

オリエンテーリング女性向けトレーニングキャンプ

2016. 9. 24(sat)-25(sun)
埼玉県狭山市、飯能市

オリエンテーリング及びナビゲーションスポーツの競技力向上を目指した女性向けのトレーニングキャンプを開催します。基礎的な手続きの習得、女性アスリートとしての競技との付き合い方などを学ぶとともに、年齢問わず競技を楽しむ同志との交流を深めることを目的としています。



9月24日(土)

<ナビゲーション技術の基本練習(野外実習) 場所: 狭山稲荷山公園>

・メニュー(予定)

- (1) 整置からの直進練習: コンパスなし、コンパスありで整置・コンパスを使い徹底的に正しく身に着けます
- (2) ガンダム0: 事前にきちんとプランニングしてから動き出す練習
- (3) トップ選手の動きを観察: トップ選手はどのようにナビゲーションしているかの観察
- (4) レース形式: まとめのレースと振り返り

<競技力向上、自分らしく楽しむために(座学: 講義、グループワーク)>

・講義内容(予定)

- (1) 目標設定と目標に向けた計画づくり 講師 皆川美紀子
- (2) 私とオリエンテーリング~世界の舞台をみて~ 日本代表経験者による座談会
- (3) 女性アスリートとしてのセルフケア(貧血、怪我、セルフマッサージ等)
- (4) グループワーク: テーマ「ベストパフォーマンスを発揮するためには」
テーマについて、グループ内で話し合います

※メニュー、講義内容は、都合により一部変更となる可能性があります。

9月25日(日)

<大会出場、レース振り返り>

それぞれどのようなプランでどういったか、速いルートはどれか、みなで振り返ります

4. 参加費

12,000円(大人)、11,000円(学生) 2日間のトレーニング費用、1泊2食付き 当日支払い

<http://www.rika7.com/navigation/20160924/>