

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
 横田 実
 第95号 平成3年10月4日発行
 (定価 200円)

水島緑地福田公園

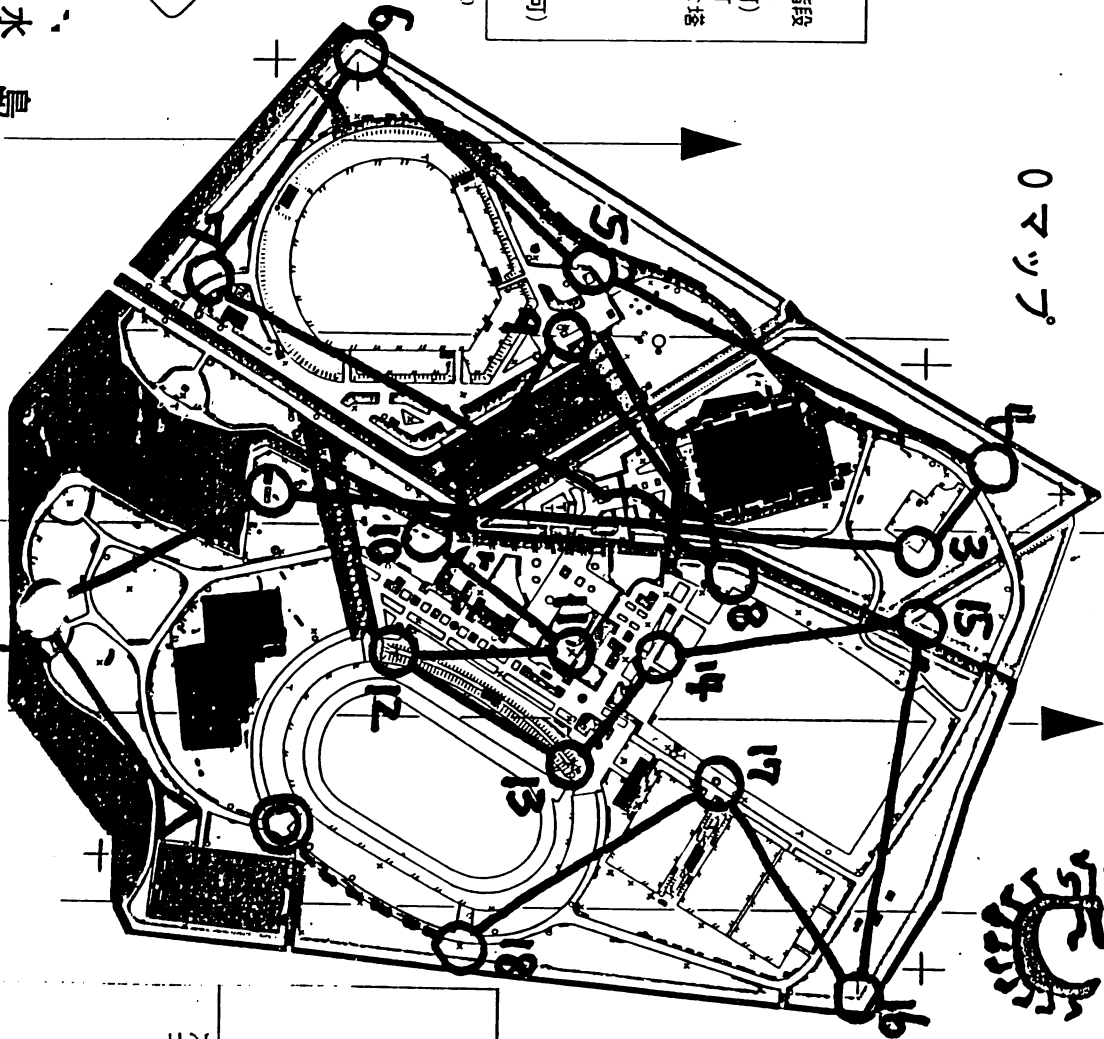
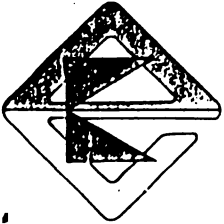
0マツプ



地図記号

- 道路(舗装・未舗装)・階段
- 建物・テラス・テント
- 柵(通り抜け不可・可)
- 止り・案内板・街灯
- 石碑・遊具類・小さな塔
- 植生
- 川・水道栓
- 凹地・傾斜面
- 競技場(立入禁止)
- 空地・タイル舗装地
- 生垣・植込み(通行不可)
- 芝地・林(走行可)

作図・印刷 1985年3月 3,000



三菱自工水島
 オリエンテーリングクラブ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

PのナイトO

ナイトOが好きである。闇に向かって…
なんて、文学的？な書き出しを始めてしまいましたが、実際私はナイトOが好きなんです。うね。毎年数回の大会を経験しています。

ナイトOと言うのは、昼のOLと違って視覚が格段に制限されます。地図を読むのもライトの限られた範囲になり、いかに集中して読み取り、記憶しなくてはならないし、走るのもライトの中に浮かび上がるごくわずかな情報の中で、路面、前方、周囲を確認していくこととなります。そこでは、しっかりとしたコンパスワークが必要であり、チェックポイントを実際に拾っていかないと、現在地の確認が非常に難しくなってくるからです。確かに、闇が広がっているのは無気味であり、非常に心細くなってきますが、OLのトレーニングとして一つの方法かと思っています。

その中でも、PのナイトOをいつも楽しみにしています。普通ナイトOが行われるのは公園が中心になります。当会(KOLA)でも毎年のように実施していますが、やはり公園で開催することになります。安全面から考え、準備面から考えるとそうなります。

しかし、Pは違います。昼間でやるテラインを使い、時には昼間でも難しいんじゃないか？と言うようなコースを組んでくれます。準備、運営が大変だろうと思いますが、夏の一大楽しみとして期待させて頂いています。

そのPのナイトOが、例年と違って今年は一戦のみになってしまいました。8月31日がその日でした。(但し、たそがれOと言うのを8月前半に2回開催されていました。私は、参加することができませんでした…)。

テラインは“芥川山城”今年5月のふるほうす大会のテラインであり、第4回のウエスタンカップリレーのテラインでもあった所。余裕を持って、岸和田を出発したつもりでしたが、夕方のラッシュだったのか停滞がひどく、会場に着いたのは7時を回っていました。

