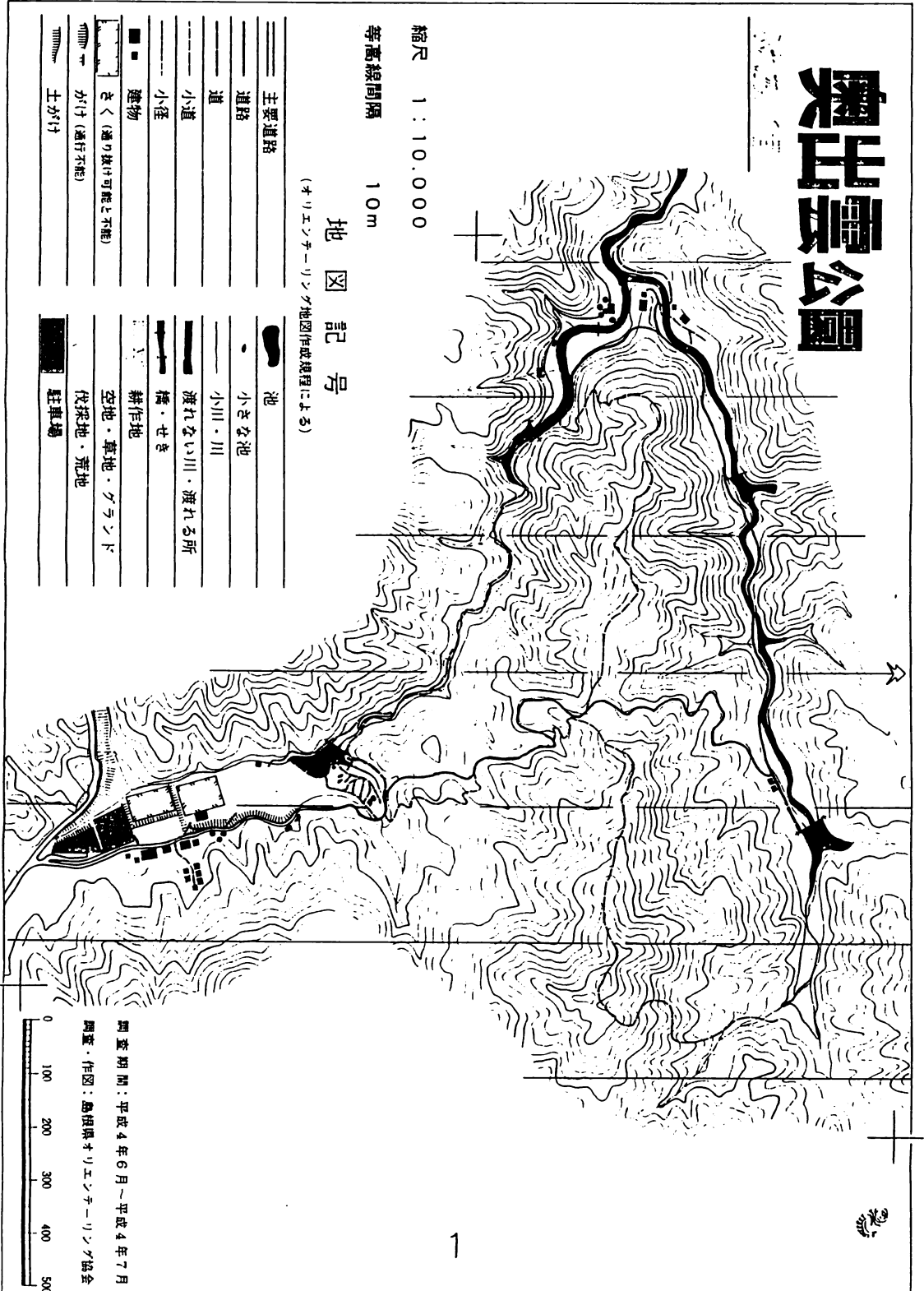


KOLA

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105号 1992年8月7日発行
 (定価 200円)

