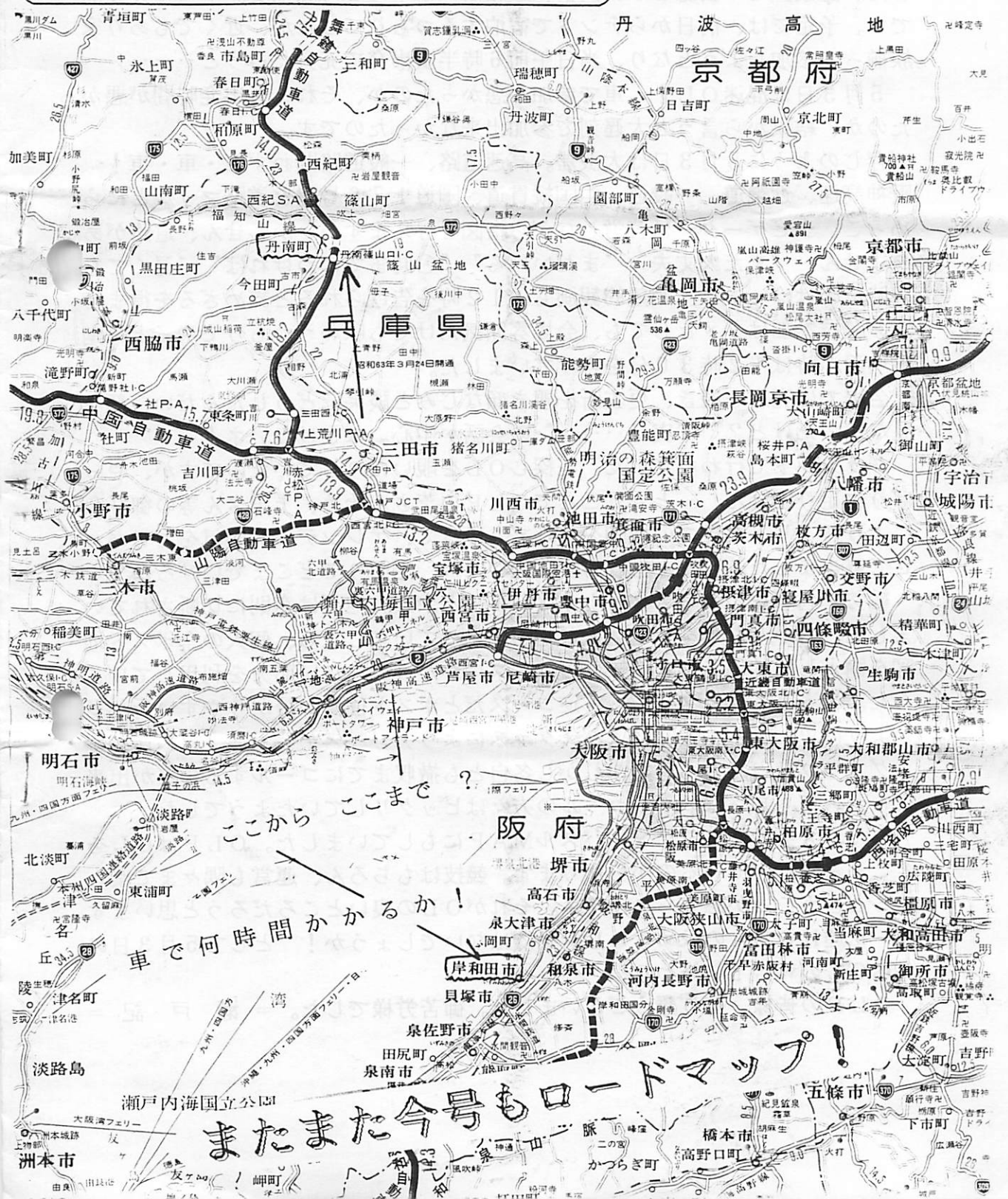


KOLA

岸和田オリエンテーリング協会

編集部・
岸和田市西之内町508

1988 寺田 保
第62号 (S63) 5.24



ここから ここまで
車で何時間かかるか！

岸和田市
泉佐野市
泉南市
田尻町
泉南町

またまた今号もロードマップ！

またまた混迷オリエンテーリング！

5月3日、4日のゴールデンウィークは丹波OL、リレーOLが開催されました。近畿圏での公認ビッグ大会、岸和田から車で2時間程度。やっぱり参加です。予定では、前日からテントで宿泊するつもりでしたが、近くでもあり家族揃って参加しようとなり、当日午前6時半頃出発で充分だろうと……

