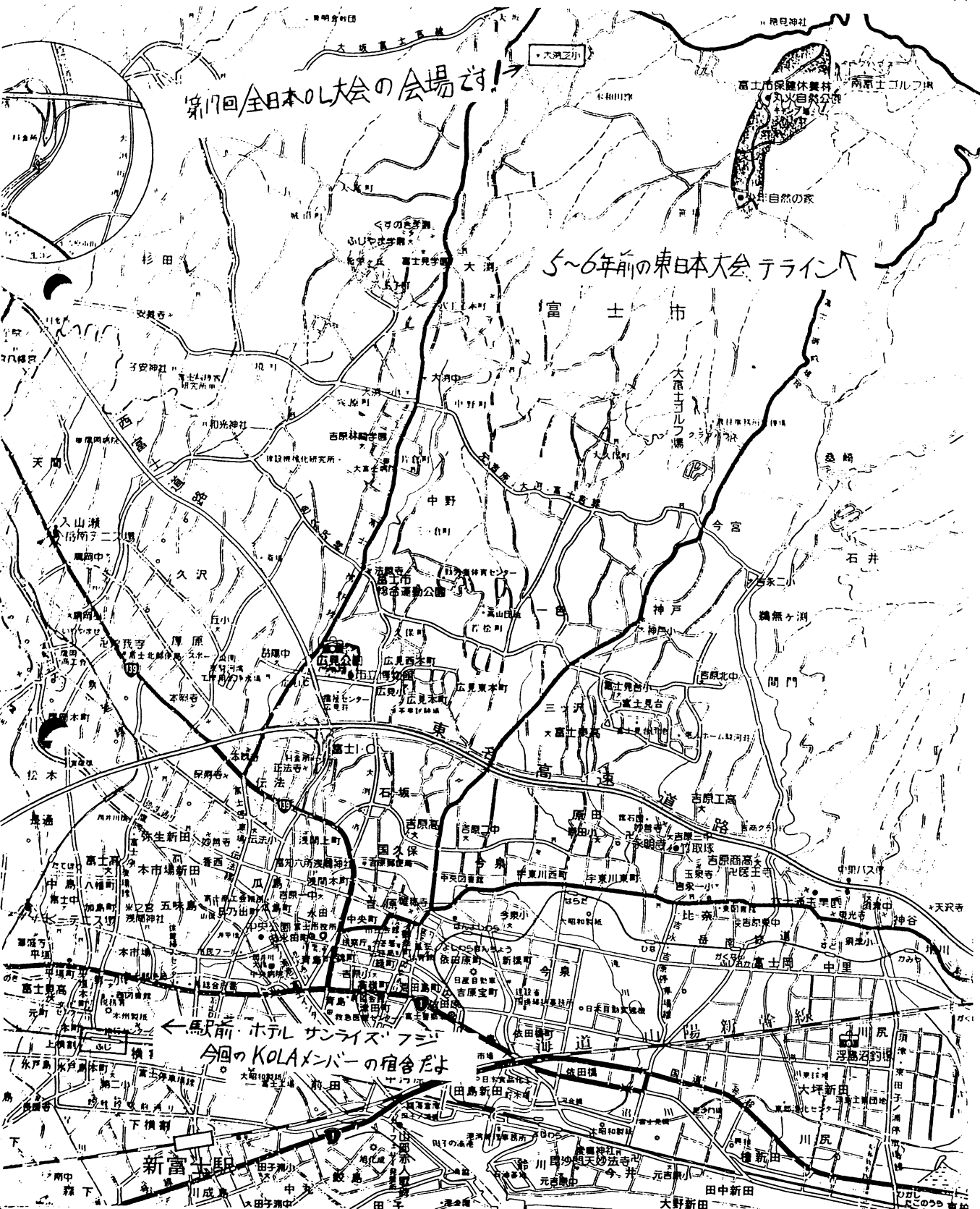


KOLA

岸和田
オリエンテーリング協会
・編集部・〒596
岸和田市小松里町477-2
1991・横田 実
第88号 平成3年3月1日



第17回全日本の大会の会場です!