スタートは、会場の近くだと思っていたが、なんと25分の所だとか。着替えもそこそこに飛び出すと道を間違え、川筋の方へ降りてしまって慌てて戻る一幕もあり、スタート地点へ着いたのは、ギリギリになってしまった。

さて、一分前。地図を貰う、眺める。

あれ？地図左下4分の1面に納まっている。7ポイント、ものたりないな。と思いつつスタート。①は道路曲がりから小道へ入り、大きな沢の奥。2分前にスタートした上手さんがいる。なんなくポーと光るポストを発見。

そのまま沢を上って、道に出て次のポスト。高圧線の鉄塔を眺めると、夜目にも分かりました。もう一度道に戻る所で、再び上手さんに、2分後のニツ谷さんでしょうか二人とすれ違う。③も沢のポスト、一旦土がけの上の建物を確認してから沢に降りていく。ここでも上手さん達と合流、以下バックになって走ることになりました。クモの巣のかかる沢の斜面をやっこらさ上ると広場に出て④もOK。

後は帰りのコース。⑤のこぼに入るのに若干のロスがあったものの無事パンチ。⑥にラストの⑦は道沿いのポスト、ここぞとばかりに走りますが、山の斜面の階段。夜目に見える段差に錯覚して、2度ばかり足首をギクク特に2度目は思いっきり捻ったと思ったのに幸い痛みを感じなかったのも、そのまま走破。

今度はラスト近くで、木の根っこに足を取られヘッドスライディング？。ユニフォームを破り、ひざに傷を負ってしまいました。タイムは25分台と健闘したようです。

さあ！今度はパーティー。まずはビールのうまさに喉を鳴らします。私の様な参加者ばかりじゃ主催者は大変でしょうね？！

Pの料理は大いに酒量が上がります(いつものことだ～と言う陰の声は無視)、時を忘れOL談議に花を咲かせ、ついでに足を捻ったのも忘れ、日付は9月になっていた。

今、いつもよりひどい捻挫で休職中の身になっています。処置は早くですね。=瀬戸=

あ ぐ た が わ さ ん じ ょ う

芥川山城

縮 尺 1:10,000

等高線間隔 5m

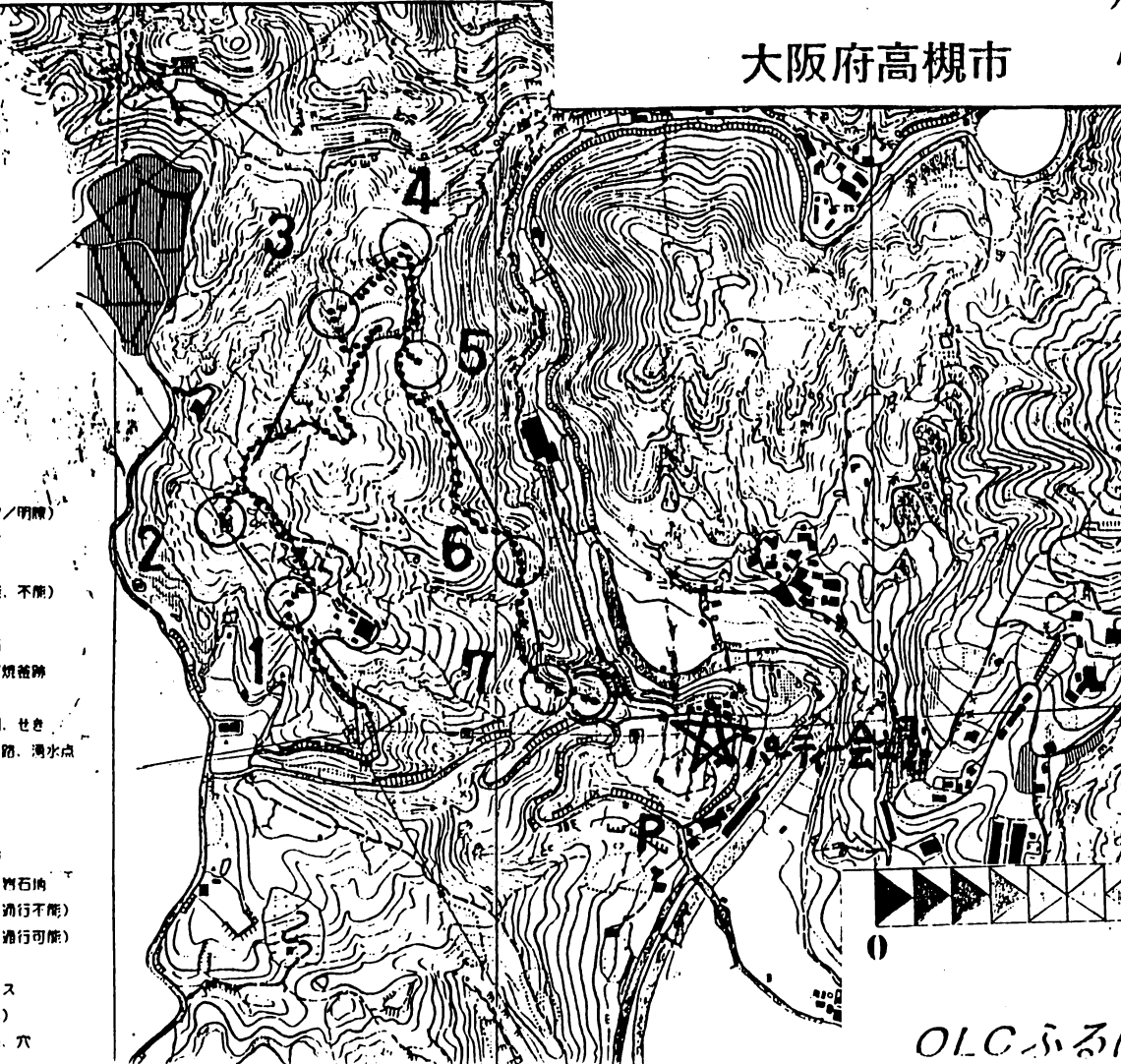
,91 OLP兵庫

Night Cup H3.8.31.

