

愛知県オリエンテーリング協会 平成27年度競技力向上事業 プログラム

◆開催日

2015/10/11(日) 雨天決行・荒天中止

◆使用地図

『愛知県昭和の森』(縮尺1:10000、等高線間隔5m、走行可能度4段階表記)

◆集合

愛知県緑化センター 昭和の森交流館附属棟（豊田市西中山町）

10時 集合

着替え・会計は集合前にお済ませ下さい

(ウォーミングアップの時間は10時以降に設けてあります)

◆持ち物

- ・通常のオリエンテーリング用具(衣類、靴、コンパス、Eカード等)
- ・レインウェア
- ・昼食
- ・公共交通機関を利用して来場された方とスタッフの方は認印

◆参加費

500円(当日集めます)

◆交通

名鉄豊田市駅・梅坪駅より

とよたおいでんバス小原・豊田線、藤岡・豊田線

「西中山」バス停下車(300円)

バス停-会場間 徒歩30分 テープ誘導無し

◎行き

名鉄豊田市駅(東口)8:30→名鉄梅坪駅 8:39→西中山 9:07

◎帰り

西中山 16:54→名鉄梅坪駅 17:26→名鉄豊田市駅(東口)17:35

バスは1時間に1本程度しかありません。乗り遅れにご注意下さい。

◆アクセスマップ



◆練習目的

11/8(日)開催の全日本リレー選手権大会に向けて、リレーの特徴であるライバルと競りながらのナビゲーションを中心に練習します。

また、プロトレーナーの「良トレ」安藤貴通氏を講師としてお招きし、効果的なフィジカルトレーニングと怪我防止のポイント、大会に向けた調整法などを学びます。

◆スケジュールと練習内容

- 10:00~10:10 全体説明
- 10:10~10:40 怪我予防とウォーミングアップに関する講習
- 10:40~11:10 不整地走法講習 1
- 11:10~11:50 リレートレーニング 1, 2
- 11:50~12:10 クーリングダウン講習
- 12:10~13:00 昼食を食べながら午前の反省と全日本リレーテレイン解説等
- 13:00~14:00 フィジカルトレーニング解説または実習
- 14:00~14:30 不整地走法講習 2
- 14:30~15:00 リレートレーニング 3
- 15:00~16:00 撤収・片づけ

◎怪我予防とウォーミングアップに関する講習(10:10～10:40)

怪我・故障の予防策と正しいウォーミングアップ方法について、実際にウォーミングアップをやりながら学びます。

屋外で実施するためレインウェアの持参を推奨します。

講師：「良トレ」安藤貴通氏

◎不整地走法講習1(10:40～11:10)

(1) 「良トレ」安藤講師による不整地走のコツ等の解説

(2) 参加者各自による不整地走の練習

(3) 谷川選手によるお手本走りの見学

を行います。(2)(3)では見通しの良いエリアでの短く簡単なオリエンテーリングコースを利用します。

※この練習で使用した地図は午後メニューで他の選手と交換しますのでルートなどを書き込まないようお願いします。

◎リレートレーニング1(11:10～11:50)

1km程度の短いコースを用いてライバルと競いながら走ります。

スタートリストは末尾に載せてあります。

◎リレートレーニング2(11:30頃～11:50)

11:30までにリレートレーニング1を終えた選手を対象に2本目のリレートレーニングを行います。

スタート順：リレートレーニング1のフィニッシュ順に短い間隔でスタートとします。

◎クーリングダウン講習(11:50～12:10)

正しいクーリングダウン方法について、実際にクーリングダウンをやりながら学びます。

講師：「良トレ」安藤貴通氏

◎フィジカルトレーニング解説または実習(13:00～14:00)

効果的なフィジカルトレーニングの実施方法、大会に向けた調整法などについて、講義形式または実習形式で学びます。

講師：「良トレ」安藤貴通氏

◎不整地走法講習2(14:00～14:30)

午前とは違うエリアを使います。

コースは直進を主体とした方向転換を多く伴うものを5種類用意してあり、不整地の走り方の練習に加えてコンパスワークと方向転換の練習ができます。地図枚数に限りがありますので交換しながら行って下さい。

◎リレートレーニング3(14:30～15:00)

スタートリストは末尾に載せてあります。

◎撤収・片付け(15:00～16:00)

