

# KOLA

岸和田オリエンテーリング協会  
 [編集部] 〒594  
 和泉市 上代町 687番地の2  
 横田 実 (TEL 0725-46-2208)  
 第125号 1994年3月4日発行

第5回 全国勤労者ふるさと交流兵庫大会  
 “ふれあい溪路  
 オリエンテーリング大会”  
 開催日: 6月20日  
 会場: 福井小学校  
 62-0323

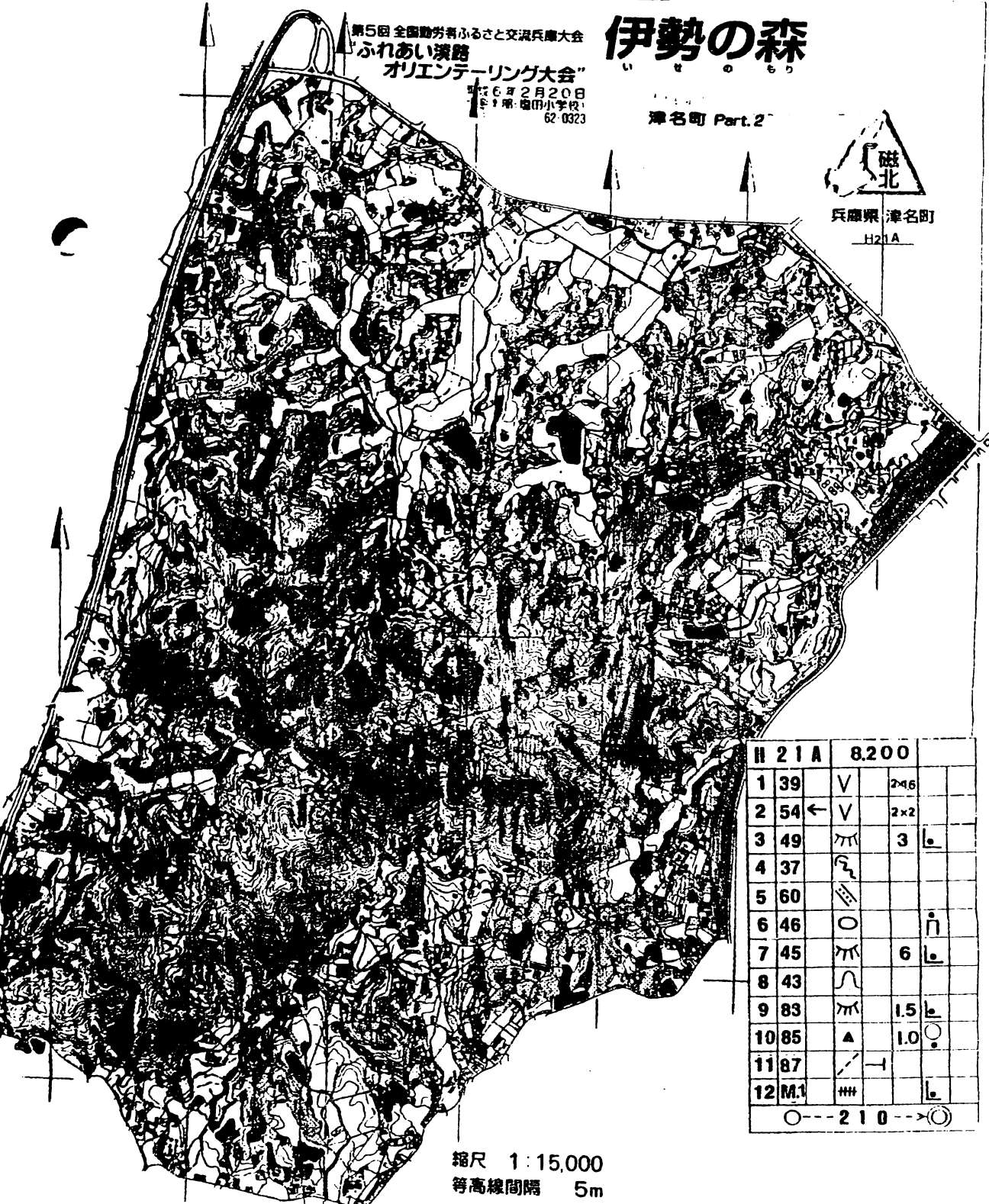
## 伊勢の森

いせのもり

津名町 Part.2



兵庫県 津名町  
 H21A



H 21 A		8200	
1	39	V	2x6
2	54	← V	2x2
3	49	≡	3
4	37	?	
5	60	≡	
6	46	○	∩
7	45	≡	6
8	43	∩	
9	83	≡	1.5
10	85	▲	1.0
11	87	∩	
12	M.1	≡	