大阪府高槻市

-2- 地図記号

- 主要道路
- 道 路
- 小 池
- 小 河
- 植生界 (明確 / 不明)
- 建物、無聖舎
- 建物密集地
- 橋 (通行可能、不能)
- 石 壁
- 送電線、鉄塔
- 溝・石陣、旗幟被弾
- 流れない河川、せき
- 水路、細い水路、湧水点
- 湧
- 季節的水路
- 池 (大、小)
- 貯水池、井戸
- 岩、岩石群、岩石地
- 土層、岩層 (通行不能)
- 土層、岩層 (通行可能)
- 土壁、みぞ
- 段々つ、テラス
- こぶ (大、小)
- 凹地、小凹地、穴



A		2,000			
1	51	∩			
2	32	↖	↗	<	
3	34	←	∩		
4	35	◇			∧
5	41	○			↑
6	44	/	γ		,
7	45	⊙			

○-----100----->⊙

調査 1989年12月~1991年7月
 OLCふるはうす
 作図、代表○B
 印刷 栄和印刷

この地図は高槻市発行の1万分の1
 行政図を基に調査、作図したもので
 ある。

OLCふるはうす

「台風が来るぞー」と言いつつ岡山へ

9月7日(土)岡山「吉備路」主催のOLに参加するため出発する。前日から台風がくると言う天気予報で、今回も雨かと雨具の用意をするが、ナイトOLなのに電灯を忘れてしまう。

午後1時岸和田出発。瀬戸氏と2人。大阪で村橋さんと岩井さんをひろって、4人で岡山へ6時頃着く。

いずこも同じか!まだ準備中。これからセットするところであった。受付の準備等から手伝いをする。これでは、参加者かスタッフか分からない。どうせならポスト付けを手伝いたかった?

8時30分ナイトスタート。僕が第1番目。

「福田緑地公園」と言う公園でのOL。しかし、干拓地と言うことで川が数本流れていて、その横断箇所がポイントらしい。

全体にフラットだが、コースの設定が4ヶ所もクロスしている。どうしても公園中だと、ランニングが主のOLとなるようだ。

夜は、恒例の「焼肉パーティー」ということ。我々も、もちろん参加する。ここでも、「スタッフ」として参加か?風呂へ行くついでと、酒の買い出しも頼まれる。が、銭湯は休み。「残念。」

翌8日(日)は、な・なんと「地図なしOL」とのこと。参加者全員で「えー」。地図もないのに、メモリーOL、ラインOL、コンパスOL、フリーポイントと盛りだくさん。メモリーで覚えると言うのは大変だ。忘れるとまた戻らないといけないし、疲れました。

吉備路 67号

by村橋 和彦 (岸和田OLA)
初めてのナイトOL。何もトラブルことなく、楽しいOLをさせていただきました。



寺田 強

厄月って有るのだろうか？

9月は、厄月ってでもなってしまったのだろうか、丸々一月間お医者様と付き合ってしまった。

先に書いたように8/31での捻挫から始まり、止せば良いのに治りかけの9/7、8に吉備路のナイトで走り、ひざ関節の痛みでもう少しのお付き合い。更に、岸和田だんじり祭りの夜、グラスコップで指の根元を大きくえぐり、大出血?! (ほんとに血が止まらないんじゃないかと思って) 救急病院へ走って7針を縫う怪我。これが2週間…やっとなんか何とかなんか洒蔵に間に合った?

どれもこれも、人よりは地球に負担を掛けている我が身が、原因の一つで有ることを言われる前に言っておくことにして、10月以降を吉月としたいものです。

さて、9/7、8の吉備路ナイト&スコアは、毎年楽しみにしている大会でも有り、捻挫がほぼ良くなって来ていたので“見るだけでも…”と強さんや、村橋さん、岩井さん(豊中OLC)共々車で出発。詳しくは強さんか、村橋さんが書いてくれることを願って途中省略して、やっぱり皆が走り出すと“散歩のつもりで歩いてコースを行ってみようか”と誘惑に負け、スタートの声を聞くと“ちょっとぐらいいいだろう”と走り出してしまった。その結果、翌日は完全に見学に徹しようと意志強く?皆さんを眺めていました。

世に有名な(ホントカナ?)岸和田だんじり祭りの時(9/14~15)仕事もなっていたのでいつもどおりの飲みかたに拘わらず、コップを手で割ってしまい「なにやっちょるばい」~

それやこれやの病院通いも、9月26日を以て“もう良いでしょう”と相成り、どうどう?と《洒蔵散歩》に出掛ける事が出来ました。

?!相変わらずの人手に拘わらず、いつもより静かに洒蔵散歩ができるのは…そうだとオリエンティアが少ないのだ~“うんヤッパリ”と納得してしまいました。

洒蔵では、岸和田の自称下戸=私こと瀬戸を始めとして、中井夫婦に村橋一家、やっぱり?游のおちゃんが、徒党を組んでかっ歩して参りました。

オリエンティアでは、関西大の方々にお会いしたのみになりました。

来年は、いつものPに「街中OL」を主催して頂いて、多くのオリエンティアと放歌高吟、灘の散策?と参りたいものです。
~瀬戸~

by 寺田 強 (岸和田OLA)

ポイントOL? ですね! 1・2・3……7まで行って、地図の全体が掴めた。

ムムム…!ポイントOLだがポスト位置が随分クロスしている。「これは順番を飛ばして、近い方から取って行った方が早いぞ?!」と思った。さて皆さん僕はどうしたのでしょうか?

(こんな時、途中に有人ポストでも設けたら!)

(注:参加されたオリエンティアの良心を信用しています。=Y)

「吉備路のりより」

by 瀬戸 照久 (岸和田OLA)

吉備路の2日間、見学のつもりでした。先週のナイト(OLP)で捻挫をし、一週間も休職している身であれば当然のことと思う。

しかし、皆の顔を見ていれば、歩いてコースを見ようと思いました。またまた“しかし”、スタートしてみれば、ついつい走ってしまいました。膝の痛みもあり、ジョギング程度でしたが……。

コースはBらしく、公園の中らしく、ランニングコースでしたが、なかなか工夫をしていました。けれどクロスコースをとるより思い切って2マップの方が組み易かったのではないのでしょうか?

