

ユース合宿06アンケート結果です。結果を元に、次回イベントを計画してまいります。  
ご解答くださいましたみな様ありがとうございました。

### Q1 この合宿を何で知りましたか？

Q1(情報源)	
知人の紹介	4
インターネット	4
その他	6

知人の紹介:クラブの先輩(3名)、NT選手(1名)

インターネット:orienteeing.com(2名)、高橋ホームページ(1名)、MNOP(1名)

その他:ビラ(6名)、ML(1名)

### Q2 今回の合宿以前にどのような合宿に参加したことがありますか？

Q2(参加合宿)	
所属クラブ	14
他のクラブ	8
地区学連	9
日本学連	12
年末JR	9
JWOC	6
ユニバ	5
NT	6
その他	2

その他:ハートブレイク(陸上クラブ)、スイスNT合宿、WOCトレキャン、香港NT合宿

### Q3 総合的にこの合宿に満足でしたか。

Q3(合宿満足度)	
大変満足	11
ある程度満足	2
やや不満	1
大変不満	0

・いつもはやらないメニューが豊富、メンバーが新鮮。

・意識が向上した

・田島さんや皆川さんの話が聞けてよかった。

・怪我したから1日目のメニューがハードすぎて練習になりづらかった。

・進行はぎこちなかったが、内容は工夫されていた。

- ・レベルの高い、内容の濃い合宿だった。
- ・メニューの密度をもう少し濃くして欲しい。
- ・基本を学習して、応用して、課題を見つけられた。

#### Q4 実地メニューで特に良かったと思われるメニューとその理由

- ① リレートレーニング(マススタートとスピードのイメージの訓練になった)
- ② リレートレーニング(追い込むことが出来たから)
- ③ リレートレーニング(集団で走るときのスピードで練習できたため)
- ④ リレートレーニング(NT 選手や他大の人と競い合いながら走る機会はそうそうなら)
- ⑤ リレートレーニング(集団で走れたから。大学クラブの合宿ではそこまで追い込んで走れないから)
- ⑥ メモリーOL(他人の絵を見ていくことでレベルの高い人はチェックするものが最小限だったのがわかったから)
- ⑦ メモリーOL(全く出来なかった。普段から地図を読まない、と思った)
- ⑧ メモリーOL(地図のシンプリファイについて良くわかったから)
- ⑨ ウインド OL(結構いけるものだとわかったし、面白かった)
- ⑩ ウインド OL(コンパスワーク、直進の技術が不得意だったためいい練習になった)
- ⑪ ウインド OL(直進の精度が増した)
- ⑫ ウインド OL(富士テラインでしか出来ないから)
- ⑬ コンピコース(どれも興味深かったが、コンピは手続きの練習になってよかった)
- ⑭ 2日目のメニューすべて(みんなについていけたから。1日目のメニューはレベルが高くて泣きそうになった)

#### Q5 次回以降の合宿で加えて欲しい実地メニューがあったら内容と理由をお書きください。

- ① トレイルランニング(基本なので)
- ② ランオブ(コーチから色々アドバイスをもらいたいから)
- ③ 手続きを定めるトレーニング(?)
- ④ ウインド OL が難しかったのでレッグ線付近も表示したマップでやってみたい
- ⑤ 不整地タイムトライアル(技術力と走力の分離、走力差の確認をしたい)
- ⑥ ロングレッグトレーニング(今回の合宿では短いレッグが多かったから)
- ⑦ スプリント(頭のスピードの兼ね合いを追い込みたい(?))

#### Q6 ミーティングで特に良かったと思われる講座と理由をお書きください。

- ① ハートレート(トレーニングの効率化ができそう)
- ② HRM の講義(HRM 使用の動機付けになったから)
- ③ 皆川さんの講座(人柄がわかった)、鹿島田さん(海外選手の HRM の扱い方がわかった)
- ④ 私とオリエンテーリング(勇気とやる気をもらいました)
- ⑤ HRM(わかりやすくてよかった)、皆川さんの話も良かった
- ⑥ 田島さんの話が良かった。皆川さんの自分も自分の5年後どうありたいかと言うことをまじめに考えるきっかけになった。
- ⑦ HRM の講座(画期的なトレーニングが出来そうなのとトレーニングへの意欲が高まりそう)

- ⑧ビデオを見たこと(テライン内でどのように自分が走っているのかがわかったから)
- ⑨皆川さんの話(精神面の話(モチベーションなど)が聞けたから。私は今、卒論との両立やインカレ後どうするかすごく悩んでいてしんどかったんですが、皆川さんの話を聞いて、私も好きなオリエンを頑張りたいなと思った)
- ⑩HRM(心拍数と運動強度の関係がわかった)
- ⑪ロブさん皆川さん
- ⑫HRM(トレーニング計画をもっと出来そう)
- ⑬田島さん(色々な葛藤がありつつ、みんなトップを目指していることがわかっていろいろ感じる所がありました)