栗田川



奥出雲公園激走! KOLA 92'7.12

遠路はるばる出雲の国へ・KOLAの面々6者。当初予定の9名が6名に減ったとは言え、大挙して出雲のOL大会へ参加ツアーと相成りました。2台が1台となって6名を積み込んだワゴンには以外にすいてる阪神高速、中国道をひた走り、休憩・食事を含んでも6時間弱で会場着。

この感じでは、全日本への参加もそう遠く感じる必要はありませんね。

そうたいした雨にも遭わず、予定した?宴会も、後着の吉備路のメンバーを次々加え、いつもの2時過まで盛り上がり、就寝。

さて島根県スポーツレクリエーション祭OL大会は、奥出雲公園の地図作成に合わせ当地を会場とした由、野外活動施設を含んだ森林公園を舞台としています。OLの参加者は総数で40名位か、その中で個人クラス参加者はほとんど県外者。岸和田を筆頭?に岡山勢、広島勢。KOLAの6名は、HAに2名、HBに3名、HNに1名と参加し、それぞれが大健闘! HAでは順位的には下位であっても、他が速かっただけで?当人にとってはタイムはすばらしいものでした。

コース的には完全なランコース。その中でも④→⑤へのロングレグは、心臓のスペアが後三つ四つ欲しいぐらいの登りまた登り、ここを走れた方は20分台、そこそこが30分台でしょうか。テライン的にはまずまずおもしろい所だったけれど、欲を言えばAクラスはポスト位置をもう少し移動させて欲しかったですね。全ポスト若干移動することにより、もっとおもしろいコースになったようにも思いますが。このことは、主催の方々も挨拶の中で触れており、判った上で走らせて頂いていますので、オリエンティアの習性?としてここならこんなコースを組んだら…なんて思うんですよね。

しかし、あまり参加する機会が無い島根の大会に、6名もの仲間でワイワイガヤガヤはさすがに楽しいものでした。運営の方々ありがとうございました。

KOLAの皆さん、大会の大小に関係なく、今後も皆で楽しみに行きたいものです。

成績速報

HA 参/17

- ① 中野 浩 31 OLC吉備路 26,23.
- ⑦ 福田 良雄 42 OLC吉備路 33,33.
- ⑬ 伊東洋一郎 51 OLC吉備路 37,00.
- ⑭ 瀬戸 照久 40 岸和田OLA 38,01.
- ⑰ 寺田 保 45 岸和田OLA 46,13.

HB 参/10

- ① 土井 孝憲 44 広島県 30,30.
- ② 村上 且 57 広島OLC 35,13.
- ③ 山岡 完司 41 岸和田OLA 35,56.
- ⑤ 北川 一夫 39 岸和田OLA 46,58.
- ⑦ 伊東 時彦 22 OLC吉備路 49,03.
- ⑧ 前田 春正 45 岸和田OLA 55,14.

HC 参/2

- ① 尾村 仁 27 44,40.
- ② 東 義昭 50 岸和田OLA 55,58.

DA 参/4

- ① 稲村 仁美 33,23.
- ④ 吉岡 康子 OLC吉備路 53,25.

登山をしたら、半年は子どもをつくるな！

山男たちの体験によると、登山からもとつてきて半年のあいだにできた子どもには、なぜか、奇形や弱視、難聴の赤ん坊が多いそうである。一見、健康そうな場合でも、三〜四歳で死亡してしまう確率が高いらしい。

もつとも、ここでいう「山男」とは、重装備をして凍傷の危険もいとわず、アルプスやヒマラヤの高く険しい山々に挑む冒険野郎のことである。ハイキングや鼻唄山行の場合は問題外だ。

ところで、人間が高地に住める限界は、海拔5330mであるといわれる。ペルー高地にスベイン人が入植しインディオを支配したときも、4000mの高地に住むインディオは健康な赤ん坊を産むのに、スベイン人の場合は死産や不妊が多くスベイン人の二世が誕生したのは、入植後53年も後のことだった。

