





# 近畿OLC連絡会 も何年目なんだろうか T.Seto

近畿OLC連絡会は、毎年1月と6月（今年は7月でしたが）に開催されています。同一日に大会等が重なると、少ないオリエンティアが益々分散されるから日程を調整しようよ、と言うのが主目的ですが、その他近畿内のOLに関する連絡、話題が提供され話し合いが持たれるようになりました。

今回はウエスタンカップについて、第9回の京都府の実施はいかに、また第10回の学連主催がどうなるか・・・でしたが、京都府の方は具体的な報告は無かったものの実施していただける模様。また学連についてもNew MAPでは無理だが、既存のMAPで実施するとの頼もしい回答が有りました。そして以後の大会について小委員会の再設置で検討しては、の意見も時期的に早いため次回に持ち越し。

その他は関西高校生連盟から、今年のインターハイへの協力をお願い、学連からは、定例戦の魅力、望む事等の話が有ったものの、若干の期待外れと言う感じがします。日程については、もう既に決定が多く動かせないものになっていたり、多くの大会で日程の空きが無くなってきている事にも原因があって調整しにくくなっています。OL関連の話題等にも、近畿で申し合わせる事が無いのか、もう一つ盛り上がりに欠けるきらいが感じられました。

それが、会後の懇親会にも現れているのか、参加者が年々減少してきています。飲むのが好きな私としては、特に残念に思いますね。どうですか、堅苦しいと感じる会合は敬遠しても、懇親会のみ参加してざっくばらんにOL談議に花を咲かせてみませんか。次回は1月の15日前後に開催されます。洒さえあればの“あのOLP?”が幹事役ですから、十分期待できます!?



岸和田OL協会の行事予定で前号発表の内、来年3月1日に実施予定だったKOLA練習会は、3月8日に変更しました。訂正下さい。

又、行事では無いのですが来年3月発行の会報が《第100号》になります。そのため、特別編集班を作り記念号を発行します。特別編集長として寺田強さんにご苦勞をお願いしましたので、記事等の依頼が有りましたら是非ともご協力の程お願いします。

91下半年

# OL行事予定表

(関西西局版(但・公認大会含))