でもいい汗をかかせて戴きました。

灘五郷酒蔵オリエンテーリング飲み歩記

9月29日(日曜日)晴れ時々くもり?くもり時々晴れ?どちらともとれるような天気ではあるが暑くもなく寒くもなく絶好のOL日和である。

昨年は確か台風のため中止になったように記憶しているから2年ぶりの開催という事もあるかすごい数の参加者である。

当会からは会長の瀬戸氏、村橋氏ご家族4名、当方夫婦の計7名とMrOL游氏で、いざ出発、一昨年とは逆コースでスタート受付は金盃から、かなり混雑しているから利き酒はパス、2番澤之鶴から順番に利き酒、利き酒、利きビール(これは甲南漬けの手前の一般の酒屋さんが、参加者をあてこんで試飲会をしていたもの)利き甘酒、またまた利き酒と盃を重ねるとほんの少量でも酔いがまわる、一昨年で懲りていたので今年はおつまみをもって行ったのだが、やはり酔ってしまった。ほろ酔い気分借金露につく、ここにゲームコーナーがある。パターゲームをする、100円でボール3ヶ、一発目素通り、二発目素通り、ん!バックスピンがかかって?カップイン(実は後ろの柵に当たって跳ね返ったもの)三発目素通り。結局1個入っただけ、賞品は1合瓶一本。

続いて店の人が振ったサイコロの目数に、自分が振って出た目数が大きければこちらの勝ち、200円払って挑戦、まず瀬戸氏、相手の目が4、5を出して会長の勝ち。次は拙、相手の目は3、5を出して拙の勝ち。最後は村橋氏、相手の目は6、これでは勝ち目がない。でも店のあんちゃんが振り直してくれて3、彼の目が2、で!彼の負け。勝った人はお酒2合瓶?負けた人は科学はたき。途中クイズポイントが五ヶ所。

問1 日本酒を飲んだ西洋人第1号は?

- ①フランシスコ・ザビエル ②マルコ・ポーロ ③シーボルト

難しい!わからない。

問2 人肌爛とは何度?

- ①38度 ②40度 ③45度

ますますわからない。

問3 日本酒には、一年を通じて、楽しみ方がある、9月の酒は何という?

- ①菊の酒 ②月見酒 ③実りの酒

これはわかる、游さんが拒否権発動?。

問4 日本酒ロックにライムジュースを落としたカクテルの名称は?

- ①ニンジャロック ②さむらいロック ③のぶながロック

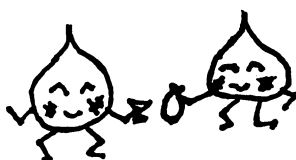
これもわかったが、後で間違いと知る。

問5 日本酒は貯蔵する前に火入れをしますが、お酒の温度は?

- ①50度 ②65度 ③80度

これもわからない。でもこの最後のポイントにはご親切に模範解答がある。問3は○、問4は×につき訂正、他は丸写し、景品に六甲ライナーのペーパークラフトをもらう。本部のテントが撤去されるまで公園で宴会。千鳥足で帰路につく。

えす・えぬ



灘の酒蔵散歩

平成3年9月29日(日)午前9時▼午後3時

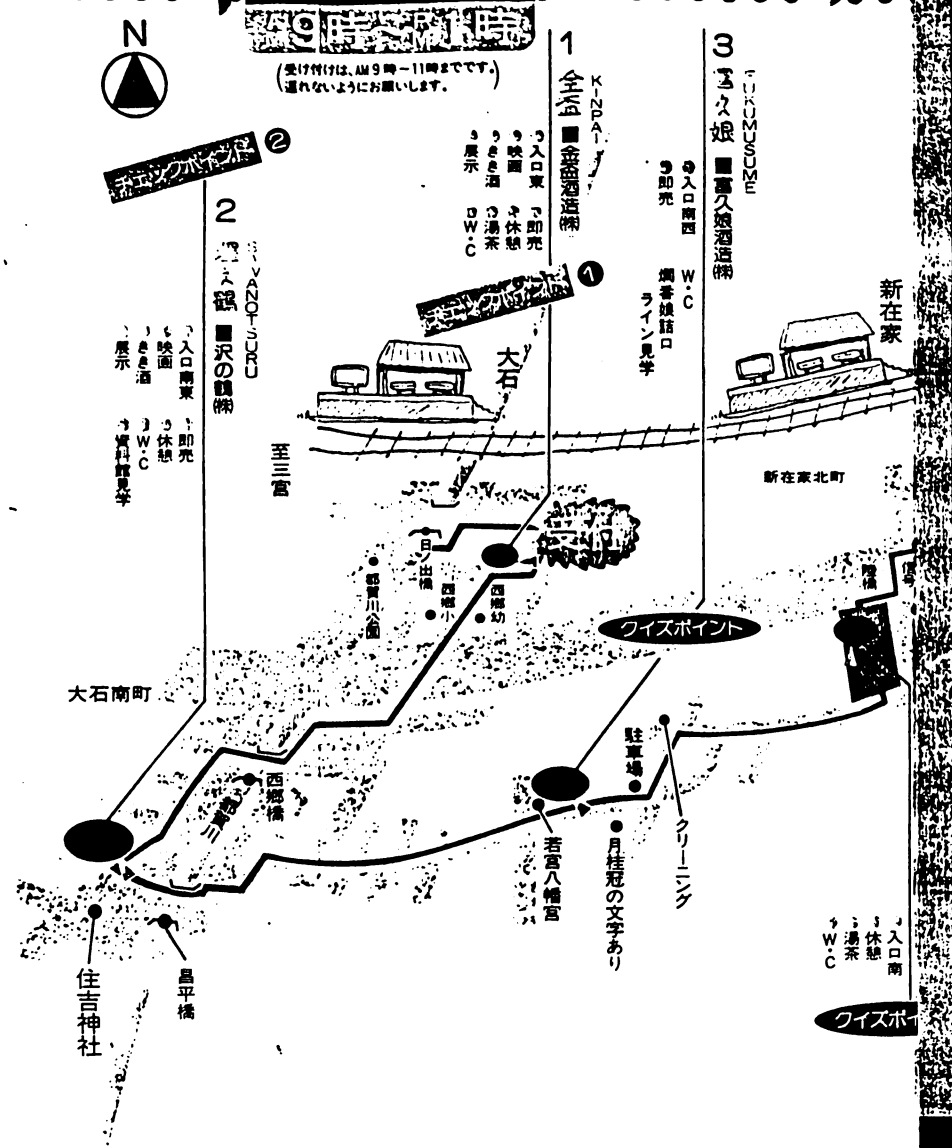
第12回 酒蔵めぐり

■受付 金盃(阪神大石駅徒歩7分)
▼ゴール 西浜公園(阪神魚崎駅徒歩7分)