5~6年前の東日本大会テライン

今回のKOLAメンバーの宿舎だよ

1991年度 (平成3年度) 岸和田オリエンテーリング協会 総会

おしらせ=予告です

さくら咲く季節は、なにかさぁやるぞ!と思わせてくれるものが有るよう
です。その季節、4月が近づくとも年度のスタート行事としての総会が開
催されるのです。

私達の一年間の活動の評価、今年の方針、活動予定など会のすべての重
要な事項を決定する年一回の総会です。

会員全員、万障繰り合わせて是非ご出席ください。

記

日 時 1991年(平成3年)4月21日(日)
午後1時30分~午後4時30分まで

場 所 岸和田市立 文化会館(まどかホール)
3階 会議室

内 容 主な議案

- 1)'90年度 活動報告、会計報告、等
- 2)'91年度 活動計画、予算案、等
- 3)KOLAシンボルマーク決定、披露
- 4)その他

※ 役員については、2年任期ですので'92年度総会まで継続。
尚、4月上旬には総会の資料と出欠連絡はがきを作成、送付する予定です。
各位、忙しい事と思いますが、日程確保方お願いします。

《午前中は恒例の体力披露会?ですよ!》

KOLA グランドアワー < 第4回体力測定会 >

日 時 '91.4.21. Am10:00 ~ 12:00

集 合 中央公園シンボルタワー 午前10時

種 目 (記録→) 第1回 第2回 第3回

| | | | |
|--------------|-----------|-----------|-----------|
| 5 0 m 走 | 7.27秒 松阪 | 7.03m 松阪 | 7.48m 横田 |
| 5 0 m 歩 測 | 50.4 m 寺田 | 49.5 m 寺田 | 52.7 m 松阪 |
| 立 ち 幅 飛 | 2.74m 松阪 | 2.79m 横田 | 2.54m 松阪 |
| 1 0 0 m パンチ走 | 39.59秒 瀬戸 | 43.58秒 寺田 | 41.85秒 寺田 |
| 1 5 0 0 m 走 | ※5.07分 横田 | 5.33分 横田 | 5.42分 横田 |

◆出欠は事務局(瀬戸)まで。 4/18(金)までにどうぞ。



豊日本OL協会（J O A）発足！！

去る2月10日に、豊日本OL協会（J O A）の設立総会が開催されました。これは、文部省より社団法人の認可内示があったことによるもので、認可の為にはシャンシャン総会である必要があり、討議は別と考えて言います。

後のページには、総会議案書の内“事業計画”“収支予算書”を資料として転載させていただいています。勿論、社団法人定款、設立当初の役員等も大事なのですが、ここでは当面オリエンティアに直接関係があらうかと思われる面を取り上げました。

事業計画の中には、今までのJ O L Cと余り変わりなく人員的にも若干の後退かとも思います。ただ、ビッグ3大会は開催される見込みで有ること、平成3年度には1級、2級指導員養成講習会が開催されるし、平成4年度にも2級指導員養成講習会が計画されています。資格のある方は計画しておくのが良いかと思われます。今までと違って今後はメリットも若干増えてきそうです。

た一つ注目に値するのは、平成4年度の計画の中に“広報・出版事業”として会員への広報誌発行…隔月・・・となっています。広報部門は重要視してほしいと以前にも書きましたが、現在のO = J A P A Nとの関連はどうなるのでしょうか。ほんとに会員の為の広報誌に成ってくれるのでしょうか。期待したいものです。又、調査・研究事業として研究協議会の開催をうたっていますが、今問題のクラス分け始め、現行あるいは将来を見越した規則・規約の見直し等は十分に行われるのでしょうか。

そして、収支予算書。大会参加費、指導員登録費の予算計上の増加は何を意味しているのでしょうか。値上げが含まれているのかと思いますが。

なにはともあれ法人組織としての運営は、私達のクラブとは基本的に違うのは当然ですが、オリエンティアの為の組織で有って欲しいし、オリエンティア自身が積極的に参画し意見・提案を述べていくことが重要です。組織は出来ても、現在のスタッフの方に多くを望むのは絶対的な人数不足と、キャリア不足から無理と考えて良いでしょう。

J O Aを私達の組織にするため、文句を言うのではなく、あくまで私達自身の参画により、意見・提案・行動を積極的に行うことに有るのです。 T.S

12. 事業計画

(平成2年度)

