

KOLA

第 45 号
発行 4/15

編集 岸和田
OL協会
編集局

昭和61年3月 OL 900km 3日間大会?

3月彼岸の連休は正にOLデー。西日本以来大会等に参加してなくて全日本に走るのも少しきついかないと思ひ、幸いに21日、22日と大会が組まれていることに目をつけ、トレーニングがてら参加しようと思ひ、出発となった次第です。

1日目は21日加西OLCの10周年記念大会。受付11時までとのことですが少し早めに出発、ところが予想外の渋滞につぐ渋滞、ギリギリに到着。会場に人は少なく早々に着がえてスタートへ。クラスはH21B、畑の中を走りNo1、道路を走りNo2となるところ思うように走れません。やはり体が思い。No3へは登り、又沢へおるがイマイチ、コンパスの間違いかポスト設置ミスか少しロス。No4へはミゾを走り道なりに、No5へは沢の入口から、No6は池のふち。No7は高塔が目印、道へ下り池をぐるっとまわってNo8へ、岩ガケ土ガケに少しロスしたが小池からコンパスをあてNo9、ここからNo10、そしてラストNo11へはセッターの意図が不明。道なりに走っても先にNo11へ着く。横目で見ながら急な斜面にとりつきNo10のミゾの終りへ。北の川へ下りNo11へ、あとはゴールまで350m。走れ走れ、そしてゴール。タイム1.35.51。走りの勘を取り戻すOLを目ざしたつもり、思うに走れなかったOLでした。

H21B 出 5名? はっきりわかりません

1	瀬戸 照久	1.35.51	思いがけず優勝盾いただきました
2	山田喜代重	1.43.56	
3	田中 隆次	2.19.18	

2日目はエンヤトット 三重県は四日市市の全日本リレーOL大会。

当日参加の個人クラスをと思ったのですが声をかけてみるものです。岡山の吉備路OLCチームに一人欠員とかで、もぐりこませてもらいました。1走でスタート、地図をとるやいなやダッシュ。走りながらの地図読みで入ったのは良いけれど見つけたのは他のポスト。正置をし地形を読むが? なんとか10分程度のロスでNo1チェック、遅れを取り戻そうと走る。昨日より軽い。大きな土ガケからコンパスをあて地形を読んでアタック??? ない。パラレルエラーと思ひ隣の沢へ、でも無い。コンパスをあて元のガケへ戻ろうと思ったのにまた違う沢へ。地図に無い道がでてくる。現在地不明。いくつもの沢へ入り、尾根へ登り最後にランナーの走る道をおっかけやとチェック。でもこのNo2沢というよりキレツではないのかなあ。

ともかく30分程ロス、せっかくチームに入れてもらい1走をかってでたのにとの焦りから、又又走る。2度あることは3度ある。またパラレルエラー、高塔をチェックと思ひきや1つ西の塔であった。それに気付くまで20分程。もうイヤ。No3で1時間、個人クラスならリタイヤか。

このゲレンデは沢が大小入りまじり地図に不信をいだかせます。No4からは確実なポイントからアタックを心がけむだなつつこみをなくしてかかろうと思ひ、走力にかけます。それが良かったのか以後はロスは無く順調にチェック、私をまちこがれている彼女(吉備路の吉岡さん)にタッチできたのはスタート1時間49分59秒後でした。全日本は大小の沢が多いゲレンデとか、慎重にという教訓でした。ちなみにチームは吉岡さんのキケンとなりました。Bクラス トップにしても3, 14, 46。時間をかけすぎるコースだとの声が大でありました。

3日日本番 全日本大会があいにくの雨の中、岡崎市に於て開催されました。この日のため数年の準備をされた愛知県OL関係者は残念でしょう。しかしトリムや年少クラスの参加中止あいつぐ中、個人クラスは参加者が続々と。私は遅いスタートの為、会場についた時には寺田 保氏はスタートした後。もしスタートしていなければ私もやめようかなと思っていたぐらいの雨。でも保兄いにまげられません。簡易カップを着てスタートへ。H21B、コースは一読して道なりに走ればOK。昨日の四日市市の失敗はせぬように、雨中ではあるけれど快調。やはり3日目ともなると体も軽く気持よく走れます。順調にポストをチェックしていきます。こうなるとOLは楽しいね。これなら上位入賞も…とニンマリ。1時間をきるペースで、ゴールの声が聞こえる所までNo9はピークの北の小沢。ピークの手前をつっこんで更にタイムアップを(色気を出しました)。あれ?1つ手前だったのか、ではこの先へ。あれ?元の道へ戻ろう。あれ?あれ?おかしい、どこだ、現在地不明のドンドコドン。なんとか進めば小屋がある。どこだ、地図に出ていない。どうしよう、はっきりわかる道へ出るまで西へ進み、やっと確認。何分のロスだったのか、20分前後、泣きたいくらいで最終チェック。そしてゴール。タイムは1,28,39。
ユダンとイロケが落し穴。

