

冬のトータス Jr 合宿プログラム

<概要>

日程：12月28日～12月30日

主催：NPO トータス

宿泊：スポーツビレッジ村山ジャンボ

〒418-0012 静岡県富士宮市村山 1071-2

電話番号 0544-27-8438

参加費：全日参加 20000円

1泊2日 12000円

トレのみ（昼食持参） 2500円

使用トレイン：28日 村山口登山道

29日 鳥追窪

30日 丸火自然公園

*トレのみの人は直接呼びかけます。それ以外の方は1日目の夜メニューの時に回収します。

*E-card レンタルの人は500円を追加で1日目の夜に集めます。

<タイムスケジュール>

28日

10:38 JR 富士宮駅集合

宿に移動後昼食（1日目の昼は持参でお願いします）

と着替えを済ませる。

12:00 バスで移動

12:30 メニュー開始

14:45 ジャンボに向けてファシユタ開始（全員必須ではない）

15：30 ゴール閉鎖
 ゴールした人からお風呂（16：00～21：00）
18：00 夕食
19：30 夜メニュー

29日

7：00 朝食
8：30 テレインへ移動
9：00 メニュー開始
10時5分 二日目から参加の人は富士宮駅集合
15：00 ゴール閉鎖 ジャンボへバスで移動
 お風呂（16：00～21：00）
 二日目で帰る人は16時頃に富士宮駅へ送迎
18：00 夕食
19：30 夜メニュー

30日

7：00 朝食
8：30 テレインへ移動
9：00 メニュー開始（ファシユタなど）
11：20 ゴール閉鎖 ジャンボへ
12：00 昼食
13：00 解散 バスで富士宮へ

<スタッフ>

石澤俊崇、伊藤樹、藤村陸、尾崎弘和、堀田遼、石山良太、近藤康満、山岸夏希、大石洋輔、椎名晃大、高見澤翔一、濱宇津佑亮

<問い合わせ>

ご不明な点がございましたら以下の問い合わせ先までご連絡ください。

大石洋輔 yyyou1135@docomo.ne.jp

<合宿の目標>

- ・上級：スピードを意識した練習（ラフ&ファインなど）を通じて森の中でのスピードを上げる。
- ・中級：関東などでは出会えない富士の地形を通じて、地形の知識を強める。

以下の文章はそれに関する記事です。一読ください。

【上級向け：ラフ&ファインに関すること】

- 技術指導(6)ラフとファイン（村越真,2009年2月）

http://www.orienteering.com/magazine/2009/02/16_shidosha.pdf

- 単純に読む・丹念に読む（松澤俊行,2003年10月）

http://www.orienteering.com/magazine/2003/10/16_dojo.pdf

- 青信号区間はブツ飛ばそう（高野由紀,1996年）

<http://www.musashi.jp/~konno/toc/olsalon/c05.html>

【中級向け：地形に関すること】

- 傾斜変換（村越真,2008年12月）

http://www.orienteering.com/magazine/2008/12/14_shidosha.pdf

- 地形読み(2016年度下期第2回梶山コーチ練プログラム)（前田裕太,2017年1月）

http://runnersmate.sakura.ne.jp/sugiyama/coachren2016-4/program_20170124.pdf

- 地形のラインを使って走る（高野由紀,1996年）

<http://www.musashi.jp/~konno/toc/olsalon/c07.html>

- 地図を大きく読む（高野由紀,1996年）

<http://www.musashi.jp/~konno/toc/olsalon/c23.html>