- | | | |
|---|--------|-----|
| 1. オリエンテーリング普及推進事業 都道府県組織育成補助 | 平成3年3月 | |
| 2. 全国的及び国際競技会開催並びに公認事業 第17回全日本オリエンテーリング大会開催 | 平成3年3月 | 静岡県 |
| 3. オリエンテーリングに関する記録認定・表彰事業 オリエンテーリング100キロコンパ認定・表彰 | 通年 | |
| 4. オリエンテーリングに関する調査・研究事業 全国オリエンテーリング指導者研究協議会開催 | 平成3年3月 | 静岡県 |

(平成3年度)

- | | | |
|---|---------|----------|
| 1. オリエンテーリング普及推進事業 都道府県組織育成補助 | 平成4年3月 | |
| 2. 全国的及び国際競技会開催並びに公認事業 第18回全日本オリエンテーリング大会開催 | 平成4年3月 | 岐阜県 |
| 第17回東日本オリエンテーリング大会開催 | 平成3年11月 | 青森県 |
| 第15回西日本オリエンテーリング大会開催 | 平成3年12月 | 京都府 |
| 3. 海外の国際競技会及び会議等への役員選手等の派遣事業 世界選手権大会へ役員・選手の派遣 | 平成3年7月 | フィロソフキ7 |
| 国際オリエンテーリング連盟会議へ委員の派遣 | 平成3年7月 | メーション |
| 4. 指導者養成事業 一級指導者養成講習会開催 | 未定 | |
| 二級指導者養成講習会開催 | 平成3年11月 | 青森県又は京都府 |
| 5. オリエンテーリングに関する記録認定・表彰事業 オリエンテーリング100キロコンパ認定・表彰 | 通年 | |
| 6. 広報・出版事業 全国ホームページ案内書の刊行 | | |
| 7. オリエンテーリングに関する調査・研究事業 全国オリエンテーリング指導者研究協議会開催 | 平成4年3月 | 岐阜県 |

(平成4年度)

- | | | |
|--|---------|----------|
| 1. オリエンテーリング普及推進事業 都道府県組織育成補助 | 平成5年3月 | |
| 777太平洋オリエンテーリング会議開催 | 平成4年5月 | 愛知県 |
| 2. 全国的及び国際競技会開催並びに公認事業 第19回全日本オリエンテーリング大会開催 | 平成5年3月 | 島根県 |
| 第18回東日本オリエンテーリング大会開催 | 平成4年11月 | 茨城県 |
| 第16回西日本オリエンテーリング大会開催 | 平成4年12月 | 大分県 |
| 777太平洋オリエンテーリング大会開催 | 平成4年5月 | 静岡・愛知県 |
| 3. 海外の国際競技会及び会議等への役員選手等の派遣事業 777太平洋オリエンテーリングワット大会へ役員・選手派遣 | 平成4年5月 | 韓国、香港 |
| 4. 指導者養成事業 二級指導者養成講習会開催 | 未定 | 茨城県又は大分県 |
| 5. オリエンテーリングに関する記録認定・表彰事業 オリエンテーリング100キロコンパ認定・表彰 | 通年 | |
| 6. 広報・出版事業 会員への広報誌発行 | 隔月 | |
| オリエンテーリング100キロコンパ啓蒙パンフレット作成 | | |
| 7. オリエンテーリングに関する調査・研究事業 全国オリエンテーリング指導者研究協議会開催 | 平成5年3月 | 島根県 |

13. 収支予算書

(単位千円)