5月3日は混迷OL！ 車で参加が悪かったのか、それとも出発時間が悪かったのか、結果から言うと大遅刻で参加出来なかったのです。

ご存じのように5月3日は大渋滞。高速道路、一般道路問わず車・車・車！ 阪神高速、近畿道、一般道、中国縦貫道、国道176号線と道路マップとにらめっこ、ナビゲーターは苦勞しながら指図を与えますがいかんせん、道路がありません。“まだ大丈夫”“まだいける”“〇時までにつければ”“遅くても〇時につけば……”希望的観測も、12時を告げられると諦めざるを得ません。競技参加はダメとしても、会場雰囲気だけでも味わうつもりでやっと丹南町へ着、時は12時30分を告げていました。

会場では売店を覗き、更衣所を覗き顔なじみと談笑“どうしたんだい、顔を見なかったけど？”“実は……”の会話を中心。なさけないネ！

グラウンドで行われていた、花探しOLを覗いたりしていたのですが、やっぱり物足りません。…とすることでOLPの芝さん始め、上田さん等の御好意により各トリムクラスの地図を分けてもらって、ゲレンデの雰囲気をあじわわせて戴きました。ただ、撤収時間に近いたため、逆回りでどこまでいけるか？…

総勢7名ゴールからスタート！《ちょっと余談。地図は変則に切断されていました。おかしい事をしているなァ…と書いていましたら、個人の全ポスト地図を購入して納得。個人クラスのコースにかかっていない部分を利用していました。》トリムクラスらしく、逆コースだとポスト位置が分かりやすい所が多いように思います。地図により（クラスにより）コースが若干違うため途中からグループはどんどん分離、しかし各自とも撤収までにゴールすることが出来ました。何も知らないパトロールの方々はビックリしていたようでした。

また、大会地図をジグソーパズルMAPにもしていました。OLPはOLをとことん楽しんでいるのが分かります。競技はもちろん、運営も隅々まで楽しめると言うことが感じられますネ。それがOLの良いところだろうと思いますし、私達KOLAの求めるOL活動ではないでしょうか！ として5月3日の混迷OLの報告？ 終わり。

OLPの皆様、有り難うございました。御苦勞様でした。= 瀬戸記 =

6月 定例役員会

6月3日 (金) 午後7時30分より

いつもの喫茶みき (☎39-5205)

- 1 : 3級講習会について
- 2 : ウェスタンカップリレーOL大会の準備段取りの確認について
- 3 : ナイトOL(7/16)について
- 4 : その他、会の運営について

丹波リレーOL大会 1988.5.4.

最終ポストを撤収されかけていた、今大会の最々終ランナーになってしまった。事の始まりは、ウムスタート時間切れ直後に第二走者が帰還、本当はウムスタートだが他に走者もなく、タイム計算も面倒だと、そのままタッチスタート。張り切って出たものの、5番ポスト手前辺りからポツリ、ポツリ、冷たい。

砂防ダムを四段上り詰め、崖を登った所に有人の5番ポストがあった。パンチする時は目の前が真白、眼鏡が蒸気で雲って指でガラスを拭く。足元も怪しい。

魔の6番ポスト、何を思い違いしたか、ポスト番号を見間違え目的のポストに当たっているのに、登ったり下ったり。ついに糸が切れた。蜂蜜ゼリーを補給。次のポストを目指す、「やゝ先のポスト番号と同じ」もう戻る気力がない。