縮尺 1:15,000  
 等高線間隔 5m

94 みんなであそぼう大会 をおえて  
 2月6日(日)主催 大宮地区市民協議会青少年部会のOL大会を行った。  
 これも例年恒例のもので毎回当協会がひきうけている。前半はタコ揚げ  
 大会でその後オリエンテーリング大会になる。今年は風が無くタコが上  
 がらなく主催者はヤキモキしていた。

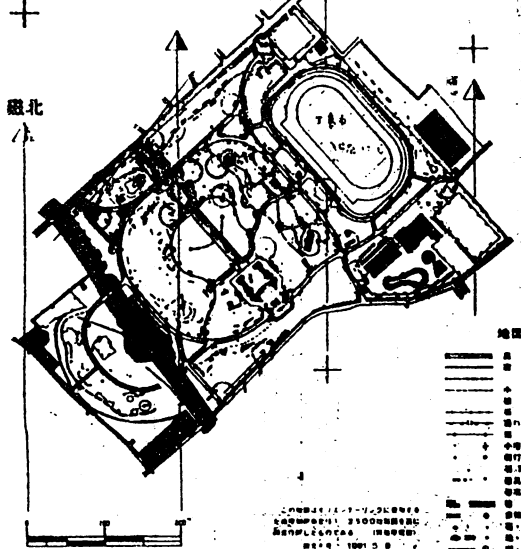
今回は「絵あわせオリエンテーリング大会」とし、スコアOL形式でポ  
 ストの絵とチェックカードの絵を合わせた。ほぼ5人1組みで27組  
 みの参加となった。

- 1位 西之内町指導員 17:39 (大人だけ)
- 2位 青カメチーム 17:40 (高学年女子、これが繰り上げ  
1位とする)
- 3位 ズッコケチーム 22:35
- 4位 寺田チーム 25:55
- 5位 中西チーム 26:45
- 6位 小林チーム 27:56

朝は風の無い時が多いので来年からはOLを元にしよつかとの意見もでた

岸和田  
 中央公園

縮尺1:5000



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

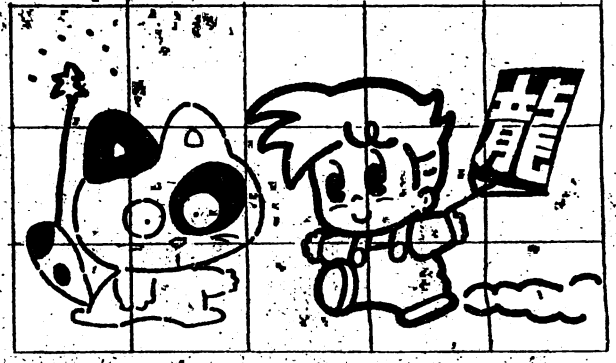
94 みんなであそぼう大会 2/6

主催 大宮地区市民協 青少年部会  
 主管 岸和田OL協会

1. 今日は絵あわせオリエンテーリングです。
2. 地図上の△がスタートです。○がポストです。●がゴールです。
3. ポストは○の真中にあります。
4. みんな一緒にスタートします。そしてポストを見つけ、ポストの絵と同じところへ、ポストに付いているクレヨンでチェックします。絵の付いてないポストもあります。(スカ、ポスト)
5. 同じポストを回らないようくふうして早くまわりましょう。
6. 絵ができ上がったらゴールして下さい。また、30分したらできなくてもゴールしましょう。指導員の合図でゴールしよう。
7. みんなで協力してケガのないよう最後までがんばりましょう。
8. ゴミはじぶんで持ち帰りましょう。

ポストやクレヨンを取ったりこわしたりいたずらしないようにしましょう。

これがチェックカードです。ここへクレヨンでチェックします。



## 最後を締めくくれなかった「淡路勤労者オリエンテーリング大会」

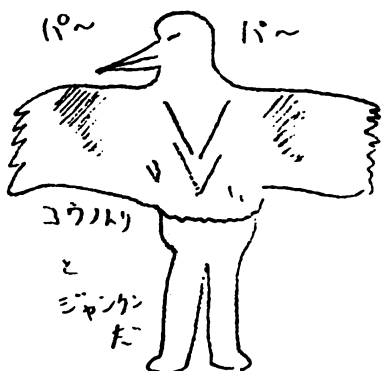
by よこたみのる

前日の19日。2時深日港発のフェリーに乗って淡路島へ。しかし、早く着きすぎたため時間を持て余す。瀬戸さんは、例のごとくみんなとの懇談に余念がないが、東さんは温水プールへ、保・横田・前田組は海への散策へ出かけた。<sup>のどか</sup>長閑なこの時を明日の競技中に懐かしむことになるのだが…。抽選で出発時刻が「10時44分」となり、翌日の雨予報もあり、西日本大会での嫌な感覚が身体をつつむ。

