

コースを歩いて見ませんか？
府下のパーマネントコースをハイキングでまわるのはいかがでしょうか？
廻りの景色に感動し、虫や花、草を見て自然を感じてはいませんか？私はいかにしてパーマネントコースの楽しみ方をご存じありませんか？粗品進呈。

大阪府下OLパーマネントコース

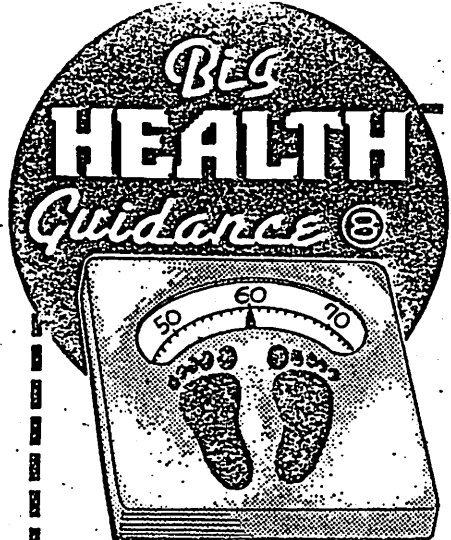
誰でもいつでも気軽にOLが楽しめるよう、府下11ヶ所にパーマネントコース（常設の公開コース）を設定しています。1人で歩いても、仲間と歩いても楽しく、競技会をすると興味も倍増します。これらのコースを使って、気軽にOLを楽しみながら体力づくりをしましょう。



大阪府OL委員会 (財) 大阪青少年活動振興協会内 TEL 06-942-5146
〒540 大阪市東区森ノ宮中央2丁目13-33 府立青少年会館

コースNo	コース名	スタート地点	スタート地点までの交通機関	地図取扱所	コース距離 (km)	ポスト数
1	能勢城山山麓	能勢町役場前	阪急宝塚線「池田」駅より阪急バス「宿野」行き「能勢町役場前」下車	能勢町立中央公民館	10	8
4	くろんど池	河内森駅前	京阪交野線「河内森」駅下車	私市商店	10	7
5	茨木・竜王山	茨木市役所清溪出張所前	国鉄東海道本線・阪急京都線「茨木」駅から阪急バス「余野」行き「泉原」下車	木下商店 藤森商店	12	8
6	千早・観心寺	千早口駅前 観心寺山門前	南海高野線「千早口」駅下車 南海高野線・近鉄長野線「河内長野」駅から南海バス「観心寺」下車	稲森商店 観心寺納経所	8	8
8	穂谷	穂谷公民館前	京阪本線「枚方市」駅から京阪バス「穂谷」行き「穂谷」下車	谷口商店	8	7
9	河南町		一時休止			
10	赤阪	千早赤阪村役場前 広場	近鉄長野線「富田林」駅から金剛バス「金剛山ロープウェイ」行き「千早赤阪村役場前」下車	千早赤阪村役場	10	8
11	宝池・飯盛山	四条囃神社あすなろ広場	国鉄片町線「四条囃」駅下車 東方800m	伊勢屋商店	10	9
12	河内長野天野山	関西サイクルS.C.入口	南海高野線・近鉄長野線「河内長野」駅から南海バス「サイクルセンター」下車	関西サイクルS.C.入口 案内所	10	10
13	私市府民の森	私市駅前	京阪交野線終着「私市」駅下車	私市酒店	10	10
14	岸和田神於山	福田町公民館	南海本線「岸和田」駅から南海バス「福田」行き「神於山」下車 約5分	原政酒店	12	11

(注) 1. 11月15日から2月15日までは狩猟期間です。十分に注意して行動してください。
2. 地図の購入、コースの問い合わせについては全て大阪府OL委員会TEL 06-942-5146へどうぞ。



あなたの健康を真剣に考える
ビッグ・ヘルス・ガイダンス

自分の森を 持って、今すぐ森へ行け!!