**Q7 次回以降の合宿で加えて欲しい講座があったら内容と理由をお書きください。**

- ①ユニバーや JWOC のイメージ作り、雰囲気などを伝える講座(卒業後の取り組みに悩みがある人が多いのでモチベートしてあげるのがいい)
- ②海外でのトレーニングのノウハウ(今後参加する選手の役に立つから)
- ③その他の NT 選手の生き立ち、世界を目指すわけ(興味があるから)
- ④トレーニング方法(日本のトップアスリートはどんなトレーニングをしているのか聞きたい)
- ⑤実地、机上、体力のトレーニングをどのように進めていくべきかを突き詰めて考えられるような講座
- ⑥ナビゲーション技術について、社会人とオリエン(弱い部分だから、今置かれている現状など知りたい)
- ⑦メンタル的なメニュー(メンタル面を強くしたい)
- ⑧今回のような速い選手の話
- ⑨トレーニング計画法(オリエンはオフシーズンがないのでどのように練習を組み立てればいいのか知りたい)
- ⑩トレーニングの種類と方法(自分の知らないトレーニングを知りたい、そして吸収したい)

**Q8 宿舎に満足でしたか**

Q8(宿舎)	
大変満足	8
ある程度満足	5
やや不満	1
大変不満	0

・きれい

- ・部屋が暖かかった
- ・お米と抹茶プリンがおいしかった
- ・朝ごはんが少ない
- ・リゾートみたい
- ・お風呂が広く、布団がふかふかで暖かい。良心的な価格。
- ・安い、きれい、食事はまいち

- ・非常に良かったが、おかずがもっと欲しかった
- ・食事が少ない
- ・安い、設備がいい、食事が・・・。

#### Q9 参加費についてはどう思われましたか

Q9(参加費)	
大変高い	0
やや高い	2
やや安い	6
大変安い	6

- ・6000 円切るぐらいが欲しい
  - ・この内容なら 1 万円切ってもいいかも
  - ・他の合宿と比べるとやや安い
  - ・宿舎が安い
  - ・メニュー内容、宿舎など合わせて質が高かったので、やや安いと思う
  - ・野活を使ってくれたのがうれしい
  - ・内容から見ると安い
  - ・メニューが充実してたから安い
  - ・適当だと思う
  - ・有意義で安い

#### Q10 同じような合宿が行われるとしたらどのくらいの頻度で行われるのが良いと思いますか

Q10(合宿頻度)	
1回	1
2回	3
3回	9
4回	1

- ・4 回(季節ごとにやると、良い間隔で動機付けできるから)
  - ・3 回(長期休みの度に)(冬、春、秋)(1 月はテストがあり参加が難しい)(定期的に行えばモチベーションを高いまま維持できそう)(モチベーションを上げるのにはいいと思う期間)(定期的に明確な目的を持つメニューをこなして効果的にレベルアップしたい)(大きな休みにあわせて)(夏、秋、冬くらいで)
  - ・2 回(6ヶ月周期で計画を立てるから。自分の向上と課題を見直す上でちょうどいい)(あまり多くても参加者が集まらない)(参加しやすい頻度だと思うから)
  - ・1 回(学生はその他の予定も詰まっているので)

#### Q11 同じような合宿が開催されたら次回も参加したいと思いますか

Q11(次回の参加)	
------------	--

ぜひ参加	7
都合つけば参加	7
内容良くなれば	0
参加したくない	0

- ・予算と時間の問題がある。
  - ・他を犠牲にするにしてもレベルによる。できれば参加したい。
  - ・忙しさによる
  - ・とても刺激的だから参加したい
  - ・自分を高める機会になるし、仲間も増えるから参加したい
  - ・学生なので学校行事と相談です。でも何とかして行きたいです。
  - ・色々勉強になるので参加したい
  - ・トップ選手に学べるし、環境の違う人が集まって刺激的

#### Q12 同じような合宿が開催されたら時間は知人に紹介したいと思いますか

Q12(知人への紹介)	
ぜひ紹介	9
紹介する知人がいれば	5
内容良くなれば	0
紹介したくない	0

- ・巻き込んで参加してみんなでレベルアップしたい
  - ・とてもいい刺激になったからぜひ紹介したい
  - ・内容が濃かったし、フレンドリーだったためぜひ紹介したい
  - ・トレーニングや講義など競技性が強いので紹介する人も決められそう
  - ・アドベンチャーレーサーやトライアスリートが参加可能なら紹介する
  - ・クラブの合宿は内容がそんなに濃くないので紹介したい
  - ・一緒にトレーニングする人は多いほうが良いので紹介したい
  - ・速くなりたいと考えている学生に参加してよい動機付けにして欲しいから紹介したい

#### Q13 最後に何でもご自由に意見・感想をお書きください。

- ・技術的にも意識的にも得るものがたくさんありました。刺激を受けてまた頑張ろうと思います。
  - ・もっとアピールしていいと思います。今回はさびしかったですね。日本学連技術委とタイアップして合宿の効率化を目指すのも手かと。
  - ・運営ありがとうございました。
  - ・このような企画をしていただいてありがとうございました。刺激をたくさんいただきました。
  - ・コーチ陣がそうそうたるメンバーだったので非常に贅沢な合宿だったと思います。ありがとうございました。
  - ・久々にオリエンの合宿に参加して面白かったです。メニューなど運営に感謝しま

す。ありがとうございました。

・スタッフの方々、寒い中どうもありがとうございました。

・合宿楽しかったです。運営ありがとうございました。

・参加する前は、こわい合宿なのかなと少し思っていたのですが、とても楽しかったです。また参加したい。ありがとうございました。

・風呂とか食事中にすごい速い人と話が出来てよかったです。インカレ頑張ります。

・大変有意義な合宿でした。次回もぜひ参加したいと思います。本当にありがとうございました。