日程	行事名	場所	運営	備考
3. 8. 3	チビッコカーニバルOL	豊中市豊島公園	豊中OLC	
8. 3	OLPたそがれOL	神戸市ポートアイランド	OLP兵庫	スコアO
8. 4	第11回コンターズ練習会	豊中市服部緑地公園	コンターズ	
8. 10	ナイト&ピアールOL	岸和田市中央公園	岸和田OLA	ナイトO
8. 10	OLPたそがれOL	神戸市総合運動公園	OLP兵庫	スコアO
8. 25	ザ・コンベ第5戦	大阪市長居公園	大阪OLC	
8. 31	第7回OLP兵庫ナイトOL	芥川山城	OLP兵庫	ナイトO
9. 7	ナイト&スコアOL	倉敷市福田公園	OLC吉備路	ナイトO
9. 8	ナイト&スコアOL	"	"	スコアOL
9. 8	暗峠PCミニ大会	暗峠	K.C.S.C	
9. 22	初秋太陽が丘OL	宇治市太陽が丘	豊中OLC	
9. 29	都道府県対抗リレーOL大会	石川県	石川県OL協会	個人クラス有り
9. 29	酒倉OL(?10/6かも)	神戸市灘五郷	神戸市他	恒例の街中は無
10. 6	京都カップ第2戦	京都市稲荷山	京都OLC	
10. 10	奈良市民スポーツのつどい	奈良市	奈良OLC	
10. 20	《公認》京葉OLクラブ大会	千葉県木更津市	京葉OLC	
10. 20	シティー&パークミニステージOL	岸和田市	岸和田OLA	ストリートMAP
10. 20	洛西OL	京都市桂・嵐山	豊中OLC	ラインO
10. 27	関西学連第3回定例戦	加太トンネル	関西学連	対抗戦設定可
11. 3	《公認》静岡大OL大会	富士宮市	静岡大学	
11. 10	《公認》東日本OL大会	青森県	日本OL協会	
11. 10	第6回千里OL大会	北千里	豊中OLC	
11. 17	関西学連第4回定例戦	都介野岳	関西学連	
11. 17	宝塚市スポーツカーニバルOL	西谷	宝塚市OL協会	
11. 23	初心者OL教室	奈良公園	奈良OLC	
11. 24	《公認》第13回朝日OL大会	群馬県		
11. 24	紅葉六甲OL	六甲山	豊中OLC	ラインO
12. 1	第2回朝日関西兼大阪府民OL大会	服部緑地	大阪府OL委員会	スコアO
12. 1	初心者OL教室	奈良公園	奈良OLC	
12. 8	《公認》西日本OL大会	京都府	京都府OL協会	
12. 14	~15日3級指導員講習会	奈良県	奈良OLC	
12. 15	関西学連第5回定例戦併設新人戦	芥川山城	関西学連	
12. 15	初心者OL教室	奈良公園	奈良OLC	
4. 1. 3	'92KOLA新春OL大会	浜寺公園	岸和田OL協会	
1. 5	飯盛山PCミニ大会	飯盛山	K.C.S.C	
1. 15	初詣飛火野OL	奈良公園	奈良OLC	ラインO
1. 19	第8回ウエスタンカップリレーOL		大阪OLC	
1. 19	クロスカントリースキー教室	朽木GP	豊中OLC	
2. 2	XCスキー教室	朽木GP	豊中OLC	
2. 9	XCスキー教室	マキノ	豊中OLC	
2. 16	ふれあい淡路OL大会	淡路島	兵庫県OL委員会	前日前夜祭
2. 16	京都カップ第3戦	衣笠山	京都OLC	変更可能性有り
3. 1	観梅大阪城OL	大阪城公園	豊中OLC	
3. 1	赤坂PCミニ大会	千早赤阪村	K.C.S.C	
3. 8	KOLA練習会	河内長野公園	岸和田OL協会	
3. 13	~15日第14回インカレ	日光	日本学連	
3. 15	京都カップ第4戦兼丹波町大会		みやこOLC	
3. 20	第20回舞鶴市民OL大会	舞鶴市	舞鶴OLC	
3. 22	《公認》全日本OL大会	岐阜県	日本OL協会	
3. 27	~29日5回インターハイ		関西高連	最終日選手権
3. 29	第3回奈良県OL選手権大会		奈良県OL協会	
4. 5	春休みOL	千里万博公園	豊中OLC	
4. 26	第8回京都大OL大会		京都大学	
4. 12	OLCレオ大会		OLCレオ	予定



91.7.21 近畿OLC連絡会

# OL日記



永瀬真一

5月19日(日) 第13回京葉OLC大会(千葉県佐倉市)

私にとって、初めて岸和田OL協会の名前で出場する大会となりました。さらに、初めてトリム(KISHIWADAと入っていないのが残念)を着ました。さて、ゲレンデの方は半分以上が田畑で、平坦で、道もたくさんあります。H21Aのコースは、2map、10.5km、おそらく登距離は100mちょっとの走力コースでした。レースの方は、3分前スタートの走力のある後輩に①→②で追い付き、引張ってもらえたので、だいたいキロ7分のタイム。(トップは、キロ5.2分)

5月26日(日) 第15回ワンダラーズ春のOL大会

ゲレンデでは、先週の京葉OLC大会より畑が多く林は2割。そして、私は初めてスコアOLを体験しました。作戦の立て方がよくわからないので、成り行きにまかせて高得点のポストを中心にその近辺のポストを取って行きました。にもかかわらず、H21Aで30人中10位、全体でも181人中10位と自分にとって満足な成績でした。ところで、スコアOLでAクラス、Bクラスの区別は意味があるのでしょうか?