■主催 ●灘三郷酒造家・神戸市
財神戸国際観光協会

- 西郷
- 御影郷
- 魚崎郷

Aブロック



灘の酒蔵散歩

受付時間は、AM9時～11時までです。
遅れないようにお願いします。

酒蔵クイズラリー解答

本日は、第12回酒蔵オリエンテーリングにご参加いただきましてありがとうございました。ゆっくりと日本酒を飲みながら、秋の一日をお楽しみいただけましたでしょうか。

さて、皆様にご参加いただきました「クイズラリー」の解答および解説をここに掲載させていただきますので、ご一読いただき日本酒についての新たな知識をお加えください。

問題1 日本酒を飲んだ西洋人第1号は誰でしょう。

1. フランシスコ・ザビエル
2. マルコ・ポーロ
3. シーボルト

正解 1番のフランシスコ・ザビエル

解説 文献によると、1549年に来日した宣教師ザビエルは、約2年間、日本の文化に接し、日本の味も知りました。協会本部宛の手紙の中で、「麦も野菜もあるが、日本人の主食は米だ。この米から酒もつくるが、これ以外に酒はない。酒は美味だが高価だ」と書いています。

問題2 人肌燗とは、どのくらいの温度をいうのでしょうか。

1. 38度
2. 40度
3. 45度

正解 3番の45度

解説 お燗の効用は、日本酒の複雑・微妙な持ち味を呼び起こすこと。俗に「人肌」といわれる、ぬる燗は、体温より高め45度以下。ふつう燗は50度で、お饅頭に手がふれられるくらい。熱燗は、55度以上です。

問題3 日本酒には、一年を通じて、さまざまな味わい方がありますが9月に飲む酒は何というでしょう。

1. 菊の酒
2. 月見酒
3. 実りの酒

正解 1番の菊の酒

解説 9月9日は重陽の節句。この日は、長寿をもたらすといわれて、菊の花びらを浮かべて酒を飲み、菊飯を食べるのが習わし。この日から桃の節句までは酒をあたためて飲むという習慣もありました。

1月 めでた酒	2月 雪見酒	3月 桃の酒	4月 花見酒
5月 風薫る酒	6月 夏越しの酒	7月 七夕酒	8月 冷酒三昧
9月 菊の酒	10月 日本酒の月	11月 実りの酒	12月 冬至酒

問題4 日本酒のロックにライムジュースを落としたカクテルの名称は何でしょう。

1. ニンジャロック
2. さむらいロック
3. のぶながロック

正解 2番の、さむらいロック

解説 「ヤングの間で、またアメリカなどで、日本酒のカクテルが大変ブーム」というのを、ご存知でしたか？

日本酒をベースに、いろいろなフレーバーをプラスするというのがこれ。

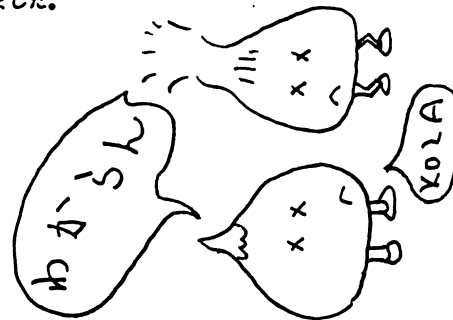
ジュース類をたくさん用意してカクテル・パーティでも開けば、ひと味ちがった日本の秋が楽しめそうです。

問題5 日本酒は貯蔵する前に加温する火入れという作業をしますが、お酒の温度を何度にするのでしょうか。

1. 50度
2. 65度
3. 80度

正解 2番の65度

解説 この「火入れ」は、お酒の中の酸の働きをとめ、酒の熟成を加減するものです。殺菌と熟成を同時に果たす「火入れ」は、フランスのバスツールが、ぶどう酒造りに利用した「低温殺菌法」と同じ方法ですが、なんと日本では室町時代から行われていました。



調布OLCの夏合宿(その1)

(清水泰生の合宿日記)

昔、私が入っていた調布OLCの合宿について2ヵ月に渡って報告する。

■ メニューについて

調布OLCはファミリー向けの合宿なので以下のように楽しむためのメニューである。

- 1日め ショートOL 3 km
- 2日め (朝) ポイントOL 4 km
- (昼) お話しOL 2~3km
- 3日め フォトOL

私は2日めだけ参加した。

■ 2日めについて

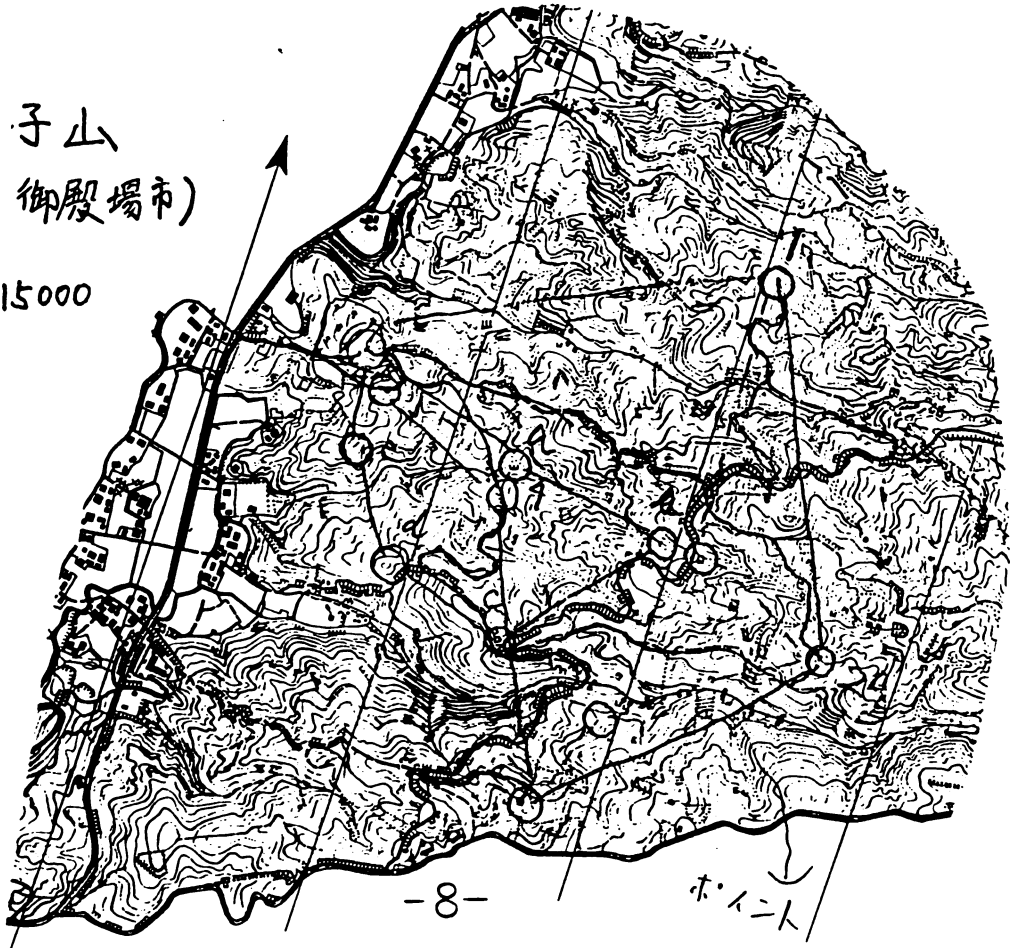
ポイントOLのコースは地図上の数字のコースである。夏のポイントOLとしては、適当なコースの組み方だといえる。