高地居住の障害となるのは低温と低酸素である。気温は海拔が100m高くなるごとに0.55度低くなり、気圧は、たとえばエベレスト(8848m)では海面の三分の一となる。

気圧の低下にともない、酸素がうすくなるのは理の当然で、高い山では酸素欠乏症状がでてくるのだ。(平地で大気中の21%を占める酸素が14%以下だと)。三分の二以下になると、頭痛、めまい、息切れなどがおこり、さらにこれに肉体を激しく動かす条件が加わると



この症状はますますひどくなる。ところが人間には、環境への適応能力があるため、高地に数週間も滞在しているうちに、赤血球数やヘモグロビン量が増加し、毛細血管が発達して肺機能もそれなりに効率がよくなってくる。

だから、山男たちは、からだをならすためにベースキャンプを張り、充分に日数をかけたうえで、険しい山に戦いを仕掛けるのだ。こうまでして山に登っても、帰ってきたときには肉體、精神ともに疲労しきっている。ヘトヘトになつて平地にたどり着き、体力、氣力の回復をはかるには半年の期間が必要だといわれている。

ところが、山との激闘からもとつて、半年もたないうちに、恋愛とSEXすると、その愛の結晶は最初へのべたような不幸なことになるやすいのだ。医学的な裏付けがあると、まだ今のところたしかなものはないのだが、体験にもとづく教訓としては、スベイン人の話でわかる通りだ。

山を降りたら、半年間は子どもを作るな、とは、山の女神のジュラシーが山男に呪いをかけた結果なのかも知れない。なんといつても、雪女や雪男といった伝説は、山間地方にはいっぱいある。山へ行つたら、山男たちは、山の女神ジュラシーを誘わないように、くれぐれも注意してほしいものである。

(マス・エイジ12月号より) ※オリエンティアーにもあてはまるかも?



(世界自然保護基金)

会員の募集

WWF(世界自然保護基金)は5大陸23ヵ国に委員会を持ち、世界130ヵ国370万人の会員に支えられて民間自然保護団体です。WWFはさまざまな栽培植物の野性種の保護を訴えています。なぜなら種や遺伝子の多様性を確保することなしには、人類の持続的繁栄はありえないからです。ぜひご参加ください。

入会の手続は今すぐ郵便局で

振替口座 東京0-95257
加入者名 WWF Japan

WWFの年会費は5,000円、10,000円、15,000円、30,000円、60,000円のいずれか。20歳以下3,000円 中学生以下1,500円 法人会員は1口200,000円から。会員には会員証とパンタパス、機関誌をお送りします

詳しい資料をご希望の方は、


〒105 東京都港区芝3-1-14 日本生命赤羽橋ビル7階
TEL 03(769)1712 直通 WWF Japan 業務室

第4回東工大OLT杯運営記 + α

永瀬 真一

6月14日(日) テープ巻で、後輩の川合と共に、両総用水(今年の早大OC大会のあった所)へ。私のコース案を基に、地図の南から反時計回りにまわる。前半は若干の手直しをしながらも順調に終了。さて、昼食後、残りにかかる。後半の3個目は、Aクラスの6番ポスト。ところが、地図上では白いのに、倒木とヤブに阻まれ、不相当と判断。このポストの前後の絶妙なレグが成り立たなくなり、このあたりかなり、やさしくなってしまった。さらに、最後、B、Fクラスの1、2番ポスト予定地は、ゴルフ場開発予定地の真只中。(溝、穴、スズランテープ)この部分は、大幅に変更となり、最後のポストにテープ巻できた時は、もう真っ暗でした。

6月27日(土) 川合がポストを置き始めた頃、私は、研究室のゼミで発表していた。(週休2日制の研究室がうらやましい)ゼミ終了後、下宿に寄って荷物をまとめて、両総用水へ。川合との待ち合わせ場所に着いたのは、4時半。それから、スタート枠をつくり、残りのポストを置く。1つだけ、テープが寄生植物と共に、切り落とされていて、探しまわってしまう。(よりによって、浅く長い沢だった)設置が終わってみれば、もう暗い!もっとも、去年はここから、大学に帰って、徹夜で、丸書き、デフ張り、袋詰め。それに比べ、今年は、会場の富田協同会館に、泊まれ、丸書きも終わっている!(私はやっていないが)

