

ロング対策合宿要綱

<日程>

2014年9月27~28日

<トレイン>

- 1日目 矢板日新つつじの里
- 2日目 不動の滝(南)

<集合場所>

- 1日目 矢板中央高校サッカーグラウンド 栃木県矢板市東泉928
(日新体育館(栃木県矢板市土屋635)をトイレ、女子更衣室で使用)
- 2日目 丸山公園 栃木県日光市瀬尾1640-22

<宿泊場所>

ホテルファミテック(栃木県日光市室瀬456)

<当日連絡先>

滝川 真弘

Tel : 080-6047-1369

<参加費>

両日参加~9200円

27日のみ参加~2750円

28日のみ参加~2550円

参加費は当日回収します。忘れずに持ってきてください。

<コーチ>(敬称略)

松澤俊行

田村直登

関淳

菅野敬雅

阿部一樹

高橋亮

境沢勇人

平野弘幸

<注意>

矢板中央高校サッカーグラウンドにはオリエンテーリング関係者以外の車も停まっています。もし駐車できなくなった場合は日新体育館に駐車してください。ピストン輸送します。

矢板中央高校サッカーグラウンドにトイレはありません。更衣室もありません。

日新体育館の中には入れません。トイレのみ使用できます。

両日とも昼食はできません。各自で用意してください。

アメニティは基本的にありません。(シャンプー、石鹸はあり)

入浴可能時間は17:00～23:00

<タイムスケジュール>

・1日目

9:00 矢板中央高校サッカーグラウンド集合

9:30～メニュー開始

16:00 撤収完了&宿へ移動

18:30～夕食

20:00～ナイトメニュー

・2日目

7:00～朝食

8:30 丸山公園集合&拠点へ移動

9:00～メニュー開始

16:00 撤収完了&解散

<メニュー>

・1日目メニュー

上級生

9:30～ラインO

10:00～リロケO

リロケO終了後～サーキット(ロング
レッグ含む)、ラインO、コリドアO

13:00～ミニレース

15:00～撤収

新入生

9:30～ラインO

10:00～リロケO

リロケO終了後～サーキット

13:00～ミニレース

15:00～撤収

- ※リロケ O はペア指定、ミニレース後も時間内ならメニュー可
- ※リロケ O 中は拠点に人がいないので荷物は車に乗せてください。
- ※ミニレースのクラスは MF、WF、MA、WA

・ナイトメニュー

テレインに入ったことのある方への質問コーナー
 ロング攻略法について

・二日目メニュー

上級生

9 : 0 0 ~ サーキット、ライン O
 1 1 : 0 0 ~ レース
 レース終了後 ~ 復習、サーキット
 1 5 : 0 0 ~ 撤収

新入生

9 : 0 0 ~ ライン O
 ライン O 終了後 ~ サーキット
 1 1 : 0 0 ~ レース
 レース終了後 ~ 復習、サーキット
 1 5 : 0 0 ~ 撤収

- ※レースのクラスは MUF、WUF、MUL、WUL、ME、WE
- ※自分のスタート時刻には必ずスタート地区にいてください

リロケ O ペア割り(敬称略)

小向 - 大川拓	門口 - 高野	新井梨 - 保坂
杉村 - 半沢	五十嵐 - こうた	長谷川 - 佐藤あかり・菅野
宮西 - 正毅	阿部稜 - 藤橋	平野 - 三好・平野(コーチ)
西本 - 原田	健太郎 - 田口	瀬戸 - 西條・阿部(コーチ)
小松 - 滝川	斎藤真 - 君成田	木戸口 - 庄司・境沢
本間 - 菊池	細 - 小室	関根 - 赤井・田村
尾形 - 針生	矢部 - 建志	佐藤俊 - 酒井・関
清水 - 樋口	雅哉 - 高久	富田 - 坂本譲・高橋亮
	照井 - 尾形季	小林 - 堀江・松澤

一日目スタートリスト

13:00	MA	門口	WF	庄司
13:01	MA	雅哉	WF	瀬戸
13:02	MA	原田	WF	長谷川
13:03	MA	藤橋	WF	木戸口
13:04	MA	細	WF	三好
13:05	MA	小松	WF	佐藤あかり
13:06	MA	五十嵐	WF	平野
13:07	MA	建志	MF	堀江
13:08	MA	滝川	MF	酒井
13:09	MA	矢部	MF	小林
13:10	MA	高野	MF	佐藤俊
13:11	MA	大川拓	MF	富田
13:12	MA	こうた	MF	関根
13:13	MA	健太郎	MF	坂本譲
13:14	MA	半沢	MF	赤井
13:15	MA	斎藤真	WA	保坂
13:16	MA	小室	WA	菊池
13:17	MA	正毅	WA	針生
13:18	MA	清水	WA	尾形
13:19	MA	樋口	WA	本間
13:20	MA	西本	WA	西條
13:21	MA	照井	WA	新井梨
13:22	MA	高久		
13:23	MA	小向		
13:24	MA	阿部稜		
13:25	MA	君成田		
13:26	MA	宮西		
13:27	MA	田口		
13:28	MA	尾形季		
13:29	MA	杉村		

二日目スタートリスト

11:00	MUL	樋口	ME	大川拓
11:01	WUL	西條	MUF	堀江
11:02	MUL	斎藤真	WUF	瀬戸
11:03	MUL	雅哉	ME	西本
11:04	WUL	針生	MUF	赤井
11:05	MUL	小室	WUF	木戸口
11:06	MUL	高久	ME	小向
11:07	WUL	新井梨	MUF	佐藤俊
11:08	MUL	門口	WUF	佐藤あかり
11:09	MUL	君成田	ME	杉村
11:10	WUL	保坂	MUF	関根
11:11	MUL	五十嵐	WUF	平野
11:12	MUL	藤原	ME	半沢
11:13	WE	菊池	MUF	小林
11:14	MUL	尾形季	WUF	庄司
11:15	MUL	照井	ME	宮西
11:16	WE	松田	MUF	酒井
11:17	MUL	藤橋	WUF	長谷川
11:18	MUL	細	ME	原田
11:19	WE	尾形奈	MUF	富田
11:20	MUL	佐々木	ME	正毅
11:21	MUL	田口	WUF	三好
11:22	WE	本間	ME	滝川
11:23	MUL	伊藤健太	MUF	坂本讓
11:24	MUL	健太朗	ME	小松
11:25	MUL	こうた		
11:26	MUL	清水		
11:27	MUL	建志		
11:28	MUL	高野		

一日目の集合場所(左が矢板中央高校サッカーグラウンド、右が日新体育館)。



二日目と宿



部屋割り(敬称略)

部屋番					
101	松澤	田村	関	平野(コーチ)	
102	菅野	阿部(コーチ)	境沢	高橋亮	滝川
103	本間	尾形奈	三好	木戸口	
105	菊池	針生	長谷川	佐藤あかり	庄司
106	新井	保坂	西條	平野	瀬戸
107	門口	五十嵐	小林	堀江	赤井
201	杉村	小向	坂本譲	関根	富田
202	西本	樋口	田口	大川	照井
203	藤橋	斎藤真	こうた	高久	高野
205	宮西	健太郎	細	小松	小室
206	原田	尾形季	半沢	清水	君成田
207	正毅	建志	雅哉	酒井	佐藤俊