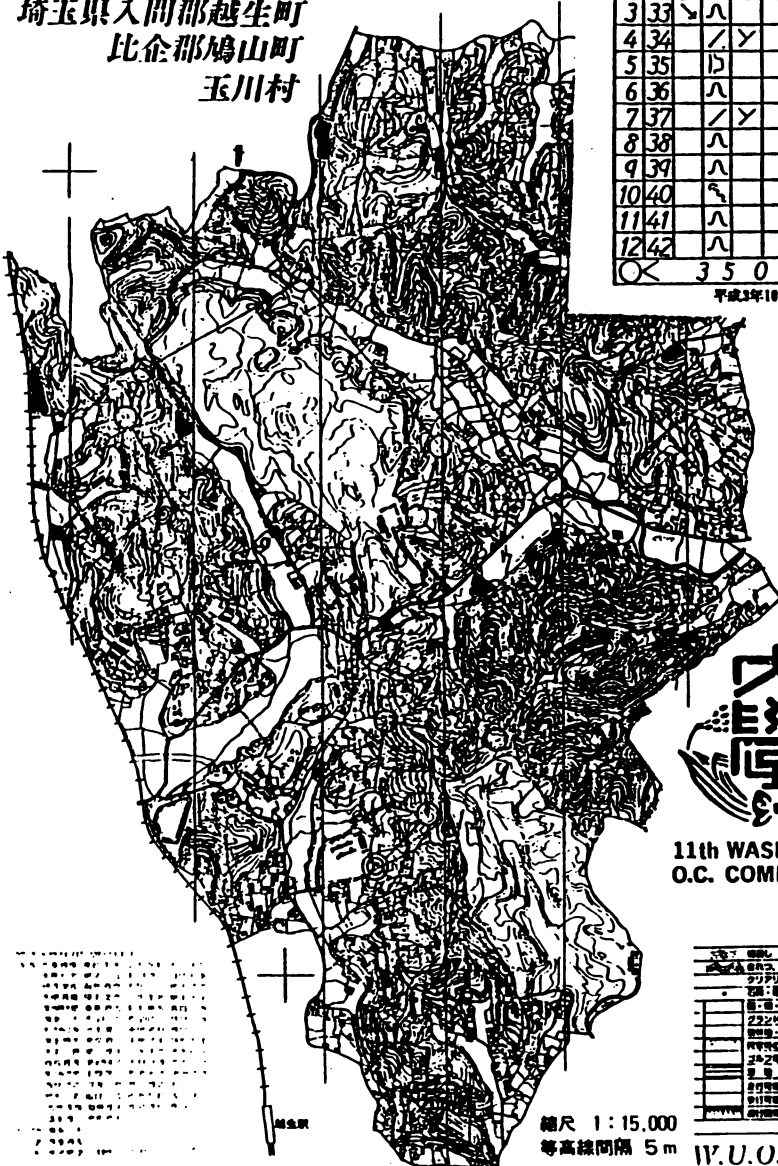


KOLA

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97号 平成3年12月6日発行
 (定価 200円)

越生六地蔵

埼玉県入間郡越生町
 比企郡鳩山町
 玉川村



第10回六大学対抗戦

対抗戦クラス	6000														
1	31	1													
2	32	2													
3	33	3													
4	34	4													
5	35	5													
6	36	6													
7	37	7													
8	38	8													
9	39	9													
10	40	10													
11	41	11													
12	42	12													
		350													

平成3年10月27日(日)



11th WASEDA UNIV
 O.C. COMPETITION

大会主催	岸和田オリエンテーリング協会
大会協賛	岸和田市、小松里町、玉川村
大会協理	岸和田市、小松里町、玉川村
大会役員	会長：岸和田市、小松里町、玉川村
大会事務局	岸和田市、小松里町、玉川村
大会会場	岸和田市、小松里町、玉川村
大会日程	岸和田市、小松里町、玉川村
大会費用	岸和田市、小松里町、玉川村
大会賞状	岸和田市、小松里町、玉川村
大会記録	岸和田市、小松里町、玉川村
大会報告	岸和田市、小松里町、玉川村

縮尺 1:15,000
 等高線間隔 5m

of Jutta
 W.U.O.C No.15

■宝塚市民OL秋の日差しを浴び歩記■

11月17日晴れ

昨年は参加できず2年ぶり3度目の参加である。

集合場所の西谷小学校までは2回も行っているのだから目をつぶっていても大丈夫と、たかをくくっていざ出発。でも2年も来ていないと途中の道路状況が変わっている、アレこんなきれいだったかな？アレこんな所にトンネルが？さあトンネルを抜けてからわからなくなった【トンネルを抜けるとその先はパニックだった】三叉路に突き当たる。突き当たって右という道順が頭にこびり付いているのにナビゲーター役の女房殿が「左左、左西谷、武田尾と書いている」と云う。そこから先は車の中でもめにもめる始末。結局武田尾の駅まで行ってしまふ（帰りに良く見ると右に行っていたらもっとヤバかったかも）着くまでにこの状態だと先が思いやられる、でも何とか到着。