夕食を済ませた後、私は地図に、『 立入禁止』を書き足す。川合は、デフ作り。川合が、デフをコピーに行っている間に、私は眠ってしまう。(前日、ゼミの準備のためほとんど眠れなかったので)デフ張り、袋詰めは、全部、川合にやらせてしまった。彼には、悪いことをした。

6月28日(日) 第4回東工大OLT杯が晴天のもと行われた。参加者68名(内他大学11名)、運営者9名(院生6名、現役3名)

第4回東工大OLT杯

Aクラス 7.4 km 出走31名(内他大学8名)

参 森 総一郎	(東京理科大5)	56'50"
参 長岡 敏	(東京農工大3)	1:00'54"
1 渡辺 純	(東京工業大4)	1:06'02"
2 浅野 昭	(東京工業大4)	1:07'12"
3 角田 浩二	(東京工業大4)	1:10'58"

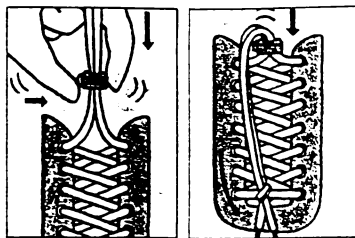
7月25日(土) 早大OC5日間練習会4日目at二子山(静岡県御殿場市)

	永瀬	川島(理科大3)	太田(東工大2)
S→1	7'37"	7'52"	13'28"
1→2	10'19"(17'56")		10'37"(24'05")
2→3	6'15"(24'11")	15'19"(23'11")	
3→4	4'05"(28'16")	4'40"(27'51")	13'20"(37'25")
4→5	18'27"(46'43")	11'09"(39'00")	12'49"(50'14")
5→6	2'47"(49'30")	2'21"(41'21")	3'34"(53'48")
6→7	8'36"(58'06")	7'03"(48'24")	
7→8	0'45"(58'51")	0'41"(49'05")	8'45"(62'33")

7月は、就職活動でのごたごたしてトレーニング不足。8月は、大学のプールで鍛えよう!この状態では、21Aなんて走れない!

ランナーも使ってみたら便利!

シューレースロックで快走




①シューズにひもに通してから、シューレースロックの穴に2本ともひもを通す。②シューレースロックで締め具合を調節する。ひもの先端は邪魔にならないようにくりつけておく。

トライアスロンを見たことがある人なら、ランの時にシューズのひもの部分にさまざまな色をした小さい玉がついているのが気が付いたかと思う。

シューレースロック、シューレースストッパー、シューピース…。さまざまに呼ばれているものだが、中央に開いている穴にシューレース（シューズのひも）を通し、バネの力で留める

道具。要はシューレースを結ぶ手間を省き、ほどけないために使われているものだ。トライアスロンなどで、バイク（自転車）からランのランニングシューズの時、シューズのはき替えの手間と時間を節約するために使われ出したが、もとはアウトドアスポーツのウエアのひもを留めることなどに利用されていたらしい。しかしトライアスリートでなくランナーが利用しても、結構便利で使いやすい。実際大会でシューズに着けている人も見かけるようになった。

そのメリットは、①手早くシューレースを締めることができる。②走っている最中もほどけず、きっちり締まる。③シューレースをゆるめておく時も、だ

らしなくならない。④微妙な締め具合を調節できる。⑤カラフルな色が揃い、流行のウエアともコーディネート可能、など。値段は300円前後。シューズショップ、スポーツショップなど、は手にしてみよう。

どっKOLAしょラリーコンペ'92

先月号で紹介しましたが、その後の追加です。

氏名	年間走歩自己申告	7月までの実績	参加大会
東 義昭	5:40:00.	0, 55, 58.	島根スプリングス
瀬戸照江	2:00:00.	0.	
松阪善雄	1:30:00.	0.	
山岡完司	15:00:00.	?	APOCリレー、島根スプリングス