ますます雨がひどくなる、7、8番パス、ゴールへ戻るのが精一杯、方向が不安だ。線路に出る、方向は定まったが、泥ですべり。朽ち木で支えを失うわ、散々。

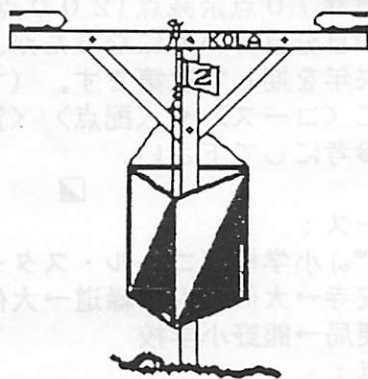
会場へ着いたときは参加者は誰も居なかった。

大会運営者の皆さん雨の中本当に御苦労さん。ついでに私も御苦労サン。

水☪⇒寺田 保 でした!!



最後のご帰還



—第5回全国一斉「ウォーク・ラリー大会」に参加— (1988. 5. 15<日>)

……完敗の巻……

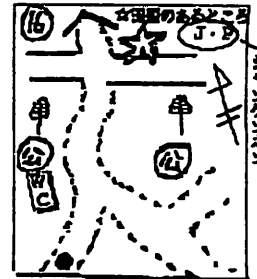
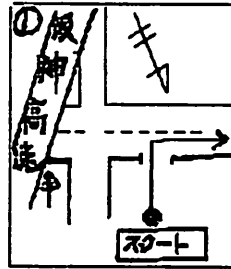
■坂本■

昨夜からの雨が降りつづくなか、初めてウォーク・ラリー大会に息子と参加しました。ウォーク・ラリーのことは、自分でもどんな競技かは知っているつもりでしたが、いざ実際に出かけてみて、いろんな事を改めて知り、又反省させられて帰って来ました。

今年のテーマ～ “町が歩けば世界が見える～ 堺の中心地、歴史的に由緒あるコース巡りです。南海高野線堺東駅下車西へ阪神高速下を通り熊野(♫)小学校が本日の会場である。雨の為か出場者が少ないようですがそれでも体育館いっぱい、10時から3分ごとに1.0組ずつスタート、(小生ら「健脚コース」)。

傘さしたり合羽を着たりして“こま地図”を見ながら●印の現在地から→へ進行し、途中でCP(チェックポイント)の質問事項にある問題を答えて行きます。“こま地図”と“こま地図”との間の距離が一定していないので、現在地と地図をよく見比べながら歩いていかなければなりません。OLでは地図の上が北で磁北線が引かれていますから、その感覚で“こま地図”(図 1・16・24) を

見ていると、上が必ずしも北を示しているとは限らずよく位置を確認しながら進んで行かないと別の方向へ行ってしまう恐れがあります、(一度、反対の方に歩き、後ろに誰もいないことに気付き元に戻るーグループで歩いているから人々の姿でよく分かる?)OLコースで、“観察コース”を設けることがあります、このコースでもゴール手前で質問(※㊦1)を出していました。



※㊦1 観察問題《石のとうろうの数はいくつ (10) ×
《人造物のうさぎはいくつ (7) ×

OLではミスもなく時間の速い方がいいのですが、ラリーではそんなわけにはまいりません。いつもの速い調子で歩いたものですから制限時間より大幅に速く(11時51分ゴール=所用時間 1時間45分)相当減点される始末、

(1分につき2点減点)速いことは何もいいことではない

(自慢の健脚も<?!>も台なし、「思い知ったことかざまあみやがれ (!!)」

しかも観察箇所でもよく観ていなかったから(※17分…観)、悪い結果が出て見事大減点、総計70点余減点(200点満点中)。

何だか自分自身いやになったが、気を取り直して重い足を引きずりながら(?!)、息子と来年を期して次第です。(ちなみに優勝者の得点は193点です。)

以下に〈コース〉や〈配点〉〈質問事項〉〈こま地図〉などを記しておきます、何かの参考にして下さい。

■・コース：

熊野(♫)小学校(ゴール・スタート)→開口(あぐさ)神社→兜神社(観察ゾーン)→大安寺→大仙(だいせん)緑道→大仙公園内平和塔→仁徳天皇陵横→市民会館→堺郵便局→熊野小学校

