

岩手秋合宿2012@不動の滝 プログラム

開催日：11月3, 4日

トレイン：不動の滝（南）

集合：9時 栃木県 日光市 丸山公園 住所：日光市瀬尾 1640-22 TEL0288-22-9466

参加費：6500円（宿代込、移動費別途）

参加者

岩手大学

1年：藤原大樹、高橋稔弥、今野準希、藤田宇、石澤衛、遠藤百希、飯田和男、（氏家円佳、松田沙也加）

2年：川崎壮人、小向和希、花水康一郎、佐藤哲朗、佐藤健吾、外谷峻、樋口広樹、武藤寿光、（横田愛美、板沢李子、藤沢優、小野萌、多田智美）

3年：（高橋美誉）、山内司

4年：（田村佳菜子）

筑波大学

1年：小林巧

4年：片桐拓登

東北大学

1年：宮西優太郎、佐藤雄太郎

2年：門口昌宣、渡邊祐司

運営：石黒裕將、横田壘、佐藤広志、成田祐基、丸藤純、石澤俊崇（3日のみ※JWOCのコーチです！）

タイムスケジュール

1日目

24:00 岩手発—6:30 日光着（運営者）

06:30—09:00 設置

03:00 岩手発—8:30 日光着（参加者）

09:00 参加者集合。全体ミーティングとアップ

09:30—12:00 午前メニュー

12:00—12:45 休憩

13:00—15:30 午後メニュー

16:00—16:30 宿移動

16:30—19:30 風呂&夕食

19:30—20:30 夜メニュー

20:30—21:30 交流会？

22:00 就寝

2日目

07:00 朝食

08:00 宿出発

08:30 テレイン着

09:00—11:00 午前メニュー

（昼食もこの間に取る）

拠点スタートでまとめレース

11:00—14:00 まとめレース

※レースで使わないポスト撤収後（社会人組にはこの時点で帰ってもらう）

全員帰還 or ゴール閉鎖後に素早く撤収

15:00 解散

20:30 岩手着

メニュー1日目 午前 (9:30~12:00)

・クラス分けレース

E: 男1~5位まで、女1~4位まで

A: 男6~14位まで、女5~7位まで

F: 男15~22位まで、女8~9位まで

距離 2.7km (男女共通コース)

ライン辿りや直進などの基礎的なコースです。

9:45	丸藤純	氏家円佳
9:46	高橋稔弥	松田沙也加
9:47	今野準希	横田愛美
9:48	小林巧	板沢李子
9:49	藤田宇	藤沢優
9:50	石澤衛	小野萌
9:51	遠藤百希	多田智美
9:52	飯田和男	高橋美誉
9:53	藤原大樹	田村佳菜子
9:54	川崎壮人	
9:55	花水康一郎	
9:56	佐藤哲朗	
9:57	佐藤健吾	
9:58	外谷峻	
9:59	樋口広樹	
10:00	武藤寿光	
10:01	片桐拓登	
10:02	渡邊祐司	
10:03	門口昌宣	
10:04	佐藤雄太郎	
10:05	山内司	
10:06	宮西優太郎	
10:07	小向和希	

※おそらく時間が余るので、ほぼ全ポ図(まとめレースで使うポスト等、一部書いていません)を使って自主練習

※上級生またはコーチに、ランオブや逆ランをしてもらい、ゴール後すぐにアナリシスを書くと課題を明確にでき、午後に意識する点も明確になると思います。

1日目 午後 (13:00-15:30)

E: レース 5.6km

A、F: コーチと一緒にコースをまわる。

(午前のレースの順位によって組分けをします)

※地図にコースが2つ書いてあるので、割り当て時間外はコースを回るか、ほぼ全ポ図で自主練。

目的

プランニングと地形のイメージの整理

Fは植生界や尾根辿りなどラインを辿るレグがメインになっています。Aクラスも基本的にはラインを使うコースがメインになりますが、プランニングとナビゲーションを意識して下さい。

13:00~14:15 Fクラス

石黒: 男14, 15, 16位

横田: 男17, 18位

佐藤: 男19, 20位

成田: 男21, 22位

丸藤: 女8, 9位

石澤: 適宜

14:15~15:30 Aクラス

石黒: A男 6, 7位

横田: A男 8, 9位

佐藤: A男 10, 11位

成田: A男 12, 13位

丸藤: A女 5, 6, 7位

石澤: 適宜

※Eクラスで逆ラン等してほしい人は次の日の午前

2日目 午前 (09:00-11:00)

ほぼ全ポ図を使って自主練とアップ

または、追試レース(約3kmのコース、難易度はFとMAの間)