先発の瀬戸、寺田保、寺田強、の三氏はすでに着いている（瀬戸さんも迷いかけたらしいが）。駐車場は満車の状態。第2駐車場の方に行くように係員が叫んでいる。車の中で着替え中の強氏がこの横の車は横田君のだから2台の前に横に駐めるように云ってくれる。聞くところによると第2駐車場はかなり遠いらしい。これはラッキーである、先程までのもめ事で不機嫌だった気分も消える。

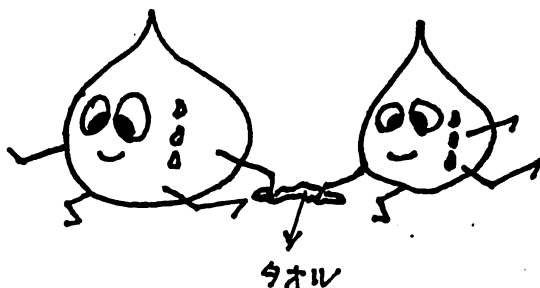
混合組でエントリー。第一受付を済ましお土産の栗を貰い第二受付へ10時6分スタート。スタート場所の神社まで歩く、いつもながら田舎ののどかな風景である。すでにスタート枠の中にいた瀬戸さんにゴール後のビールの買い出しを頼んでおく（競技より飲むことの方が大事なのか？）。

いざスタート①～②、②～③と全て順調に進む、最後のポストもなんなくとって無事ゴールイン。いつも通りレモン湯を頂戴し一息ついて、観客席に座り瀬戸さんに頼んでおいたビールを片手に持参の握り飯をほおぼる、最高のひとときである。そのうちに保氏、強氏もゴールとあいなった。

速報を見る混合組は我等1組だけしか貼り出されていない、このままだと優勝か？でも1組だけの出場で1位では（昔1度1組だけの出場でゴール即優勝の賞状を渡された事がある）格好が悪い、そうこうしているうちにもう1組貼り出された2分位の差で負けている、すると2位か、もし2組だけで2位ならもっと格好の悪い事になる。受験生を家に残しているからというのを口実に後のことを瀬戸さんに頼んでおいて帰ることにする。後日結果を聞く結局7組出場の3位だったそうである、それなら表彰式まで居ればよかったと反省しきりである。

心地好い汗をかきながら少し遅い紅葉の中を歩いた晩秋の爽やかな一日であった。

えす・えぬ



オー！タカラズカ

いつもの宝塚市スポーツカーニバル。栗を目当てに？今年もK O L Aから6名の参加と相成りました。時は11月17日実に暖かい一日でした。いつもの西谷への道中、新しい道路の建設があり、便利になりそうな感じと自然が減っていくんだなあの感慨が交差したりして、おまけに若干ミスルートを取ったりしながらも無事会場に到着。

ここはロードレースとOLが併催になっているため賑やかな会場風景です。さてこの大会では、いつも家族で参加してグループクラスで出ていたのですが、今年は家族に見放され（…学校の行事があった為ですよ、本気で取らないで？）個人Aクラスで出場。コースは初めてでも全体のテラインはなじみの所、後は走れるか…と言ったところか。ムム、ライバルの游さんの顔が、ヤヤ来られないはずの##氏の顔も（本人の事情により伏せておきます？）、こりゃ強さんや保さんとの勝負も絡んで、おおいに楽しめそう。プレッシャーをかけよう！

横田君がまずスタート、そして強さん、保さんとスタートを見送ってトリを取って私のスタート。走れ、走れでまず岩井さんをとらえた。よっしゃ1番OK。2番も順調。3番も山道へ入ってからの沢OK…の筈だった。ありゃ無いぞ、どうして？仕方なく確認できる分岐まで戻って、今度は沢の中を突き進む戦法を取ったもの見当たらず、小さな沢を幾つか乗り越えるとそこにポストが。???若干位置に疑問を感じながらもパンチをすれば頭は次のポストへ向かっている。4番はすんなりOK。5番も村の中の道走り…と侮ってすこし遠回りであどり着く。6番へは北から狙うか、南から狙うか迷ったすえ直線的な2回りに走り出す。それが混迷のもと、川筋と溝を間違えてピークまで上ってしまう。途中でおかしいなと思ったのに、高い所へ上ったほうが分かりやすいだろうと変な事を思ってしまった結果だった。ここでのロスが痛かったね。後9番で若干のロスがあったものの、最後まで良いランだったのに…。