「お話しOL」とは、お話しOL+リレーOLであり、お話しOLとは、今回の場合地図を持たずに次のポストまでのルートを自分のメモだけを頼りに競技をするOLである。(コースはabcと書いたコース)

両方ともトレーニング不足で疲れたが、今の私には適当なメニューだった。

二子山
(静岡県 御殿場市)

1:15000



清水泰生の理論講座

最大酸素摂取量の話

<その1>

今、スポーツ愛好者の間で話題になっている“最大酸素摂取量”の話をした
いと思う。

a 最大酸素摂取量とは

簡単に言うと、その人が酸素の摂取する事が出来る最大値の事を言う。
この摂取量が高ければ高いほど持久力があると考えられるので、持久力
の最も科学的な尺度と言えよう。この最大酸素摂取量には直接測定して値
を求める「直接法」と、間接的に求める「間接法」があり、直接法が主な
測定方法だと言える。

a-1 直接法

直接法の基本的な考えは、被験者に少なくとも五分間は連続して運動さ
せ、疲労困ぱいに追い込んでその時の最大酸素摂取量を測定する。測定方
法は、ルームランナーを使った<トレッドミル>と言う方法や、1500
mをトラックで走らせ、最後の100mのラストスパートの直後に測定す
る方法や、固定式自転車をこがせて、被験者がもうダメと言う状態まで追
い込んで、その時に測定する方法等がある。

b 最大酸素の測定公式

では実際、どうやって最大酸素摂取量を出すのだろうか。

最大酸素摂取量の一般的な方法は、呼吸代謝による方法が一般的である。

$$\cdot \cdot \cdot \text{酸素摂取量} = 1 \text{ 回換気量} \times \text{呼吸数} \times (\text{吸気の} O_2\% - \text{呼気の} CO_2\%)$$

↓

最大努力の持久的な運動をした時の酸素摂取量を最大酸素摂取量と言う。

例えば、最大努力の持久的運動をした時、肺の換気量が100 l/分、吸
気と呼気の酸素濃度の差が3%の時は、3 l/分になる。しかし、体重が
重い人ほど換気量が高くなるので、普通はそのl/分を体重で割った値が
最大酸素摂取量にする場合が多い。故にこの人の摂取量は50ml/kg/分
である。

c 一流ランナーの最大酸素摂取量

一流ランナーの最大酸素摂取量は高い。中山、瀬古クラスの選手の値は
78ml/kg/分、フランクショーターは71ml/kg/分である。

(普通の男子成人=20代=は、40~50ml/kg/分)

(中山、フランクショーターは、トレッドミルによる測定)

d 清水の最大酸素摂取量

去年の3月、埼玉大学で測定したものである。(※表1参照)

測定方法は自転車式であった。最初の5分は軽重量で負荷を加えずに行い、その後は1分間毎に徐々に負荷を加えた。表1の下の右端がもうダメと言う所まで追い込んだものである。その時測定した 67.1ml/kg/分が、私の最大酸素摂取量である。私が測定した様子は、表3である。マスクから酸素の出し入れ、そして胸は心電図の測定装置である。3月の測定の時、同時に脈拍数も測定し、その時心拍数は181拍/分であった。(私の脈拍数最大は、平静時40~50拍/分、血圧は最低70~80、最高が110位である)自転車測定なので、トレッドミルでは71ml/kg/分である。(ショーター並み)

⇒ 次回へ続く

※参考図書 『スポーツ科学読本』(1991) 小林寛道

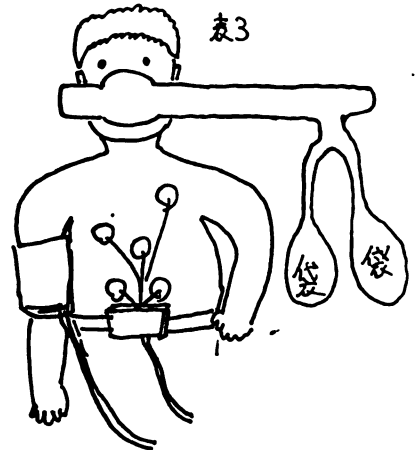
『別冊 宝島』JICC出版局 最大酸素摂取量ってなんだ?