| 科 目 | 平成2年度 | 平成3年度 | 平成4年度 | 備 考 |
|------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| 収入の部 | | | | |
| 1. 財産等収入 | | 1,000 | 1,000 | |
| 2. 会費等収入 | 4,000 | 4,000 | 4,000 | @100×40都道府県 |
| 賛助会員会費個人 | - | 1,000 | 1,250 | @5×200人 各都道府県5人 |
| 団体 | - | 400 | 400 | @10各都道府県1団体 |
| 賛助会員入金個人 | - | 200 | 50 | @5×200人 各都道府県5人 |
| 団体 | - | 400 | 50 | @10各都道府県1団体 |
| 3. 事業収入 | 45 | 550 | 350 | @0.15 |
| 初級教本売上 | 45 | 550 | 350 | |
| 大会参加費 | 5,130 | 10,830 | 26,500 | |
| 大会公認料 | - | 2,300 | 1,300 | |
| 成績書売上 | 225 | 475 | 600 | @0.5 |
| 指導員登録料 | 1,300 | 5,510 | 4,680 | |
| 指導者養成講習会受講料 | - | 2,750 | 2,500 | |
| 100時間ハンデル参加費 | 75 | 300 | 300 | @0.2 |
| 規程集売上 | - | 2,400 | 1,200 | @0.8 |
| ハンデース機材売上 | - | 2,440 | 1,220 | |
| 4. 寄付金収入 | 0 | 0 | 0 | |
| 5. その他の収入 | 0 | 200 | 200 | @5×40都道府県 |
| 雑収入 | 10 | 100 | 100 | |
| 大会共催費 | - | 0 | 20,000 | アジア太平洋初エンターリング大会 |
| 当期収入合計 | 10,785 | 34,855 | 65,700 | |
| 支出の部 | | | | |
| 1. 事業費 | 2,807 | 5,403 | 4,912 | 指導員数に応じて配布 |
| 組織育成補助 | 2,807 | 5,403 | 4,912 | |
| 普及開発費 | - | 300 | 500 | |
| 企画費 | 500 | 500 | 500 | |
| 初級教本印刷費 | 18 | 300 | 180 | |
| 100時間ハンデル制作費 | - | - | 500 | |
| ハンデース一覧作成・印刷費 | - | 500 | 600 | |
| 全日本大会 | 5,130 | 5,130 | 4,275 | |
| 東日本大会 | - | 2,850 | 4,275 | |
| 西日本大会 | - | 2,850 | 1,710 | |
| アジア太平洋初エンターリング大会 | - | - | 30,260 | 個人2大会 ルー1大会 |
| 役員・選手海外派遣費 | - | 400 | 500 | |
| 一級指導者養成講習会 | - | 1,500 | - | 隔年予定 |
| 二級指導者養成講習会 | - | 1,250 | 2,500 | 年1～2回 |
| 会報出版費 | - | - | 600 | 隔月 |
| 規程集印刷費 | - | 1,500 | 750 | |
| ハンデース機材作成費 | - | 1,240 | 620 | |
| 調査研究費 | - | 300 | 800 | |
| 2. 管理費 | 600 | 2,400 | 2,400 | @200/月 |
| 職員給与費 | 600 | 2,400 | 2,400 | ハンデル@0.7/時間 |
| 貸金職員 | 320 | 1,344 | 1,470 | 交通費他 |
| 諸手当 | 135 | 1,540 | 1,540 | 社会保険料等 |
| 福利厚生費 | - | 300 | 300 | 職員・委員旅費交通費 |
| 旅費交通費 | 200 | 200 | 500 | 電話・FAX @25/月、郵送料 |
| 通信運搬費 | 100 | 400 | 450 | 電気・水道@20/月 |
| 水道光熱費 | 60 | 240 | 240 | 文房具類 |
| 消耗品費 | 100 | 300 | 400 | 指導員登録、記録認定他 |
| 印刷費 | 200 | 500 | 800 | 関連団体 |
| 広告宣伝費 | - | 600 | 600 | |
| 新聞雑誌購入費 | - | 100 | 100 | |
| 借損料 | 50 | 100 | 300 | 車両借上等 |
| 租税公課 | 15 | 36 | 46 | 消費税等 |
| 雑費 | 50 | 300 | 300 | |
| 会議費 | 400 | 1,100 | 1,100 | 会議費、理事旅費 |
| 交際・接待費 | 100 | 200 | 500 | 関係団体等 |
| 加入団体会費 | - | 800 | 800 | I O F、日野活協会費 |
| 賠償保険料 | - | 372 | 372 | |
| 3. 予備費 | 0 | 0 | 0 | |
| 当期支出合計 | 10,785 | 34,855 | 65,700 | |
| 当期収支差額 | 0 | 0 | 0 | |
| 次期繰越収支差額 | 0 | 0 | 0 | |



無理なくやせれば ゴールは近い

体脂肪を減らせれば 記録は伸びる

最近、女子スポーツが隆盛になるにつれて、女子選手のウエイトコントロールの重要性が指摘されるようになってきました。特に、マラソンランナーは、積極的にダイエットを行い、適切な体重でレースに臨む試みが多く、選手によってなされました。そして、神戸ユニバーシアード女子マラソンに優勝した深尾真美選手のように、7〜8カ月間に8〜10kg減量することによってベストコンディションで成功した例が、マスコミを通して報じられています。しかし、減量作戦が成功した例と同じ位、失敗した選手がいるのです。一般にヒトの体脂肪量は、体重に対する体脂肪量の割合(%)として表されます。日本人の平均的成人男子の体脂肪量は体重の14〜15%、女子は20〜21%です。ところが、一流マラソンランナーは、男子で5%以下、女子で10%以下です。アメリカのモントイ博士(1980)によると、20〜65歳までの成人男女では、体脂肪量が少ない者ほど体重当りの最大酸素摂取量が大きいということです。