岩崎博佳 (日本健康開発財団研究調査部長)
中高年の健康づくりプログラムの開発をす
め、森林浴でも日本全国150か所の指導にあ
っている。著書に「リフレッシュ健康法」(西東
社)「森林浴」(合同出版)など。



お花見のシーズンがやってき
た。もう葉桜になっている所も
多いだろう。花が終わればたち
まち初夏、本格的なアウトドア
の季節だ。この時期にはゴール
デンウィークの行楽や、会社の
ハイキングなども多くなりそう
そこで今回は、ここ2、3年静
かなブームをよんでいる森林浴
についてレポートしよう。
近頃ではヒノキの香りがする
森林浴スプレーや、おふろに入
れる森林浴剤なども出まわっ
ているのだが、森林浴の効果の
ほどはいかがなものか。
森林浴のプログラム作りを手
がけてきた岩崎博佳先生にお話
をうかがってみた。

まず、森林浴というのは、な
んでですか？
「3年ほど前、林野庁が、森林
浴」ということを発案して、
森林浴をしようと提唱したんで
す。その趣旨は、森の空気を浴
びて、心身ともに健康づくりを
実践しようというものです。ド
イツなどでは100年も前から
「バンデルンク」といって、森
を歩きまわることが日常生活の
ひとつのリズムになっています
が、それがリラクゼーションの
方法なんですわ
それでは、森の中を歩きまわ

るとどんな効果がありますか？
「森林浴の医学的効果で第一に
あげられるのはフィトンチッド
の効果です。フィトンチッドと
いうのは、植物から発散される
芳香性の物質で、植物を襲う微
生物を殺す作用があるんです。
このフィトンチッドは人間に対
してもいい影響を及ぼすといわ
れています。フィトンチッドの
中にはテルペン系の物質が多く、
テルペン系物質は中枢神経を刺
激する働きや殺菌効果を持つて
いる。それで精神安定や疲労解
消に役に立つんです。例えば、
松からとれる松ヤニの匂いに含
まれる成分は、動脈硬化やセン
ソクの発作を防ぐ働きがあつた
り、樹木によってそれぞれ殺菌
作用は違つてきます」



「そして、森林浴の第二の効果
は、森林の中を歩くことで、む
りなく歩行運動ができること。
歩くことで運動神経が刺激され、
運動機能を高めることができる
しかも、森林の中では疲労感覚
が変わるので、同じ運動をして
もあまり疲れないし回復も早い
んですよ。そのほか、木々の緑
を見ると眼精疲労もとれますわ」
森林浴をする時は、どのような
にしたらいでしょうか。
「1年じゅうできるんですが、

初夏はフィトンチッドの発散量
がやや多いと考えられています。
時間は午前中が最適。運動です
から、だから散歩するのでな
く、汗ばむくらいの早足で歩い
てください。歩いたら、森の中
で休む。休息は十分とりましょ
う。全体で1日3時間以上、森
林で過ごします。長ければ長い
ほどいいんです」
1年に1度でもいいですか？
「1年に1度ではダメですよ。
週に1度とか、2週間に1度森
へ行つて、自分の森を持ちなさ
いと言いたい。心身の疲れをい
やすのは、他ならぬ自然なんで
すから。そして、1年に1、2
回は、個所に4泊以上滞在して
健康を充電する必要があります
よ」

どんな森林がふさわしいでし
ょうか？
「森林公園や緑の森、保健保安
林など、自転車や車で10、20分
かけて行ける森林でもけっこう
です。しかし、なるだけ奥地の
森林がいい。里の森よりも深い
森の方が生命力が強いからね」
岩崎先生はおしまいにこうつ
け加えた。
「この話を読み終わったら森林
へ行つて下さい。自然はトー
タルに五感で感じるもの。体験
して初めてわかるんです」

取材/大和田佳子


全日本O.L大会の当協会分の成績表

H21B	瀬戸 照久	(33)	1.28.39
H35B	寺田 保	(38)	棄権
H35B	寺田 強	(36)	失格
H45B	坂本 晴文	(47)	失格
H50B	大西 明雄	(52)	失格

