



2019年冬のトータスジュニア&ユース合宿

プログラム

日時：2019年12月28日(土)～30日(月)

場所：静岡富士山麓（勢子辻、丸火公園）

宿舎：民宿旅館西の家 〒418-0103 静岡県富士宮市上井出 1774 Tel:0544-54-0277

<http://www.nisinoya.co.jp/nisinoya.html>

集合：12/28(土)

自家用車利用者：12:00 静岡県富士市大淵 10847-1

丸火自然公園中央広場前駐車場（ペンショントイレ）

35.238510, 138.725104

送迎バス利用希望者：11:40 JR 身延線富士宮駅北口ロータリー



合宿のねらい

ジュニア世代(U20,18)

将来の JWOC、AsJYOC 出場を見据え、ジュニア選手権、インカレで結果を残すための競技力レベルアップの機会、また日常のトレーニングを見直す場とする。

ユース世代(U12-16)

将来の AsJYOC 出場を見据え、基礎的な技術、及びトレーニング法についての習得の場とする。

クラス分け

エリート：JWOC、AsJYOC で結果を残したい選手向け。

ホープ：将来の AsJYOC やジュニア選手権、インカレを目指すユース・ジュニア世代向け。

ノービス：ユース世代向け。保護者や引率者による指導も可。

参加費

全日参加者 22,000 円（それ以外の参加者は実費となります。現地でお伝えします。）

担当・問い合わせ 国沢五月 080-3310-9238、kuni.tokyo@gmail.com

スタッフ

結城克哉、堀田遼、宮川早穂、石澤俊崇、近藤康満、濱宇津佑亮、和田康二郎、出原優一、村越久子

合宿スケジュール

12/28(土)丸火自然公園 1:10,000 5m

- 12:00 集合（昼食は各自食べておくこと）
12:30 メニュー開始
ウオーミングアップメニュー クロカン 1200m×2本
ライン 2.1km
コンピ 地形読み 1.5km、直進 1.3km
サーキット E 1.9km、A1 1.5km、A2 1.5km、B1 1.2km、B2 1.5km
ロングレッグ 2.3km
15:30 メニュー終了 撤収（一部）
宿舎戻り次第、各自風呂へ
18:00 夕食
19:30 夜メニュー
1部 初日メニューの復習 2部 トレーニングについて
22:00 就寝

12/29(日) 勢子辻(エリート&ホープ上級) 1:10,000 5m、丸火自然公園(ホープ中級&ノービス)

- 7:30 朝食
※昼食は各自購入しておくこと。セブンイレブンが宿より徒歩5分。
8:30 出発
9:30 各自ウオーミングアップ後、メニュー開始
勢子辻
ダウンヒル E 2.9km、A1.5km
コンピ E（微地形）1.9km
サーキット E 2.5km、A1 1.7km、A2 1.7km、A3 2km
ミドル E 3.2km、A 2.7km
ファシュタ 2.3km
丸火組は午前は前日メニューの残り、午後勢子辻に合流
15:00 メニュー終了、撤収
宿舎戻り次第、各自風呂へ
17:00 フットサル大会
18:00 夕食
19:30 夜メニュー
1部 メニューの復習 2部 JWOC と AsJYOC について
22:00 就寝

12/30(月) 村山口登山道 1:10,000 5m

- 7:30 朝食
※昼食は各自購入しておくこと。セブンイレブンが宿より徒歩5分。
9:00 チェックアウト後に出発（部屋から荷物を移動）
10:00 仕上げレースストップスタート
仕上げレース E 5.9km、A 4.2km、AS 2.8km
12:30 メニュー終了 バスにて西の家へ
西の家にてまとめ後、解散 14 時頃を予定
送迎バス 富士宮駅 15:00 頃解散予定

参加者名簿

本庄	祐一	東京大学	エリート
小森	直人	芝浦工業大学	エリート
伊藤	元春	東京大学	エリート
清古	光	麻布学園 OLK	エリート
福室	凜	麻布学園 OLK	エリート
森	創之介	東海高校	エリート
高橋	裕貴	桐朋中学	エリート
牧戸	悠生	伊勢志摩 OLC	エリート
衣笠	匠斗	東京大学	ホープ A
牧野	隼也	東京大学	ホープ A
吉原	慧	東京大学	ホープ A
石川	翔太	県立千葉高校	ホープ A
栗田	稜也	麻布学園 OLK	ホープ A
屋敷	龍吾	桐朋高校	ホープ A
柴田	日向	桐朋高校	ホープ A
奥村	尚史	桐朋高校	ホープ A
尾藤	碩	麻布学園 OLK	ホープ A
長瀬	麻里子	お茶の水女子大学	ホープ A
上島	じゅ菜	お茶の水女子大学	ホープ A
坂巻	朱里	十文字学園女子大学	ホープ A
坂根	歩実	実践女子大学	ホープ A
猪股	紗如	千葉大学	ホープ A
加藤	涼子	慶應義塾大学	ホープ A
仲田	有沙	実践女子大学	ホープ A
古田島	鈴音	長岡高校	ホープ A
落合	英那	OLC ルーパー	ホープ A
山田	大暉	麻布学園 OLK	ホープ B
植木	隆登	麻布学園 OLK	ホープ B
吉岡	皆那人	麻布学園 OLK	ホープ B
濱田	樹	麻布学園 OLK	ホープ B
濱崎	かなと	麻布学園 OLK	ホープ B
笠原	一哲	県立千葉高校	ノービス
長屋	清音	桐朋中学	ノービス
仁科	蓮	桐朋中学	ノービス
高橋	英幸	桐朋中学	ノービス
磯部	建	桐朋中学	ノービス
古田島	研人	豊田小学校	ノービス
鹿島田	桃子	品川区立富士見大中学校	ノービス
鹿島田	皓一	品川区上神明小学校	ノービス
山本	美沙	渋谷で走る会	ノービス
山本	瑛里	渋谷で走る会	ノービス
鹿島田	浩二	※引率	ノービス
山本	英勝	※引率	ノービス
古田島	貴之	※引率	ノービス