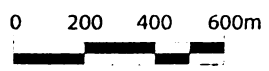


KOLA

岸和田オリエンテーリング協会
 [事務局] 〒596
 岸和田市西之内町46-12
 寺田 強 (TEL0724-43-4904)
 第157号 1996年11月1日

千ヶ峰

～かみのさと～



地図記号

- 主要道路
- 道路
- 小道
- 小径
- 石垣
- 石垣・コンクリート築成
- 橋(通過不能・可能)
- 敷設用モノレール
- 建物、鉄塔
- 炭焼き釜跡、ほこら 石碑等
- 古墳、みぞ、うれつ
- 凹地、小凹地、穴
- 石(大、小)、岩石群
- 岩石地、移れき地
- 通行不能のかけ
- 若かけ、土かけ
- 川(橋無)
- 小川、せ
- 季節的干
- 池、小
- 沼地、
- 泉、湧
- 林の中の
- 立ち入り
- 立入り
- 里山
- 林林地
- 通行可能
- 倒木・下
- 民家等の
- 駐車場
- 樹生界

M40A	5.200	190
203	○	
206	▲	0.8 ○
214	↙	+
238	⊙	
236	∩	
240	▲	1.0 ○
243	↘	
263	▲	2.0 ○
266	○	
277	→	
276	⊙	
777	×	

調査地図 加工町図内1万分の1
 国土地理院発行25000分の1

2回 神戸大学
 オリエンテーリング大会
 兼 兵庫県民大会
 1996.10.13 (日)

神戸大学オリエンテーリングクラブ

印刷 宏和印刷株式会社
 印刷協力 オリエンテーリングパトロール
 CAMap株式会社

奈良公園OL大会

byよこたみのる

10月10日の奈良県OL大会に参加してきました。日よりもよく奈良公園を堪能してきました。

競技は、スコア-0ということで、制限時間は全クラスとも70分。
(10秒越える毎にも-1点です)。

クラスは、

E…特に経験豊富な上級者 A…上級者 B…中級者 C…初心者、ファミリー向け
とあって、S…個人 G…グループとなっていた。

でも、地図もコースも全く同じで、ようするに、順位確定のためだけのクラス分けである。

コントロールが30個ということで、「時間オーバーでも全部取ろう」と思い、走り始める。山側から取り始め、疲れたところで平地を走るパターンは、大成功だった。自分では納得のいくものだった。すでに帰っていた半田君の速報は、なんと50分を切っていた。たぶん今回コントロール位置をすべて知っていても、このタイムは破れないだろうな。

すべて終了して、ジュースを買いに行っている間に、僕の速報が出ていた。「????」、なんと得点が480点?。すべて回ったはずなのになんで?と思ってコントロールカードを見せてもらう。すると45番の「ル」とかかなければならないところを「ハ」と書き間違えていた。しかたないな。実は今回は、パンチではなく、自分でボールペンを持って行って、書き写す方式だったので、それにまんまとはまってしまった格好になった。

[教訓] 記号は、きちんと見ましょう。

成績速報(12:00現在、SE・SAクラスのみ)

SEクラス

SAクラス

半田哲士	500点	49分12秒	西山 怜	500点	1時間	4分21秒
横田 実	480点	57分28秒	池田辰雄	500点	1時間	5分13秒
川野直男	480点	1時間7分 3秒	島田浩治	500点	1時間	6分27秒
田中典子	370点	1時間8分 3秒	増井康二	485点	1時間	5分24秒
中村夕里子	345点	1時間3分47秒	前田春正	480点	1時間	13分28秒
中川賀子	295点	1時間1分16秒				(-20)
			松浦崇広	368点	1時間	13分44秒
						(-22)
			成清衆司	360点	1時間	4分45秒
			富坂 功	360点	1時間	9分25秒

OL参加記録 (6)

前田

9/15 京都カップ第2戦 將軍塚 MA 4500m
最近ミスは減ったが、体力が無い為に走れず時間は中々短縮出来ず。
少しは走る練習でもするか、今回のタイム 1:23:03。

