

KOLA

第 35 号 発行 1/15 編集 岸和田 O.L 協会 編集局



明けましておめでとう

ございます！！

85年スタート

私達のクラブも10周年を経過し、新たなる出発の年となります。オリエンテーリングを知って、始めてのめりこんで、楽しんで10数年。

あと15年で2000年、21世紀のスポーツと言われるOLの飛びだすまでに知識も技術も高めようではないでしょうか。

私達のクラブで今まで欠けているのは、外へ出るのが少ないことでしょう。他の大会に講習会に会議に出かけ、勉強を続けないとダメです。一時話題にあった競技OLクラブとして進むか、親睦OLクラブかということも全てを含んで尚、スポーツであることを理解していただけるでしょう。

今年はスタートです。!!!何事にも新たなる出発をいたしましょう。KOLAは10年を経たOLクラブです。

会員みんなで各地の大会や講習会に飛び出していきましょう。そしてKOLAの旗を各地であげましょう。

KOLA会長

瀬戸 照久

今回から一〇Lハンドブック・シリーズ2 (著者 杉山隆司) -より〇L
 テクニックを転記しますのでみなさん勉強してください。

リレー〇L

リレー〇Lは、普通同時スタートなので、常にチームのポジションがわかり、個人〇Lにないエクサイトメントがある。技術的には、個人〇Lと変わる所はあまりないが、チームとしての作戦およびある程度のゲームズマンシップが必要になってくる。〇Lの本場北欧では、非常に多くのリレー大会が開かれ、リレーの技術、作戦などについて、クラブごとにかなり研究されている。ここに、いくつかの例をあげる。

(1)第一走者には、足の速い者を選び、下手なオリエンティアなら、うまく同じコースの他のオリエンティアを見つけだし、後ろにつく。

(2)バック(何人かが一団となって走っていること)からは、むりして飛び出そうとせず、先頭を行く者に、オリエンテリングをまかせ、常に地図上で現在位置を確認している。先頭がミスしたら、すかさず飛び出して、バックをふりきる。

(3)個人〇Lの時より安全なルートを取り、新しいテクニックなどは絶対に試みない。

(4)最終レグ走者には、ラストスパートの強い者を選び、ゴール前の接戦にそなえる。

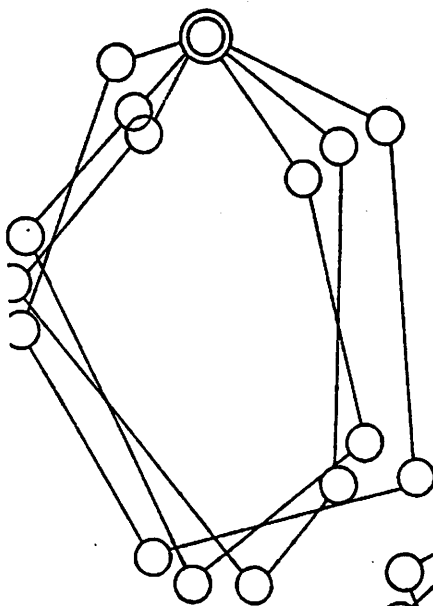
(5)バックの中にいる時には、ポストにはいる前に、チェックカードにすぐにパンチできる準備をしておく。またポストの直前でダッシュして、いくらかでも先にパンチする。

(6)最終レグでバックにはいつてしまい、走力ではついていくのが精いっぱいだと判断したら、たとえ危険を犯しても、先頭と違うルートを取り、バックがミスする可

能性に賭ける。また同様に、自分より走力の上まわる者に後をつけられたら、靴ひもを結ぶまねでもして、先に行かせ、別のルートに走る。

(7)接戦になったら、最終ポスト直前でダッシュし、ゴールにいちばん近いパンチでチェックし、1秒でもかせぐ。

最近では、長年使われている、モタラ方式、バナス方式、ファシュタ方式のほかに、「1番レグ」の最初の部分、または、レグ全体を、スコア〇Lのように、自由な順番でポストをまわってもよい方式なども出現して来て、一段と、リレーがおもしろくなって来ている。