ゴールに飛び込んで時計をみれば、70分を切った模様。その後、游さんや池田先生の雑談の中で、どうやら2人には勝てたかな…勝てたとすれば、3勝目に（残念ながら負数は数え切れず！）…とニンマリしていたのに、速報ができれば池田先生に146秒差、游さんに44秒差でやっぱりダメだった。因にトッ

プはやっぱり##さんだった。カップ預かってますよ…。宝塚のおもろい一日
 でした。来年の11月にはKOLAから何人の出場になるんだろうかなあ。

成績 (成績表より)

男子A	①	##	##	55' 44"
	3	池田	辰雄	67' 54"
	4	游	賢忠	69' 38"
	5	瀬戸	照久	70' 22"
	16	岩井	健二	106' 39"
	17	寺田	保	110' 17"
	18	寺田	強	110' 26"
		横田	実	CC紛失

男子C	①	吉戒	武津男	28' 41"
	④	中川	寛康	42' 59"
	9	平山	友啓	57' 17"
	12	藤原	章洋	77' 33"
	13	今井	啓裕	78' 34"

女子A	①	池田	富子	62' 49"
-----	---	----	----	---------

混合組	①	樽谷	昌彦組	74' 55"
	③	中井	眞次組	82' 01"

〈KOLA会員・郷荘中OLC・会報購読者〉

宝塚西谷

第8回 宝塚市スポーツカーニバル
 第18回 宝塚市オリエンテーリング大会
 兼 兵庫県 歩け 走ろう オリエンテーリング大会

1991.11.17 実施

Aコース	
男子A	6km
1	(108) 尾根
2	(110) 尾根
3	(111) 沢
4	(112) 雑生界、北の角
5	(114) 小道と小谷の分岐
6	(117) 小谷の分岐
7	(120) 鞍部
8	(123) 尾根
9	(127) 沢
10	(M) 池、南側