■・配点：

・時間点……………90点
(200点満点)・課題点……………80点(10×8)

- ・ジャンケン点… 10点 (係員と3回ジャンケン1回)
- ・観察点…………… 20点 勝つと3点)

■・距離：

7,120m (7.12km) 制限時間 2時間2分、

計算方法：7120m / 3500m時 = 2.03 × 60分 = 122分 = 2時2分

■・質問事項：

答え：

- CP1: 扇塚のある開口(あぐち)神社です、別の名を
何とといいますか。 (大寺さん)
- CP2: 近年日本の道路として照会されました。
何道路と親しまれていますか。 (フェニックス道り)
- CP3: 大安寺です。重要文化財の本堂は
(納屋助左エ門)
誰の居宅を移したのですか。 <呂栄…ルソン>
- CP4: 鉄塔の下をを利用した大仙道です。 (16本、小生12番のみ
12番入口より出口までアーチ型の
照明灯の数はいくつ有りますか。 <12番より16番まで>
と考え… ×)
- CP5: 美しいメロディーで時を告げる緑の道です。
鐘の数はいくつ。 (20こ)
- CP6: CP7: 割愛
- CP8: 中世期南蛮貿易にその名を馳せた堺の商人
呂栄助左エ門の像が建てられています。
左手に何を持っていますか。 (望遠鏡)

● → ☆ ● → ☆?! ● → !! ☆ ● → ☆ ● → ? ☆

OLC吉備路 関連 S63.5.1付
キャンペーン賞品の取り扱いについて

当協会も協力しています、OLC吉備路のキャンペーンの賞品の取り扱いについて連絡いたします。現在、キャンペーン参加は5方面に渡り、応募規模を拡大しているため、会員の皆様宅には、各地より様々な賞品が届けられることになることと思われます。その届けられた賞品の処理につきましては、当会関係では会長の瀬戸が判断致しますので、必ずご一報下さい。食糧品等では、当選者の方にご賞味頂いている場合が多いのですが、応募経費等の協力をする事としております。各賞品につきましては、一応の目安も有りますので重ねてご一報をお願いするものです。

また、その経費等の協力の一助として、皆様のお宅で書損はがき等がありましたら会長までご寄付頂けたら…とも思います。宜しく願いいたします。

テーピングなるもの！

《先月号より続き》

テーピング前のチェック

§ 再発防止でテーピングする場合。

1) 傷害の発生の方向、2) 可動範囲、3) 疼痛の有無、4) 経過日数などをチェックする。

その上で、テープの方向、サポート力、テーピングの方法などを決定する。

§ 皮膚に傷や感染がある場合。

テーピングを行う部位に、傷（擦り傷、切り傷など）や感染（湿疹、カブレなど）がある場合、そこへテープを巻いてしまうと、傷や感染を悪化させてしまう恐れがある。

傷の大きさや程度が、テーピングに支障がなければ、傷口に直接テープがかからないように、ガーゼなどで覆い、適当な処置を施してからテーピングを行う。

感染は、医師の治療を必要とする場合が多いので、医師と相談のうえ行う。

テーピング前の処置

- 1・シェービング ～ テーピングをする部位に体毛があると、皮膚にテープが着きにくくなるため、1)テープが浮き、途中でズレたり、2)毛がテープで引きつられ、苦痛を感じ、テーピングの効果がなくなってしまう。
- 2・クリーン&ドライ ～ テーピング部位の洗浄と乾燥。テーピングの部位に、汗や脂分、汚れなどが付着していると、テープが皮膚によく固定されず、テーピングの効果が無くなってしまうため、よく洗い落とす必要がある。また、洗浄した後など、皮膚が弛緩しているところへテープを巻いてしまうと、擦過傷や裂傷（テープに引っ張られて皮膚が切れてくる）などの原因にもなるので、よく乾燥させておく。
- 3・皮膚の保護 ～ 皮膚の弱い部分、局部的に強い圧力がかかる部分（アキレス腱部、足背部、膝窩、肘窩など）に直接テープを巻くと、皮膚がテープでズレて、水泡（水ぶくれ）や切傷を起こしやすい。
 - 1)ワセリンなどを塗ったガーゼ、スポンジ、カット綿などを当てて保護する。
 - 2)皮膚がカブレやすい人は、アンダーラップなどを使用して保護する。
- 4・テーピング技法の決定 ～ テーピングの目的、外傷の程度、そのスポーツの特性、ポジション、体型などを考慮に入れて、テープの種類、サイズを決定し、最も適したテーピング方法を用いる。 → 以下次号 ←