1時現在の速報では

H21B	1	横山 聖一	26	京葉 OLK	1,02,48
	2	川瀬 大	22	杏友会	1,06,41
	3	山口 裕介	29	杵島OLC	1,08,30
		⋮			
	25	瀬戸 照久	33	岸和田OLA	1,28,39

21日から3日間、雨のゴアラ見物でしめくり、全走行距離+OL距離約900kmの3日間OL大会でした。なにはともあれ完走。おもしろかった!!!!!!
尚、全日本選手権HEは 村越 真氏 (24) 7連覇の偉業達成! -瀬戸- 記

3月23日全日本OL大会 (岡崎) に参加して

前日からの雨もますます降り続き、東名を会場へ急ぐが気が思い。なんとか会場の体育館へ入る。足の踏みばもない。9時15分のスタートまで20分。急ぎ着替えを済ませ、スタート地点へ。地面はぬかるんで、雨は容赦なく、頭からカップの中まで、先が思いやられる。

気を取りなおしてスタート枠へ。新調のサッカーシューズは、あんなぬかるみも快調に、尾根のポストを取る。雨がやみカップを脱ごうかなと思っているのも束の間、パラパラと音が近づく。パラパラとアラレである。その内みぞれになりメガネは水滴で時々指でワイパー代わりだ。5番ポストまでは例のごとくうろろはあったもののどうにか取れた。ズボンも濡れ重みが増してパンツを下へ引っ張る。泥手でズボンを上げるがパンツまでは上がらない。道が川となって水溜りもよける気分もない。「もうやめようか。」と思ったとたんに戦意喪失したか、手前を曲がったらしく(後で考えたら)林の中へ、急な斜面にぶつかり方向転換。地図から目をはなし現在地不明。小径に出、それに沿ってひたすら歩く。1度見た景色。4番ポストの近くに出ていた。足はガクガク、体はブルブル、あーもうこりやだめだ。 編集部 注 この後リタイヤだそうです。

KOLA 寺田 保 記

PART II おもしろオリエンテーリングPt II 大会 参加総数 139名
S60. 4. / 4. 岸和田市 中央公園内で実施 スコアO.L・ビンゴ絵合せO.L

おもしろO.Lも第二回となり、前回好評であったビンゴO.Lを中心にポスト発見の楽しさを知ってもらおうと考え、スコアO.L的に実施することにしました。

中央公園は前回より更に狭く(約400m×600m)しかも造成途中のため樹木も植えたばかりの見当しの良さ、この条件を基にすると致を多くすることになりました。地図上でポスト位置になりそうな地点を選び出し、現地調査、印刷上の問題を加えると最終的に52ポスト、地図面には○印でいっぱいになってしまいました。

個人のスコアO.L、個人およびグループのビンゴ絵合せO.Lの3クラス。スコアO.Lは制限30分、ポストの多さとゲレンデの狭さを考慮してポスト記号の地図面記入なしとしました。

ビンゴ絵合せO.Lは、スコア52ポストの内48個を使い、4×4の欄を3ヶ所計48欄、各ポストにはジグソーパズル風に絵のピースをつけてチェックカードの同番号欄に貼っつけていくと、3つのビンゴの内どれかの絵が完成するという次第。これも全回同様、どのビンゴにしる距離、難度共同程度になるよう配置に気をつけなくては行けないのです。

大会実施後、スコアO.Lでは走者自らがチェックしたポストを地図に印していかないとどれがどれやら不明になること、ビンゴの絵ピースのつるし方などにもう少しの説明や工夫が必要ではないかと思われまます。