ゴール：赤のテープを300m

凡例

- 主要道路
 - 道路
 - 道
 - 小道
 - 小径
 - 建物/建物密集地
 - 電力/ガス(通行可/不可)
 - ××××× 人工物
 - ≡≡≡ 土がけ/土がけ
 - ▽▽▽ きれつ/きれつ
 - 池/水/湿地
 - 池及び用水池、湿地
 - ~~~~~ 河川/せき
 - 又は任意的水路(本誌)
 - 立入禁止の覆けた土地
 - 建物の敷地
 - 農地
 - 荒地、雑草地、牧草地
 - 立入禁止
- この地図は宝塚市製作の2,500分の1の地形計測を基盤として編集・作成したものである。
- 発行期間 1990年5月～8月
 編集者 宝塚市オリエンテーリング協会
 〒-6140
 中村立正印刷株式会社

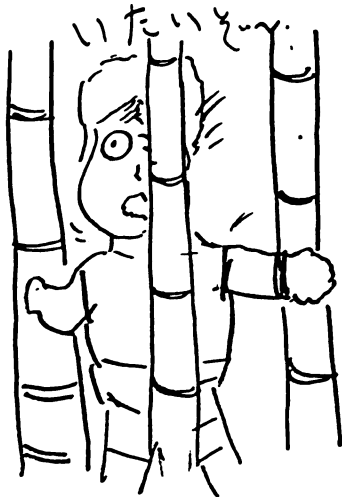
縮尺 1 : 10,000
 等高線間隔 10m

第6回 千里オリエンテーリング大会 (北千里公園篇)

by よこたみのる

和泉府中 ⇄ 天王寺 ⇄ 動物園前 ⇄ 北千里。電車を乗り継ぎ、やってきました北千里。「千里OL大会」と言えば前回参加したときは、町中を走り回る公園OLもどきのものだった。また、コンタース練習会で千里であって参加したときも、夏のくそ暑いときに町中を走らされるOLだった。当然「今回も町中を走り回るものだろう」とたかをくくっていたのだが…。

ぼくはHA、生徒にはJとBにエントリーさせてスタートをする。事前申し込みをしていなかったで、マスターマップを写すはめになってしまった。このためのロスタイムは2分というところかな？。生徒が全員スタートをし、ぼくのスタートのとき、おかしなことに気付いた。「あれ？ポストは18あるのにチェック欄は16しかないぞ？」。



スタート係に言ったのだが、結局そのままスタート（游さんは途中で気がついたと言っていた）。

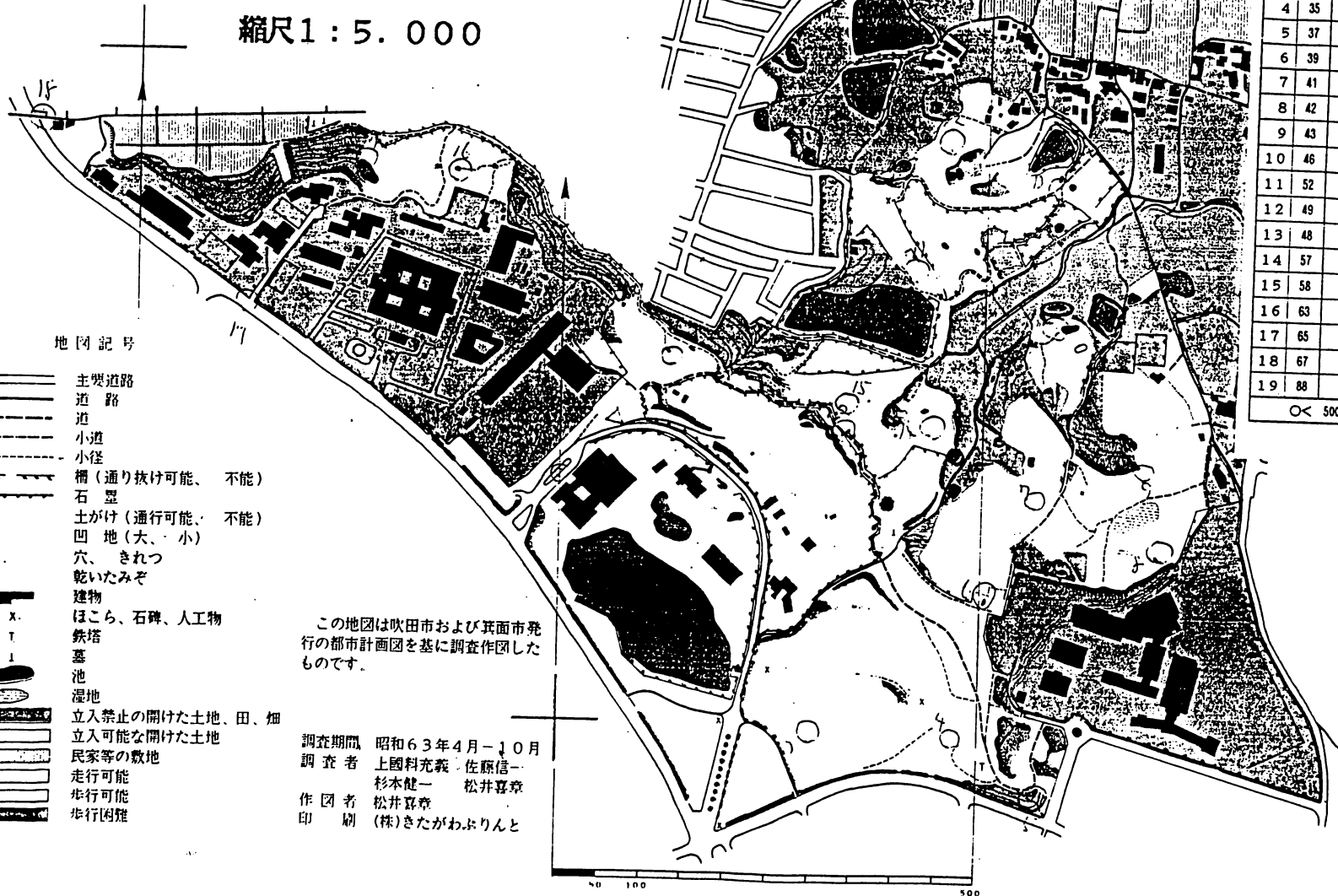
なにぶん、町中OLと思い込んでいたので、トリム（OL用の服装）も持ってこず、しかも暑いかと思って短パン・半袖になって走り出したので、エライ目に遭ってしまった。①番ポストから竹藪の中に突っ込み、しかも距離勘がつかめず迷いまくってしまった。やはり5000分の1の縮尺は短いですね。結局①番で20

分近く迷ってしまった。それ以後は順調にいけるかな？と思ったのも束の間。足は擦り傷だらけ、オーバーランや道の間違いを繰り返し、散々うろつき回ってしまった。地図には「道」が載っているのに、実際に走ってみると（歩いてみると？）わからないものが多かった。

なんとか順位としては、HAでの3位になったのだが、だいぶ迷っていたので良い気持ちではない。とにかく、どんなときも手加減せずに頑張ることが大切であることを、実感した大会でした。

千里丘陵

縮尺1:5,000



地図記号

- 主要道路
- 道路
- 道
- 小径
- 橋 (通り抜け可能、不能)
- 石壁
- 土がけ (通行可能、不能)
- 凹地 (大、小)
- 穴、きれつ
- 乾いたみぞ
- 建物
- ほくら、石碑、人工物
- 鉄塔
- 墓
- 池
- 湿地
- 立入禁止の開けた土地、田、畑
- 立入可能な開けた土地
- 民家等の敷地
- 走行可能
- 歩行可能
- 歩行困難

この地図は吹田市および箕面市発行の都市計画図を基に調査作図したものです。

調査期間 昭和63年4月-10月
 調査者 上國科充義 佐藤信一
 杉本健一 松井喜章
 作図者 松井喜章
 印刷 (株)きたがわよりんと

HA	5,000	
1	60	0
2	59	0
3	33	0
4	35	0
5	37	0
6	39	0
7	41	0
8	42	0
9	43	0
10	46	0
11	52	0
12	49	0
13	48	0
14	57	0
15	58	0
16	63	0
17	65	0
18	67	0
19	88	0

○ < 500 > ○

成績発表 (確定版)

HA (8人)

- ①亀井正一郎 1時間6分44秒
- ②游賢忠 1時間20分57秒
- ③横田実 1時間31分8秒

DA (4人)

- ①辻村紀子 1時間45分3秒
- ②杉原美智子 2時間16分14秒
- ③黒木正子 2時間39分54秒

HB (18人)

- ①野沢文夫 1時間2分28秒
- ②小國英男 1時間13分30秒
- ③高橋祐介 1時間22分3秒
-
- ⑥白川努 1時間30分35秒
- ⑦平山友啓 1時間31分6秒
-
