

マスタース合宿_トレーニングイベント練習内容

【合宿の狙い】

・普段やりにくい自分のオリエンテーリングをしっかりと振り返る機会を提供するとともに、ナビゲーションや地図読みの基礎を確認し、トレーニングや練習の基礎を学ぶ。

【トレーニングメニュー】

	内容	狙い	担当
1日目午後 13:30 集合 14:00 ~17:30	① テストレース（ビデオ撮影）2 h ビデオ撮影：定点カメラで全員の走りをチェック コーチがウェアラブルカメラ装着。コーチの走りをチェック ・ウォーミングアップ ・スプリントエクササイズ ・テストレース（TOP40分程度、ミドル） ② 山での復習 1 h グループにコーチがついて復習	自分の能力の把握（ビデオ撮影） →分析、課題、得手不得手 コースは多様なレグを盛り込む	村越/松澤/落合 アップ：松本
17:30-19:30	夕食、入浴、チェックイン		
1日目夜 19:30-21:00	レースアナリシスと練習計画 1 h	能力分析と把握、それを計画につなげる方法	村越/松澤/落合
	AD（アンチドーピング） 0.5h		
2日目朝 6:30-7:30	朝ジョグ	適切なランの準備・整理運動を身につける	山西/松本
7:30-8:30	朝食		
2日目午前 8:30-12:00	① プランニング練習 2 h ・プランニングマップ作製/地図を事前に読んで ・プランニングマップを使った練習 ・そのバリエーション	地図読みのポイントの習得 ・拠点を作ってスター形式のコースで練習	村越/松澤/落合
	②ラン実技 1 h	効率的な走り方を身につける	山西/松本
12:00-13:00	昼食		
2日目午後 13:00-17:00	① 個別課題練習（サーキット）2 h	個別に課題を設定し、練習 ・各自で課題見つけての練習 ・コーチと相談して練習	村越/松澤/落合
17:00-19:00	夕食、入浴		

2日目夜 19:00-21:00	① トレーニング論/ケア 1h 広い場所での実技も（実技の場合は食事前?）	ケア・トレーニング方法の獲得 理論と実技	松本
	② 翌日のレース準備について	起床からレース開始までの行動（過ごし方）	村越/松澤/落合
	懇親会（コロナの状況で変更の可能性あり）		
3日目午前 8:30-11:30	ミニ大会 ・レースはTOP40分、ミドル	獲得した技術の確認 メンタル面でのスタートまでの準備 （ルーティン）	村越/松澤/落合
11:30-12:30	昼食		
3日目午後 12:30-13:30	大会振り返り		村越/松澤/落合
14時解散			

* 1 フィジカルトレーニングの前後にはトレーナーにウォーミングアップ、クールダウンの指導
（セッションによって10分くらい～30分くらい：トレーナーと相談）

* 2 ミニ大会は地元の方も参加（初心者コース）

* 3 「リハビリテーション機器メーカー・伊藤超短波株式会社」様は、時間の合間で機器紹介などをしていただく。（詳細未定）