「OLしまねより」

北川一夫（岸和田OLA）

今年度に入って3ヶ月ぶりの競技参加となり、はるかなる島根までやって来ました。今回の大会でHBにエントリー参加しましたが、この2ヶ月まったく走っていなかったので、コースはきはめて基本的なもので走力があれば、いい記録を出せたと思います。日々の走ることの大切さをひしひしと反省させられた大会でした。

関西地区 O L 行事予定

平成 4 年度
月 日

月 日	行事名	会場	主催	備考
7.25 (土)	エンジヨイびわこ	蓬菜		ナイトOL
7.26 (日)	エンジヨイびわこ	蓬菜		ホ°イントOL-B.
8.01 (土)	服部緑地 O L 大会	服部緑地	豊中 OLC	ホ°イントOL-B.
1 (土)	服部緑地 O L 大会	服部緑地	豊中 OLC	ナイトOL
1 (土)	大阪城ナイトO	大阪城	岸和田 OLA	0724-43-49
2 (日)	第12回コンタース	再園	コンタース	例年8月第1
9.05 (土)	ナイト&ス	園神社	吉備路	フリーホ°イント
6 (日)	みんなで歩こう	園寺岡	西園寺岡	ホ°イントOL
13 (日)	ザ・コーンペ大会	丹波	大阪 OLC	
13 (日)	ザ・コーンペ大会	丹波	大阪 OLC	ホ°イントO-4クラ
20 (日)	ザ・コーンペ大会	光明	大阪 OLC	
23 (水)	神於山 P C 再オープン	神於山	岸和田 OLA	0724-37-30
27 (日)	未定 (豊中 O L C)			
10.04 (日)	みんなで歩こう	千早	西園寺岡	サイクルSC
10.10 (土)	東海大学連戦	早山	三重大学	ホ°イントOL
11 (日)	第2回小川 O L 大会	上拓	橋女子大	ホ°イントOL
25 (日)	洛西 O L	洛西		公認大会
25 (日)	岡山市民 O L		吉備路	ラインOL
11.01 (日)	唐櫃越 O L	洛西		ラインOL
1 (日)	関西学連第2回定例戦	伊奈	佐市	ホ°イントOL
1 (日)	広島モモ大会	庄原	広島 OLC	
3 (火)	加西市市民 O L 大会	加西	岡山県	吉備路
8 (日)	たけべ大会	茨木		公認大会
8 (日)	東日本大会	茨木		主にファミリー
15 (日)	宝塚スホ-ツカ-ニハル O L 大会	宝塚	高来	ホ°イントOL
15 (日)	関西学連第3回定例戦	大湯	北山	
22 (日)	広島大学 O L 大会	北山	大湯	ホ°イント11クラス
22 (日)	第7回千里 O L 大会	北山	大湯	公認大会
29 (日)	朝日大会	山梨	緑地	
12.06 (日)	第3回朝日関西 O L 大会	大関	ケ原町	府委員
13 (日)	関西学連インカレレクシヨ	大関	ケ原町	学生のみ
13 (日)	真備町 O L 大会	真比	八緑	吉備路
20 (日)	関西学連第4回定例戦	真比	八緑	ホ°イントOL
1.03 (日)	K O L A 新春大会	大秋	吉津	岸和田 OLA
10 (日)	山口大学 O L 大会	大秋	吉津	山口大
10 (日)	高槻 O L 協	撰西	宮賀	
15 (金)	甲山 O L	撰西	宮賀	ラインOL-B.N
17 (日)	クロスカントリースキー教室	滋賀	滋賀	豊中 OLC
31 (日)	クロスカントリースキー教室	滋賀	滋賀	豊中 OLC
	ウエスタンカップ アリル大会	滋賀	滋賀	京都 OLC
2.14 (日)	クロスカントリースキー教室	滋賀	滋賀	豊中 OLC
14 (日)	ふれあい淡路 OL	淡路	兵庫	兵庫 OLA
27 (土)	クロスカントリースキー教室	兵庫	兵庫	豊中 OLC
28 (日)	ミニ・スキ O	兵庫	兵庫	豊中 OLC
3.07 (日)	第13回市民 O L 大会	兵庫	兵庫	高槻
7 (日)	大阪城 O L	大阪	大阪	豊中 OLC
13 (土)	関西インカレ (個人戦)	大土	山根	
14 (日)	関西インカレ (団体戦)	大土	山根	
20 (土)	中九本 O L 大会	島根	島根	島根 OLA
21 (日)	全日本大会	島根	島根	島根 OLA