そうこうしているうちに、開会式・交流会がはじまり、みんな飲み食いに励みだす。中田さんは、すっかり「ミス淡路」と握手はするは、じゃんけん大会に勝って鯛をせしめるはで、大活躍をしていました。特産の苺・みかん・ビワのワインもあったのですが香りは良いのに味は今一つだった。

\*\*\*\*\*

さて本番のOL。結論を先にいいますと完走はしたものの「3時間<sup>本番は13分46秒で</sup>24分」。今までの最長記録を更新しました。大阪OLCの池田さんが1位を獲得し都道府県対抗で大阪を4位に導いたのに対し、全く貢献できなく恥かしいなあ。どうも淡路は相性が今二つぐらい合いませんね。



過去2回の淡路大会の出場記録も3時間前後。「今回こそは2時間をきろう」と思い走りだしたのだが、そうはいかなかった。まず地図をながめて思ったことは、「道がない」ということ。Aクラスの出場では当たり前なのだろうが、僕にとっては非情このうえない。尾根・沢・特徴物をつなげあわせて、なんとかコンパスを合せて歩測をもとに歩きだすが、いい加減なものなのでかなりの誤差がある。

なんやかんやと言いながら、2つのポストを通過時点で30分が経過。「迷いまくった」という印象がないのにもかかわらず、時間ばかりがかかってしまう。後半になるとばててしまい、歩くのさえやっという状態だった。久しぶりに「腹が減って死にそうだ」という状況になった。途中のみかんを何回盗ろうとしたことか…。

ゴールについたと同時に、弁当をがつつき、結局閉会式には出ずじまい。何か今年の僕の状態を象徴するかの様なレースでした。

# ふれあい淡路 “伊勢の森” を走る！ 瀬戸 照久

第5回ふれあい淡路は、2度目の津名町で  
行われました。今年の地図は『伊勢の森』。  
結果から言うと、今年の全日本=伊勢の森は  
感じよく走れそうです。

そもそも、このふれあい淡路はエントリー  
が早く、去年の締切時は満足に走れる状態  
では無く、今年度中はBクラスでと決めていま  
した。それが、峰山高原での西日本あたりか  
らそこそこ走れるようになり、現在も好調を  
持続している感じなんです。

会場から見えるテラインらしい山は、結構  
な高さがありそう。と、言うことはアップダ  
ウンがきついのかなあ、と少々不安を覚えな  
がらスタート地点へ向かいます。10時29分の  
スタート時刻は、まず楽な位置に感じます。  
だって前走者達の足跡があり、途中迷っても  
後走者の姿で山中独りぼっちになることは無  
さそうだから…？

さて、いよいよスタート！地図を広げると、  
全体に耕作地の黄色が目立ち少々見にくい感  
じがする。地図の出来じゃ無く、黄色に惑わ  
されるような感じですね。HBのコース全体  
は、地図中央の山の周回コース、難しい所も  
無さそうで走力勝負か。ルートの小道を間違  
わないように確認しながら走りだす。①まで  
2分、まずOK。続いて②までもルートは1  
本か、7分強でOK。③へは？ちょっと立ち  
止まり思案、ミカン畑の縁をつたってビニ  
ールハウスへ抜けて道に出よう。小さな池まで  
ともかく走り、竹やぶの縁からアタック。湧  
水点のポストは結構分かりやすい特徴点で、  
これもクリア。しかし、ここまでの走りが少  
々つらくなって来た。

次の④への道走りがなだらかな上り道、(入)

たまらなく歩きだす。あーっここで走れたら、  
ここでの1秒が後の悔いになるのでは…なん  
て考えながらも、この登りは歩くしかないか。  
ようやく④をパンチ、やっぱり7分強かかっ  
た。んーっ⑤へのルートを考えて、少し戻  
る形、出入りのポスト？ゴール後見るとこの  
丘を周回するルートもあったかと解ったが、  
この時は出入りしか見えなかった。若干池の  
淵を回るのにロスをしたが、まあ微々たるも  
の、⑤もOK。