岸和田

中央公園 ナイト

オリエンテーリング大会

88.7月16日(土)

主催：岸和田オリエンテーリング協会

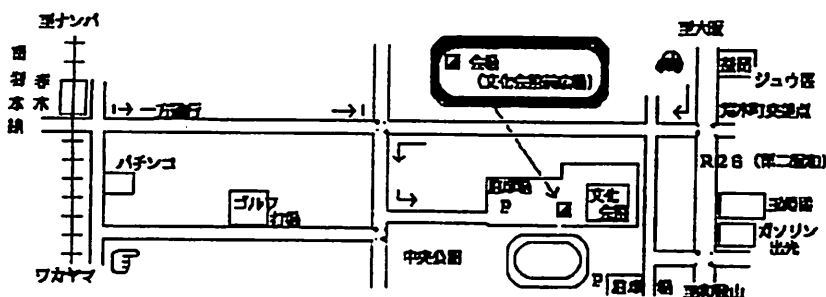


夏の夜長を緑が一ぱいの公園でナイト・オリエンテーリングを楽しみましょう。
★ ナイトOLの始まりもKOLAで決まり。

期 日：昭和63年7月16日(土) 小雨決行

会 場：岸和田中央公園、文化会館(マドカホール)前広場、受付。

交 通：南海本線「春木」下車、南東へ10分。



受付：PM6:00～PM7:00 *7:30スタート。

クラス：ペア・リレーOL (2人1組)

個人2マップOL (リレーチーム斡旋も致します。)

地図：Newマップ ▲ポスト位置：印刷済み

参加料：ペア 800円 ・個人 400円 (当日受付にて納入下さい。)

服装：走れるような服装と運動靴。(更衣用テントは用意いたします。)

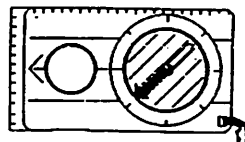
持ち物：懐中電灯、雨具、コンパス(方位磁石)……無い人は貸し出します

申込方法：下記申込書を貼って、次の申込先へハガキをお願いします。

申込先：〒596 岸和田市西之内町508 寺田 保

問合せ先：TEL 0724-(38)0260 寺田 保

TEL 0724-(43)4904 寺田 強



3級講習会に御参加下さい。

参加申し込みを4月末で締め切りとしていたのを、広報の遅れから延期して受け付けていましたが、5月20日現在 予定定員の半数に達していません。会場となる研修センターに相談をして、正式申し込みを完了しましたが、変更
に余裕を持たせました。

今からでも参加できます。お電話で事務局までお問い合わせ下さい。

岸和田オリエンテーリング協会 TEL 0724-37-3094 瀬戸

KOLA大会情報

S 6 3 . 6 ~

- | | | | | |
|------|------------|--------------|---------|-------|
| 6/12 | 公認“富士丸火”大会 | 富士市大淵、少年自然の家 | 締切済 | 当日無 |
| 19 | 関西学連“1”定例戦 | 生駒市“サンヨーSC” | 締切済 | 当日有 |
| 26 | 関名戦リレー大会 | ? | | |
| 7/ 3 | 近畿OLC連絡会 | ? | 京都OLC主管 | |
| 10 | 奈良県民体育OL | 橿原市 香久山小学校 | 6/25 | 個9・G4 |
| 16 | ☆中央公園ナイト | 岸和田市中央公園 | KOLA | 寺田 保 |
| 23 | 鶴舞公園ナイトOL | ?名古屋市 | | |
| 8/ 7 | コンターズ練習会 | ? | | |

.....