9/22、23は家族サービスで御在所へその為OLは休み。

9/29 当初の予定では、この週も休養のはずところが豊中OLさんが練習会をやるという事で急遽参加、竜王淵の地図で軽く練習ところが、この時期松茸のシーズンこの先立ち入り禁止の看板ばかり、香りを楽しもうと努力したが松茸には遭遇せず、残念。後半は地図名由来の竜王淵を見学しようとコース設定をして練習。

10/6 京都カップ第3戦 大文字山 MA 4300m
聞きしに優るトレイン、同じような沢、尾根の連続S~1でいつものと
うり現在地ロス、スタート付近まで戻ったりで散々、何とか1:59:
03 と2Hは切ったがヘトヘト、ゴール後会場へ帰るのに大文字のす
ぐ側を通りながら気がついたのは会場到着一段落後話題を見落とし。

10/10 奈良市民スポーツOL大会 奈良公園 スコアOL
久しぶりの横田さんも参加、スコアOLはいかに一筆書き出来るかが勝
負の決め手、いきなり適当に走り結果は大幅タイムロス、制限時間70
分のところコントロールは全部クリアーしたが73:28で減点
公園内は行楽客で一杯好天気の日だった。

10/13 神戸大OLK大会 M40A 5200m
兵庫県多可郡加美町 NEWマップ 千ヶ峰 (かみのさと)

いつものメンバーに保さんも加わり、早朝出発で会場へ前夜からの雨
も止み好天気となった中、スタート(1)は慎重にと頑張ったが尾根筋
を特定出来ずオーバーラン、これがこの日の結果となったコースは案内
通り、緩斜面での直進リロケート能力が成績に直結していた。