さて、次が今回の大ボカ！  
ただの道走りなのに、途中のペンションに気  
をとられ、⑦まで一気に駆け下る。そう割合  
急な坂道なんです。アタックポイントで地図  
を持ち直し、ポストへ向かおうとしたら7の  
数字が…⑥へ向かっていたのに⑦に行ってい  
たんです。慌てて今来た急坂を登る、時間か  
かかるんです、こんな時は。ミカン山の小屋  
を基準にして土崖を越えて⑥アタック。OK。  
さあ、さっきの⑦へ急げばばかり、尾根を駆  
け下る、地図には薄グリーンがかかっている  
が、真っ白な尾根道がある。と思いきや一気  
に下の道まで…ト林。またまた⑦まで道戻り。

最後は気を取り直し、⑧へ最終⑨へそして  
ゴールに駆け込み、第5回の淡路も走り終え  
ました。タイムは1'03"08！

あーっあの⑦が無かったら…と思うか、あの  
⑦があったのと思うか…ともかく速報では  
上位4位に入れました。

いつもながら面白かったふれあい淡路、運  
営の皆様、ご苦労様でした。そして有り難う  
ございました。つぎの“ふれあいハチ高原”  
楽しみにしています。またKOLAのメンバー

どっと押し寄せますので 宜しく！

第5回ふれあい淡路OL大会 成績速報 =最終速報分=

▼ H20A

- ① 下江 貴博 (広島) 1'35"42  
 12 横田 実 (KOLA) 3'13"46  
 伊東 時彦 (岡山) P5

▼ H30A

- ①  
 25 宮内 佑 (愛媛) 2'46"16

▼ H40A

- ① 平島 俊次 (滋賀) 1'03"48  
 7 大森 和実 (岡山) 1'12"50  
 10 堀江 康博 (広島) 1'16"37  
 17 福田 良雄 (山口) 1'27"29  
 19 永田 実 (大阪) 1'28"54  
 22 木村 進 (香川) 1'34"19  
 26 石賀 敏 (鳥取) 1'38"59  
 27 村橋 和彦 (KOLA) 1'42"08  
 42 前田 春正 (KOLA) 2'13"13  
 43 中田 茂夫 (岐阜) 2'15"06  
 44 寺田 保 (KOLA) 2'15"54

▼ H50A

- ① 久保 喜正 (京都) 0'55"06  
 7 池田 忠士 (岡山) 1'18"44  
 20 池田 辰雄 (大阪) 1'38"41  
 24 伊東洋一郎 (岡山) 1'44"51

▼ D20A

- ① 木植 早生 (茨城) 1'00"45  
 3 松本 和美 (徳島) 1'46"32

▼ D30A

- ① 下江 範子 (広島) 1'23"00  
 5 吉岡 康子 (岡山) 1'55"34

▼ D45A

- ① 池田 富子 (大阪) 1'45"59

▼ H B

- ① 木植 保雄 (茨城) 0'50"17  
 4 瀬戸 照久 (KOLA) 1'03"08  
 38 北川 一夫 (KOLA) 1'44"35  
 大西 淳 (大阪) 1'53"00

▼ D B

- ① 三好 良子 (静岡) 1'01"41  
 堀口多加子 (岡山) 1'38"33

▼ H N

- ① 三宅 美一 (大阪) 0'50"38  
 6 吉本 真 (KOLA) 1'14"24  
 17 小野健四郎 (KOLA) 1'56"30  
 20 東 義昭 (KOLA) 2'01"02

▼ D N

- ① 下和田知子 (広島) 0'50"03  
 2 池田 圭子 (大阪) 0'55"11  
 10 中田 啓子 (岐阜) 1'29"24  
 20 村橋ティ子 (KOLA) 1'47"40

KOLA会員、会報購読者他

▼ 都道府県対抗 団体戦

- ① 広島県 390点 ② 愛知県 356点 ③ 東京都 350点 ④ 大阪府

👤 わたしも一言! どんKOLAしょコメント 🐶 2/23日到着分現在

👤 永瀬真一: 1月より家の事、仕事の事で忙しく、余裕がありません。ふれあい淡路もキャンセル、ウエスタンカップは何とか参加するつもりです。3月半ばには余裕ができ、全日本、6人リレーには臨める予定です。

👤 岩田寛史: みなさんは“KOLA会員・中3の3K”というのを知っていますか?