6月2日(日) 第13回東大OLK大会(千葉県君津市)

下宿から会場まで3時間弱、会場からスタートまで1時間(バス輸送を含む)。それゆえ、本来なら早起きしなければならないはずだが、当日参加(O-CUPの時の最終申込をしそこなった)をいいことに、下宿を8時前にでる。会場からスタートはプログラムの記載と違い30分すらかからなかった。30分以上余ってしまった。当日参加といえどもOHAはH35Aと同じコースなので甘くない。ここ2週、平地林で走るだけのOLをやったのを引きずって、粗いOLになって、隣接ポストへばかり行ってしまいました。結果は、7.2kmを100分かかる満足できないものでした。



## 第42回奈良県民体育大会オリエンテーリングの部

by 横田実

7月7日。連日の猛暑に比べれば、少々まだというぐらいの気温。それでも汗だくになりながら、やってきました奈良公園。鼓阪小学校へ着くと、主役は中学生。畝傍中学・郷荘中学などが、ところ狭しとうろうろしている。

去年は、JHA（中学生男子トップレベル）とHAが同じコースだったのが、今回は違うコースをとっていた。去年は距離が若干短くて50分ぐらいだったので、今年も「目標は50分かな？」と思いつつスタートする。

修学旅行生が、うろつく中を走り抜けるのは、結構辛い。人目があると、元気に走っているように見せかける癖があるだけに、しんどくてもいらぬ我慢をしてしまう。そして、コースは、またも「うろうろコース」。一度行った道を何度も走り抜けることになってしまう。これほど神経を痛めつけるコースはない。本来なら①→②→⑤→⑥→④→③→⑦→⑧と走り抜けるべきコースだと思うのだが。

目標の50分を切るタイムは出たが、人気のない坂道では何度も立止まってしまった。暑い夏なんて大嫌いだぁ。



# 第42回 奈良県民体育大会 オリエンテーリング

## 成績表

91-7-7  
晴れ曇り 29°

主催 奈良県 奈良県教育委員会 奈良県体育協会  
主管 奈良県オリエンテーリング協会



**HI A** 5.9KM (4名)  
入賞 59 規定 1.21

①植島 岳之	(37) 大和高田市	44.26
②笠井 貴可	(23) うるしの会	47.18
③横田 実	(27) KOLC	48.17
4藤田 寛	(55) 大阪OLC	1.10.56

**IDA** 4.9KM (2名)

①石田 千栄子	(40) 三郷中野活部	1.01.18
②夏目 喜代子	(60) 大阪OLC	1.33.54

**JDA** 4.3KM (1名)

①石川 綾	(13) みやこOLC	1.14.20
-------	-------------	---------

**HI IB** 4.3KM (12名)  
入賞 1.23 規定 1.56

①萩原 勉	(26) 京都市	1.00.51
②中川 康	(13) GOLC	1.07.17
③財間 定義	(66) 島根OLC	1.09.04
④上野 俊雄	(65) 西宮市	1.10.36
⑤皆川 朋俊	(67) 大阪OLC	1.12.18
⑥秋田 将文	(13) 三郷中野活部	1.13.45
⑦川副 実	(13) 三郷中野活部	1.16.59
⑧村岡 忠可	(40) 京都市	1.19.08
⑨井上 和弘	(13) 三郷中野活部	1.20.22
10浦野 睦大	(13) 三郷中野活部	1.23.23
11眞川 勝	(13) 三郷中野活部	1.26.02
12笠原 一郎	(71) 明昭山の会	1.48.44

**HI IN** 3.6KM (10名)  
入賞 1.19 規定 1.51

①坪倉 知生	(13) GOLC	57.35
②白川 努	(12) GOLC	1.03.55
③北村 健太	(14) 三郷中野活部	1.08.41
④前 武史	(12) 欽傍中OLC	1.12.19
⑤杉本 大登	(12) 欽傍中OLC	1.17.05
6藤野 謙	(12) GOLC	1.23.50
7岩田 寛史	(12) GOLC	1.26.50
8藤原 章洋	(12) GOLC	1.38.00
9今井 啓裕	(12) GOLC	1.39.03
*小島 真一郎	(13) 三郷中野活部	1.52.49