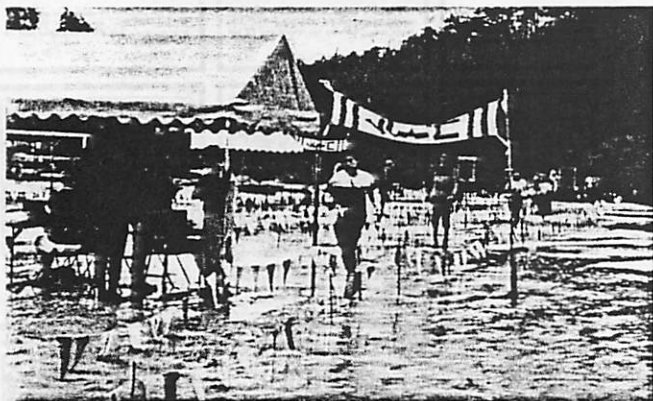
失格とは申込はしたが参加していないことです。

総参加者数1,656名 トリム190名 合計18,846名とのことです。

会員のみなさん みんなでビッグ大会へ参加しましょう。ワイワイガヤガヤたのしいですよ。

昭和60年度  第12回

全日本オリエンテーリング大会 成績表

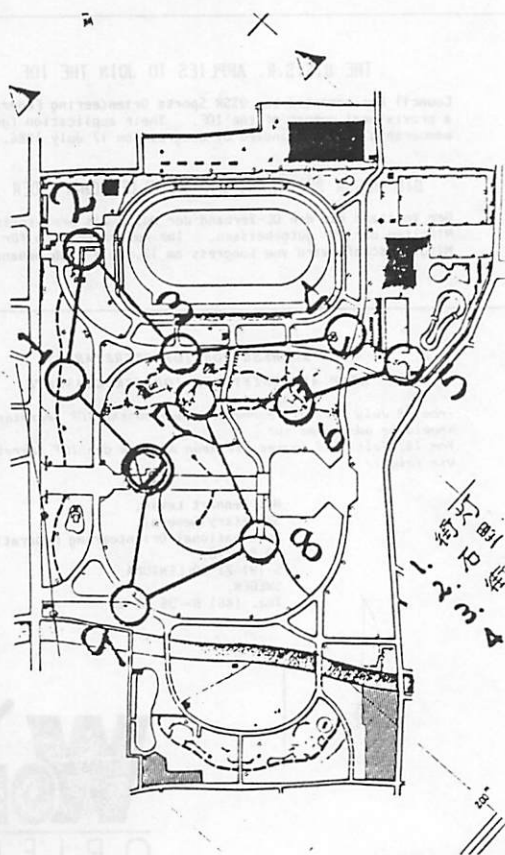


昭和61年3月23日(日)

愛知県岡崎市

主催 / 総務庁、愛知県・愛知県教育委員会、(財)健康・体力づくり事業財団
後援 / 文部省、厚生省、岡崎市・岡崎市教育委員会、(財)愛知県スポーツ振興事業団、朝日新聞社

主管 / 日本オリエンテーリング委員会・愛知県オリエンテーリング委員会
協力 / 愛知県レクリエーション協会、愛知県高等学校体育連盟、愛知県中小学校体育連盟、愛知県体育協会、岡崎市体育協会、愛知ユースホステル協会、日本ボーイスカウト愛知連盟、ガールスカウト日本連盟愛知県支部、愛知県観光協会、岡崎市観光協会、名古屋鉄道㈱



なうスポーツOL中央公園大会 61・5・25

参加者数 29名 でした。スタッフのみなさんご苦労さまでした。

OLの本場 SWEDEN から

「 I O F B U L L E T I N 」

が届いています。事務局にありますので英語に自信のあるかた翻訳お願いできませんか。

Soviet international magazine, "Sport in the Soviet Union"



BULLETIN

1986 No 2 June

BULLETIN EDITOR

112 Mills,
Upper Kinneddar House,
Saline, Fife,
GB-KY12 9TR,
Scotland.
Tel.(work) (44)786-841202
(home) (44)383-852321



IOF SECRETARIAT

Sue Harvey,
Mile End, Main St.,
Doune, GB-FK16 6BJ,
Scotland.

Telex 778583
Tel. (44) 786-841202

Copy Date for next issue

7 September 1986

Copy Date for next issue

THE U.S.S.R. APPLIES TO JOIN THE IOF

Council has accepted the USSR Sports Orienteering Federation as a provisional member of the IOF. Their application for full membership will be handled by Congress on 17 July 1986.

DIE UdSSR BEANTRAGT DIE MITGLIEDSCHAFT DER IOF

Der Vorstand hat den OL-Verband der UdSSR als provisorisches Mitglied der IOF gutgeheissen. Ihr Aufnahmegesuch für die volle Mitgliedschaft wird vom Kongress am 17. Juli 1986 behandelt.