今回はO.Lの基である発見の楽しさを知ってもらうのを中心にしたおもしろO.Lでした。

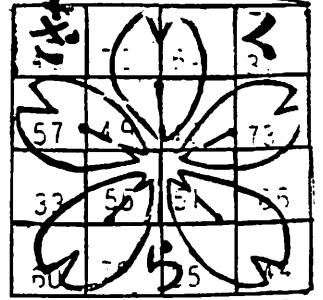
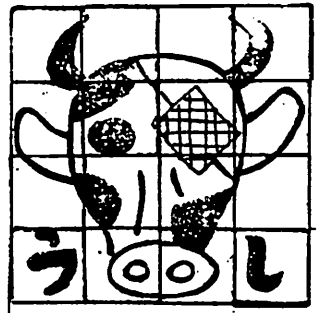
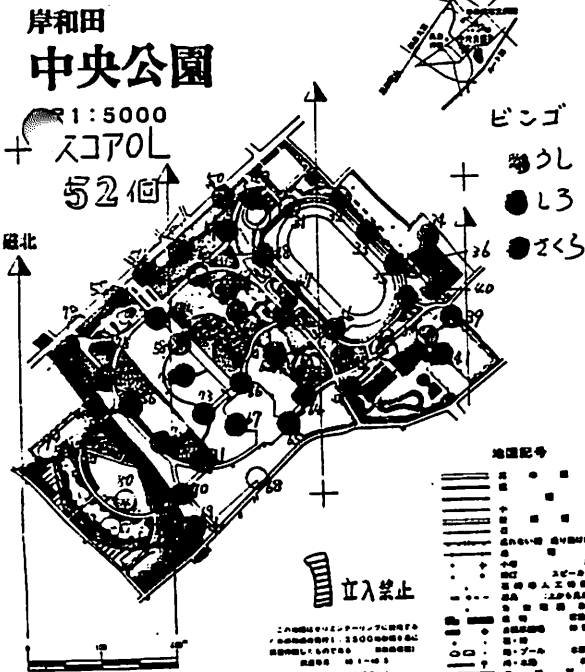
成績

- 「個人スコア」出 1/2名入 348点 規 1/6点
 ①辻村 修 コンターズ 486点
 ②夏目喜代子 大阪O.L.C 455点
 ③池田 辰雄 大阪O.L.C 451点
 「個人ビンゴ」出 1/0名入 .44.規 1.01.
 ①横田 忠男 郷在中O.L.C 31.46.
 ②池田 辰雄 大阪O.L.C 32.56.
 ③池田 富子 大阪O.L.C 38.46.

- 「グループビンゴ」出 28組 / 17名
 入 .52.規 1.13.
 ①中井 貞次 他2 岸和田市 35.55.
 ②寺田じゅんこ他3 西の内子供会 39.09.
 ③新田 康雄 他4 若草会 49.01.

スコア得点(取付全52ポスト500枚)

155名(11)	34	43	50	59	65	68	69	76	79	82		
10名(12)	32	36	37	38	39	40	41	44	45	47	52	53	54	55
	56	57	58	60	61	62	64	65	70	72	77	78	80	81
5名(14)	31	38	45	42	46	48	49	51	66	67	71	73	74	75



PART ■ 新春 O L 大会 ! おもしろ O L Pt ■

参加総数 44名

S 6 / . / . 5 . 貝塚市 府立少年自然の家内で実施 ポイント O L

今回は前2回と異なり、山間部の施設敷地内で開催ですが、やはり200~300m x 800mの狭いゲレンデと高度差のきつい地点もあり使用可能なルートの限られている条件下での大会です。

今回のねらいはポスト位置の正確な転記と地図読みができるようにとの方針での O L です。ポイント O L 形式でマスターマップ使用ですが、そのマスターは各ポストで次のポストを写していく方法、および写さず覚えるポスト、ある範囲内で位置説明を頼りに探す(地図読み)ポストを設置、それぞれマスターポスト・メモリーポスト・エリアポストと名称をつけて実施。クラスは難度により、A・B・Cとし、Aはマスター・メモリー・エリアの組み合わせ、Bはマスターとメモリー、Cはマスターのみとしました。

いつもの大会なら全コースを見てルートを考えるAおよびBクラス参加者も、1つか2つ先のポストしかわからないためそれぞれのポストへのみのルートしかとれず、決果それが最短ルートであったり、または過激?なルートになったりしたようです。大会の主対象であるCクラス参加者は正月であり寒さ厳しい気候のためか少なく、残念でした。

今回の形式にすると準備に手間がかかるのと、各ポストへのマスターマップのつけ方、コースの組み方にもう一工夫が必要だったと思われます。

全ポスト位置説明 (一部)

成 績

- 「A」出 18名 入 0.51. 規 1.11.
- ① 高原 剛 24 世賀県庁 OLC . 38. 22.
 - ② 谷垣 寛孝 23 大阪大学 OLC . 41. 17.
 - ③ 小山 茂勝 31 OLパトロール . 41. 52.
- 「B」出 9組 / 1名 入 0.48. 規 1.07.
- ① 吉戒武津男 42 大阪 OLC . 34. 35.
 - ② 松原 照子 47 大阪 OLC . 37. 15.
 - ③ 鳥越 和雄 39 大阪市西淀川区 . 41. 37.
- 「C」出 9組 / 5名 入 0.33. 規 0.46.
- ① 吉戒 充史 9 三田市 . 22. 44.