え、知らないって? それでは、おおしえいたしましょう。

“健康ではない” 寝不足やストレスのたまっている人もいます。

“金がない” 不況で、お年玉の額がダウンしてしまったようです。

そして、最後は…! “KOLAに参加できない!”

なんて涙ぐましい3K! KOLA思いの中3ですね～。

🐶 これはフィクションであり、実の人物とは異なります。ピーッ

## 第10回 ウェスタンカップリレー-OL みんな頑張ったぞ～!

### <HA どころらしょ>

- 1走・瀬戸 照久…雪があるのを忘れていた!今年は大雪(か?)、スタートしても積雪のため思うように走れない。ダントツ?の最下位を覚悟してスタートしたものの、テライン内の大雪に阻まれ、エリートランナー達も立ち往生。まるでハイキング模様のバックとなって、楽な気分で2走にタッチすることができた。  
※今回のOLでは、地図を読んだのは20%もあっただろうか?!
- 2走・永瀬 真一…今日のレースは、先人の踏み跡を判断し、正しい踏み跡をいかに速く走れるかであった。一部、正しく無い踏み跡をたどりロスタイムとなった。  
1走の先頭を走った人はエライ!
- 3走・村橋 和彦…3走は楽だ。足跡を追っかけるだけ。予想通り!今後3走を希望する?!  
悪天候で悩まされた。

### <HS よっころらしょ>

- 1走・寺田 強 …ひさしぶりに、雪の中を第1走で走った。雪で足元はツルツルで、そして埋もれるし、クツはビシャビシャのOLとなった。
- 2走・前田 春正…又々やりました。どころらしょの時間稼ぎ! 1,56.48の記録。  
雪中をウロウロ、八甲田山の気持ちがよく分かった?  
2走の保さんにウムスタートさせてしまった。
- 3走・寺田 保 …ウムスタートとなった。スタート地点まではゆるに登りながら少しは走れた。雪道をたどって進むと、おのずとポストにたどり着く。雪の踏み分け道を外すことは無い。しかしチョウシにのると、どこまでも行き過ぎてしまう。雪の中のOLも楽しいが、先人のコースどりには感心するばかりである。

### <HJ やっころらしょ>

- 1走・村橋秀一郎…ぼくはリレーをするのが初めてで、スタートする時きんちょうしていたが、最初から最後までミスもなく、順調に行けて自分ではよかったと思う。  
ただ、雪がつもっていて走りにくかったのが不満である。
- 2走・新保 大祐…足の指が凍りそう!
- 3走・吉村 耕治…よかった!と言うのが一番の感想。  
スタートする前のドロドロの校庭、白く続く道についている足あと…。  
走っていると暖かくて、こけることも無く無事ゴール。  
また、こんなOLしてもいいなあ。

**RELAY=OLは、いつも楽しいもの…**

とは限りません?!が、盛り上がることは確実。それにしてもKOLAは騎不足!  
メンバー増強に頑張ろう～! と思った一日でした…

# 速報! ウェスタンカップ 2/27 in 績

## ◇HAクラス < \*印は 代表チーム >

### 1 走

- ① 爆発いてまえ打線 (不詳)
  - 安元 卓也 1, 18. 52
- ② \*朱雀OK (朱雀OK)
  - 小比賀健司 1, 19. 07
- ③ \*ハニーフラッシュ (大阪市立大OLC)
  - 同- \*広島3フレッチェ (広島OLC)
    - 太田 尊司 1, 19. 10
    - \*どっこらしょ (岸和田OL協会)
- 個人 瀬戸 照久 1, 28. 33
- トータル 1, 28. 33

### 2 走

- ① \*京都OLC (京都OLC)
  - 藤 拓王 2, 07. 42
- ② \*朱雀OK
  - 中村 太郎 2, 07. 43
- ③ \*広島3フレッチェ
  - 堀田 功 2, 11. 56
  - \*どっこらしょ
  - 永瀬 真一 1, 12. 56
  - 2, 41. 56

### 3 走

- ① \*広島3フレッチェ
  - 木本 浩慈 2, 59. 03
- ② \*OLP鬼ころし (兵庫)
  - 井上 健一郎 3, 00. 01
- ③ 広島-影のエース (広島OLC)
  - 蓮 陽一 3, 01. 41
  - \*どっこらしょ
  - 村橋 和彦 1, 10. 27
  - 3, 51. 56