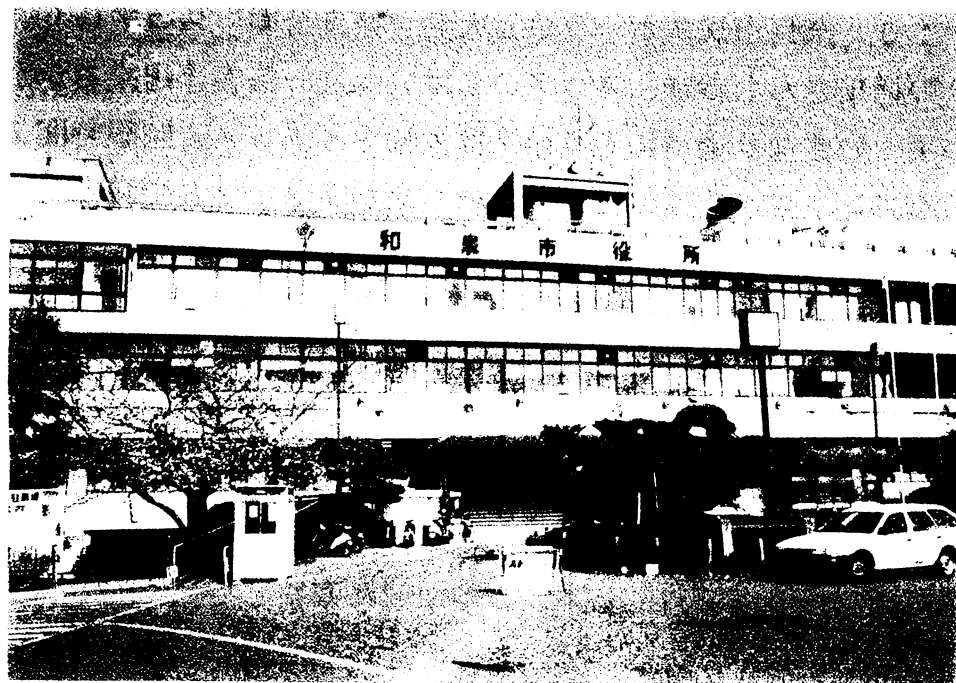
M40A

1、古沢	43:50	村橋	59:53
2、尾上	46:56	寺田	1:08:20
3、宮林	52:31	前田	1:11:21

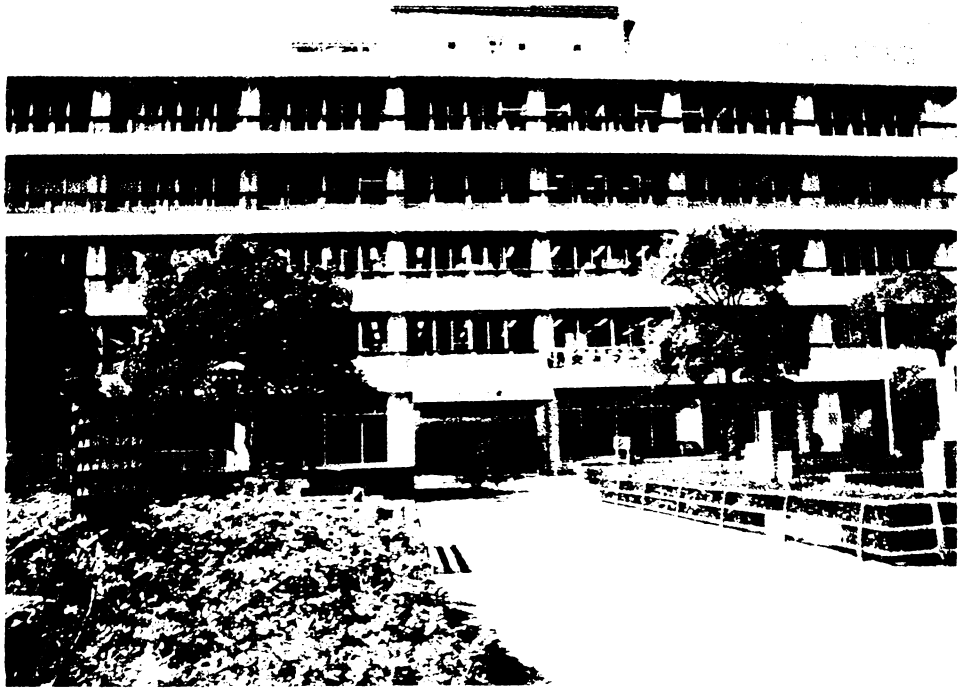
第5回 坂本氏の 市役所めぐり



山手和田



和泉



泉大津十

高規山



秘書 さて、バカ三人は、ほうっておいて話を進めましょう。

報告その壱

横田会長のパソコンが直りました。



黒子 横田会長宅に、改造人間を送り込みましょう。

報告その弐

横田会長は実は、仮面ヨコダーだった。



黒子 みんな知ってますって……

報告その参

横田会長に3人目のお子さんが……

黒子 これはウソです。

広告その四

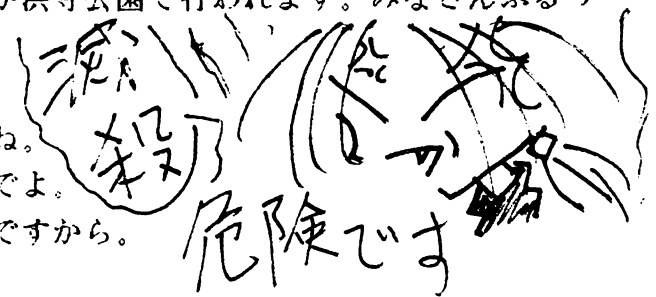
みなさん、KOI.A新春大会が浜寺公園で行われます。みなさんふるってご応募ください。

黒子 久しぶりのまともなネタですね。

秘書 いちいち、チャチャ入れないでよ。

黒子 いえ、向こうに近づくと危険ですから。

作者 喰らえあああ！！！！



『エリアルレイブ』キャンセル『真空うううう……波動拳！！！！！！！！』

いの 『エリアルレイブ』にキャンセルかけるなああああああ、あ！！！！！！

K. O.

作者の良心 分からないネタでごめんなさい。身体がちょっと暴走してます。

秘書 そろそろ、スタジオも崩壊しそうね……

ミシっ……

秘書 …………… (後ろでは、「いの」がスーパーコンボの餌食)