「 」の
数字は
「B5M」の場合
Bクラス5番目
メモリーポスト
A・B・C 順番
数字順
M メモリー
E エリア
には 227-
ポスト

1-1 北東の山頂	[D6]
2-1 道の途中の石碑	[B5M]
3-1 道の分岐	[C5]
4-1 道の途中の石碑	[A5]
5-1 道の途中の石碑	[C5]
6-1 道の途中	[B4]
7-1 道の途中	[C7]
8-1 道の途中	[A6]
9-1 道の途中の石碑	[A9, B6]
10-1 道の途中	[A7]
11-1 道の途中	[A8, B8M]
12-1 道の途中	[B7]
13-1 道の途中の石碑	[A10E]
14-1 道の途中	[A11]
15-1 道の途中	[A12M]
16-1 道の途中	[B10, C10]
17-1 道の途中	[A13]

以上 Pt I ~ Pt III を実施してきて、狭いゲレンデも利用の仕方により何度も使用でき、地域への普及に寄与できるのではないかと思います。当会でもそれぞれのゲレンデを子供会や企業のレク行事等に、各形式の応用を取り入れ、O L を理解していただくと共に楽しんでいただいています。

また、初心者オリエンティアには O L というもの、地図読み、標高の練習に、経験者にしてもトレーニングの一つとして応用していただけるのではないのでしょうか。

おもしろ O L を今後を実施していく上で

- 1・どんなゲレンデにしても、初心者の安全を第一に O L に興味を覚えるプログラム。
- 2・O L の基礎的な技術の一つでも修得できるプログラム。
- 3・O L の本質を離れず、オリエンティアがトレーニングを兼ねて参加できるプログラム。
- 4・新しく方法を開拓し、普及に役立てられるプログラム。
- 5・

以上のことを中心に今後も実施していければと思っています。

岸和田オリエンテーリング協会 会長 瀬戸 照久

家康の郷

OKA

ZAKI

岡 崎

愛知県岡崎市

昭和60年度 体力づくり野外大会兼

第12回 全日本オリエンテーリング大会

昭和61年3月23日

—愛知県岡崎市—



⊕ 救護所

H21B2	5900					
251	△	3.0	○			
	▽					
	△					
281	▽	1.0	○			
7 282	▽	x1	○			
234	△	2.0	○			
	▽					
	△					
	▽					
	△					
	▽					



縮尺 1:15000

地図記号

	白粉線無路		よく通行可能・通行不無
	主幹道路		通行可能
	道路		歩行可能
	川		通行不能
	小川		通行不能
	小川(遊歩可能)		通行不能
	小川(遊歩不可)		通行不能
	小川(遊歩不可)		通行不能
	小川(遊歩不可)		通行不能
	小川(遊歩不可)		通行不能
	小川(遊歩不可)		通行不能
	小川(遊歩不可)		通行不能
	小川(遊歩不可)		通行不能