## ◇HSクラス

### 1 走

- ① OLP西の関 (OLP兵庫)
  - 中島 康雄 1, 02. 55
- ② 広島-壮年エース (広島OLC)
  - 沢島 良夫 1, 07. 05
- ③ OLP新酒 (OLP兵庫)
  - 佐藤 克之 1, 10. 04
  - よっこらしょ (岸和田OL協会)
  - 細 強 1, 31. 48
  - 1, 31. 48

### 2 走

- ① 広島-壮年エース
  - 谷 正春 2, 03. 22
- ② ハヤブサ (高松OL剛会)
  - 飯田 光彦 2, 14. 54
- ③ 大阪OLCおじ様 (大阪OLC)
  - 田中 紀十 2, 15. 11
  - よっこらしょ
  - 前田 春正 1, 56. 36
  - 3, 28. 24

### 3 走

- ① 大阪OLCおじ様
  - 池田 辰雄 3, 17. 35
- ② OLP西の関
  - 尾上 俊雄 3, 19. 47
- ③ 広島-壮年エース
  - 村上 旦 3, 21. 49
  - よっこらしょ
  - 寺田 保 1, 23. 32
  - 4, 51. 56

## ◇MIXクラス

### 1 走

- ① 神戸大学G (神戸大学OLK)
  - 久保田あゆみ 0, 45. 15
- ② オイセギツネ (志摩S+コンターズ)
  - 岡本 忠佳 0, 47. 23
- ③ Curious (OLCメーバー)
  - 千歳 彰彦 0, 48. 19
- 7 OLC吉備路 (OLC吉備路)
  - 伊東 時彦 0, 54. 35
  - 0, 54. 35

### 2 走

- ① 神戸大学G
  - 田中 幸司 1, 26. 20
- ② 監督-コーチ-OG (紅梅会&レオ)
  - 真井 優子 1, 27. 43
- ③ オイセギツネ
  - 辻村 紀子 1, 52. 59
- 4 OLC吉備路
  - 堀口 千鶴 0, 59. 43
  - 1, 54. 18

### 3 走

- ① 神戸大学G
  - 山里 裕史 2, 11. 42
- ② 監督-コーチ-OG
  - 岡部 由子 2, 22. 10
- ③ OLC吉備路
  - 伊東 洋一郎 0, 32. 39
  - 2, 26. 57

## ◇HJクラス

### 1 走

- よっこらしょ (岸和田OL協会)
- 村橋 秀一郎 0, 48. 17

### 2 走

- よっこらしょ
- 新保 大祐 1, 56. 32

### 3 走

- よっこらしょ
- 吉村 緒 P 1

## ◇H B

- 優勝 紫雲 (OLCふるはうす)
- 2, 00. 12

## ◇D A

- 優勝 ホップ&クック()
- 2, 57. 08

## ◇D B

- 優勝 C-cupチーム(京都府女子大OLC)
- 4, 05. 31

走れ! KOLA | 新作マンガ | 世論調査 結果発表!

特別編集  
特別企画

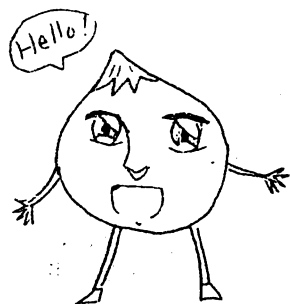
No.12 作 / ガン太



# 走れ! KOLA ビーン

走れ!  
KOLA Hello! コディー

脚本 / ガン太 演出 / ガン太  
出演 / KOLA・KOLA美・コディー



▲ コディー くん

### 次号スタート!!

もし、あなたの家に外人がホームステイとしてやってきたらあなたは どうしますか? そんなおぼろしきをマンガにしたのが、コレ! 「走れ! KOLA」エピソード「コディー」です。(全9回)  
内容はというと、KOLAの父親から手紙が届き、読んでみると「コディー」をよろしく! だと。コミカルに描く、笑いたまり涙アリのマンガです!!

## KOLA家に ホームステイ!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆・☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆・☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆・☆☆☆☆☆☆☆☆

Q1. 今年はいくつのOL大会に参加したいですか?

A. 17人からの解答があり(？の方は、はぶいています)

平均 1人あたり **11** 大会参加!

最高は、平山君の30回!!  
つづいて、村橋和彦さんの24回!  
おどいですよねー。みなさんががんばれ!

みなさんの協力のおかげで、このような企画ができました。ありがとうございました。うございました。ひとつ気になったのが、OLについてもっと調査すればよいのに、という意見が... 本当はそうすよね。失敗したなと、反省しています。本当にたくさん御協力ありがとうございました!!

