

夏のJr合宿プログラム

★目次★

- 1 合宿概要、基本情報
- 2 合宿のしおり
- 3 エントリーリスト

1 合宿概要・基本情報

○ 合宿日時

2017年8月14日（月）～8月16日（水）

○ 主催

オリエンテーリングクラブ トータス

○ 宿泊施設

ハ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（E-card レンタル代 600円）

参加費は初日の夜に徴収します。団体ごとにまとめた精算をお願いします。

○ クラス分けについて

要項から変更はありません。コーチが選手の実力を見てクラスを変更させる可能性があります

○ 常設コントロール設置について

宿に隣接するトレイン「ハヶ岳レジャーセンター」に合宿期間中、スズランテープをフラッグ代わりに設置をする簡易式のコントロールを設置し、常設コントロールを設置します。参加者の皆様の自由な練習を支援します。利用については初日のミーティングにおいて説明いたします。

○ 表彰について

今回の合宿は「オリエンテーリングに真摯に取り組む」がテーマです。本合宿ではオリエンテーリングに合宿期間中真摯に取り組んだ選手を最終日に表彰対象として表彰します。その指針は「いかに数多くの練習を真摯に積んだのか」「こなした練習に対して真摯に反省をしたか」などです。参加者の皆様には合宿期間中、アナリシスシートを初日にお渡ししますので、メニューをこなしアナリシスを書くという形で反省を行うことによってオリエンテーリングの技術向上を目指してもらいたいと思っています。

○ 注意事項

・合宿に参加ができなくなった等の用件が発生した場合は至急、責任者までメールでご連絡をお願いいたします。（宿との調整の関係上）

・その他ご不明点は有賀（ariga-10-thanks☆akane.waseda.jp）までお尋ねください。

○ 合宿時の緊急連絡

何か合宿時に不測の事態等発生した際には以下の連絡先までご連絡をいただければと思います。

緊急連絡先：090-4070-6247（有賀）

2. 合宿のしおり

0. 本合宿参加の心得

壘：オリエンテーリングを愛し、オリエンテーリングに真摯に取り組むべし。

式：メニューに取り組み、反省・コーチからフィードバックをもらいアナリシスを書くべし。

参：礼儀正しくあれ。挨拶、気配りを忘れず遅刻などの他人に迷惑をかける行為を厳に慎み行動すべし

四：他校の生徒、学生と積極的に交流を図り、オリエンティアの仲間を増やすべし。

1. 合宿の持ち物

・参加費（18000 円+レンタル E カード代）・オリエンテーリングに適した服装、着替え、寝間着等三日分（洗濯は可能です）・E カードコンパスなどオリエンテーリングに必要な装備・タオルや歯ブラシなどアメニティグッズ・筆記用具・ノート類・クリアファイル（←アナリシス記入に使います。お手数ですが用意をお願いします）・健康保険証（コピーでも可）・その他各自必要と思う合宿に必要なと思う用品、初日の昼食

2. 合宿の詳細予定

～初日 全クラス：ハヶ岳レジャーセンター～

11:00 JR 長坂駅 駅前ロータリー集合（車でご参加の皆様は直接レジャーセンターまでお越し下さい）

12:00 ハヶ岳レジャーセンター大泉集合、各自昼食、オリエンテーリングの用意を済ませる

12:30 ミーティング実施、合宿の注意点、初日の練習メニュー紹介

13:00 練習開始

15:30 練習終了 以降夕食まで自由時間

18:00 夕食 参加費徴収

20:00 夜メニュー開始

22:00 就寝

※初日の昼食は各自事前にご用意ください、最も近くのコンビニは宿から 3.7k m 離れています。

※AsJYOC 合宿からご参加される皆様は直接、集合時間にレジャーセンターへ来ていただいて構いません。

～二日目 全クラス：ハヶ岳高原鹿の沢 ～

7:00 朝食

9:00 拠点へ移動開始

11:00 移動完了、拠点集合、メニュー説明 メニュー開始

11:30 昼食

12:00 午後メニュー開始、計時レースオープン

14:30 ゴール閉鎖、宿へ移動、宿へ帰投次第自由時間

18:00 夕食

20:00 夜メニュー開始

22:00 就寝

～三日目 初級：ハヶ岳レジャーセンター、中上級：ハヶ岳牧場～

7:00 朝食

8:00 バス一便発車 移動開始
 8:40 バス二便発車
 9:10 拠点集合、メニュー説明
 11:30 バス一便発車
 12:10 バス二便発車
 13:00 昼食
 13:40 表彰式兼ミーティング 解散式
 14:00 バス一便発車
 14:40 バス二便発車
 15:30 長坂駅にて完全解散予定