撤収は1コントロールずつ競争で行います。イメージとしては

- (1)全員で一斉スタート→競争で31番コントロールへ
- (2)31番に最初に辿り着いた選手がフラッグを持って会場に戻る。

残りの選手で一斉スタート→競争で32番へ

- (3)32番に最初に辿り着いた選手がフラッグを持って会場に戻る。

残りの選手で一斉スタート→競争で33番へ

みたいな感じです。

(ここに書いたコントロール番号は例なので実際とは異なります)

グループ分け

- ・遠方エリア：ME、MJ1～MJ3、MS1の選手(8名)
 - ・近場エリア：その他の選手でまだ走る余力のある方(10名前後を当日に募集)
メンバー内で実力差が大きい場合はスタートにタイム差を設けます。
- 撤収に参加しない方は戻ってきたフラッグ等の片付けをお願いします。

◆コース一覧

不整地走法講習：各コースとも0.3km

リレートレーニング：各コースとも0.9km

- ・「不整地走法講習1」と「不整地走法講習2(5パターン)」が同一地図
- ・「リレートレーニング1」と「リレートレーニング2」が同一地図

◆問合せ先

前田裕太(愛知県選手団監督、三河OLC所属)

電話：090-7288-9569

携帯メール：m09072889569@docomo.ne.jp

PCメール：yamaeda_private@yahoo.co.jp

◆スタートリスト

リレートレ1	リレートレ3	レーン1			レーン2		
11:10:00	14:30:00	新帶亮	MV補欠	マイカード?	小野盛光	XV2	198930
11:10:15	14:30:15	寺島毬菜	WJ5	レンタル(154686)	森清星也	東海中	148267
11:10:30	14:30:30	尾和薫	XV2	198870	佐藤政明	XV補欠	210397
11:10:45	14:30:45	田村尚也	東海中	92882	阪井政文	東海中	172368
11:11:00	14:31:00	長良颯太	MJ10	208354	伊村公志	名大	220283
11:11:15	14:31:15	羽田拓真	XJ2	147854	中村友哉	XJ2	148266
11:11:30	14:31:30	松澤佳世	WJ3	レンタル(154688)	飯田桃子	WJ4	レンタル(154805)
11:11:45	14:31:45	石井達也	MJ9	208267	石田倫啓	MJ8	172318
11:12:00	14:32:00	山本穂波	WJ3	208185	石田千佳	WJ4	208167
11:12:15	14:32:15	鹿野勘次	岐阜	157398	小幡昭次	XV1	79389
11:12:30	14:32:30	今泉将	MJ8	208249	岡嶋隆太	MJ7	92865
11:12:45	14:32:45	羽藤大晴	XJ1	172369	中川豪	XJ1	158579
11:13:00	14:33:00	福山美矩	WJ2	208492	長瀬朋子	WV1	183733
11:13:15	14:33:15	横田智也	MJ7	208160	中村郁	MJ7	92855
11:13:30	14:33:30	池田俊彦	MV2	レンタル(154690)	松橋徳敏	MV2	レンタル(154806)
11:13:45	14:33:45	野田昌太郎	MJ6	208180	梅本航聖	MJ6	92881
11:14:00	14:34:00	小林弘汰	XJ1	172470	祖父江有祐	XJ2	158580
11:14:15	14:34:15	横山莉沙	WE2	182216	藤井菜実	WJ1	208176
11:14:30	14:34:30	是永大地	MJ5	208286	古殿直也	MJ5	92864
11:14:45	14:34:45	鵜飼須彦	MV1	220416	宮崎敦司	MV1	195995
11:15:00	14:35:00	南河駿	MJ4	208358	野田聰	MJ4	92861
11:15:15	14:35:15	伊東佑子	WE1	182215	神谷玲花	WE2	182496
11:15:30	14:35:30	堀尾健太郎	MJ3	208178	椎名晃丈	MJ3	92854
11:15:45	14:35:45	山口尚宏	MS1	77011	田中公悟	MS1	487847
11:16:00	14:36:00	前田裕太	ME4	183079	和佐田祥太朗	MJ2	92856
11:16:15	14:36:15	谷川友太	ME1	87666	菅谷裕志	ME2	79680

・ レーンとコースパターンは無関係です。

・マイカードをお持ちの方は必ず忘れずにお持ちください。