ランナーにとって、体脂肪量を少なくすることは、①体重当りの最大酸素摂取量を高くする ②ランニング効率を高める ③ランニング中の足首、ひざあるいは脚筋への負荷を軽減し、疲れにくくなるという点で有効です。特に、マラソンのような長丁場のレースでは、①と②が後半までスタミナを保ち、記録を向上させるのです。

減量はレースの1週間前までに

今日一般に用いられているウエイトコントロールの方法は、食事療法、運動療法、両者の併用、脱水法があります。この中から一般にランナーが用いる減量法は、運動療法、もしくは食事療法と運動療法の併用でしょう。一般に男子のランナーでは、マラソンのトレーニングだけで適切な体重を獲得し、維持することが可能です。しかし、女子ランナーの場合には、トレーニングだけでは困難ですので、食事療法が必要になります。ちなみに、男女のランナーの適切な体重は次の式から導き出されます(表参照)。

減量はレース日に標準をおき、1カ月に約1kgを目標に(1kgを超えないことが肝要)前記の式から導き出される適切な体重に近くなるまで実施します。ただし、減量はレース約1週間前までに完了しておくことが大切です。その後、レースまでは体重を維持しながら炭水化物の多い食事法(炭水化物負荷法)に切り替えます。減量期のメニューはタンパク質や野菜を普段よりも多く摂り、脂肪、炭水化物を減らします。タンパク質、脂肪、炭水化物の割合は30対20対50が適当でしょう。レース1週間前には10対20対70と炭水化物中心の食事法に変えます。減量期には主に脂肪を燃焼して走っていましたが、それではランニング効率が低下してしまいます。レースに備えて筋にグリコーゲン量を多く貯え、ランニング効率を高める必要があるのです。

(表) ランナーの理想体重

| |
|--|
| 男子：理想体重 = $0.55 \times \text{身長} - 36.2$ |
| 女子：理想体重 = $0.65 \times \text{身長} - 57.7$ |



*この式は、マラソンのオリンピック選手のデータから作成した

図書紹介

読んでみました

T・Seto

『キルプの軍団』 大江 健三郎 著 岩波書店 1,800円

O≡JAPAN No68 ('89 3 10発行)に、中京OCの小沢 保昭さんが紹介してくれていた『キルプの軍団』を読んでみました。紹介された当時、岸和田市内始め近隣の書店で探したのですが無く、図書館でも無かったのですが、今年度に入って改めて図書館を覗くと入っていたものです。

内容については、小沢さんがあらましを紹介してくれていますが、高校OL部の主将であるオーちゃんが主人公。オリエンテーリングそのものが主題では無く、ディケンズの「骨董屋」を原書で読みながら、その中の・悪者?・キルプに似た現在のキルプを見いだそうとする物語り。高校OL部の現在がかいま見られたり(?) O-MAPが重要なポイントになったりして、なかなかおもしろいですよ。ただ、私は普段推理小説を愛読しているせいなのか、読み始めはつまらなくページが進まなかったのですが、いつのまにかのめり込み最後まで持っていけました。

『伊勢物語殺人事件』 齊藤 栄 著

O≡JAPAN No82号('90 5 10発行)に愛知県の柴田 清さんが紹介してくれています。この本は、私自身相当昔に読んでいます。キルプの軍団が紹介された折り、この本を思い出したのですが、著者・書名が思い出せず機会ある毎に探していたのですが、今回やっと分かってもう一度読んでみました。

内容は、伊勢物語に関連する地域で行われる六日間大会の進行に従って殺人が起こると言うもので、昔はOLと殺人が関連するのは普及にマイナスだなあと思ったのを覚えています。ただ、この六日間大会が奈良県に始まり、福島県で終わる壮大な大会だなあ、現実であれば面白いと思いますね。