1990年3月8日 被験者 SIMIZU 体重 64 kg 気圧 75.6 mmHg 表1

No. 1	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0
採気時間(秒)	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0
オクサーゲ内温度(°C)	14.8	14.8	15.0	15.0	15.2	15.3
呼吸量ATPS(l)	42.33	42.13	42.93	50.93	54.53	57.33
STPD換算	0.9305	0.9305	0.9297	0.9297	0.9289	0.9284
呼吸量STPD(l)	39.39	39.21	39.91	47.35	50.65	53.23
BTPS換算	1.1285	1.1285	1.1275	1.1275	1.1265	1.1260
呼吸量BTPS(l)	47.77	47.55	48.41	57.43	61.43	64.56
一分間呼吸量STPD(l/分)	39.39	39.21	39.91	47.35	50.65	53.23
一分間呼吸量BTPS(l/分)	47.77	47.55	48.41	57.43	61.43	64.56
呼吸(O2+CO2)(%)	20.20	20.00	20.00	20.10	20.20	20.10
呼吸CO2(%)	4.40	4.20	4.20	4.30	4.50	4.40
呼吸O2(%)	15.80	15.80	15.80	15.80	15.70	15.70
酸素換算(%)	21.13	21.18	21.18	21.16	21.13	21.16
酸素摂取(%)	5.33	5.38	5.38	5.36	5.43	5.46
二酸化炭素排泄(%)	4.37	4.17	4.17	4.27	4.47	4.37
酸素摂取量(ml)	2100.13	2110.97	2149.10	2537.02	2751.10	2905.14
二酸化炭素排泄量(ml)	1721.47	1634.92	1664.45	2021.95	2264.20	2326.14
一分間O2摂取量(ml/分)	2100.13	2110.97	2149.10	2537.02	2751.10	2905.14
一分間CO2排泄量(ml/分)	1721.47	1634.92	1664.45	2021.95	2264.20	2326.14
酸素摂取率(ml/kg・分)	32.8	33.0	33.6	39.6	43.0	45.4
呼吸交換比	0.82	0.77	0.77	0.80	0.82	0.80
酸素摂取率(ml/l)	53.31	53.84	53.84	53.58	54.31	54.58

No. 2	60.0	60.0	60.0	60.0
採気時間(秒)	60.0	60.0	60.0	60.0
オクサーゲ内温度(°C)	15.5	15.6	16.0	16.4
呼吸量ATPS(l)	67.23	72.13	89.53	108.83
STPD換算	0.9276	0.9272	0.9255	0.9237
呼吸量STPD(l)	62.36	66.88	82.86	100.53
BTPS換算	1.1249	1.1244	1.1224	1.1203
呼吸量BTPS(l)	75.63	81.11	100.49	121.92
一分間呼吸量STPD(l/分)	62.36	66.88	82.86	100.53
一分間呼吸量BTPS(l/分)	75.63	81.11	100.49	121.92
呼吸(O2+CO2)(%)	20.30	20.50	20.70	20.80
呼吸CO2(%)	4.60	4.70	4.40	4.10
呼吸O2(%)	15.70	15.80	16.30	16.70
酸素換算(%)	21.10	21.05	21.00	20.97
酸素摂取(%)	5.40	5.25	4.70	4.27
二酸化炭素排泄(%)	4.57	4.67	4.37	4.07
酸素摂取量(ml)	3370.64	3512.34	3893.41	4295.19
二酸化炭素排泄量(ml)	2850.04	3123.23	3620.93	4091.74
一分間O2摂取量(ml/分)	3370.64	3512.34	3893.41	4295.19
一分間CO2排泄量(ml/分)	2850.04	3123.23	3620.93	4091.74
酸素摂取率(ml/kg・分)	52.7	54.9	60.8	67.1
呼吸交換比	0.85	0.89	0.93	0.95
酸素摂取率(ml/l)	54.05	52.52	46.99	42.72

最大酸素摂取量 67.1 ml/kg・分 最大換気量 121.92 ml/分



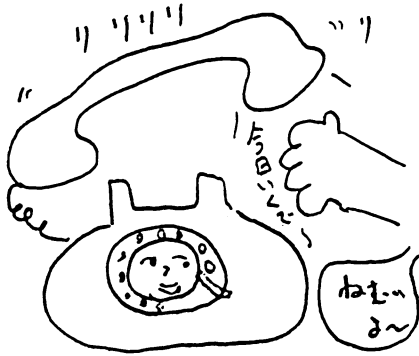
『みんなで歩こう走ろうおおさか』 暗峠 ミニオリエンテーリング大会 参加記

BY よこた みのる

前日、近鉄-西武第2回戦を見に行き、「今日は友達の家になあかなあ」と思っていたので、中学のクラブは休みにし、ゆっくりと寝込んでいた。と、7時に鳴る電話のベル。「何かな？」と寝ぼけ眼で電話に出ると、生徒からの電話だった。「先生。僕たち5人、今日の大会に行くことにしました」と。

慌てて飛び起き、8時過ぎに和泉府中の駅での生徒との待合わせを約束し、用意をする。「今回の集合地点はどこだったかな？」と思い、各クラブのOL会報を見たが載っていない。試しにサイクルスポーツセンターに電話をかけたが、『本日の営業は終了しました』との冷たいテープでの返事。「まあ、なんとかなるでしょう」と考えて、家を出た。

「集合地点は、いつも大阪OLCが使っている2つの広場の内、どちらかだろう」と



考え、最初は枚岡山荘上の公園に行くことにした。ところが、誰もいない。しかたなく、今年ザ・コンペ第2戦で集合した公園まで、てくてく歩いて行く。しかし、ここも誰もいなかった。だが、ポストがここに吊り下げてあったので、「ここで待っていれば、誰かくるだろう」と思い、生徒をそこで待たせた後、僕一人で集合場所を探し

に行く。ちょっと下がったところ、枚岡神社の入口に集合地点を発見。「枚岡駅で降りれば楽だったのに…」と悔やみつつ、生徒を呼びに行き、集合地点へ戻ってくる。

今回は、KCSC主催の『みんなで歩こう走ろうおおさか』の第2回目で、ポイントOLを主とした、所々に設問が設けてある「変りだねOL」です。問題には「橋の長さを歩測で測れ」とか、「展望台は何度の方角にありますか」なんていう高度なものから、「『OL』を入れて俳句を作れ」というものもありました。

ぼくは、午後から用事があったので、生徒を無視してテクテク歩きだし、ゴールに向かいました。なぜか、僕の前に出発したチームを全て抜かしたらしく、トップでゴールイン。11時半まで生徒を待っていたのだが、生徒が誰もゴールまで来なかったので、ゴール係の人に挨拶をして、先に帰ることにした。

後日生徒が、ぼくの優勝賞状と商品を持ってきてくれた（KCSCのみなさん、最後までいなかったのに、ありがとうございます）。商品は、文房具の詰まったロボットだった。いま、職員室の机の上に座っている。いや～、生徒に無理やり引っ張りだされてよかったよかった。