ミシっミシっ……

秘書 全員退避iiiiiiiiiiiiiiiiiiii！！！！！！！！

ドゴオオオオオツツン！！！！

黒子 次回はまともな…… (少し考えて) はずです。



かけはし

第 2 3 号

平成八年十月一日

和泉市小・中学校

生活指導研究協議会

編集責任者 石橋 一男

■オアシス「オリエンテーリング」横田実（北池田中）

平均年齢が八十歳前後になり、人生を楽しむ時間が長くなってきた。こうなると、年齢に応じた楽しみを見つけていることが重要になってくる。

趣味といっても将棋などの知的作業をとまなうものや切手収集などのコレクター的なものなど色々あるが、何といっても老化防止のために体を動かすことを目標としたものを選びたい。山登りやゴルフなども面白いだろうが、僕が参加しているオリエンテーリング（以下OL）なんかも結構奥が深い。

OLはレクリエーション的な要素のみ強調されて学校で取り入れられているが、案外ハード競技だということは知られていない。大学でのインターハイや世界大会まである。しかも細かい年齢区分があり、十歳の子どもから六十歳以上の老人まで、年齢に応じて競技に参加できるところが、OLの魅力でもある。実際、山野で開かれる大会には、バリバリの競技者からハイク気分の老人までが集いあい、なかなかの雰囲気醸し出している。また大阪では公園内にチェックポイントを常設しているところも多く有り、散歩がてらの運動に向いている。

高齢化の現在、大切なのは、この「年齢に応じて」という姿勢ではないだろうか。ともすれば無理をしがちになる壮年期以降、年齢や体力に応じた健康作りが不可欠で、それにより色々な学習をしていく気力も湧いてくるというものだ。今後、人生を楽しむためにも多くの知識を必要とする。そのために本来の学習能力を子どもの中からつける教育を我々教師はしなければならない。

KOLAのオアシス
V/10 (A)
新巻大公の討花
次守公園
正門入口
(1997年刊)
10:00 AM
新巻大公

登山、オートキャンプなどアウトドアスポーツが盛んだが、楽しんで後に思わぬ病氣やけがに悩まされている人が増えている。リュックサックまひや、ツツガ虫に刺されたりすることだ。時には死に至ることもある。これからの季節のためにも傾向と対策を紹介しよう。

(レジャーライター 工藤 隆雄)

道具の使い方未熟

「健康のために山登りなどのアウトドアを楽しんで、いるのに終わってみれば、体調が悪いと訴える人が多いです。診察してみると、道具の使い方、慣れや無理が重なっているのがわかります。こういうのは、整形外科医であり、スポーツドクターの情来一さん(17)。

「例えば、山登りをした後、腕がしびれたり、上がらなくなったという人がいます」

これはリュックサックまひと呼ばれる症状。腕が上がらないだけでなく、握力が極度に落ち、湯飲み茶碗を持つのもおぼつかなくなる。

原因は、重いリュックサ

アウトドアスポーツ

を圧迫して起きる。さらに、ザックの重さによって肩が下がると同時に胸が広げられる。すると、骨と鎖骨が接近し、神経と血管が圧迫される結果、しびれをはじめ筋系縮腕力が起きる。対策としては、肩ベルトが広いものでクッションのよい物を選ぶようにしたり、ベルトがわきの下に入り、ベルトがわきの下に入らないようにする。ある登

ツツガ虫病

手遅れは命取り
素肌露出しない



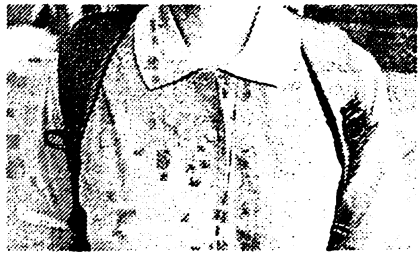
山用具店によれば、最近のザックには肩ベルトがわきの下に食い込まないようにも症状が起きるのは、「肩