**JH A** 4.9KM (20名)  
入賞 1.36 規定 2.14

①田中 友規	(13) 檀原中学	1.08.30
②仲川 晋輔	(13) 欽傍中OLC活	1.20.02
③坂本 卓也	(13) 檀原中学	1.20.35
④岡田 博和	(13) 欽傍中OLC	1.20.38
⑤廣田 清志	(13) 欽傍中OLC	1.22.49
⑥西川 教士	(14) 檀原中学	1.23.32
⑦松原 郁夫	(13) 欽傍中OLC	1.27.20
⑧上ノ坊元昭	(13) 欽傍中OLC	1.30.16
⑨新子 浩平	(13) 檀原中学	1.32.16
⑩嵯峨 正嗣	(13) 欽傍中OLC	1.34.07
11吉本 恭之	(13) 欽傍中OLC	1.36.48
12信夫 秀文	(13) 檀原中学	1.47.42
13和田 基成	(12) 檀原中学	1.50.45
14吉田 憲司	(13) 檀原中学	1.52.43
*坂本 佳之	(13) 三郷中野活部	ペナ1
*山本 泰大	(13) 檀原中学	ペナ2
*西川 真司	(13) 檀原中学	ペナ5
*山崎 孝広	(14) 檀原中学	ペナ5
鈴城山 勉	(41) 檀原市	55.48
鈴西本 民夫	(61) 奈良OLC	1.36.44

**ID IB** 4.3KM (6名)  
入賞 1.55 規定 2.02

①米谷 晶子	(31) 奈良市	1.07.40
②石川 怜子	(49) みやこOLC	1.31.19
③西川 茂子	(67) 明昭山の会	1.41.06
4北村 昌枝	(69) 西宮市	2.18.52
5上野 千代子	(62) 西宮市	2.21.50
6和田 節子	(67) 西宮市	2.24.42

**ID N** 3.6KM (3名)  
入賞 1.27 規定 2.02

①筒井由美子	(13) 欽傍中OLC	56.15
②福澤 寛子	(13) 欽傍中OLC	1.14.58
③辰巳 一恵	(13) 欽傍中OLC	1.16.28

**GA** 4.9KM (1グループ)

①森 義真他3	(38) 奈良市	1.35.11
---------	----------	---------

**GN** 3.6KM (18グループ)  
入賞 1.04 規定 1.29

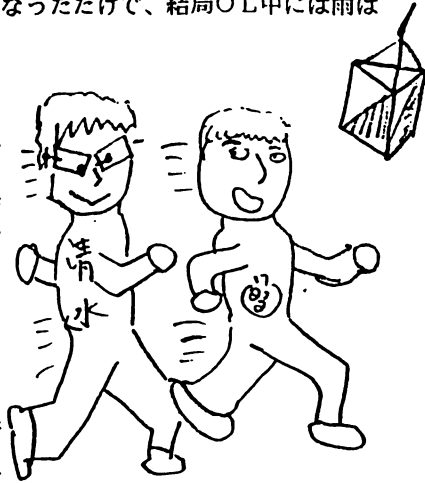
①村田 憲泰他1	(31) 大阪市	44.24
②宇野 慎一他1	(30) 北葛城郡香芝町	47.46
③中西 孝友他1	(13) 欽傍中OLC	59.25
④杉井 祐一他1	(12) 白樺中OLC	1.00.31
⑤沢田 大介他1	(12) 欽傍中OLC	1.01.36
6姫野 武則他1	(13) 白樺中OLC	1.08.39
7喜多 容子他1	(12) 欽傍中OLC	1.11.40
8森川 真希他1	(12) 欽傍中OLC	1.19.03
9西口 好子他1	(12) 欽傍中OLC	1.19.11
10小島 綾子他1	(12) 欽傍中OLC	1.23.39
11西谷 壮央他1	(25) 奈良市	1.26.13
*馬場 倫子他2	(36) 大和郡山市	2.01.00
*鶴山 明枝他1	(12) 欽傍中OLC	2.14.01
*福谷 和明他3	(42) 奈良市	2.24.51
*松本 浩二他4	(17) 白樺中OLC	P 2
*浅田 淳 他2	(16) 欽傍中OLC	P 2
*吉川 勝也他2	(17) 白樺中OLC	P 3
*岸 真二他1	(25) 欽傍中OLC	P 3