この地図はオリエンテーリングに使用するため岡崎市発行の2500分の1行政図を基礎として作成したものである。

調査期間 1983年7月~1986年1月

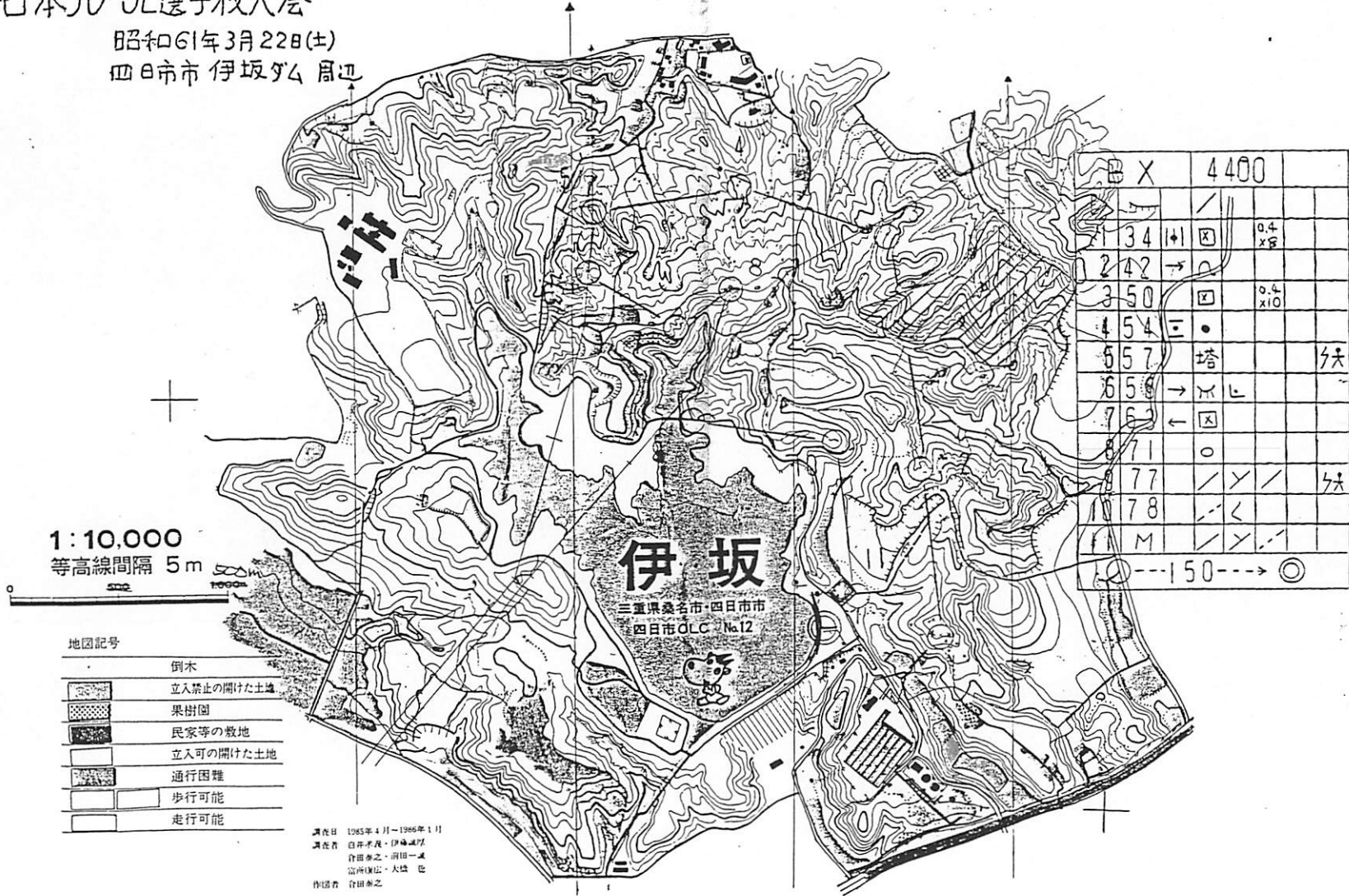
調査者	藤原秀男	小島敏彦	光川勇人
	白井孝	山下秀人	
	高橋正幸	山根昭夫	
	大塚一由	津路隆雄	山本幹生
	岡野英雄	中根敏彦	山本幹生
	小沢保博	土屋明彦	宮田隆生
	小野誠光	坂本清一	野村英雄
	加藤伸雄	西島隆一	藤原敏明
	野田良雄	山口 隆	平山隆二
	大島康昭		

作図者 藤原秀男

全日本リ-OL選手権大会

昭和61年3月22日(土)

四日市市伊坂ダム周辺



	X			4400	
1	34	+	☒	0.4	
2	42	→	○		
3	50		☒	0.4	x10
4	54	≡	●		
5	57		塔		☆
6	58	→	≡		
7	63	←	☒		
8	71		○		
9	77	/	Y	/	☆
10	78	/	<		
f	M	/	Y	/	
○---150--->◎					

1:10,000
等高線間隔 5m

地図記号

	倒木
	立入禁止の開けた土地
	果樹園
	民家等の敷地
	立入可の開けた土地
	通行困難
	歩行可能
	走行可能

調査日 1985年4月~1986年1月
調査者 白井孝義・伊藤誠厚
資料提供 倉田幸之・前田一誠
富澤保広・大塚 也
作図者 倉田幸之



岸和田市西島生島 オリエンテーリングコース

家族 5.0 km

—— 主要道路	—— 主道路
—— 道	—— 跡道
—— 道	—— 本かけ (通行可能)
—— 小	○・▽ 凹地 大 小 穴
—— 小	△・◇ 穴 大 小
—— 橋	○ 池 浅池 小池
—— (通行不確)	—— 川 小川
—— がけ (通行不確)	—— 水溝 井戸
■ 住宅密集地	■ 果樹園
■ 建物 無校舎	■ 民有地の空地
■ 石碑・碑 墓	■ 立入禁止の取付た土地
■ 高層	■ 瓦礫 空地
■ 角 せき	■ 立地可能の取付た土地
■ 角 点	

この地図は、オリエンテーリングに使用するため、岸和田市発行の2,500分の1の地形地図を基として調査作成したものである (写真測量)