- ⑩今井啓裕 1時間35分44秒
- ⑪中川寛康 1時間36分50秒

DB (6人)

- ①渡辺真寿美 1時間23分14秒
- ②住田裕子 2時間27分42秒

N (4人)

- ①大畠淳 51分0秒
- ②堀田弘 1時間11分13秒
- ③中村雅敏 1時間12分26秒

J (10人)

- ①笹田博 1時間15分43秒
- ②中尾上健吾 1時間17分45秒
- ③崎山貴司 1時間21分29秒
- ④藤野謙 1時間23分34秒

FA (3組)

- ①村橋組 1時間8分14秒
- ②神田組 2時間23分57秒
- ③小田組 2時間29分45秒

FB (19組)

- ①幸田組 1時間6分46秒
- ②矢野組 1時間11分19秒
- ③名越組 1時間12分58秒

※3位まで。枠内はKOLA・GOLC員

がんばり
マシタ!



OL日記

永瀬 真一

10月27日(日)

第10回六大学対抗戦

1 東京農工大(3年連続V8)

2 中央大 3 東京工業大 4 上智大 5 東京理科大 6 東京学芸大

ポスト設置とゴール係をやりました。雨でつらかった。(参加者としての過去4年中2年が大雨だった。)

11月3日(文化の日)

JOA公認静岡大OL大会

zzz... 朝、起きることができませんでした。

11月17日(日)

第13回千葉大学オリエンテーリング大会

15時現在

H21A S (エントリー52名 発表34名) 7.1km

1 永元真也 1:11'07"

2 天野 仁(横浜OLC) 1:15'49"

20 永瀬真一(岸和田OL協会) 1:49'43"

まず、デフに注目。スタート地点の位置説明も載っている。(新IOF記号) S→1は尾根から沢へ降りるときに反対側になってしまう。さらにリカバリーにあせて傷口を広げてしまう。1→2平坦な道すら半分歩いてしまう。2番で天野さん(10分後スタート)に追いつかれ、3番までついていく。3→4は必死に尾根をたどる。4→5は沢道にでたところで気を抜いてしまいオーバーラン。(歩測を怠ったのがいけなかった。)7番の直前、沢に降りたところで両足がつってしまう。足がおさまった後はゴールまで無難にまとめる。反省点の多い千葉大大会でした。

11月24日(日)

第13回朝日オリエンテーリング大会

14時現在

H21A 2 (エントリー 123名 発表56名)

1. 1 宇佐美俊哉(多摩OL) 1:01'44"

26 永瀬真一(岸和田OL協会) 1:23'47"

静大の失敗にこりて、前日は、前橋泊。会場に掲示してある地図はゲレンデだけでなくmap名も切り抜いてあるので、どんなものかと期待すれば、平凡に「渋川」。

スタートで出遅れると尾根の上は渋滞中。1→2の川を2本渡るレッグはどこまできたのかわからなくなるが、植林地まで行けばリロケートできるのでそのまま進み、ポストを発見。2→3のショートレッグはコンパスであてるまでもなく、道ができていた。4番ポストは今時珍しい倒木ポスト。5→6は隣の尾根を降りるが前に果樹園が見えたのでリロケート。6→7はコンタ道を行くうちにどこまできたのかわからなくなるが、沢道に降りてリロケートしようとする途上で、発見。9→10は手前にある隣接ポストでとまどう。さらにいけば、4番に匹敵する切株ポスト。11→12の尾根は道ができていた。最後のテープ誘導580mは一部歩いてしまう。今日もスピードがでなかった。トレーニング不足を感じる。

六大学対抗戦とは対照的に4年連続、晴。うらやましい。



第13回 朝日オリエンテering大会

平成3年11月24日(日)

日本のまなか 緑の渋川

渋川

渋川市長 登坂 泰吉

会場 金島小学校
大会本部 24-8963
主催 群馬県オリエンテering協会
共催 朝日新聞社
運営 朝日オリエンテering大会実行委員会

+ 救護所
▨ 立入禁止

水源
1'23" 47"

④

H 21A 2		7700					
1	232	樹					
2	225	↓ ▲	10 LD		♀		
3	224	八					
4	227	↗ ⊠	0.4 = 陸				
5	240	○			<		
6	246	樹					
7	243				<		
8	146	樹 八					
9	254	八					
10	299	↗ ⊗	10 x 2				
11	313	八					
12	316				>		
13	M1	/ /					
		580					

地図記号

- 樹林地 荒地