ひとつ今回読んでビックリするのが、その六日間の内容がポイントOLだけでなく、スコアOLにクイズOL、シティーOLと実にバラエティーに富んでいるんですよ。昭和49年に発表された小説にですよ。因に当会の発足は昭和50年でした。この本は、殺人と言う事件を除けば?OLを楽しめるものと思います。尚、2冊とも岸和田市立図書館に有ることを紹介しておきます。

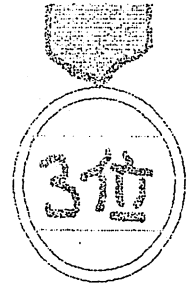
第5回和泉市親子健康マラソン大会 de 第3位だよ

2月17日、日曜日。泉州地方では久々のフルマラソンが行なわれた。しかし、その花々しさの裏で、細々と（と言っては失礼かな？）行なわれている大会もある。

和泉市で「第5回和泉市親子健康マラソン大会」がありました。千亀利マラソンに申し込みの遅れたぼくは、こちらの大会に参加。駅伝大会・親子マラソンがメインなので学校単位の参加が多く、知っている先生方の顔もちらちら見えました。千亀利マラソンが1000名を越える参加だったのですが、こちらのぼくが参加した「一般男子5kmコース」は、参加者数がたったの8名。「一般女子3.4km」にいたっては3名。なんともこじんまりした人数ではありませんが、

しかし、競走は熾烈をきわめるもの。3位入賞を巡っての凄じいデッドヒートが…。5kmのぼくの標準タイムは21分くらい。「KOLAのエース」と威張っても一般的には遅い方なので、参加することに意義があると考えていました。だが、8人の参加者、しかも3位以内にはメダルが貰えて30歳以下が5人。となると欲が出て「メダルがほしい」ということになる。なんとか3位に入りたいなと思いをから10時25分のスタートを待つ。

スタートと同時に2番めで走り出す。観客席では郷荘の陸上部員が声援を送ってくれるが、返答をする余裕がない。先導者（自転車に乗ってる人）がグラウンドを2周しなければならぬのに、1周で外コースにいつてしまう。トップの人と「先導が間違えてる」と確認してもう1周する。



約3km地点の光明橋まで2位につけていたが、ここで後続の2人に抜かれ4位になる。トップとの差は20秒程に開いている。「ここで抜かれればメダルの夢がなくなる」と思い、必死に2人についていく（これより後ろの人達は遙か後ろで見えない）。住宅街の中の4km地点で3位に浮上。メダルが頭の中をちらつく。グラウンドに戻った時点でダッシュ（ほとんど力が残っていない）。2位には遠く及ばなかったものの、19分37秒で3位に。3位に入ったこともさることながら、20分を切れたことに大変満足感をおぼえた。

「メダルだぞー」と生徒に自慢しながら帰宅する。なんとか面目を保った1日でした。この大会でのベスト記録は17分フラットとのこと。いやー、今回は速い人がいなくてラッキーな大会でした。



神於山パーマネントコース爽やか汗かき歩記

2月11日（建国記念日）晴れ

正月に腰痛がおきてからこれといった運動をしなかったの、体重が増えて、お腹が出て、少々しんどいので、女房殿を誘い出し神於山を散策することにした。ただ歩いたのでは面白くないのでパーマネントコースの地図を買って歩くことにする。

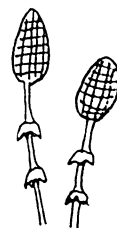
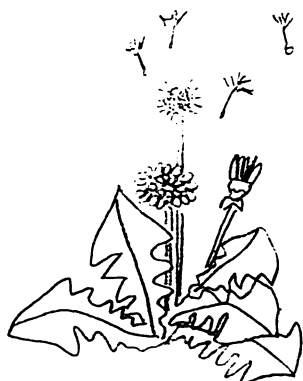
指定販売店で買って駐車場へ行く途中で広げてみるとポスト位置の記入がされていない、引き返して教えてもらおうと保さん^ち家へ電話を入れる、が、彼は府立少年自然の家ミニ大会の調査に奥水間へ行っているとのこと、もう一度販売店へ聞きにやらせる。店の人もよくわからないという返事だったらしい、家内がふつと先程地図を出してくれたところを見ると、セルケースに入ったマスターマップが目についた、それを写して歩き始める。