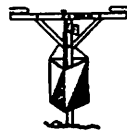
事務局では、近隣の大会等の情報を鋭意収集していますが、会員の皆様にも
OL大会に限らず、マラソン、徒歩ラリー、シティーウォーク等の情報があり
ましたら、事務局若しくは編集局までご一報お願い致します。

◇OL大会は、主に近畿圏を中心に参加しやすい所、公認大会、面白そうな
大会をピックアップして掲載しています。 =事務局=

当クラブと会報のご交換を戴いています、各クラブの 広報担当者様

◇次号より当クラブ宛会報は、下記までお願い致します。

〒596 岸和田市 西之内町 508 寺田 保 宛



φ φ φ φ φ φ φ φ φ φ φ φ φ φ φ φ φ φ

A i m i n g 《あ い み ん ぐ》

春もいつしか過ぎて、もう沖繩では梅雨入りとかの情報も…。OL界もこれ
からはシーズンオフ！ 例年ですと活動の停止状態になりそうなのですが、今
年は違います。来年に向かって地力を蓄える時、頭も体も……頑張ろう！！

予告



第5回ウエスタンカップリレーOL大会

昭和64年2月～4月頃開催

場所：岸和田市にて

少数精鋭！いかに盛り上げるか！！

『お願い』

当会では、第5回ウエスタンカップリレーOL大会主催開催を引き受け、昭和64年始めに開催すべく準備を進めていますが、地域小クラブの為、運営に必要な人員絶対数が足りません。全クラブが参加出来るよう、クラブとしてではなく、個人として（もちろんクラブ内の了解を得て）ご協力戴ける方を募っています。

☆お願い出来る方は、当会事務局までご連絡下さい。予定として、今年12月までに2～3度当地までおいで戴くことになると思います。ご連絡戴いた方には直接詳しく連絡させて戴きます。

岸和田オリエンテーリング協会

丹波大山

Mt. Tamba ooyama 318.2m

Tannan Town Hyogo Pref. Japan

丹波リレール大会

1988. 5. 4. あしたの公園

全ポスト43ヶ

丹波リレール大会

HAクラス KOLA・A

一 走 瀬戸 照久(Cr. RL)

↓ Time ?

二 走 松阪 喜雄(Ar. TN)

↓ Time ?

三 走 寺田 保(Br. SM)

◎ DNF

SPECIAL LEGEND

- open land (prohibited to cross)
- open land
- semi-open land, rough area
- felled area, afforested area

Field survey Feb. 1987 Start. 1988
 Cartography Orienteering Patrol Hyogo
 Hisashi Izuka

Copyright 1988 Orienteering Patrol Hyogo

SCALE 1:10,000
 CONTOUR INTERVAL 5m

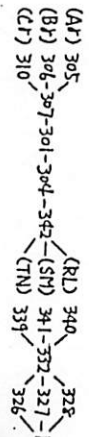
301		HK		5	L
302		HK		3.5	L
303		HK			
304		HK		2	L
305		HK			
306		HK			
307		HK			
308		HK			
309		HK			
310		HK		2	L
311		HK		5	L
312		HK			
313		HK			
314		HK			
315		HK			
316		HK			
317		HK			
318		HK			
319		HK			
320		HK			
321		HK			
322		HK			
323		HK			
324		HK			
325		HK			
326		HK			
327		HK			
328		HK			
329		HK			
330		HK			
331		HK		2	L
332		HK			
333		HK			
334		HK			
335		HK			
336		HK		2	L
337		HK		1.5	L
338		HK			
339		HK			
340		HK			
341		HK			
342		HK		1	L
M		HK			

丹波リレール大会 全ポスト図 (4付録)