- 立ち入り禁止の通行禁止地
- 立ち入り禁止の通行禁止地
- 農田
- 通行容易
- 通行困難
- 歩行困難
- 通行困難
- 常時立ち入り禁止
- しいたけ産 樹木
- 土がけ 切り直し
- 橋穴
- 凹地 小凹地
- こぶ 小さなこぶ
- きわつ(大・小)
- 石
- 土塊
- 道路付 通行困難がけ
- 藪地 塚など
- 樹(大・小) 樹林
- 井戸 貯水池 泉
- 手洗い場 小さな池
- せき 橋
- 水路 河川
- 送電線 酸欠

発行年度：1990(101) - 1991年01月
印刷所：印刷局
発行所：印刷局

縮尺 1 : 15,000
等高線間隔 5m

清水泰生の理論講座

第3回 最大酸素摂取量（その2）

～清水はなぜショーターに勝てないのか～

[[[酸素摂取水準の話し]]]

ショーターと並みのランナーの私は、最大酸素摂取量は約71ml/kg分であり、一流のマラソンランナーに較べて随分劣っているとされている。しかし、ショーターは、ミュンヘン、モントリオールで金・銀を取った。なぜ取れたのだろうか。

～ショーターは足で走るのではなく頭で走った～

ランニングに取って大切なことは色々ある。あくまでも最大酸素摂取量は、基礎的持久力を測定したものである。猪飼（1970）は、作業能力（運動能力）の要素として身体資源（physical resources）運動成果（performance）調整力（skill）をあげ、これらの三要素の間に次の様な式が成立すると述べている。

$$\text{performance} = \text{skill} \int \text{physical resources}$$

「調整力」をランニングフォーム・ペース配分、「身体資源」を最大酸素摂取量におきかえられる。この式を見てみると、ランニング運動成果は、最大酸素摂取量だけでなく、フォームなども大切であると言える。私は、運動心理学・生理学の本を読んだことがあるが、運動フォームに関する研究バイオメカニズムについて全く知識がないので「調整力」について十分な見解を言うことが出来ないが少なくともショーターは、歴代のマラソンランナーの中で最も美しいフォームをしているので最大酸素摂取量の不足をカバーしている。私は、その逆である（フォームは悪い）。

しかし、ショーターは単にランニングフォームが美しいだけでなく、他のランナーと較べてあるものが抜群に良かった。それは、酸素摂取水準である。彼は、酸素摂取水準がすごかった。酸素摂取水準とは、最大酸素摂取量の何%を使うことが出来るかである。1500m以上のレースだと最大酸素摂取量能力すべてを使うことができない。一流のマラソンランナーは最大酸素摂取量の75～80%だと言われているがショーターは、85～87%だと言われている。この酸素摂取水準は先天性が強いと言われている最大酸素摂取量より、トレーニングによって向上できると言える。

次回に続く

（なぜショーターは頭で走ると言われたのだろうか 次号を読めばわかる）

参考文献

山地哲郎『マラソンの科学』大修館

加賀谷照彦・淳子（1983）『運動処方—その生理学的基礎』杏林書院

猪飼道夫（1970）『身体資源の分析』『体育科学事典』第一法規

1991.10.13

Kishiwada City & Park O L 大会

成績表

■ HA (DA) = シティー 5500m, パーク 2200m.

HA 出場 6名

①	横田 実	岸和田OLA	0' 57' 43"
②	游 賢忠	コンターズ	1' 16' 59"
③	清水 泰生	岸和田OLA	1' 18' 54"
4	村橋 和彦	岸和田OLA	1' 26' 27"
5	岩井 健二	豊中OLC	1' 30' 06"
6	藤田 寛	大阪OLC	2' 41' 27"

DA 出場 1名

①	夏目喜代子	大阪OLC	2' 06' 20"
---	-------	-------	------------

■ HB (DB・P) = シティー 3300m, パーク 1700m.

HB 出場 12名

①	石井 文生	大阪体育大	0' 57' 15"
②	平山 友啓	郷荘中学	0' 57' 21"
③	中川 寛康	郷荘中学	1' 00' 24"
4	松下 博司	大阪体育大	1' 06' 02"
5	高橋 祐介	松原第6中学	1' 06' 49"
6	今井 啓裕	郷荘中学	1' 09' 04"
7	藤原 章洋	郷荘中学	1' 10' 24"
8	辻邨 俊輔	郷荘中学	1' 11' 11"