スタートした時間が遅かったので全部回るつもりはなく反対回りにゆっくり歩く、寒の真っ只中だということに歩き始めて少しすると汗ばむ始末。

⑪→⑩→⑨→⑧→⑦迄来ると時計は4時、⑥を飛ばして⑤の国見台へと横道に入る。鬱蒼とした林の中で薄暗くなり日が暮れかけてきたのかと思うくらい。

前日の雨でぬかるんですべる、急な山道（けもの道）を喘ぎ喘ぎ何とか昇りきる。眼下に開ける風景、“絶景かな絶景かな”国見台とはよく名付けたものよ。持参の熱いお茶を飲んで東の間の休息。（このポストは壊されて、無し）暖かいと言っても立ち止まるとたちまち体が冷える、もう4時30分。残りのポストを取りに行くのと帰るのが遅くなるのでここで打ち切ることにする。

前日に春一番が吹き、この日は黄砂現象もあったとか、一足早い春の息吹を肌で感じてきた一日でした。（二時間ほどの山歩き、心地よい汗をかきました）
受験を控えた子供を放っておいて一体何をしとるんじゃ（影の声）



えす・えぬ

記念切手を使いましょう

日本赤十字社大阪支部 青少年赤十字 専門委員 横田実

(長い肩書だなあ)

「切手集め」。子供の頃1度くらいはやったことがあるのではないのでしょうか。きれいな記念切手を集め分類する。ぼくの子供の頃には、『月と雁』や『見返り美人』などという超高価なものに、ため息をついたものでした。

では、本題に入ります。

すかって?。ぼくの名前の
ましたね。……まだわか

青少年赤十字では、古切
て使っています。これは、

また学校単位として集めてもらった切手を仕分けをしているのですが、圧倒的に普通切手が多いのが現状です。現在、その切手の単価が低落して、仕分け作業にかかる費用の方が高がついてしまいがちなのです。そこで、もっと価値のある記念切手を多く使って
もらい、その回収に協力をお願いできないものでしょうか。

いま記念切手の発売間隔が、だいぶ短くなっています。そのぶん記念切手が余ることもあるようです。発売日には無理としても2・3日してからいくと何シートでもまとめて売ってもらえるので、企業などでも積極的に記念切手を使えると思うのですが。

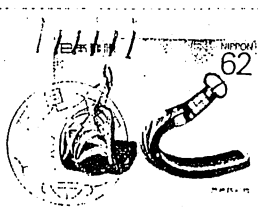
切手を切り取って集めてくれる人は、園のようなところに注意をして切り取って下さい。ご協力お願いします。

送付先 〒196 東京都新宿区西早稲田2-3-18-23

社団法人日本キリスト教海外医療協力会

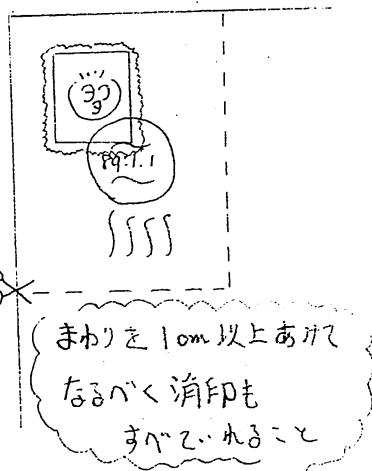
☎ 03-208-2418

「使用済み切手在中」



「記念切手を使いましょう」。なぜで
前の肩書、見てくれましたか。わかり
ない?。困りましたね。

手を集めて、その売上げを援助金とし
日本キリスト教海外医療協力会が進め



KOLAねんらくKOLA連絡事項

' 9 1 , 3

§ KOLAシンボルマーク

締め切り迫る！ 3月29日事務局または編集局まで必着！ 豪華賞品あり？

- ・泉州名産のタマネギをモチーフしたKOLAのシンボルマークを募集しています。
- ・シンボルマークは、今後のKOLA発行の会報、要項、封筒等に使用するほかユニフォーム等にも使用していきます。
- ・会報ご覧の皆様、どなたでもご応募をお待ちしております。

尚、KOLAのメンバーは必ず一作品以上を提出願います！

- ・用紙、大きさ、色等はご自由にどうぞ。

但し、採用の折りには作者の方に相談の上若干の手直しをする場合も有りますのであらかじめご了承ください。



§ 第17回全日本OL大会 富士市で開催！

- ・KOLAからは清水(H21A)、横田(H21A)、瀬戸(H35A)、寺田、(H40A)、米沢(H17N)が参加する予定です。皆様のご声援をお願い致します。
- ・尚、今からでも行ってみようかと思われる方がおられましたら(KOLA会員以外の方でもOKですヨ)瀬戸までご連絡下さい。

