

NPO O,C Tortoise Presents

# 夏のJr.合宿 要項

## 日程

2017年8/14～16 3日間

## 場所

山梨県北杜市

### 今年度のトータス合宿のテーマ

### ☆オリエンテーリングに真摯に向き合う☆

中高生のオリエンティアの皆さんがオリエンテーリングを上達させる上で最も足りていないことは「オリエンテーリングに取り組む時間」ではないでしょうか。今年度の夏のJr.合宿のテーマはオリエンテーリングにとにかくたくさん取り組むことです。3日間参加者の皆さんがオリエンテーリングを上達するための場を提供できるようにするためにトータスは以下のような事を今年の夏のJr.合宿では提供いたします。ぜひご参加ください。

### ○今夏のJr.合宿でオリエンテーリングへ真摯に取り組むための特徴○

#### 豊富なメニュー提供

…今夏の合宿では豊富なメニューを用意することで、中級クラス以上の参加者では自分で多くのメニューをこなすことで、スキルアップが図れる環境を提供します。

#### 八ヶ岳レジャーセンターに常設コントロールを設置(予定)

…練習機会を増やす目的で拠点宿に隣接するトレインに常設のコントロールを設置し、朝や夕食までの空き時間で自学としてオリエンテーリングに取り組める機会を提供します。

#### 実力のあるコーチ陣の招集(予定)

日本チャンプでWOC代表、尾崎弘和氏を筆頭としたオリエンテーリングの実力者を招聘予定。初級者から世界を目指す人に対してもアドバイスができる環境を提供します。

# 合宿情報

## ・日時

2017年8月14日(月)～8月16日(水) 3日間

## ・主催

NPOオリエンテーリングクラブ トータス

## ・宿泊場所

八ヶ岳レジャーセンター大泉(山梨県北杜市大泉町谷戸5618)

Tel: 0551-38-2231

## ・参加費

**18000円**(宿泊費、食費、地図代込み)を予定

参加費は初日の夜に回収します。(ECardレンタルは+200円/日)

## ・合宿の参加対象

「オリエンテーリングが上手になりたい」「来年度のJWOCなどの世界大会を目指したい」と**本気**で考えているU-20世代とその同伴、指導者。初心者から代表選手まで対応できる豊富なメニューを用意します。

## ・クラス分け

様々な実力を持った参加者が見込まれるこの合宿では、適切なメニュー、指導によって実力向上を目指すこととなります。希望で構いませんので、以下の表を参考に希望クラスをエントリーシートに書き込み、提出するようにお願いいたします。**オリエンテーリング経験が数回程度でまだ整地がしっかりとできない、という参加者希望の方は初級クラスを選択するようにお願いします。また、経験が1年以上あり、大会でしっかりと(迷っても)完走をできる実力を持っている参加希望者はなるべく中級クラス以上を選択してください。**なお、クラス分けに関しては運営者が参加者の実力を見たうえで適切なクラスへ変更する可能性があります。

初級 指導重視	オリエンテーリングをはじめたばかりでまだ上手く回ってこられない人向け。コーチからの指導でオリエンテーリングを1から勉強したい！ 目標:整地の習得、プランニングができるように。
中級 練習量重視	整地などの基礎スキルは覚えてコースは回れるけど、まだまだ速くない…速くなりたい！インターハイ選手権に出たい！ 目標: ラインをたどる、あてる技術力の獲得
上級 練習量重視	基礎的な技術はマスターした。次はもっと速くなるための技術を身に付ける！目指せインターハイ選手権入賞！JWOC！！ 目標:ラインを速くたどる。直進技術の向上

・合宿予定(一部)※参加者やテレイン状況に合わせて変更の可能性があります。

### ～初日 八ヶ岳レジャーセンター～

グループ発表、自己紹介

練習(初級:整地と現在地一致、中級:ラインをたどる 上級:ラインを速く辿る、乗り換え)

夜メニュー

### ～2日目 みずがきの森～

練習(初級:サムリーディング 中級:ラインの乗り換え 上級:ランオブ中心にサーキット)

午後 計時レースと復習

夜メニュー

### ～3日目 八ヶ岳牧場～

練習(初級:プランニングの実行 中級:ラインにあてる 上級:直進練習)

グループ対抗リレー(予定)

表彰式

☆ 八ヶ岳レジャーセンターに常設コントロール(簡易的)と地図を用意し、朝練などの自主トレーニングができるように環境を整備する予定です。

### ・申し込み

申し込みは別に用意しましたExcelファイルに必要事項を書き込み、Eメールで送付をしてください。団体で参加される場合は団体ごとに取りまとめて申し込みをお願いします。

申込先: [ariga-10-thanks☆akane.waseda.jp](mailto:ariga-10-thanks☆akane.waseda.jp) (☆→@)

件名は「合宿申込 ○○(団体名or個人名)」としてください

**申込締切:2017年8月7日(月曜) 必着**

合宿担当者 有賀裕亮(NPOオリエンテーリングクラブ トータス/早稲田大学4年)

### ・その他事項

・本合宿ではスポーツ傷害保険に加入をしますが、不安がある方は各自で別途保険加入をするようお願いいたします。

・今回の合宿は二泊三日全てのプログラムに参加できる方を対象に合宿提供をする予定ですが、どうしても部分的に参加をしたいという方は個別に上記の申し込み先までご相談ください。できる限り対応いたします。

・その他ご不明点は上記の申し込みメールアドレス先、有賀までご連絡をお願いいたします。