# 雨が降りそうで降らなかった服部緑地オリエンテーリング

BY 横田

今日(6月30日)は、郷荘中の期末テスト前日。にもかかわらず、生徒5人を引き連れて、やってきました服部緑地。この時期はどここの中学校でもテスト直前で、寺田強氏のご子息も、一昨日の編集会議のとき、一生懸命「憲法」を暗記していた。今回Bクラスで優勝した高橋君もテスト4日前とのこと。いやあ、生徒はつらいですね。

昨夜からの豪雨が気になっていたのだが、曇天になっただけで、結局OL中には雨は落ちてこなかった。受け付けに行ってみると『各クラス3位までに賞品(ビール券)』とある。これは頑張らねば…と、今年のザ・コンペの中で一番気が入った。生徒は当然Cクラス出場。「ぼくが無理でも生徒が貰ってくれる」と甘い期待をしたのだが、生徒曰く「お父さんにあげるから、先生にはあげない」。結局あてになるのは、自分自身しかないのであった。



スタートと同時に、ダッシュでポストを取りに行く。難しいポストは無かったので、3番(22)で、村橋・清水の2人に追い付く。ところが、ここにあるはずの柵が取り払われていて、なかなか見つからない。「あったぞ」と村橋氏が教えてくれなければ、あと10分は迷っているところだ。この後は、清水君とのデッドヒート(村橋氏は南に抜けたためはぐれる)。清水君は、こっちがひいこらひいこら走っている横を、革靴で悠々とついてくる(運動靴を忘れたそうだがそれはハンデにならなかった)。2人で競い合っていたので、なんと2人とも6番(25)を100m程オーバー。

そして、9番(18)からゴールへの最後のダッシュ。ここで余力を残していた清水君に背後霊が離れるがごとく、ずっと抜かれてしまう(最後の広場が、一番すべった)。全体のタイムでは清水君を上回ったものの(たぶん3番での差でしょう)、敗北感の漂うゴールだった。

これで、ぼくの総合得点は何点になったのだろうか。走力の差を見せつけられたザ・コンペ第3戦でした。



修論の中間発表が1週間後に控えているのに、コンペに参加してしまいました。シューズを忘れてしまって、革靴で走る事になり、革靴を気にしながらレースに出ました。革靴なのでとても走りにくく、軽いjoggingになってしまいました。

レースは③付近でうろうろしている間に横田さんに抜かれ④→⑤まで、横について走りました。革靴なので横田さんの後について走るのがやっとでした。けれども、横田さんに話しかける事が出来るほど楽でした。(おわり)

清水  
氏  
談







# 清水泰生の理論講座

## 第1回 トレーニングの実施方法について

1988年7月 清水選手の練習計画表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 Free&Rest	5 (1000~400)m×3回 ↑ 200m	6 20'~30' jogging	7 8000~10000mjog ~200m×3回 ↑ 100m	8 20'~30' jogging	9 (~400×3~1000) ↑ ↑ ↑ 200m 200m 全力
10 20'~30' jog	11 Free&Rest	12 2000m+1000m 全力!	13 20'~30' jogging	14 (600~400m)×3 ↑ 200m	15 8000~10000mjog ~200m×3回 ↑ 100m	16 OLの下見
17 OLの下見	18 Free&Rest	19 (2000m~200m)×3回 ↑ 100m Rest (テニス)	20 20'~30' jogging	21 スピードプレイ 40'~60'	22 20'~30' jogging OL練習会	23 (~200×10~1000) ↑ ↑ 100m 200m 30分 jog
24 OL練習会 ~200×10 ↑ ~jog1000 100m ↑ 200m	25 (海) できれば jog	26 (海) できれば jog	27 20'~30' jogging	28 1200m×3 (set間隔10~15分)	29 8000m~10000mjog ~200m×3回 ↑ 100m Rest (テニス)	30 20'~30' jogging (水泳)
31 (~400×5) ↑ ×2回 200m						