調査月 1985年11月 - 1986年3月

調査者 岸和田職員生会 オリエンテーリングクラブ タクト

大西 淳、林 武男、久田 伸治

吉野 俊次、村中正巳、山田 晃次

作図者 山田 晃次

印刷所 米川印刷所

等高線間隔 10 m 1:15,000

0	500	1000 m
クラス	氏名	

岸和田 トンボ池 オリエンテーリング大会

大阪青少年活動振興協会 主催

OLクラブ タクト 主管

3月30日ひさびさに晴れた日曜日、仕事の都合をつけ子供連れで参加した。府民大会ということでコースも道なりに(家族クラス)散歩に最適な一日でした。トンボ池はわれわれKOLAのつくった地図のすぐ隣のためかなり知っている部分もありのんびりとあそびた。これに桜でも咲いていればよかったのに。

寺田 強

4-13 いつかは走ろうフルマラソン ジョギング大会
☆同封の要綱参照

4-20 オリエンテーリング根津岬大会
☆国鉄「高槻」駅から高槻市バス「上ノ口」「原大橋」行にて「原部」下車 テープ誘導2分 ☆受付 9~10:30 ☆地図 1:10000, 5m, 3deg ☆事前申込は締め切り済み 当日参加者は OA OB N (マスターマップ方式) 各1000 (高校生以下は各600) ☆問い合わせ 堀端和彦 06-329-5597 (21~23時)

4-20 ワンダラーズ、音のオリエンテーリング大会
☆横浜市立野七里小学校 国鉄「大船」、根岸線「港南台」又は京急「金沢八景」の各駅より神奈中バス「上郷ホオボリス」行乗車、約20分 終点下車すぐ。または国鉄「大船」京急「金沢八景」間神奈中バス乗車約20分「八軒谷戸」下車、テープ誘導5分 ☆当日受付 9:30~10時 ☆クラス 男子15クラス、女子10クラス ☆各1000 (H19A以外の17歳以下とNクラスは各700) ☆申し込み O-JAPAN様式の申し込み書、参加費相当の定額小為替、返信宛名票(朝日大会と同様のもの) ☆各236 横浜市金沢区泥亀一丁目 20-1401 古賀桂一 045-782-4974 ☆4/6消印有効

4-27 太平洋OL「大島」大会
☆集合 大島温泉ホテル(大島岡田港・元町港よりバスにて約20分「ホテル前」下車 テープ誘導) ☆受付 7~9時 ☆地図 1:15000, 2.5m, 3deg ☆各2000 (17歳以下各1500) Nクラス各500 ☆事前申し込み締め切り済み 当日参加は、OA・OB・OC・HN・DNの5クラス ☆問い合わせ 03-811-9658 OLニュース

大会情報

たくさん参加して下さい。

ぜひ 走行記を送って下さい。

おもしろオリエンテーリング大会!

昭和61年5月5日 子供の日

グリーンピア三木・オリエンテーリング・カーニバル

昨年好評だったいろんな種類のオリエンテーリングを1日で楽しむカーニバルです。アツと驚くいろいろなオリエンテーリングがあります。初心者でも、家族でも、友達とのグループでも、もちろん1人でも参加できます。全部参加するなら、4ゲームに参加できるでしょう。午後は、大ビンゴオリエンテーリングです。さて、あなたはうまく列がそろいかどうか? チャレンジ!

■受付 グリーンピア三木 本館前 or 芝生広場

■受付時間 10時~12時

■種目
午前 はなさがしオリエンテーリング
直進オリエンテーリングなど
(10時半から開始、途中参加可)
午後 大ビンゴオリエンテーリング大会

■参加費 1ゲーム1人につき100円(当日)

■申込み先 〒673-07
三木市船川町旗山 グリーンピア三木 企画部
当日も受付めますが、出来る限り申込みして下さい。

■申込み方法 ハガキか電話で、右の申込書をハガキに貼ってもよい
グリーンピア三木 07948-3-5211

■申込み締切 4月26日(土)

岡山県OLパーマネントコース
白石島
JOLC登録コース: No. 621
22
第5回
空岡市
オリエンテーリング大会

期 日 昭和61年4月20日(日) 雨天決行
集合場所 空岡市白石島
空岡市総合センター広場
受付時間 午前 9時~9時50分
競技時間 午前 10時30分
取扱い期 日本オリエンテーリング実務基準ならびに
従来オリエンテーリング実務基準に準ずる
競技形式 ポイントOLで行う
地 図 縮尺 1:15,000 等高線間隔 10m
主 催 空岡市教育委員会 空岡市体育協会
主 幹 三菱重工水島オリエンテーリングクラブ
後 援 岡山県オリエンテーリング委員会
岡山県 OLクラブ連絡協議会

