

女性のためのオリエンテーリングキャンプ

学生からシニアまで、ナビゲーションの基礎からファイ
ンなオリエンテーリングスキルまで、基本技術からトレ
ーニング方法、目標設定、健康管理などについて学び実
践する2日間。もっと強く楽しく！



W's

トレーニングキャンプ2013

日程 開催場所

2013/11/9(土)~11/10(日)

埼玉県狭山市、飯能市周辺

参加費： 学生：12,000円 一般：14,000円
(地図、保険、1泊2食含む)

主催：NPO法人MNOP

運営：TEAM 阿闍梨(田島利佳) 他

後援：公益社団法人日本オリエンテーリング協会(予定)

詳細はこちらからもどうぞ。

随時情報アップ

www.teamajari.com

MNOPとは：

村越真を始めとする日本代表選手やオリエン
テーリング界の将来を考えるオリエンティア
が集まり設立したNPO法人。これまでもユ
ースキャンプ、学生・若手オリエンティアのた
めのスキルアップの機会を提供し、好評を博し
てきています。

運営スタッフ：

全日本チャンピオン経験者の田島利佳を始め、
国際舞台で活躍してきた女子選手らがスタッ
フとして携わります。

W's

トレーニングキャンプ2013

【趣旨】

ナビゲーション技術の基礎から、1秒を競うファインな実践テクニックを身につける

なんとなく知っているフィジカルトレーニング、目標設定、メンタルトレーニングについてきちんと学ぶ

女性オリエンティアがオリエンテーリングをもっと楽しむため、強くなるための様々な情報を共有する機会を提供する

【スケジュール】

11/9(土) 1日目

12:00 埼玉県狭山市稲荷山公園集合

13:00-16:00 整置、コンパスワーク、歩測、プランニングなどの基本技術について学ぶ
ウォーミングアップ、クールダウンなどフィジカルトレーニングについて学ぶ
トップ選手のナビゲーションを観察する

-宿へ移動-

宿泊 『奥むさし旅館』西武池袋線飯能駅北口から西へ徒歩 10 分

20:00 プランニング、目標設定、トレーニング方法、体のケアについて

11/10(日) 2日目 埼玉県飯能市宮沢湖周辺

9:00 地図を使った実践的ナビゲーション

13:00 終了

13:30 振り返り

14:00 終了、解散

【お申込方法】

下記の申込フォームからお申込ください

<http://www.teamajari.com/event/20131109wstrainingcamp/>

またはメールにて下記を記載の上、お申込みください

件名 11/9 トレーニングキャンプ

氏名 生年月日 電話番号 メールアドレス 住所 緊急連絡先(電話)と対応する方(続柄)

申込メールアドレス emille-k@kub.biglobe.ne.jp (利光)

申込締切り 2013年10月31日(木)

申込みされた方には1-2日以内に申込確認メールを送付します(スマートフォンでの申し込みの不具合がでる場合がありますので、申込確認メールを受理したかご確認ください)。またイベントの5日前までに開催の詳細メールを送付します。

随時、MNOPまたはTEAM阿闍梨のウェブサイトにて情報を掲載します。