NEW ADDRESS FOR IOF SECRETARIAT

NEUE ANSCHRIFT DES IOF SEKRETARIATS

From 18 July 1986 all correspondence to the IOF Secretary General should be addressed to:
Vom 18. Juli 1986 Lautet die neue Adresse des IOF Sekretariats wie folgt:

Mr. Lennart Levin,
Secretary General,
International Orienteering Federation,
PO Box 76,
S-191 21 SOLLENTUNA,
SWEDEN.
Tel. (46) 8- 35 34 55

表紙

本

B6版
全24ページ



WORLD CUP
ORIENTEERING
1986

The first official World Cup in Orienteering has begun. Three out of the eight events in the series have been held - in Norway, Canada and the U.S.A.

13 countries have sent competitors so far and elite runners from yet more nations, e.g. Australia, Poland, Austria, are expected to take part in the summer events in Europe.

The unofficial results after the first three races show a Norwegian well out in the lead in both the Men's and Women's classes. In the Men's series Norwegians and Swedes continue to dominate all the other countries by occupying the first 11 places. It's a different picture in the Women's

全国の山野につつが虫 大発生

つつが虫病といえ、昔は一部の地域にしか発生しない風土病といわれてきました。従来の発生地は良く整備され、全くそれらの地域では発生を見ることはなくなりました。従来のそれはアカツツガ虫を病原とし、野鼠を媒介として人に伝播されてきました。現在のそれはフトゲツツガ虫が源兎といえます。

全国の山野に分布し、つつが虫の発生もかなりの府県でみられています。

発生時期は初夏と秋に限られ、その虫の幼虫期に地上で活躍するためといわれています。虫に刺されてから10日から14日ぐらいの潜伏期間を置いて急に38度以上の発熱があり、全身に妙な発疹がでます。虫の刺し傷はなおりにくく、希に死亡することがあります。治療薬としてはテトラサイクリンが電撃的な効果があるようですが、山から帰って原因の分からない発熱のあったときは、医師に相談すべきです。

それから、なによりの予防としては、素肌で山野を駆け回らないことだそうです。

つつが虫病は、言うまでもなくつつが虫によって媒介されますが、このつつが虫の「つつが」というのは、もともと「病氣」という意味です。したがって、つつが虫というのは、病氣をもたらす虫と、こと、人間にとって恐るべき虫とされてきたようです。

病氣でないとか、異常がないという意味の「つつがない」という形容詞は、「つつが」という名詞が変化したものです。

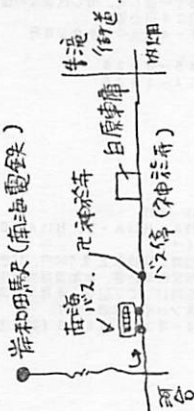
我れ年来兵の方に付きて、

いささかに つつがなかりつ。

今昔物語にも、すでにこんな形で、この言葉は使われていますから、ずいぶん古くからあった言葉のようです。

では、みなさま、暑い夏を「つつがなく」お過ごしください。秋のシーズンでのご活躍を期待しています。

「銚」より転載。



10月19日(日)

神於山大会

岸和田 集合 神於寺境内 河合經由白原車庫行 南海バス 神於寺下車

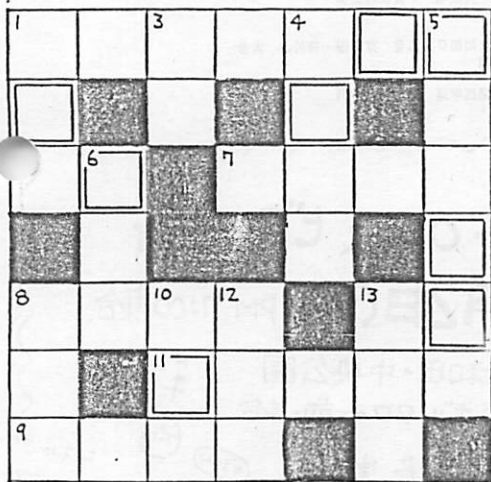
受付時刻 AM9時~11時

クラス 個人 A B C

申込 596 岸和田市作才町187

当日 参加もできます。

グループ 小・中学生 家族 一般



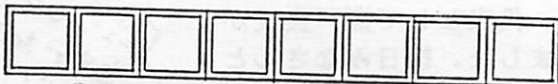
パズワード I

(ヨコ)