スコドトレーニング

テーマ別 ミーティング

「初級・中級者のための OL 技術。」

講師 山岸倫也 氏

スコドトレーニング オー目の夕食後、全員ミーティングが行われ、その後、5人の講師により、テーマ別のミーティングが行われた。標記のテーマに最も多くの人が集まった。国民の意識調査によれば、自分は中流と自覚している人が多いとのことだが、オリエンテアもまた、同様に上級者と自負する人は、やはり、ひと握りの人たちなのかと、この現象に興味深く感じた。以下に山岸氏の講義内容を報告するが、私の主観も混じえてのものがあるので、その点を念でジージー読いたいただきたい。

坂本佳也

1) 三つの基本。

これだけであれば OL 技術 80% 克服。
努力次第で Eクラスも夢ではない。

1-1 地図記号の完全な理解と確実な読みとり。

OLにおいて、与えられる情報の大部分は地図上にある。したがって、情報は完全に理解すると同時に、見おとすことのないようにしなければならない。理解ができて

いてお、レース中にそれを見おとしていてはなんの役にも立たない。大きな特徴物は当然のことだが、小さいものも、それがポストアップのための重要な要素となる場合もあるのでおろそかにしてはならない。

1-2 地図の正置

地図の正置は、コンパスさえあれば幼児でもできそうなものだが、レース中、神経が高ぶり、疲労で思考力が衰えた時など、往々にして、「思い込み」で正置を怠ることがしばしばある。基本に立ち返ることは、たとえどんな状況にあっても肝要である。沢、尾根、道などの線状特徴物が放射状に数本ある場合、特に地図の正置は重要となってくる。

1-3 サムリーディング

リロケーションは、今回のトレーニングにおいて大きなテーマであった。サムリーディングはこれに欠かすことのできないものである。眼が常に地図上の一点に注がれるということは、リロケーションにとって重要であるばかりでなく、それはスピードアップにもつながるものである。サムリーディングで注意すべきことは、地図を適当な大きさに折りたたむが、余り小さく折りたたむことは避けた方がよい。隠れた部分の地形や記号が見えなくなり、よりの確な判断ができなくなる場合があるからである。視野がマイクロになりすぎることは好ましくない。

(2) より向上するためのポイント

2-1 ロングレックを上手に走る

ロングレックの場合、次のポストへのルートが決まれば、大きな特徴物をチェックポイントとして、小さな特徴物には、余りにこだわらずにできるだけ早く到達するように努力すべきである。自分が決めたルートも忠実に走ることよりも、いくつかのチェックポイントを確認し、いかに早く、アタックポイントに達するかが究極の目的である。

2-2 走りながら地図を読む

E7クラスの競技者にとっては不可欠の技術だが、走りながら地図を読むということは、初級・中級のオリエンティアーにとっては、神業とも思える至難の業である。走りながら、地図を読めるようになるには、まず歩きながら地図を読む訓練をする。歩きながら読むということは、それほど難しいことではない。やがて、走りながら読めるようになるものである。

2-3 老眼になったら眼鏡を使用する

あれこれのことが、拡大レンズなどを使うよりも、眼鏡を使用する方がベターであるということである。遠近両用のものが便利であることは言うまでもない。暗い場所ではペンライトなども強力な武器となる。

ス-4 上り、下りをうまく走る

上り勾配でスピードがおちるのは、たんに初級者だけではない。無理をせずに歩いて登ればよい。徒らにスタミナを消費することはない。下り坂では全力で走り降りる。地面に対して足裏を90度の角度につけるのが、最も効率がよい。必要以上に反り身になることは、ブレーキがかかった状態になり、ロスが大きい。

ス-5 走るスピードに緩急をつける

速く走ればよいと言うものではない。ルート上のチェックポイントが決まれば、全力で走り、チェックポイントが近づけば、スピードをおとじて慎重に通過する。特に線状特徴物の分岐点では、速く走りすぎでミスをおかさないように注意しなければならない。

ス-6 地図の精度を把握し、セッターの心理を推測する

地図ならびに地図上のポスト位置を100%信用することは避けた方が賢明である。地図を見ただけでは判らないが、ポストを1-2個進むことによって、地図の精度の判別がつくので、以後については、それなりの対応をしなければならない。ポスト位置については、地図上のマップと、現実とが絶対に合致しているとは限らない。例えば、沢の中程にポストが置かれた場合、沢の上部、又はコンタリングでアタックしたために、ポストを