3. ハヶ岳レジャーセンター大泉を利用する上での注意点

- ・9時以降、野外で花火や奇声を発するなど近所迷惑となるような行為はおやめ下さい。
- ・歯ブラシタオル等のアメニティは宿に備え付けられてないので、各自ご用意下さい。
- ・洗濯は可能ですが、洗濯機は3台のみですので譲り合って利用して下さい。
- ・枕カバー、布団シーツは必ず利用するようにお願いいたします。

4. 今合宿に参加される初級者の皆さんへ

オリエンテーリングについての理解を深めてからこの合宿に参加していただきたいと思っています。そのためにもネット上に存在するオリエンテーリングの理解を深める為に適した記事を紹介いたします。コンパスの使い方、オリエンテーリングの地図表記、競技のルール、流れなどを理解してから参加していただくと、より一層合宿でコーチからの指導理解が進むと思いますので、予習をお勧めします。

- ・JOA ホームページ：<http://www.orienteering.or.jp/lets/>
- ・小山様ファンクラブ：<http://koyamsfc.amigasa.jp/>

☆ステップアップを図りたい競技者の方へ☆

- ・サルでも走れるオリエンテーリング：<http://orienteering.com/~route6/manage/files/saruori.pdf>

5. 今合宿の目標

- 全体：オリエンテーリングにたくさん取り組み、**反省**を行い次の実践において反省を生かした走りをする事でスキルの向上を図る。コーチからの指導を受けることで、自分の走りを客観的にみる。
- 初級：オリエンテーリングに親しむ。オリエンテーリングの基礎技術になる**整地、サムリーディング、プランニング**をできるようになり、簡単なコースなら大きなミスをせず回れるようになること。
 →練習内容：整地練習、ライン0、難易度3レベルのサーキットなど
- 中級：一つ一つの手続きに要するスピードを上げる。線上特徴物を利用したプランニングとその実行を確実に出来るようにする。直進技術の向上
 →練習内容：ライン0、直進練習、難易度4~5程度のコース
- 上級：とにかく多くの練習を積むことで技術向上を目指す。コーチとのコミュニケーションを図り、走りを見てもらうことで技術の向上を目指す。
 →練習内容：様々なメニューを用意しています。

3. エントリーシート

氏名	ふりがな	所属	希望クラス
市川 智基	いちかわ ともき	麻布 OLK	上級
山見 泰輝	やまみ たいき	麻布 OLK	中級
金子隼人	かねこはやと	麻布学園 olk	上級
清古光	せいこひかる	麻布学園 olk	中級
大沼翼	おおぬまつばさ	麻布学園 olk	初級
国沢 琉	くにさわ りう	筑附高	上級
黒田 諄人	くろだ しゅんと	筑附高	初級
大木 翔太郎	おおき しょうたろう	桐朋 IK	上級
佐藤 隆	さとう りゅう	桐朋 IK	上級
迫田 勝太	さこだ しょうた	桐朋 IK	上級
井上 拓紀	いのうえ たくのり	桐朋 IK	中級
君島 健太	きみしま けんた	桐朋 IK	中級
関口 洋平	せきぐち ようへい	桐朋 IK	中級
外山 隼也	とやま しゅんや	桐朋 IK	中級
青木 祐人	あおき ゆうと	桐朋 IK	中級
小林 幸太郎	こばやし こうたろう	桐朋 IK	中級
塩野 遼介	しおの りょうすけ	桐朋 IK	中級
小路 仁和	しょうじ とわ	桐朋 IK	中級
関谷 祐生	せきや ゆうき	桐朋 IK	中級
富田 暁	とみた あきら	桐朋 IK	中級
中野渡 康太朗	なかのわたり こうたろう	桐朋 IK	中級
細谷 崇文	ほそや たかふみ	桐朋 IK	中級
森本 裕牙	もりもと ゆうき	桐朋 IK	中級
一力 直太郎	いちりき なおたろう	桐朋 IK	中級
八木 智寛	やぎ ともひろ	桐朋 IK	中級
屋敷 龍吾	やしき りゅうご	桐朋 IK	中級
吉野 達也	よしの たつや	桐朋 IK	初級
計良 優輝	けら ゆうき	桐朋 IK	初級
鈴木 瑠	すずき りゅう	桐朋 IK	初級
根上 侑己	ねがみ ゆうき	桐朋 IK	初級
安原 佳祐	やすはら けいすけ	桐朋 IK	初級
吉田 健人	よしだ けんと	桐朋 IK	初級
大槻 直央	おおつき なお	桐朋 IK	初級
鶴田 陸斗	つるた りくと	桐朋 IK	初級
藤原 颯人	ふじわら そうと	桐朋 IK	初級
孫田 友仁	まごた ゆうじん	桐朋 IK	初級

