



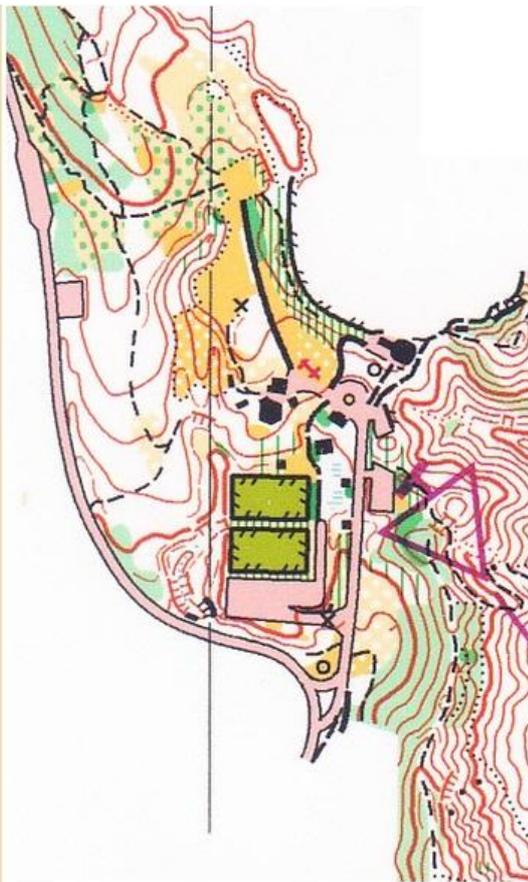
## 2019年 第4回 強化合宿（日光）プログラム

主催：公益社団法人 日本オリエンテーリング協会 強化委員会

協力：オリエンテーリングクラブ サン・スーシ

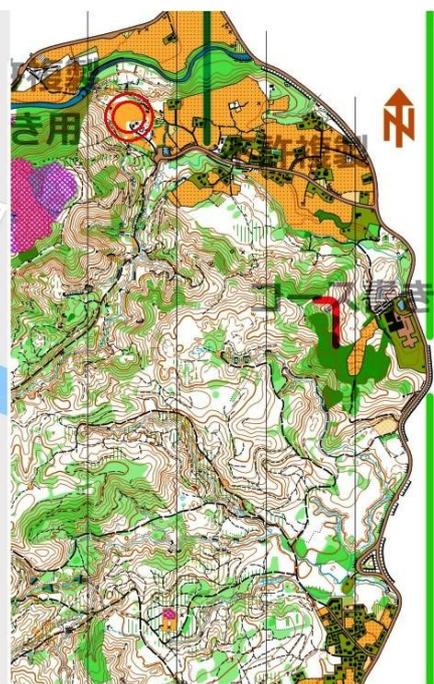
1. 期日 令和元年 5月18日（土）～19日（日）
2. 場所 栃木県 日光地区  
集合 11時30分 全日本スタート地区（バス降車場所）  
交通 車運転者（+同乗者）は直接集合場所に来てください。  
電車の人は東武日光駅前でピックアップします。（配車11時）  
宿泊 塩谷町 自然休養村センター 塩谷町熊ノ木 987-2 TEL：0287-45-1465  
解散 14時頃（予定）
3. 内容（スケジュール）
  - 18日（土）
    - 11:30 集合
    - 12:00 <練習1> レース形式（SI計時）  
集合場所からスタートまでウォームアップ地図で移動  
コース（フィニッシュ地点は高畑運動広場）
      - ・上級者：インカレ99のMEとWEとほぼ同じロング
      - ・中級者：安全に配慮して霧降エリアの難易度を抑えたミドル※コースのレベルで対応できると判断し、要項の記載から変更しました。  
（終了次第、練習2を開始）  
<練習2>（拠点：高畑運動広場）
      - ・上級者：短めのミドルを1本（SI計時）
      - ・中級者：サーキットメニュー + 短めのミドルを1本（SI計時）<余興メニュー>（実施は任意）
      - ・高畑運動広場周辺でスマート・オリエンテーリングの体験  
（スマホアプリNaviTabiを利用）※車運転者を練習1終了後に駐車場まで送ります。（練習2終了後でも可）
    - 15:30 練習終了
    - 16:30 宿舎チェックイン、入浴
    - 18:00 夕食
    - 19:30 夜メニュー
      - ・インカレ99の過去のデータとの比較など
      - ・ISOM2017、ISCD2018等の規程について
  - 19日（日）
    - 7:00 朝食
    - 8:00 チェックアウト、移動
    - 9:30 <練習3>（日光所野）全日本の救護所あたりに駐車  
全日本のMEの17番近くの給水付近を拠点に
      - ・ファシユタ  
10分～15分程度の短いコースで同時スタートを繰り返す  
5～6本用意（60分強のコースを5～6分割）
      - ・ミニレース（SI計時）20分程度のコース
    - 12:30 練習終了、撤収
    - 14:00 解散
4. 問い合わせ  
合宿責任者 尾上 秀雄（JOA強化委員） [onoe@hear.to](mailto:onoe@hear.to)

## <集合>



1日目集合  
&  
スタート

## <1日目拠点>



1日目

## < 宿舎 >



## < 2日目拠点 >