## 世論調査 発表

誌 123号大募集!



# ザKOLAビジョン 世論調査 結果発表!! No.2

**Q2.** 昨年の「紅白歌合戦」(NHK)を見た?

**A.** 21人(全員)からの解答があり

見たのは  
全体の **7割!**

**Q3.** 1月2日に放送された「ダブルキッチン お正月SP」(TBS)を見た?

**A.** 21人(全員)からの解答があり

見たのは全体の **3割**

**Q4.** 1月からスタートした新ドラマの中で おすすめしたいのは?

**A. 1位** 麻酔 (日本テレビ) 毎週土曜日夜10:00~

**1位** 南くんの恋人 (テレビ朝日) 毎週月曜日夜8:00~

**3位** スウィートホーム (TBS) 毎週日曜日夜9:00~

最終回はアツク!

他には、「この世の果て」(フジテレビ)や「水戸黄門」(TBS)なども、水戸黄門は新ドラマじゃないんですよ! T.Tさんへ...

**Q5.** 20才以上・お年玉をあげましたか? 最高額は?


**A.** 15人からの解答があり

「お年玉をあげた」は全体の **9割**・最高額は **6923円** 平均

**Q6.** 20才以下・お年玉をもらいましたか? 最高額は?

**A.** 6人からの解答があり

「もらった」は全体の **10割**・最高額は **9000円** 平均

嫁 vs 姑も超えられるか!? 今世紀最大のバトル!! 



脚本 / ガン太 出演 / KOLA KOLA美 コティー ほか (全9回)

中田さんが今年1月のAPOCで、KOLAのために  
買ってきてくれた本の1ページです (誰かやくして!)

題: ORIENTEERING  
(A WAY of learning  
outdoor navigation)



著者: Peter Wilson

## LEVEL 3

### Intermediate Orienteering

#### Aim

To apply and extend the skills, knowledge and understanding developed in level 1 and 2.

To encourage participation in club orienteering events.

#### Objectives

At the end of level 3 participants will have developed

- An ability to interpret all features of full-colour orienteering maps.
- Navigational techniques that would enable them to successfully complete club orienteering events.
- Compass skills appropriate to orienteering.

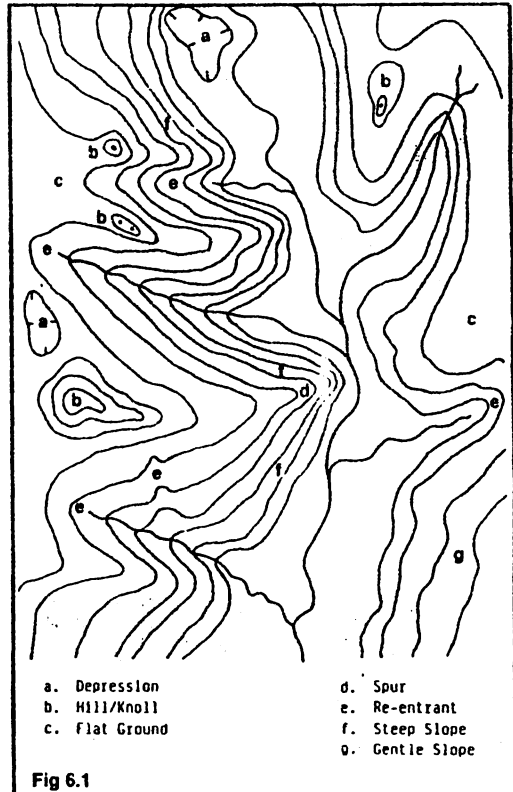
#### MAP SKILLS

##### Reading Contours

One of the most difficult map reading problems is to visualise the landform patterns that contour lines represent and to relate the pattern of contour lines on the map to the terrain.

It is important to know whether you will be climbing, descending, or on flat ground as you approach a control. Water always seeks a lower level. Therefore, contour lines around features such as lakes, streams, ponds, and marshes indicate there is a slope *down* to the water. The following concepts are also important.

- Contour lines *further apart* represent a gentler slope.



- Contour lines *closer together* represent a steep slope.
- Contour lines *merging* show a very steep slope and / or cliffs.
- Contour lines *closed* around reflect hills or knolls.