※追試希望者は1日目の夜に全ポ図にコースを書き加えるので、宿で石黒に使用した全ポ図を渡してください。

2日目 午後 まとめレース

F&A: 3.2km

WE&MA: 5.1km

ME: 6.3km

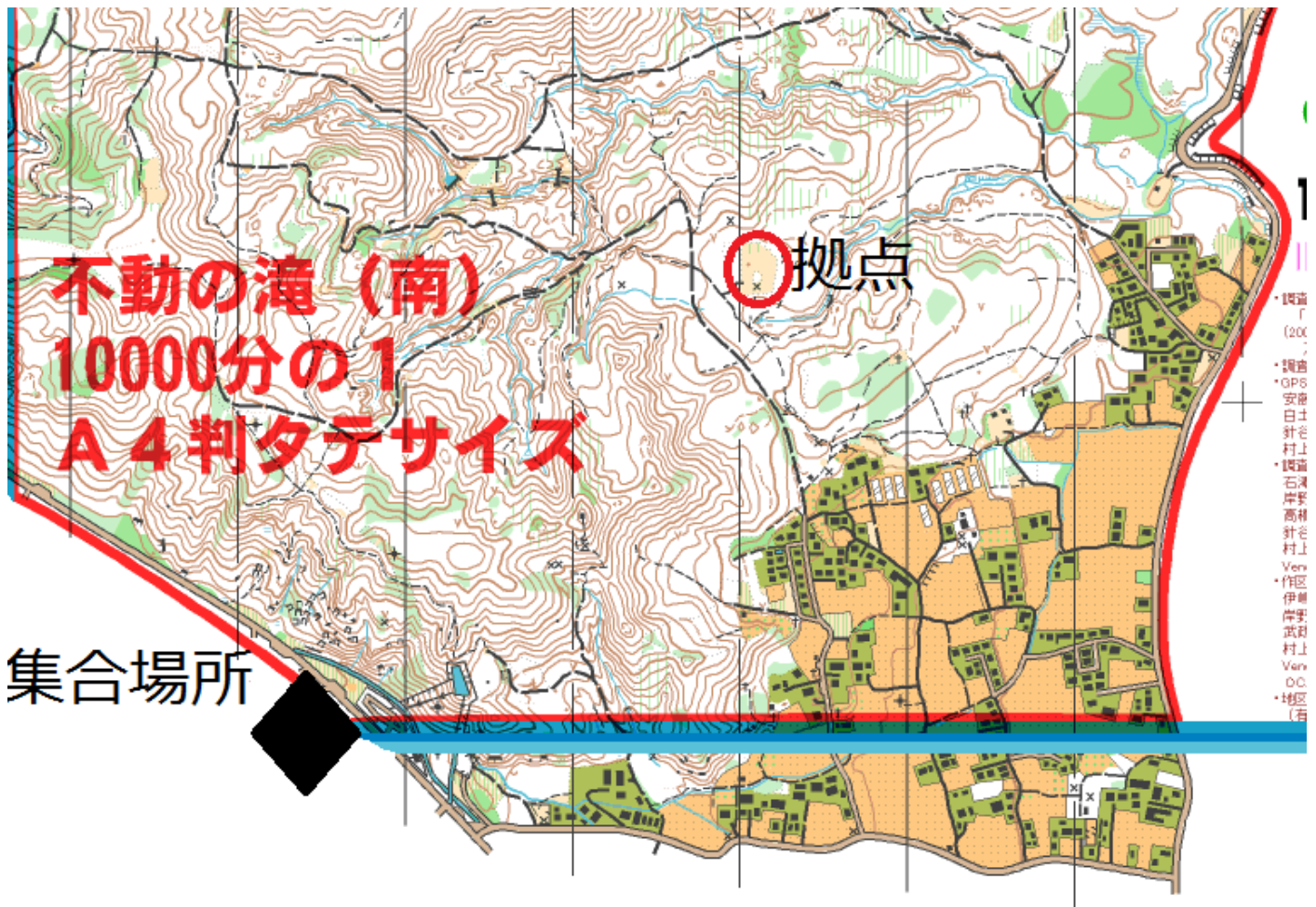
スタートリストは、2日目の午前中に発表します。

青が集合場所：丸山公園 駐車場 赤が宿：今市青少年スポーツセンター



赤斜線の部分はインカレミドルのトレインのため立ち入り禁止となっていますので気を付けてください。





- ※ 集合場所は拠点ではありませんので、昼食などはトレインに移動するとき一緒に持ってきてください。
 - ※ 当日も注意をしますが、使用トレインの西側はインカレミドルのトレインになっているので十分注意して下さい。基本的には西側にある長い尾根を西に下りなければ問題ないです。
 - ※地図ビニは用意していきますが、強度があまり強くないので各自で用意することをお勧めします。
 - ※参加費は当日集めます
- 緊急連絡先
090-1525-0664、[little-braver-for.nichole@ドコモ](mailto:little-braver-for.nichole@docomo) (石黒携帯)