1. オリエンテーリングの必需品。
2. 口の大きな は虫類。
7. シルバー.....
8. これが一番、〇〇〇〇のためにOLを。
9. ミニOLをよくする所。
11. これに自信のある方は日本海大会に参加しよう。
13. 地図読みも〇〇が必要。

(タテ)

1. ポスト位置説明で は。
3. ステーション
4. 人と競りあって出すもの。
5. 石油から出来る。
6. カズノコは何から...
8. なに事も練習ですよ。
10. クイズOLはこれが合っていないと。
12. OLは〇〇〇ター スポーツか。
13. セタの短冊は何でつるす。



☆こたえは——二重枠を並べかえると

<ヒント—せつまつまる事、OLではひっ揃えそう。> 出題者 寺田 保

郵切 8月末 当協会 までハガキでどうぞ。抽選で5名様に賞品を差し上げます。

〒596 岸和田市西之内町657. 寺田 強示, KOLA 編集局.

大会情報

□ 9-2 岸和田OL協会 ナイトOL練習会
★岸和田中央公園

□ 9-3 コンターズ練習会
★岡村の栗湖公園

□ 9-9 OLP ナイトOL
★明石公園・なかし広場

□ 9-16 兵庫県体力づくり実践大会
☆大会 兵庫県立有明村町村岡 村岡 学校 ☆山陰本線「八屋」駅下車、
☆西バス通付行き。又は村岡方面行き。「村岡」下車、徒歩約10分 ☆受付 9~
11時 ☆形式 ポイントOL(グループのみ) ☆クラス グループのみ6クラス
☆参加費 高校生以上 1人 200円、中学生以上 1人 100円、小学生以下無料
☆申込 官製ハガキにクラス、代表者の住所、氏名、電話、グループ全員の氏名、
性別、年齢を記入して申込先へ ☆申込先 同上 ☆問合せ 0650 神戸市中央区
中山手通7-29-33 県立産業会議所内 兵庫県オリエンタリング委員会
☎078-361-0088

□ 9-17 オリエンタリング・セミナー
☆主催 日本学生オリエンタリング連盟 ☆テーマ「今後のOL界を奪える」
☆会場 京大会場 ☆講師 畑野 具氏、田口 智氏、野沢 達典氏 ☆参加
費 日本学連参加費および氏名1,000円、その他1,200円 ☆申込 官製住所
ハガキに参加者の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、所属クラブ、希望会場(10
日 東京、17日 京都)を明記して申込先へ(団体で一括も可。但し代表者の住所
先と参加者全員の氏名を書いて下さい。) 7月26日必着
☆申込先 0464 名古屋千種区区役所3-7-4 岡崎中京タウン9号
☆問合せ 京川 修一
日本学生OL連盟事務局 ☎03-945-9826
広江 淳良 ☎03-554-1325

□ 9-23 OLP ナイトOL
★扇部緑地公園

□ 9-24 夏夏の大島OL大会
☆大会 三原山頂口「歌の高原」 ☆受付 6時~8時
☆クラス HE, H55, H45A, H35A・B, H25A, H21A・B, H15A・B,
HN, DE, D21A, DAS, DB, DN, PN(ペア)
☆地図 1:15000, 2.5m, 3deg ☆参加費 18歳以上 2,000円、17歳以
下 1,500円、Nクラス1人 1,000円 ☆申込 所定の申込書、参加料相当の定額小為
切、返信用封筒(宛名明記、70円切手貼付)を同封して下記へ 8月5日返印
☎113 東京都文京区湯島4-9-13 ソンネンハイム本郷101
オリエンタリングニュース ☎03-811-9658 (23時迄)

□ 9-30 OLP ナイトOL
★ポータイトランPor神戸市運動公園

□ 9-7 エニエニ・トライアスロン大会
☆大会 グリーンピア三木 体育館前 ☆受付 9時~10時30分 ☆クラス
A=男子 B=男子40以上 C=女子 ☆水泳 10m、自転車 17.6km、
マラソン 4.4km ☆参加料 1名 3,000円(入館料、弁当代含む)自転車レン
ダリングは、¥500が必着です。 ☆申込 所定の申込書、参加料相当の定額小為
切、宛名明記の返信用封筒を同封して申込先へ 8月15日返印有効(但し、先着
順 200名 定員になり次第締切です。 ☆申込先 ☎673-07
三木市垣川町山山 グリーンピア三木本部前 トライアスロン係
☆問合せ 神戸新聞コミュニティ交流センター 078-251-7326 迄