その他 秋 阪大大会
 の予定 11月 末 京大大会
 12月 初め 西日本大会 兵庫県

K O L A ちゅん 日記



その前にはMBSの中の
レストランでごはんを
食べました。



7月12日 (SUNDAY)

今日はテスト休み初日で、
家族で「梅田LOFT」へ行ったの
です。

LOFT



しあわせ



あと奥山よしえちゃんもいたけど。
床の間に人をはきからたないよるこび。

2	1
4	3



※ よいこ... 深夜番組「くるくるシブヤ」に
てくる 2人組のお笑いの方たち。
素人のようなくせバリエーションがとておもしろい。

KOLA

8月～9月 (当会主催・公認大会他)

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
8/1	★KOLAナイトOL	大阪城公園	
1	服部緑地ポイント&ナイトO(計OC)	服部緑地公園	
2	・第12回コンターズ練習会	神戸 再度公園	瀬、韮原、韮原、榎、前田、東、山岡、
9/5	・6 OLC吉備路ナイト&スコアO	贈G-靖国神社	瀬、韮原、
6	皆で歩こう走ろう大阪-関7#OLC	浜寺公園	
13	ザコンペIV-大阪OLC	枚岡公園	
13	ショートO大会-OLP兵庫	丹波大山	
20	ザコンペ-大阪OLC	光明池	
23	★神於山コース改定OL大会	神於山	
10/25	・総 埼玉・小川OL大会	埼玉県比企郡	
11/ 8	・総 東日本OL大会	茨城県	
29	・総 第14回朝日OL大会	山梨県	
12/6	第3回朝日関西OL大会	大泉緑地公園	
1/3	★'93 KOLA新春OL大会	大泉緑地公園	
2/14	第4回ふれあい淡路OL大会	洲本市	日程は予測です
3/21	・総 全日本OL大会	島根県	

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！

§ 8月2日(日)は、コンターズの練習会です。今年は再度公園で実施、今回当会とコンターズの大会要項にお互いの大会を案内する方式を取らせて頂きました。今後も、他のクラブとの協調を図って行きたいものです。

§ 岸和田市体育協会加盟について、具体化したいと思っています。それについての役員会、タクトとの話し合い等、今後準備活動を進めていきますので会員の皆様のご協力お願い致します。

§ ラリーコンペの申告がまだの人は、今からでも急いで提出してください。また、毎月の報告が滞りがちですよ。参加がなくてもコメントのみで提出して下さい。

みんなで参加しませんか？

伊豆半島ラブリ- MOMOオリエンテーリング大会

1992年11月3日(火)

広島県庄原市七塚町/七塚原高原

KOLAみんなで参加しましょう。会長の瀬戸氏の嫁さんの故郷(広島・豊田郡)でもあるので費用は彼持ちで？行きませんか？皆さん 日程を調整して下さい。申込締切は10月16日です。

Aiming

暑い日が続いています。こんな日にオリエンテーリングをするなんてのは正気の沙汰ではない。夏は出来れば、ナイトOLが良い(『夏は夜…』とも言いますからね)。7月中は、珍しくオリエンテーリングに行かなかった(行けなかった?)僕。しかし、日中のサッカーの練習につきあっていて、真っ黒に日焼けしてしまった。皆さんも、焼き過ぎでの皮膚癌に注意しましょう。