9	岩田 寛史	郷荘中学	1' 11' 56"
10	白川 努	郷荘中学	1' 20' 14"
11	萩田 義謙	松原第6中学	1' 54' 18"
12	吉田 雅宏	郷荘中学	3' 21' 14"

DB 出場 2名

①	杉岡亜希子	大阪体育大	1' 11' 39"
②	中常めぐみ	大阪体育大	2' 16' 48"

P (ペア) 出場 1組 2名

①	髭 道男	岸和田市	2' 40' 44"
---	------	------	------------

前回の
KOLA

に
載せ
れな
くて

すみません



=記録確認. 瀬戸=

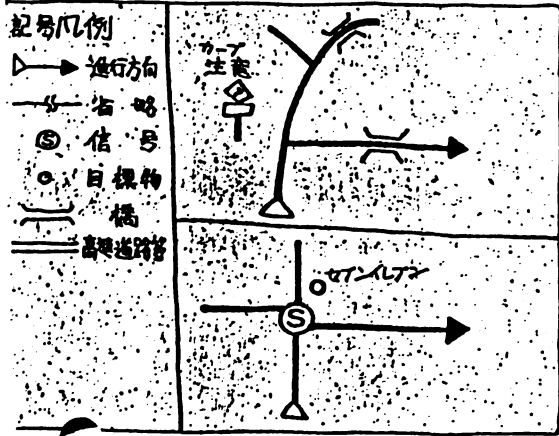
当日スタッフ: 寺田強, 瀬戸照久, 坂本晴文, 竹野香代子, 小林志乃絵,

12/8 西日本OL大会 健闘誓う！

“西日本OL大会”は、本号の発刊直後に開催される為、この記事を読まれる時には既に大会終了になっている場合も有るかと思われるが・・・
 当会より《KOLA》のユニフォームを着て
 出場される皆さんに応援をお願いします！ =大会プログラムより=

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|----|----|-------|------------|-------------------|----|----|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | H21E | 清水 | 泰生 | 10:57 | | H21A ² | 永瀬 | 真一 | 9:51 | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| ■ | H35A | 瀬戸 | 照久 | 9:44 | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| ■ | H40A | 寺田 | 保 | 9:31 | | 同 | 村橋 | 和彦 | 10:54 | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| ■ | H21B | 横田 | 実 | 10:55 | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| ■ | H11-12 | 平山 | 友啓 | 9:59 | <郷荘中学校OLC> | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

他にOLC吉備路(日鉾水島OLC)から14名が、会報購読者17名の方々、
 そして岸和田からOLCタクト4名他1名の5名が出席されます。



ナビゲーターオリエンテーリングは尾形博介氏が提案した日本オリジナルのモータースポーツ。しかし、モーターオリエンテーリング用に設定されたコースがあるわけではなく(基本的にはそのつどコースが作成されることになる)、自分たちでコースを作成するためには、あらかじめ想定したコースを設定し、上図のようなコマ地図というものをいくつか作らなければならない。地図上の目標物は、必要最小限のものしか記入されており、交差点も省略

アウトドアライフは目的地に着いた時から始まるわけではない。その途中だっておおいに楽しむことができる。
 「モーターオリエンテーリング」というスポーツをご存じだろうか。これは、ラリーやレースの醍醐味とオリエンテーリングの持つ楽しさを合わせ持ったもので、誰もが気軽に参加できるということから静かなブームを呼んでいる。
 レース方法は、コマ地図といわれる非常に簡略化された地図を頼りにコースを走り、いくつかのチェックポイントを通るというものである。これだと普通のラリーと同じだが、モーターオリエンテーリングは途中にいくつかのクイズが用意されていてこれにも答えなければなら

い。このクイズの正解数と各チェックポイント間の距離の正確さでラリーの順位が決まるというものだ。これをもっとゲーム感覚で気軽に楽しむためには自分たちでルールを作ればよい。たとえば市販のマップを使い、目的地に着くまでのルート上のいくつかの名所などをチェックポイントにする方法もある。そして、クイズの問題は、チェックポイントの神社の階段の数がいくつだったかとか、石碑に何と書いてあったかといった問題にしておけば、目的地に着いた後でみんなワイワイ言いながら答えを確認しあえるというわけだ。こんなゲームを取り入れるだけでアウトドアライフの楽しさがまた一つ増えるかもしれない。