予定では、3/23(土)の午後1時過ぎに岸和田を出発し、JR新幹線を利用します。

また、宿舎は富士駅前のホテルを確保していますが、まだ余裕が有ります。

どないでっか！？

§ チャレンジ体力！ 体力測定会 <KOLAグランドアワー！>

- ・4/21(日)はKOLAの'91年度総会です。いつものように午前中に体力測定会を開催します。(今回は第4回=体力測定会は、毎年総会時と望年会時の年二回開催)
- ・種目は、50m走・50m歩測・立ち幅飛び・100mパンチ走・1500m走の5種目。午前10時 中央公園シンボルタワーに集合です！

◎会員は、原則として全員参加して下さい。会員外の方もOKですよ。

大会情報 & エントリー (出場予定) + 書き込み

| 月日 | 大会名 | 開催地 | 出場予定又はエントリー |
|------|----------------------|---------|-----------------------------|
| 3/2 | ・大阪OLCリレー練習会 | 奈良県宇陀郡 | |
| 3 | ☆少年自然の家ミニOL大会 | 少年自然の家 | ニ寺田 保まで ☎33-0260 |
| 3 | ・京都OLCひな祭りカップ | 万博記念公園 | |
| 3 | 高槻市民OL大会 | 樫田 | |
| 10 | ・90京都カップ第4戦 | 伏見稲荷 | 横田, |
| 10 | OLC練習会 | | |
| 17 | ・第13回日本学生選手権併設リレーOL | 岐阜県中津川市 | |
| 24 | ・第17回全日本OL大会 | 富士市 | 瀬戸, 寺田保, 清水, 横田, 米沢, 松阪? |
| 31 | 豊中OLC・春休み万博公園OL | 万博公園 | 横田, 寺田?, 寺田, 中井, |
| 31 | ・PCオープン兼県OL選手権大会 | 奈良県大柳生 | 瀬戸, |
| 4/7 | 森林公園スコアOL<初心者向> | 中央森林公園 | |
| 7 | ・第8回金沢大学OL大会 | 石川県 | |
| 21 | ☆KOLA 91年度総会<体力測定会> | 中央公園・田 | 会員は全員出席が原則です! |
| 21 | 河OLC(中目東海ブロック)大会 | 愛知県南設楽郡 | |
| 28 | ・OK 2 Days 2日間大会<阪大> | 榛原町 | 瀬戸, 寺田 , 横田, 清水, |
| 28 | みんなであそぼう走ろう大阪 | 私市 府民の森 | |
| 29 | ・OK 2 Days 2日間大会<京大> | 青山町 | 瀬戸, 寺田 , 横田, 清水, |
| 5/19 | ・第4回ふるはうす大会 | 高槻市 | 瀬戸, 寺田, 横田, 清水, |

大会等については事務局まで詳細をお尋ね下さい。・印は事務局に要項が有ります。

OLは、参加してこそ楽しいものです! みんなで行きましょう!

1・3/24 全日本OL大会、出場しようよ! 交通・宿手配します。(瀬戸まで)

申込は締切ましたが、当日参加は出来ます。(オープン)行きませんか!

2・3/31 の豊中OLC主催OLは、松井喜章さんまで → ☎05 263-4214

印し込み糸締め切り日

2/22 《3/10》 90京都カップ第4戦 =京都市伏見稲荷大社

3/11 《4/7》 第8回金沢大学OL大会

3/17 《3/31》 PCオープン兼県選手権 =奈良県大柳生

3/1~3/25 《4/28・29》 阪大・京大OL二日間大会 =奈良榛原町・三重青山町

4/27 《5/19》 第4回ふるはうす大会 =高槻市原

＝会員外の方でも、糸結構です。声をかけて下さい。＝

Aiming

今月は、クラブ員がめぼしい大会に参加できなくて、大会に関する記事が皆無になってしまいました。2月3日のKOLA中央公園大会も工事の関係上中止にせざるおえなくなるし、散々です。これにこりず、KOLAの活動を見守って下さいね。「KOLAちゃん日記」も作者の受験のため、先月号から暫く連載を休止しています。みなさん、お暇ならKOLAに投稿してみませんか。葉書で結構ですので、まっています。