女未

とマ なのです。  
 何か女なら、私にはもう、卒業  
 したからです。  
 あることか、ないの、バイトを  
 探しているワケですか。

いいバイトあったら  
 教えて下さいね。

わーいっ  
 短大生だよーっ



三がっ



4 3 高校1年生(三がっ)のことだよ。

田んぼ  
 なあ。でも、  
 楽しいです。

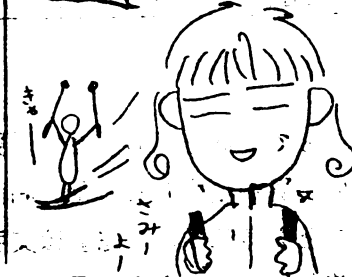


短大生になります。高校生活  
 そんなにかかわらないとは

というわけで、4月からは



小栗川 修学旅行も



### 大会情報&エントリー(出場予定)状況

月日	大会名	開催地	出場予定又はエントリー
3/11-13	第16回日本学生OL選手権大会	群馬県渋川市	
12	対OLC万博公園OL	吹田市	
20	・ 第20回全日本OL大会	三重県伊勢市	瀬, 瀬, 朝陽, 寺崎, 横瀬, 横瀬, 横瀬, 細, 新, 東, 野中OLC7名 計 17名!
21	・ 青山高原リレーOL大会	三重県青山町	
21	・ 第4回奈良県OL選手権大会	奈良市	
25-27	第7回全日本高校OL大会	静岡県裾野市	
27	・ ニュー京都カップOL第3戦	京都市	
4/3	・ 広島OLC20周年記念大会	広島県吉和村	
3	第11回金沢大学OL大会	石川県津幡町	
17	▶ 平成6年度KOLA総会	岸和田市	
17	愛知OLC20周年記念OL犬山大会	犬山市	
24	和歌山県協会20周年記念大会	貴志川町	
5/1	第6回大阪大学OL大会	奈良市	

H7 4/16 ♡ **KOLA 20周年記念大会** 和歌山県下にて開催!



もっと自然に.....オリエンテーリング!

☆・印は、事務局に要項があります。お問い合わせください。

### ◆ どんKOLAしょ毎月の報告とコメントを!

♡ どんKOLAしょラリーコンペ'93も、いよいよ最終集計の時期が来ました。全日本大会や奈良県選手権、京都カップに参加する方は、参加後速やかに報告をお願いします。

### 性のスポーツ



女性の運動能力は、男性の約70~80%と見られていた。その差は格や心肺機能、筋力などの違いによるもので、総合的な運動能力では、男性が優れているのは否めない。女性が多少の向き、不向きは種目はあっても、スポーツへの適性は、それほど差はない。例え強い筋力が必要なボートや、再び挙げなければならないが、体塊、フィギュアスケート、シンクロナイズド、スイミングなどテリゲットな運動能力や敏しょう性、柔軟性が必要なスポーツは、どちらかといえば女性向き。心肺機能のレベルは女性の方が低い。体の大きさを考えれば、その差は小さいといえ、バレーボールは男性が大きい。パワーの持続力にはそれほど差はない。体脂肪率は、男性に占める脂肪の割合が多いため女性の持長。これが持久力や体の複雑な動作の妨げになる。だが、最近のトップクラス女性ランナーの体脂肪率は、一般の男性より少ないといわれている。マラン

スポーツの健康医学

大阪市大教授・前田知矢

## 体力に合ったものを

女性の場合、男性より日の運動量に個人差があり、運動する人としていない人の体力差がはっきり出る。家では動いていても、家で消費するエネルギーは少なく、こればかりでは健康維持はできない。専業主婦が、少しも運動不足にならないように、持に三十年代以上年齢にこの傾向が強い。それだけ、スポーツの必要性が高へ、いわゆる定期運動を繰り返すのに、運動は効果的。

タイムツボ薬まで期待するなら、ある程度の強度と運動量が必要で、基礎を定めて、時間を取らず、手軽に人数で楽しめる種目が手軽向きで、エアロビクス、バスケット、バドミントンなどは運動量が多く、動きも激しいから、木の人や、ひたすら運動が好きな人には不向きだ。要は自分の体力に合ったスポーツを愛することだ。

◇ 顧問は〒530-01 毎日新聞社運動部「スポーツの健康医学」第一号、手紙がフックス (06) 346-0021 (0) でお知らせ下さい。

▷▷7

### Aiming

2月17日、職員室に戻ってみると机のうえに「男子誕生」というメモが。予定より1週間ほど早く、横田家に長男が誕生しました。名前は「崇志(たかし)」。「崇」は僕の好きな山とあがめることを意味し、「志」は文字どおり志を持つようにという願いを持って付けました。名前負けしないような子に育つかないかな？