OUTDOOR MANUAL 6 仲間であらそむ モーターオリエンテーリング。

平成3年度 KOLA望年会

さぁさ皆さん寄っといで！ みんなでワイワイ来年の夢を語ろうよ。

みんなの予定は・・・モチロンあけてるよネ。

☑ 12月15日(日) 午後6時から

☑ KOLAクラブハウス?で行います。

(実は、寺田強氏の自宅庭に建てたログハウスを通称クラブハウス!と)

☑ 会費 飲んべえ1人 5,000円

食気のみ1人 4,000円

鍋料理を用意、酒ビール等飲み放題!・・・本当か?

11日(水)までに、出欠を連絡して下さい。



第I部 KOLA体力測定会<第5回>

☑ 12月15日(日) 午後2時から

☑ 中央公園シンボルタワー集合

種目	50m走	記録	7.03秒	松阪	喜雄	(2回)
	50m歩測	記録	50.15m	寺田	保	(4回)
	立幅飛び	記録	2.79m	横田	実	(2回)
	100mパンチ走	記録	39.18秒	瀬戸	照久	(4回)
	1500m走	記録	5.33分	横田	実	(2回)

クラブ員に限らず、どなたでもどうぞ。走れる服装は勿論ですよ。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

至急 アンケートをご返送ください!

先日、全員に渡しています下半期行事アンケート、兼会報新年号コメントの返送を至急行ってください。返送用封筒も用意し、11/28事務局必着としていたに拘わらず25名中9名の方しか戻っていません。

実に36%!・・・とは・・・

宜しくお願いします。



○写真たっえいにて○



11月10日(日)
今日は、いとこのお姉さんの
結婚式
でした。



2	1
4	3

披露宴にて
ひろえん



これは続きまで
新郎の大学時代の友人...

ブーケもらうのが
11人の目的だのす。

でも楽しい
1日でした。
めでたしめでたし。

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
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!
15	☆KOLA望年会&体力測定会	中央公園 他	
15	筑波大OL大会	茨城常陸太田市	永瀬.
15	関西学連第5回定例戦&新人戦	高槻市	
15	・第12回広島大OL大会	広島市	
15	・岡山・真備町OL大会	まきび公園	
22	・～23 愛知OLC2日間大会	豊田市	村橋(22日のみ)
23	・関西高校生OL選手権大会	奈良県桜井市	
1/1	ワンダラーズ元朝OL大会		
3	☆'92 KOLA新春OL大会	浜寺公園	公園内で60分以上走る?
3	三河OLC新春OL大会	愛知県	
5	第21回山口大OL大会	山口市	
5	・初春室池飯盛山OL大会(KCSC)	室池飯盛山	
12	・第13回かんぼ健康マラソン	長居陸上競技場	
15	豊中OLC初詣飛火野OL	奈良市	
15	フィンランド日本親善OL大会	首都圏にて	
19	◇ウエスタンカップリレーOL大会	くろんど池周辺?	今年は何チームエントリー?

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!

- ◇12/1 第2回目の朝日関西兼府民大会です。運営に6名(瀬戸、寺田夕、坂本、北川、村橋、米沢を予定)出ますが、他のメンバーは出来る限り参加して下さい。もちろんファミリーで楽しんで戴くのも良いかと思いますが…
- ◆12/8 西日本OL大会です。久し振りの日帰りの出来るビッグ大会に、KOLAの勢揃いと行きたいですね。エントリーを忘れた方も当日参加のオープンまたは、グループでの参加をしてビッグ大会の楽しさを味わいましょう。
- ◇2/15・16 恒例の“ふれあい淡路”大会です。
KOLA関係から13名の大量参加!・・こりゃ楽しめるよ。
- ◆1/3・3/8 新春大会に 会報100号発刊記念大会です。
会員全員の力を結集と共にみんなで楽しもうよ!

Aiming

「いまは～もう秋♪」というより、雪もきかぬ初冬になりました。でも…
私は半そで! ♪ 就職してから、仕事中は、う着でいろいろ努力します。しかし、かぜをひくときは、しっかりひいてしまいます。🍵

健康を保つのは、やはり運動です。冬でもしっかり汗をかきましょう。