

楽しく走ろうスウェーデン

WMOC・オーリングゲン対策合宿



World Masters
Orienteering Championships
Gothenburg



1. 初めに

2016年に世界選手権を迎えるスウェーデンヨーテボリ。前年度の今年は魅惑のイベントが目白押し。7月19日からオーリングゲン、25日からはマスターズ選手権と連戦です。この機会にあなたもスウェーデンでのオリエンテーリングを楽しみませんか？

さて、とはいうもののレースをそれなりにちゃんと走れてこそ、遠征を楽しむことができます。初めての方、何回行ってもうまいかかないと思われている方に北欧での走り方の秘訣を伝授します。さらにこの機会に、あちらでのレストデイをより一層楽しむための仲間作りもいかがでしょうか？

2. 主催

WMOC・オーリングゲン対策合宿実行委員会

3. 日程及び場所

6月20日（土）、21日（日）

富士市（勢子辻・丸火自然公園を予定）

4. 費用

16,000円（1泊2食の宿泊費、講習費、資料代、コース使用料、地図代）

当日お支払いください。キャンセルの場合はキャンセル料を請求させていただきます。

※準備に関する相応の対価はいただきますが、当イベントは営利目的ではありません。人数が増えた場合は、傷害保険や練習環境整備に充てる予定です。それでも余剰が出る場合は参加費を減額します。

※交通費、昼食、懇親会費用は含みません。

※エミットカードレンタル（300円程度）、紙のプログラム及び資料送付（500円程度）、グループレッスン希望（1,000円程度）の方は別途費用が発生します。詳細はプログラムに記載します。

5. 講師

コース設定、講義

吉田 勉 JOA インストラクタ

JOA 指導者講習指導員（仮）

強化委員会アドバイザー

グループレッスン講師

1. 吉田勉

2. 小泉成行 o-support 代表

JOA インストラクタ

JOA 強化選手

6. 練習内容（予定）

6月20日

10:00～①シンプルファイ練習

一見複雑な地形を簡単に走るために地図の情報を使える形に変換します。

通常マップとすでにシンプルファイした地図で走り比べてもらいます。

②アタックポイント設定、コンパスアタック練習

明確なアタックポイントまでとそれ以降のオリエンテーリングと分けて走る練習をします。

16:00終了

17:30 夕食

19:00～20:30 レクチャー

2010年ノルウェーでの世界選手権前に対策用として吉田が作成した「サルでも走れるトロンハイム」を改訂したものを資料として講義を行います。北欧での走り方についてその秘訣を伝授します。

20:30～ 懇親会（自由参加）

仲間づくり、大会情報共有

6月21日

7:30 朝食

9:30～ サーキットトレーニング（1-2kmのコースを複数用意します。事前にコースを配布しておきますのでシンプリファイを行っておきましょう）
並行して3人×2回程度のグループレッスンを行います。詳細はプログラムで案内をします。

11:30～ 2-3km程度のミドルレース

13:00 まとめ、解散

7. 開催の可否および定員

安全と、運営費用確保の理由から以下の設定を行います。

※定員 20名

※実施最低人数 5名

※参加者が10名を超えた場合は電子パンチの使用を考えます。

※5月6日までに5名の参加申し込みが無い場合合宿は中止とします。

実施するかどうかは申込者に速やかに連絡します。

※5名以上定員に満たない場合は追加申し込みを行います。

※人数が少ない場合は講師が減る可能性があります。

8. 注意事項

主催者は基本的には練習場所と知識の提供を行うものです。できる限りの安全確保に努めますが、オリエンテーリング活動の性質上、事故のリスクは避けることはできません。

参加される方々も合宿の構成者として、合宿スケジュールやオリエンテーリング活動上のルールを順守し、合宿の円滑な運営に協力していただくとともに、十分に体調管理を行い、自己の責任においてご参加ください。

9. 申し込み

申込み（部分参加はありません）

電子メールで5月6日までに yoshitut@gmail.com に送付してください。

サブジェクトは対策合宿申し込みとしてください。

名前：

性別：

年齢：

住所：

電話番号：

メールアドレス：

移動手段：自家用車、公共交通機関、相乗り

eカードレンタル：要、不要

紙での資料送付：要、不要

グループレッスン希望：有、無