

2015年冬のトータスJr.合宿 プログラム

▼スケジュール

12月28日 『日光愛宕山』

- 10:02 東武線下今市駅到着の電車で集合。集合確認次第テレインへ輸送します。
※昼食は持参してきてください。現地で購入する時間はありません。
- 10:30 丸山公園に到着。着替え。自己紹介、グループ決め、練習内容の説明など。
拠点へ「ライン0」で移動。拠点は山中にあり、近くにトイレなどはありません。
「サーキット」2本
- 13:30 「レース」開始（計時あり）
レースが終了した選手は「ストレート」2本
- 15:00 練習終了
- 15:30 ファミテックへ移動。
- 19:00 夕食
- 20:00 夜メニュー
- 22:00 就寝

12月29日 『日光和泉』

- 7:00 朝食
- 8:30 テレインへ移動
- 9:00 メニュー開始
「サーキット」「コントロールピッキング」「コリドア」「ホワイトアウト」
「マススタート」「ライン」「初級用レース」など、多彩なメニューがあります。
- 15:00 練習終了、ファミテックへ移動
- 19:00 夕食
- 20:00 夜メニュー
- 22:00 就寝

12月30日 『日光例幣使街道』

- 7:00 朝食
- 8:30 スタート地区へ移動
- 9:00 「レース」開始（計時あり）
先にフィニッシュして時間の余っている選手は、コーチに従って復習
- 12:00 昼食
- 13:00 解散

▼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

▼交通

【東武日光線下今市駅⇔宿舎】および【宿舎⇔テレイン】はバスとスタッフの車による送迎を行います。
電車で参加する選手は、28日の10:02に下今市駅に到着する電車で集合をお願いします。

▼参加費

20,000円(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。

メニューのみの参加者は1日につき2,700円をいただきます。

▼メニュー目的

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。

▼スタッフ

石澤俊崇、尾崎弘和、藤村陸、山田高志、木島佑輔、大田将司、近藤康満、谷川友太、菅谷裕志、久保田皓貴、堀田遼、宮川早穂、村越久子

▼問合せ

・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)