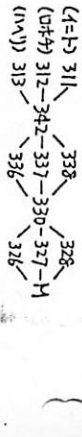
○ HE



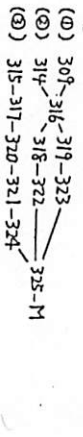
○ HA



○ DA



○ B



○ MIX-I



○ MIX-II

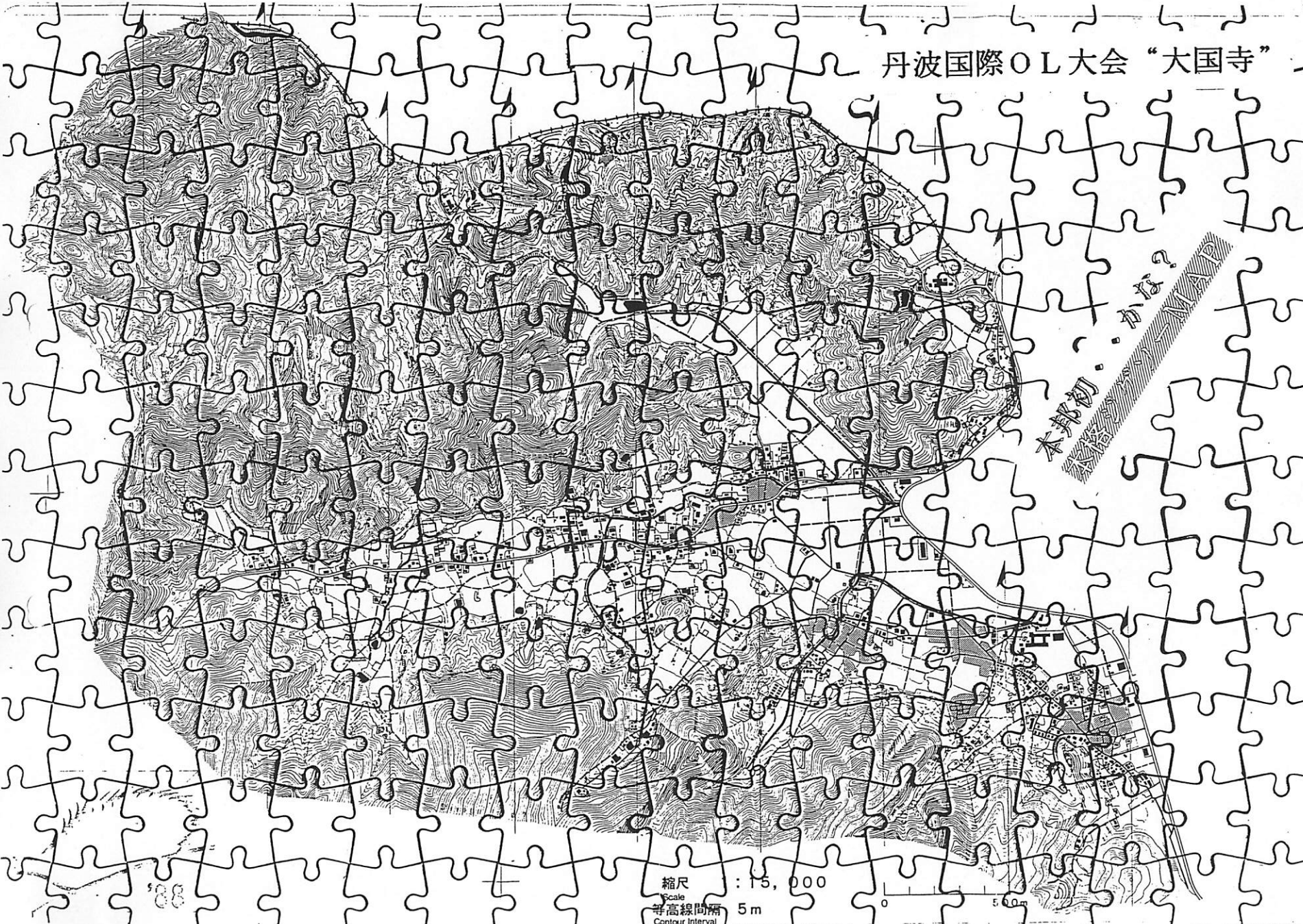


丹波大会、いかだたてでこの
 時刻はまたいの日か...

昭和63年5月4日
 丹波大会の思い出

丹波国際OL大会“大国寺”

本邦初。かな？



縮尺 : 15,000
Scale
等高線間隔 5m
Contour Interval

0 500m