3年前の私(清水)のトレーニング計画表です。この計画書を見ればわかると思いますが、毎日がむしゃらに走るのではなく、強弱を入れたポイントをおさえた練習をすべきだと思います。このことは、競技以外(楽しんでトレーニング、ジョギング程度)をする人にもいえることで、ただ単に毎日走るのではなく、一日ごとに変化をつけた方が良いと思います。私の場合、この当時はテニス・水泳・ウェイトトレーニングを入れて気分転換をはかりました。

次回から、スポーツ生理学などの理論の紹介と、どう実際に取り入れたらよいか考えてみたいと思います。

次回予告

第2回 最大酸素摂取量

第3回 筋肉の話し

K O L A ちゃん 日記

妹

いっぱい  
あそんでしまおう

夏が来たっ。



とも現実、て




きびしいもんよ.....

学生のみならずは暑い夏休み  
宿題いっぱいでもENJOYしようね。

# KOLA

8月～9月

## 大会情報 & エントリー (出場予定) 情況

月日	大会名	開催地	出場予定又はエントリー
8/3	豊中OLC・チッコカーニバルOL	豊中・豊島公園	
3	・OLPたそがれOL	服部緑地公園	
4	・第11回コンタース練習会	服部緑地公園	瀬戸, 寺田,
10	☆KOLA中央公園ナイト&ピアOL	岸和田中央公園	主担=寺田ッ・寺田タ
10	・OLPたそがれOL	総合運動公園	
25	大阪OLC・ザコンベV	長居公園	
31	・OLP兵庫・第7回ナイトカップOL	高槻市摂津峡	瀬戸,
9/7	・OLC吉備路ナイト&スコアOL	倉敷市福田公園	瀬戸, 寺田, 寺田, 横田,
8	・OLC吉備路ナイト&スコアOL	倉敷市福田公園	瀬戸, 寺田, 寺田, 横田,
8	K.C.S.C 暗峠ミニOL	暗峠	
22	豊中OLC 初秋太陽ヶ丘OL	宇治市	
29	・都道府県対抗リレーOL大会	石川県	出たいぞ~!?
29	神戸灘五郷 酒倉OL	神戸市灘区	

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、参加口してこそ楽しいものです! みんなで行きましょう!

**8月10日** はKOLA恒例?! ナイト & ピア OL です。

夏の夜のひとときOLで汗をかき、その後の一杯はなんとも言えん!これが楽しみなんです?  
関西ではわりと多く開催されているナイトOLを、安全な公園内でのミニで経験して見ませんか!  
中央公園シンボルタワー前で、午後7時~8時まで受け付けています。クラスはAとB。  
参加料は競技が5000円、ピアパーティーが2000円也、懐中電灯をお忘れ無く! =寺田=

**10月20日(日)** はシティー & パーク ミニステージOLですよ。8月中にシティー・ストリートMAPの地図作成に入ります。自分達の町を地図を読んで走るのも又一興!  
次号に要項を掲載予定。気楽なOL入門・・・日程を空けてスポーツの秋に挑戦して下さい。



### Aiming

夏休み…。「教師で夏休み」と一般の人が聞けば、必ず『休みが多くていいですね』という言葉が帰ってくる。しかし、現実はそのような人もあるのである。僕(横田)が学校に提出した「夏期予定表」は、日曜日の空きもなく詰ってしまっていた。夏休みの補習・プール指導・クラブ活動・JRC、これでいっぱい。もっと余裕のある計画を組みたいと思うのは、高望みなのかな? 盆休みしか取れない人なんかは、特に家で1週間ごろ寝なんていいと思いますがね。