山本 克拓	やまもと かつた	桐朋 IK	初級
下田 敦也	しもだ あつや	桐朋 IK	初級
高橋 裕貴	たかはし ひろき	桐朋 IK	初級
網 優希	あみ ゆうき	浦和高校	中級
伊藤 多朗	いとう たろう	浦和高校	中級
猪股 正裕	いのまた まさひろ	浦和高校	中級
植木 誠	うえき まこと	浦和高校	中級
齋藤 佳大	さいとう けいた	浦和高校	中級
下鳥 翔平	しもとり しょうへい	浦和高校	中級
田村 太陽	たむら たいよう	浦和高校	中級
真下 宙樹	ましも ひろき	浦和高校	中級
安江 将貴	やすえ まさき	浦和高校	中級
飯田 康幹	いいだ こうき	浦和高校	初級
伊勢 悠一郎	いせ ゆういちろう	浦和高校	初級
岩尾 駿	いわお しゅん	浦和高校	初級
金井 晴生	かない はるお	浦和高校	初級
神尾 友也	かみお ともや	浦和高校	初級
岸 大輝	きし だいき	浦和高校	初級
熊田 将	くまだ まさし	浦和高校	初級
齋藤 龍ノ介	さいとう りゅうのすけ	浦和高校	初級
佐々木 健	ささき たける	浦和高校	初級
澤木 智哉	さわき ともや	浦和高校	初級
鈴木 翔	すずき しょう	浦和高校	初級
竹澤 嶺	たけざわ れい	浦和高校	初級
三宅 晟央	みやけ まさひろ	浦和高校	初級
山口 悠斗	やまぐち ゆうと	浦和高校	初級
横田 隆弥	よこた りゅうや	浦和高校	初級
山中 明(引率教諭)	やまなか あきら	浦和高校	
矢野 武史(引率教諭)	やの たけし	浦和高校	
三瀬 遼太郎	みせ りょうたろう	早大 OC	上級
小川 一真	おがわ かずま	早大 OC	中級
屋口 正鷹	やぐち まさたか	早大 OC	中級
田中 弥怜	たなか みれい	早大 OC	中級
西谷 彩奈	にしや あやか	早大 OC	中級
萱沼 優也	かやぬま ゆうや	早大 OC	中級
岡本 洸彰	おかもと ひろあき	東大 OLK	上級
高橋 英人	たかはし ひでと		上級
菊池 宏希	きくち ひろき	東京農工大学	中級
川名 竣介	かわな しゅんすけ	東京農工大学	上級
小寺 義伸	こでら よしのぶ	東工大 OLT	上級

小竹 佳穂	こたけ かほ	筑波大学	上級
高柳 知朗	たかやなぎ ともろう	筑波大学	中級
佐久間 若菜	さくま わかな	筑波大学	中級
落合英那	おちあいはな	OLC ルーパー	中級
丸山 里那子	まるやま りなこ	みつげ OLC	初級

○エントリーに間違い、もれ・ぬけ等不備がございましたら、ご連絡ください。