

## 2011 年度 第 1 回学連合宿プログラム

【主催】日本学生オリエンテーリング連盟

【主管】日本学連技術委員会

【日時】2011 年 9 月 10 日(土)～11 日(日)

【使用地図】「鳥追窪」2011 年 5 月全日本大会トレイン

【宿泊】村山ジャンボ

〒418-0012 静岡県富士宮市村山 1071-2

【目的】11 月に長野県で開催されるインカレロングに向けての意識付けとロング競技を想定したトレーニング機会の提供。

【集合】am10:00 岩倉学園 北駐車場

【参加費】連盟員・賛助会員 8000 円 その他の方 9000 円

(夕食朝食込宿泊代金, コーチ・地図代金, 諸雑費を含む)

### ◎ アクセスについて

岩倉学園への車の通行は原則一方通行です。

来場時は必ず学園北側の道から来て下さい。駐車場から出る場合は学園南側の道から出て下さい。

園内では事故防止のため時速 20km 以下で通行して下さい。

### 【日程】

9 月 10 日(土)

10:00 岩倉学園集合 各自準備・自己紹介など

10:30 ウォーミングアップメニュー

11:00 クロカン走

11:30 昼食

12:30 テストレース(ロングレース)

14:30 エクストラメニュー

15:00 撤収 ポスト付け替えなど

16:00 宿に移動 風呂など

17:00 テストレース反省

18:00 夕食

19:00 ナイトメニュー

9 月 11 日(日)

6:30 朝メニュー

7:30 朝食

8:30 テレインに移動

9:00 練習メニュー開始

11:00 まとめのレース  
13:30 フィニッシュ閉鎖 撤収  
14:30 解散

#### 【地図について】

Eクラス及びAクラスで申し込んだ方は1:15000、Fクラスで申し込んだ方は1:10000でメニューを行います。

#### 【メニュー詳細】

##### ・ウォーミングアップメニュー

クラス毎にグループでトレイン内ベースまで簡単なコースをまわりながら移動。

1:15000の地図に慣れる。

ジョギングでよい。

##### ・クロカン走

ベース付近で70~100m弱の不整地コースを用意。

時計回りで4周、反時計回りで4周。各自選手がタイムを計測。

合計8周のタイムをもとに参加者を4グループに分ける。

最後に4チームでリレー対決。

##### ・ロングテストレース

男子 Eクラス 6.1km

女子 Eクラス 4.3km

Aクラス 3.9km

Fクラス 2.6km

スタート地区はトレイン内ベース至近です。スタートリストは初日集合時に公開します。

15:00までは、このレースの振り返りをしてよいですし、エクストラメニューに取り組んでもよいです。フィニッシュ地区でコーチを掴まえて一緒に走るのもよいです。

##### ・エクストラメニュー

ロングテストレースを終えてもまだ物足りない選手向け

約2km強

ロングテストレースのフィニッシュ地区付近からスタートできます。

##### ・テストレース反省

宿にて。夕食前に実施。ラップを見られるようにしますので、地図を持って集合して下さい。

ただし任意参加で結構です。入浴時間にあててもよいですし、疲れがある選手は休んでいてもよいです。

- ナイトメニュー

テーマは「ICLまで残り2ヶ月で何をするか、何ができるか？」

自身の目標、トレーニング計画、自身の技術的課題、克服のために何をするのか etc  
をワークシートを用いて自分で書いてみる。

カレンダーにいつ頃に何に取り組むのか計画を書いてみる。

- 朝メニュー

起床後、簡単に体を動かしてほぐす。

ジョギング、ストレッチ、動き作りサーキット

動き作りサーキット：スキップ(2種類)、サイドステップ、フットワーク、簡易的な筋トレ  
チャイニーズステップ etc

- 2日目の練習メニュー

サマーチャレンジのコース、ポストを利用。

グループ毎に実施。

男子Eクラスについては、前日のクロカン走やロングテストレースの結果から、同程度のペースでオリエンテーリングをしているグループに2つに分けます。

交替で先頭を走ったり、ランニングオブザベーションを行う。他の選手の手続きを観察。

余裕があれば全てのレッグをこなしてもよいですが、まとめのレースのスタートには間に合うようにして下さい。

- まとめレース

男子Eクラス 8.3km

女子Eクラス 男子Aクラス 5.7km

女子Aクラス Fクラス 3.6km

スタート地区は集合場所の駐車場です。

スタートリストは前日夜のナイトメニュー時に公開します。(11:00 トップスタート)

ロングコースですので、コース途中で給水コントロールをもうけます。

まとめのレース後は余裕のある選手はフィニッシュ地区でコーチを掴まえて一緒にレースの振り返りをしてもよいですし、自身で再度まわってもよいです。

フィニッシュ地区は集合場所の駐車場からやや近い場所にあります。

- 撤収

全員でコントロール撤収を行います。

### 【注意事項】

- 昼食や飲料は各自で用意して下さい。
- 初日はクロカン走の後に昼食休憩になるので、スタッフの車に必要な物を積んでからウォーミングアップメニューに取り組んで下さい。

- ・ クロカン走では自分のタイムは自己計測してもらいたいののでストップウォッチ機能のある時計を持ってきて下さい。
- ・ ロングテストレース及びまとめのレースは **EMIT** 使用。それ以外は通過証明はありません。
- ・ ナイトメニューで使用するので筆記用具を持参して下さい。
- ・ 地図ビニールは各自用意してきて下さい。最大で A3 サイズの地図です。
- ・ 雨天決行荒天中止ですが、天候次第ではメニューの量を調整する場合があります。その場合は参加者の各大学の代表者を通じて連絡します。

以下に注意事項のみ付け加えておきます。

- ・ 全体集合は 10:00
- ・ 集合場所は岩倉学園の北の駐車場
- ・ 集合場所へは車を徐行のうえで、反時計回りで一方通行でお越し下さい。  
(百式のプログラムを参照してください。)
- ・ E カード、地図ビニールは持参をお願いします。
- ・ 昼食や飲料は各自でご用意ください。また二日目は特に昼休みをもうけていませんので、必要な方は各自で行動食のような物を用意しておくといいかもかもしれません。
- ・ 何かありましたら多田野携帯 090-2278-7543 まで連絡ください。

以上、よろしくお願いいたします。