(了)

機関誌「KOLA」100号記念誌



原稿依頼のお願い



当協会の会報「KOLA」も創刊第1号から数えて、来年の3月に100号となる予定です。これを記念して100号記念誌を発行したいと考えております。つきましては、ぜひ原稿依頼のご協力をお願い申し上げます。

* 当会へのご意見ご叱責等。



* OLの楽しみ方、OLの今後の問題点等。



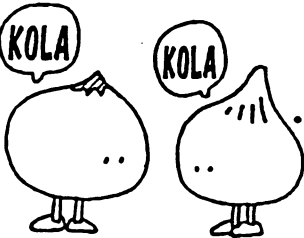
どのような内容でも歓迎いたします。記念品等を用意しておりますので、皆様の原稿を期待しております。

100号編集委員長 寺田 強

原稿受付 ☎596 岸和田市小松里町588-1 寺田 強 宛

FAX 0724-43-4910

原稿〆切り日 平成4年1月30日



会報100号 記念OL大会を3月8日に予定しております。



1991.10.



「KOLA シンボルマーク」です!

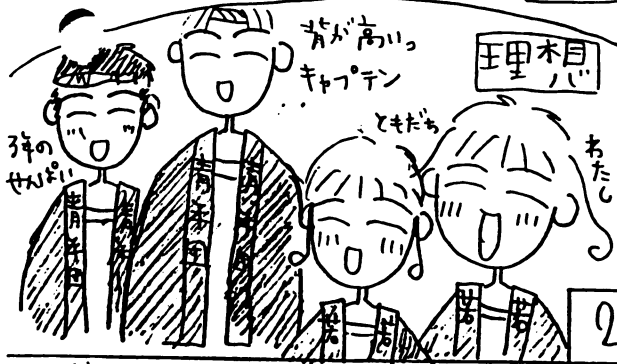
KOLA ちゃん 日記

(未)

でも... 14日はあんまりたのしくなかったの...



9月14, 15日はみんながきたただんじりまつりでした。



2	1
4	3

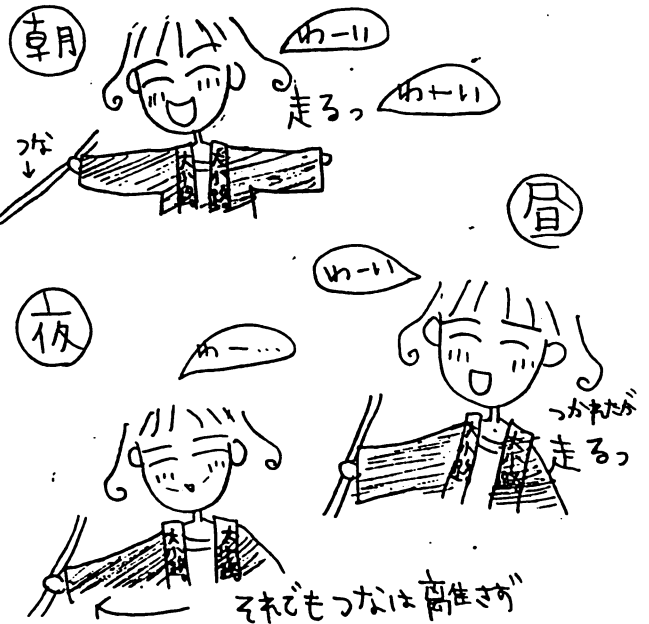
だから、16日は1日ボーッとすごしました。



でも、おもろかったっ。来年もぜひ、ひきたいです。

仕方ないで、14日は帰って夜見と寝て

15日にひきまくりました。



それでもつなは高住さず

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
10/10	奈良市民スポーツのつどいOL	奈良市	
13	☆シティー&パークミニステージOL	岸和田市	当会主催大会
13	・京都カップ第2戦	伏見稲荷大社	
20	・公認：京葉OLC大会	千葉県君津市	永瀬,
20	洛西OL~豊中OLC	桂嵐山	
20	・広島ラプリーMOMOOOL大会	庄原七塚原高原	
27	・三重県民OL大会	三重県志摩郡	寺田夕, 瀬戸, 村橋,
27	・関西学連第3回定例戦	加太トンネル	
11/3	・公認=静岡大学OL大会	富士宮市	清水,
10	・公認=東日本OL大会	青森県	
10	豊中OLC-第6回千里OL大会	千里公園	
17	・第13回千葉大学OL大会	千葉県	
17	・関西学連第4回定例戦	奈良県山辺郡	
17	宝塚市スポーツ祭OL大会	西谷	瀬戸, 寺田, 中井, 村橋,
24	・公認=第13回朝日OL大会	群馬県	
24	豊中OLC-紅葉六甲OL		
12/1	☆関西朝日OL大会兼府民OL大会	服部緑地公園	運営及び多数の参加を!
8	・公認=西日本OL大会	京都府山城町	全員参加…としたいですネ!

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!

いよいよ本格的なOLシーズンに突入! 各大会では申し込み期日が有りますのでご注意下さい。

㊟ 三重大会(10/27)にいきませんか? 今からでも事務局までご連絡を下さい。!

宿舎も手配済み、保さんの会社関係の所で待遇よさそう?

㊟ 12/1の府民大会(服部緑地公園)の要項はまだ配布になっていませんが、ぼつぼつ広報活動も本格的になってくる頃です。スタッフとして参加要請も有るかと思いますが、出来るだけ個人でもトリムでも参加して下さい。

㊟ 12/8の西日本大会(京都府)は久しぶりで関西でのビッグ大会。是非参加をして下さい。申し込み期限は、10月8日です。事務局まで電話頂いても結構です。

㊟ 10/13のシティー&パーク大会、12/15予定の望年会の日程を取っておいて下さい!

Aiming

秋が、やってきました。「食欲の秋」「読書の秋」、そして「スポーツの秋」。皆さん、どんどん体を動かして、健康増進に努めましょう。また、秋は祭のシーズンでもあります。9月中旬の『岸和田だんじり祭』は見に行きましたか。10月には山手地区や和泉・貝塚地方でもだんじり祭があり、その他の地区でも、いろんな祭がありますね。折角ですから、みんなで、フィーバーしましょう。