

宮城合宿プログラム

今回の目的

1年生「基本技術(現在地把握・ラインたどり・コンパス直進)、練習方法を身につける」
 上級生「基本技術(現在地把握・ラインたどり・コンパス直進)確認、各自の課題対策」

○参加者

岩手(Eカード欄が空白の方は県立大学のEカードを使う予定です)

氏名	学年	Eカード	1日目	2日目
藤本章晃	1	147875	○	○
千葉智文	1	147876	○	○
宮林周平	1	147878	○	○
原田	1	147879	○	○
大沼	1	147880	○	○
敦賀	1	147881	○	○
山内司	1	147882	○	○
丹羽一輝	1	147883	○	○
諸澤	1	147884	○	○
今野嵩久	2	147885	○	○
城間友子	2	147886	○	○
大蔦良実	2	147887	○	○
高嶋智美	2		○	○
田村佳菜子	2		○	○
石黒裕將	3	147891	○	○
江口沙綾	3	147892	○	○
畠山真紀	3	147893	○	○
成田佑基	3	147894	○	○
横田壘	3	85316	○	○
佐藤広志	3	117465	○	○

阿部和浩	3	147888	○	○
丸藤純	OB	147889	○	○
日下雅広	OB		○	○
高橋大輔	OB		○	○

東北大学

氏名	学年	Eカード	1日目	2日目
齋藤 晏里	1	レンタル	○	
境沢 勇人	1	412162	○	○
佐藤 友理	1	レンタル	○	
沢田 慧	1	レンタル		○
高橋 亮太	1	レンタル	○	○
綱島 俊一	1	レンタル	○	○
新野 純平	1	レンタル		○
日比谷 由紀	1	レンタル	○	
守永 翔一	1	レンタル		○
渡邊 彩香	1	レンタル		○
青木 佳世	2	411429	○	○
金成 大樹	2	411155	○	
高崎 晋太郎	2	410217	○	
高橋 恒二	2	411082	○	
谷川 徹	2	410133		○
中山 貴裕	2	410131	○	
小林 春樹	3	410206		○
今野 智一	3	410186	○	○
橋本 龍真	3	410157	○	○
佐野 まどか	3	410213	○	○
影山 奨	4	407517	○	
石塚 脩之	M2	410073	○	○

スケジュール

- 11月6日
- 5:00 岩手大学 設置組 岩手大学出発
- 6:00 岩手大学 参加者出発
- 8:00 設置組 ヲドガモリ到着
- 9:00 参加者 集合
- 9:45 自己紹介 設置完了
- 10:00 メニュースタート 直進練習
- 11:00 リロケート〇
- 12:00 昼食 (適宜)
- 13:00 コンピ (チェイシングインターバル)
サーキット
- 15:00 メニュー終了 撤収開始
- 16:00 撤収終了 宿へ移動
各自夕食、風呂
- 20:00 ナイトメニュー

- 11月7日
- 7:00 朝食
- 7:30 移動
- 8:15 愛島 中ノ沢集会所到着 設置開始
- 9:00 集合
- 9:30 アップ開始
- 10:00 メニュースタート
ライン〇
- 11:00 プラン〇
- 12:00 昼食 (適宜)
- 13:00 レース
- 15:00 メニュー終了 撤収開始
- 16:00 撤収終了

1日目 集合場所「ヲドガモリ南側のオープン」
市立人来田中学校付近



二日目「川内中ノ沢集会所」
名取クリーンセンター付近



宿「森重旅館」 宿代 朝食付き 3500円



メニュー

1日目

午前

○直進練習

ミニポストを使用し、ルックアップによるアタックではなく、しっかり円の中心の地形をイメージできるように練習。

また、直進の癖、コンパスに従いまっすぐ進む感覚、地形による位置修正などできるように。

白抜き地図を10枚程度用意し、コンパス直進の精度を高めたい人はこちらを使う。

○リロケートO

3~4km

二人一組 or 三人一組になりリロケートO

移動する時に見えるもの、ミスしたりロストした時の動き方を理解する。

ロストした時の動きとして大まかに考えられるのは、1. 途中で見えた特徴物などから推測してみる。2. 前のCPまで戻る。3. 尾根に乗るなど、先に進みリロケートする。これらを意識して