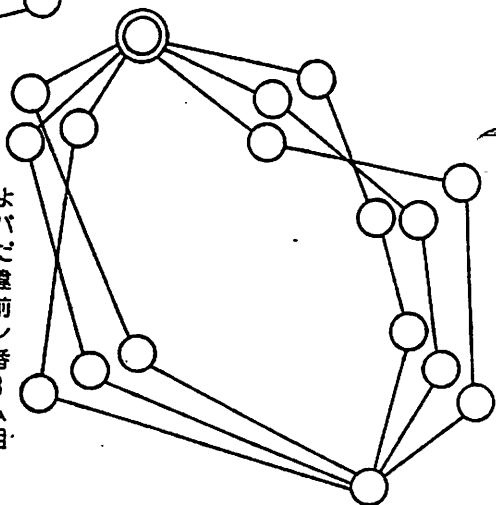


⑥ ウェスタンカットのリレー〇L大会に参加する人は、特に勉強して下さいネ!

どの方式になるか、わかりません。

Nクラスは、足居番をかかなり短く、しあまよです。

Bクラスには、ダラダラ坂かキーポイントとか?



モタラ方式 3つの似かよったコースがあり、チームのメンバーがそれぞれ別のコースを走るのだが、チームによって、その順番が違う。順番は、クジ引きによって、前もって決められており、チームメンバーは、他のどのチームが同じ順番でコースを走るのかは知らない。3コースだったら6通り、4人チームの場合には、4コースで24通りの組合せが可能。

ファシュタ方式 バナス方式をさらに複雑にしたもので、共通ポストをいくつか設けている。複雑にしようと思えば、全チームがすべて異なる順番でコースを走らうようにまでできるが、あまり意味がないので、一般的には、2コースずつペアにして、ファシュタ方式を用い、他のコースまたは他のコースペアとは、モタラ方式にしている。

バナス方式 コース半ばに共通ポストを置き、そこで、前半3コース、後半3コースに分かれる。チーム全体として、全コースを走るが、その順番はチームによって異なり、3人チームの場合、コースは実質上9コースとなり、順列的には36通りの組合せが可能となる。共通ポストで地図交換を行ってもよい。

1月6日

新春 宝ヶ池ミニOL大会にて

正月のモチの食べすぎをなんとかしようと、KOLAの旗を持って京都へと走る。4家族プラス1のメンバーで参加した。歓迎しているのか雪もチラチラとふる。全員入賞とハリキッてスタートしたものの小さいゲレンデながらよく考えられており難しい。私はCクラスで参加したがそのCクラスですら道ぞいのポストがない。とにかく2月のウエスタン・カップの練習とヤブをつっきる。ところがヤブの中は走れず（体力がないので）結局道を走ったほうがはやい。

なんとかゴールして速報をみると、なんとわずかの差で一位ではないか。Cクラスといえども幸先の良いOL年となりそう。と一人喜んだ大会参加でした。

寺田 強

寄せ書! ~



謹賀新年

次の方々より年賀状を戴いております。ありがとうございました。

OLクラブ、タクト

KCSC、OLクラブ

当面4-5月頃までの活動予定は次のように計画しています。

- 1-2月 河南町地図調査
- 2月24日 ウェスタンカップリレー大会参加
- 3月 中央公園大会準備
- 4月14日 中央公園おもしろOLパート2
- 4月 市民フェスティバル準備
- 4月 60年度総会

詳しい活動については順次役員会にて決定していきたいと思っております。

大会日程

- 2/11 (祭) 第2回社会人OL大会——八王子市
 2/17 (日) OLP兵庫テクニカル。トレーニング 「月見橋」
 京都OLCミニ大会 「西京区」
 2/24 (日) 第2回ウエスタンカップ。リレーOL大会 「交野」

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

予告とお詫び

岸和田中央公園大会

おもしろOLパートⅡ

4月14日 (日)

地図	3色刷り	1/5000	
クラス	個人	グループ	
参加費	個人	1人	500円
	グループ	1人	200円

要綱 後報

○中央公園、現在工事中の為予定を変更して4月14日におこないます。
 沢山の参加をお待ちいたします。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

サロン

2月16日 (土) PM7時より
 喫茶 ミキ にて

役員会

2月5日 (火) PM7時30分より
 喫茶 ミキ にて

毎月第3土曜日はサロン例会です。

喫茶 ミキ で PM7時 より

いろいろな情報や大会参加の日程、等その他おもしろい話もありますので食後の散歩にお出かけください。