メニュー】

オリエンテーリングの3大要素である「プラン」「ナビ」「ラン」のうち、「ナビ」に特化した練習を行います。日本代表選手やエリート選手を中心に、トータスならではの豪華スタッフで手厚くサポートします。

上級	様々な技術を遅滞なく行うことのできるスピードの底上げを図ります。
中級	当てる・迎るなどの基礎技術をミスなく行うための練習をします。普段のオリエンテーリングで無意識のうちに行動してしまっている部分を明確にし、どんな場面でどのような技術を使用しているのかを正しく理解します。
初級	ナビゲーションを行うための「引き出し」を増やします。上級者がオリエンテーリングでどのような「引き出し」を使ってナビゲーションを行うのか、コーチと一緒に丁寧に学びます。

### 【申込方法】

以下のアドレスに必要事項を記入したエントリーシートを【12月18日(金)まで】に送付してください。件名は「トータス冬合宿申込み」としてください。

申込先

木島佑輔 Ptk345bbbskn◆gmail.com (◆を@に変更してください)

申込みは各学校(クラブ)単位で行ってください。途中参加、途中抜けなどもできる限り対応いたしますので、その旨ご相談ください。

### 【備考】

- ・参加者はスポーツ保険に加入しますが、万一に備え、健康保険証や本人確認書類などをご持参ください。
- ・合宿プログラムは開催1週間前に公開する予定です。
- ・ご不明な点がございましたら、以下の問合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)