移動中の技術としてサムリーディング（親指で通ったチェックポイントなどを押さえていく）、整地などがある。

リロケートOのペアは以下です。

リロケートOペア

城間、渡邊彩香、田村佳菜子

畠山真紀、佐藤友里、大蔦

佐野まどか、高嶋、日比谷由紀

齋藤晏里、江口、青木佳世
諸沢、大沼、宮林、高橋大輔
千葉、今野嵩久、金成大樹
敦賀、山内、中山、石塚
阿部、今野智一

高崎、佐藤広志

影山、成田

橋本、横田壘

石黒裕将、高橋恒二

守永翔一、原田、境沢勇人、丸藤

高橋亮太、藤本、綱島俊一、日下

ただし、このペアは当日変更する場合があります。

午後

○コンピ (チェイシングインターバルで)

1. 5～3. 0 kmくらいを2, 3本

脱出、直進、ラフ&ファインなどを意識し、速いオリエンをする。

○サーキット3～4 kmを2本

○ナイトメニュー

- ・プラン0のプランニング
- ・長者屋敷越の地図でロングレッグ対策
- ・1年生には地図記号復習やインカレについて

2日目

愛島

○プラン0

事前にコースのプランニングを紙に書き、その紙だけを見てコースを周ります。
途中で分からなくなった時は地図を見てもいいです。

東北大学の参加者は事前に地図を配布するので、各自考えてきてください。

尾根の乗換や、整置、コンパスを振る所を意識して実施してください。

	参加者のレベル	
	上級生(A)	新人(F)
距離	3. 3	2. 4
登距離	3 3 5	2 2 0

○ライン0

ラインを乗り換える時は、整置をして正しいラインにいるか確認することを意識してください。

直進をする時は、直進の起点を正確にすることを意識してください。

Fクラスは小径、植生界をたどるようなコースです。

AクラスはF+直進+コンタリングをするようなコースです。

	参加者のレベル	
	上級生(A)	新人(F)
距離	3. 4	2. 8
登距離	2 7 0	2 2 0

○サーキット 3～4 kmを2本

○レース

	参加者のレベル		
	上級生男子 (MA)	上級生女子 (WA)	新人(F)
距離	5. 1	3. 5	2. 3
登距離	5 3 0	3 0 5	2 5 5

13:21	丸藤純
13:22	

レース

スタートリスト

13:00 日比谷由紀	城間友子
13:01 渡邊彩香	阿部和浩
13:02 沢田 慧	大蔦良実
13:03 敦賀匡朗	成田佑基
13:04 宮林周平	江口沙綾
13:05 大沼翔	橋本龍馬
13:06 藤本章晃	田村佳菜子
13:07 高橋 亮太	今野嵩久
13:08 新野 純平	青木佳世
13:09 山内司	石黒裕將
13:10 境沢 勇人	島山真紀
13:11 諸澤貴俊	谷川徹
13:12 綱島 俊一	高嶋智美
13:13 丹羽一輝	横田墨
13:14 守永 翔一	佐野まどか
13:15 千葉智文	小林春樹
13:16	佐藤広志
13:17	今野智一
13:18	石塚脩之
13:19	日下雅広
13:20	高橋大輔

その他

参加費 一人分 (目安)
レンタ代 2100円
ガス代 1000円
ETC代 400円
宿代 3500円
計 6500円

地図代などは合宿終了してから集めます。

参加者は各自プログラムを読み、メニューの目的などを理解してきてください。

岩手、岩手県立大学の上級生は各自インカレロングの地図「長者屋敷越」でロングレ
ッグのコースを組んで来ててください。ナイトメニューで使います。

何か質問など御座いましたら下記の連絡先までご連絡ください

岩手大学 3年 石黒裕将 little-braver-for.nichole★yahoo.co.jp

★を@にかえてください。

上級生は、その目標を達成するために何を実行するか具体的に書いてください。

2. 上級生は、各自の課題を書いてください。

1 今回の合宿での目標を以下に書いてください。