

香港ユーストレーニングキャンプ開催要項（日光・矢板エリア）

Training camp for Hong Kong youth team in Japan

宿泊施設：山川記念館

329-2441

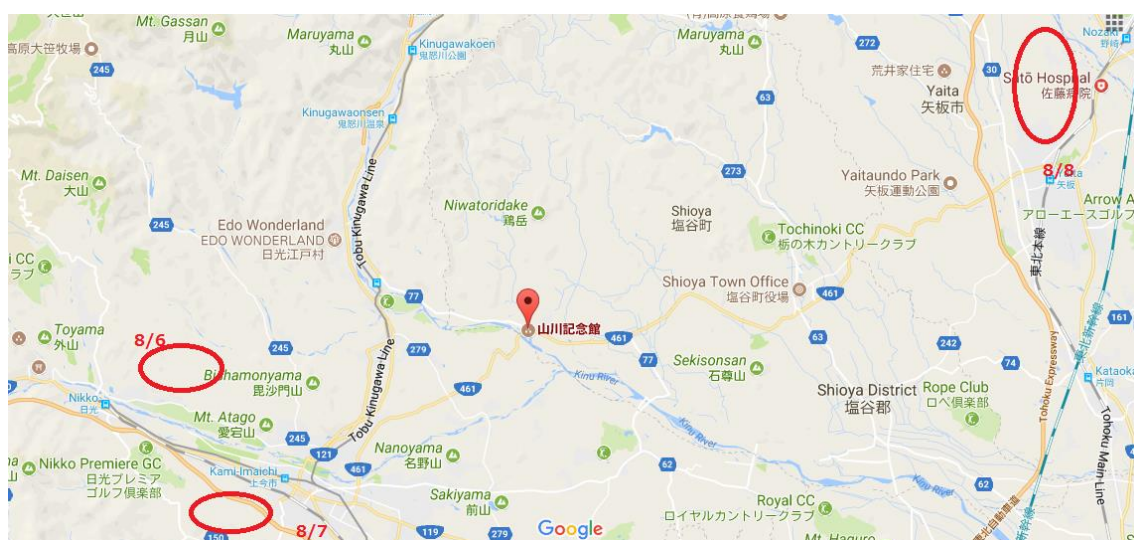
栃木県塩谷郡塩谷町船生 6082-68

Accommodation:

A clubhouse Yamakawa kinenkan

6082-68 funao sioyamachi sioyagun Tochigi

329-2441 Japan.



日程

8月5日 香港チーム到着

夕食 カレーライス

講習1 プランニング（基本編）

8月6日 朝食

午前 地方大会（山川ドリーム参加）日光所野

昼食（各自コンビニで購入もしくはランチパック作成）

午後 コンパストレーニング

夕食 日帰り温泉、夕食（外食）

講習2 地形情報の使い方（基本編）

8月7日 朝食

午前 ラインO 日光和泉

昼食（各自コンビニで購入もしくはランチパック作成）

午後 コンタマップ 日光和泉
夕食 日帰り温泉、夕食（外食）
講習3 プランニング（中級編・地形を使う）
※朝または昼に東照宮観光の可能性あり。

8月8日 朝食

午前 模擬レース（事前にプランニング）矢板日新
昼食（各自コンビニで購入もしくはランチパック作成）
午後 模擬レース（初見）もしくは再走
夕食 日帰り温泉、夕食（外食）
講習4 日々の練習アイデア

8月9日 朝食

香港チーム出発

Program

Aug 5 evening arrival

Supper (curry with rice Japanese style) .

Shower available.

Lecture 1 for the race in Japan. basic route planning, compass bearing, pacing.

Aug 6 Breakfast

AM: Participation for local competition (Tokorono Nikko)

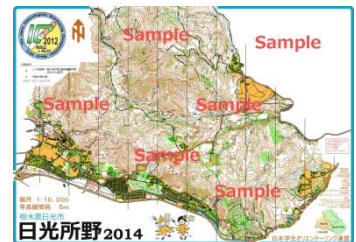
Emitt system will be used for timing.

Lunch: (buy by yourself or make lunch pack.)

PM: Compass training 2hours

Public bath and supper:(on the way to the accommodation.)

Lecture 2 : basic contour reading.



Aug7 Breakfast

AM: learning how to use contour line.(line-O) 2hour (Izumi Nikko)

Lunch: (buy by yourself or make lunch pack.)

PM :learning how to use contour line.(Contour map)2hour

Public bath and supper:(on the way to the Accommodation.)

Lecture 3 : advanced planning.(with contour)

Probability of excursion to Nikko shrine between or before training if you want



Aug8 Breakfast

AM: short race (winning time 30-40min.plan your route in advance.)

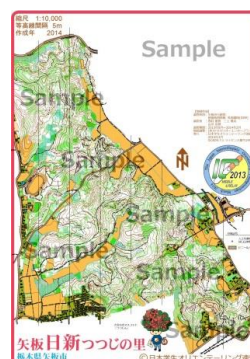
(Nissin Yaita, the terrain used on All Japan orienteering competition in June)

[Lunch :(buy by yourself or make lunch pack.)

PM: short race (winning time 30-40min)

Public bath and supper (on the way to the accommodation.)

Lecture 4 :how to exercise on a daily bases.



Aug9 breakfast

Departure

*training terrain are 1hour drive from the Accommodation.

コーチ

吉田勉 :

前ナショナルチームヘッドコーチ

JOA 技術指導教本著者

2017 年全日本大会コース設定者

他コーチ 2 名を予定 (依頼中)

スタッフ

山川克則 :

ハウスオーナー

プロマッパー

8 月 6 日パブリックレース主催

Coach

Tsutom Yoshida:

Former Head coach of Japan National team
(2010-2016).

An author of the teacher's technical textbook of
orienteering that JOA made.

Course planner of All Japan orienteering
competition2017.

Two Assistant coaches (not fixed yet)



Staff

Katunori Yamakawa:

House owner

Professional map maker

Sponsor of the local competition on August 6



参加費：

35,000 円

参加費に含まれるもの

宿泊費

トレーニングへの移動

4日分の朝食と夕食、間食。

東照宮の入館料は含まれていません。

Fee：

35,000 Japanese Yen per person

The fee include below

lodging

transport for training, excursion from and to near train station.

4 breakfast 4 supper and snacks

coaching fee

Admission fee for The Nikko shrine is not included. See below.

<http://www.toshogu.jp/english/>

There is a probability to train with the delegation of japan for AYOOC.