見つけるのに手間どるといふことがある。セッターが沢の下部から沢へ入ってポストを設置したと、推測できたら、競技者もまた沢の下方からアタックするのがよい方法である。

2-7 セパレート方式でのパンチ操作をスムーズに行なう
チェックカードがセパレート方式に移行しつつある。慣れないうちは従来の方法がやり易いが、慣れてしまえばセパレートの方が利点が多く、タイムの短縮につながる。走行中、右手にコンパス、左手には上部に地図、下部にカードを重ねて持つ。パンチする時、地図はサムリディングしている場所を、そのまま右手に移して左手に残されたカードをパンチ台に置いて、右手でパンチする。パンチが終われば、地図は元の左手に戻す。初級・中級者によく見られる現象は、パンチの後、立ち止まってひと息つきながら、地図を見ることである。次のポストへのルートは、パンチする以前に決めておき、パンチが終われば速やかにその方向へ進むことが望ましい。

2-8 総合的なパワーを身につける

時間さえかければEクラスのコースをまわれると言う人が多い。では速くゴールできるか、できないのかの差は、何か。単に脚が速いというだけではない。柔軟性、敏捷性、筋力、心肺機能などの肉体的な条件だけでなく、一定時間、集中力を持続させるという精神的なパワーも重要である。

OLP 昆陽池練習会感走記 沖浦徹二

2月9日(日).伊丹市の昆陽池でOLP主催の練習会がありました。この練習会は.昨年暮れに開かれたOLクリニックの実践という意味で行なわれたものです。

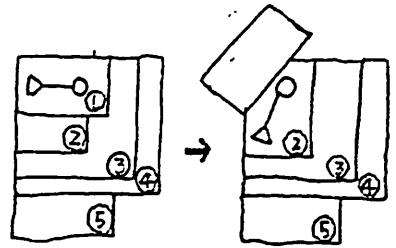
Concept 我々は.体カトレーニングは行ないますが.技術トレーニングを行なう場(機会)が殆んどありません。技術トレーニング=大会(練習会)参加という考え方で.多くのレースに出場することが技術面での向上をもたらすと思っていました(少くとも僕はそうでした)。しかし.それではOLは上達しないという訳です。例えば.テニスを上達したいと思った時.ゲームばかりしていても上手くはならず.サーブ・スマッシュ・ボレー等の個々の技術を磨くことが.全体としての技術向上に結びつくということと同じだと思えます。そういった観点で.技術トレーニングの新しい試みとして今回の練習会が開かれたようです。ここでの個別練習の対象は歩測・コンパスワーク・素早いパンチ・走りながらのルートチョイスの4つでした。

PART 1 練習会は2部構成で. PART1では歩測とコンパスワークを目的としていました。内容はコンパスOL。スタート位置で.次のポストへの角度と距離のみ書かれたチェックカード(右図)をもらい.途中のマークルートをほさんで全14ポストを走りました。計時はありませんでした。

No.	No.	おのポストから
1	32	19° 100m
2	31	127° 73m
3	33	281° 70m
:	:	:

PART 2 PART2では.素早いパンチと走りながらのルートチョイスが目的で.特に後者に主眼がおかれていました。1周1.6kmの池のまわりに150m~200m間隔でポストが10個おいてあり.ポストからポストまでの1区間(150m~200m)走る間にO-Mapの1ログのルートを考えるというものでした。地図は.10ログ分.つまり10枚重ねになっ

ており、ポストへ着きパンチしたら地図を一枚めくり、次のルートを考える(右図)ことになっていました。地図は、光明山・月見橋・清水・天子ヶ岳で、昆陽池とは関係のないものです。



ポストは、わかりやすい位置にあるので、競技者は、地図だけを読みながら走ればよい訳です。そして走り終わった後、走りながら考えたルートとベストルートを比較し、どの程度地図が読めていたかをみました。

走りおえてみて... PART1のコンパスOLは、学生時代に、何度かやったことがありましたが、PART2の方は初めてでもあり新鮮でした。後でベストルートを地図にかき込んでみると、10ルートのうち4ルートしか正確に読めておらず(特にコンターが見えない)少なからずショックでした。実際のレースでは、今回のように地図ばかり読んでいらいるはずもなく、現地→地図ということをやりながら走らねばならない訳です。にも関わらず、これだけ読めてないということは、実際のレースの時も本当に読めてないのか、或いは立ち止まって読んでいるかのいずれかなのでしょうか。このような練習をつむことで、走りながら読んで得る情報量を、じっくり読んで得られる情報量に近づけることは十分可能であると思われれます。また、PART1、2共にO-Mapのなり、公園や大学のキャンパス内で行うことができるので、近くにゲレンデがないから技術トレーニングができないといった言い訳は通用しなくなりそうです。僕は、今まで技術トレーニングなんて本当に効果があるのかと疑問視していましたが、2月9日走ってみてこの考えを改めました。もう技術トレーニング=大会(練習会)参加という古い考えから脱皮する時期にきていると思うし、日常的なところから技術トレーニングのやり方をいろいろ考えてみてはどうでしょうか? そんなことをつくづく考えさせられました。