□ 9-14 千早高OLC大会
★万博公園

□ 9-14 OLP やさしいOL練習

□ 9-21 OLCナクト 友ヶ島スピア大会

□ 9-21 トークス Long-Orienteeing大会
☆大会 八ヶ岳北岳部大泉村具野町小沢沢町周辺一帯 ☆形式 ポイントOL
マップ・チェックあり。八ヶ岳山間の地図をつなげたOLです。 ☆クラス
HE (20km), HL (15km), HM (10km), HS (6km), DE (15km), DM
(10km), DS (8km) ☆参加料 一般 E, L 2,000円、M, S 1,500円、
高校生以下 すべて 1,000円 ☆申込 所定の申込用紙、参加料相当の定額小為
切、返信用封筒(70円切手貼付、宛名明記)を同封して下記まで 8月23日必着
☆申込先 ☎186 国上市西1-18-11 運動 太
☆問合せ 運動 太 ☎0425-75-6532
阪堺 輝 ☎0425-75-1739 (7月20日~8月25日を除く)

□ 9-28 京都OLC例会
★江菜

□ 9-28 第13回岡崎市OL大会
☆大会 岡崎東公園広場(名鉄「岡崎南」より名鉄バス乗合・小浜・夏山行にて
「東公園口」下車徒歩10分) ☆受付 8時30分~10時30分 ☆参加費 個人
は市民 300円、市外 500円(当日 500円、800円) トリム1グループ 500円。当
日受付へ ☆クラス H21A, H30A, H40A, H40A, HB, HN, DA, DB, DN
☆地図 1:15000, 10m, 3deg ☆申込 官製住所ハガキに、参加クラス・
郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入して下記まで 8月13日必着
☎444 岡崎市十五町2-9 岡崎市教育委員会 体育課内 OLC係
☎0564-23-6361

□ 10-5 OLP 選会OL

□ 10-10 OLP 中級者講習会

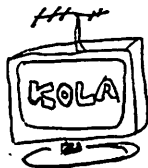
□ 10-12 第5回OL日本大会(公園大会)
☆大会 石川県河北郡宇ノ気町 勤労者体育センター ☆団体7尾線「宇野東駅」
下車徒歩20分 ☆地図 1:15000, 5m, 3deg ☆クラス 他大会の公認大
会と同じ ☆参加料 18才以上 2,000円、17才以下 1,500円 ☆申込 郵便局
で「郵便振替」にて参加料を払い込むこと。払込方法は、郵便局にある「払込書」
に「口座番号(会済4-3982)、加入者名(OL日本大会事務局)・送金回
路に「申込者の住所、氏名」および裏面の通帳簿に「参加者の氏名と希望クラス」を記
入し、送金するお金と振替料金を添えて窓口に出すこと。参加料を払い込んだら
は、下表の様式により、官製住所ハガキに必要な事項を記入して参加申し込みをする
こと。なお送信用の裏には、参加申し込み者の「郵便番号・住所・氏名」を明記の
こと。参加料の払込(郵便振替)は、クラブ等でまとめて払い込んでよい。その
場合、裏面の通帳簿に払込者全員の氏名及び希望クラスを必ず記入すること。ただし参
加申し込みの官製住所ハガキは各1人1部が出ること。
☆申込期間 昭和61年8月1日~8月20日 返印有効
☆申込先 ☎821 金沢市御影町9-11
オリエンタリング日本大会事務局
☎0762-43-8125 (四田江江)
☆問合せ 同上 但し夜間(18:00~22:00)

□ 10-19 大阪OLC パークOLクラブ大会
★久宝寺緑地 中央広場 ☆長原公園

□ 10-19 岸和田OL協会 岸和田・神於山 大会
★岡村の栗湖公園

□ 10-26 関西学連 第2回定例戦
★伏見公園

KOLA
テレビで
紹介される。
CVK岸和田テレビの「あい
Love岸和田」にて 当クラ
ブが過日7月11日に放映され
ました。代表として瀬戸会長が
出演しました。後日みなさんと
ビデオでけなしましょう。



★
★ ナイトOL & ビアパーティ
8月2日(土) PM 7:00 集合

岸和田・中央公園
シンボルタワー 前・集合

会費・実費・割ハム
各自。

シースもあつた。
豪華な 納涼は
うざ!

相者 寺田 隆