チェストバンドが備わっているのがほとんど。それでリケツチアを保有(すべてとは限らない)、北海道と神縄を除く全国にいる。どちらかというと、高い山より、比較的低い草原などにいて四季を通して発症している。

ツツガ虫に刺された傷口は点線内
回の衝撃で骨が折れるのではなく、繰り返し加わる力で起きる。ちよと念慮を何度も折り曲げているうちに切れてしまう現象に似ている。ランナーなどに多いが、中高年登山者にも増えている。
コース選び無理なく発生する最も多い場所は足の甲、つまり、上踏まずの上の一番厚い骨の部分。それ以外には腰骨(けいこつ)、せきつい、ろ、骨、骨盤などにも起きる。問題は、初期には痛みがあるのにレントゲンではわからないことだ。数週間後にレントゲンで見ると、骨膜反応を認め疲労骨折ということがわかる。同時に治療しているのが判明する。歩いているうちに痛みを覚えたら、無理をしないでしばらく登山を中止する必要がある。治ったら、ワンランク落とした自分に合ったコースを選定するようにして、ゆっくり歩くようにしては

楽しむ前に「用心」!!

ツクを背負うことによって、肩ベルトが肩に食い込み肩こり骨の上にある神経



リュックサックまひ

肩ベルトが神経圧迫
背負い方の基本守る

チェストバンドなどで肩ベルトを引き寄せると負担が軽減される

肩ベルトで胸が広げられるとリュックサックまひになりやすい

よい例

悪い例

に負担がかからないように腰で荷物を支え、背中に密着したリュックの基本の背負い方をしていないから」という。

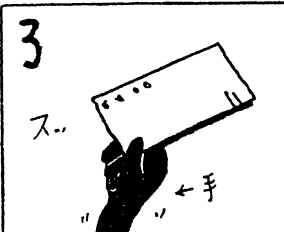
刺されると十日ほどの潜伏期があり、やがて40度近い熱が出て、頭痛、筋肉痛などの症状になる。そしてほぼ全身に淡紅色の斑点(はんでん)が多数できる。治療が早ければ治るが、遅れると手遅れになる可能性がある。

草原などで刺される
ツツガ虫病はなかなか厄介な病氣である。かつては手紙の冒頭に「つつがなくお尋らしのこと」という具合に口々に心配された病氣だったが、現在はあまり話題にならない。しかし、昔医師によれば、「今でもツツガ虫病はあり、手当てが遅れると命取りになる。二週間は休養を觀察してはいい」
疲労骨折は、文字通り「しこ」。

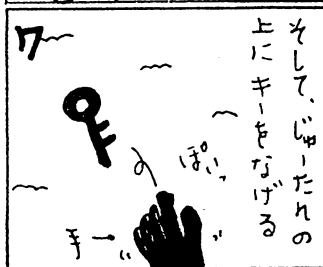
FAMILY



目最後に入る...
昔毒のドアをぶちやぶり、犯人は一番



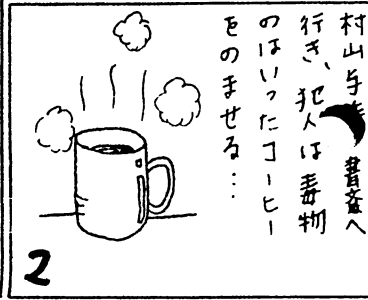
そして、それをのんだ村山氏はたおれ死んでしまふ。犯人は、二セの遺書をセッとして...



そして、じゃーたれの上にキーをあげる



そして誰かが、村山氏がおかしなこと気付くのをまじ...



村山氏... 毒害へ行き、犯人は毒物のほいつたコーヒーをのませる...

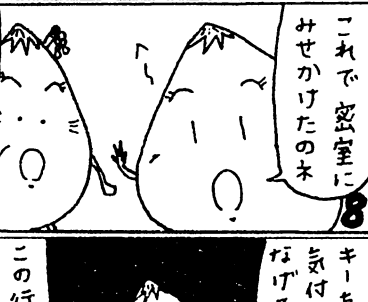


整形でもしたれじゃナイ? ガンダがキレイになったかきすきたんだ

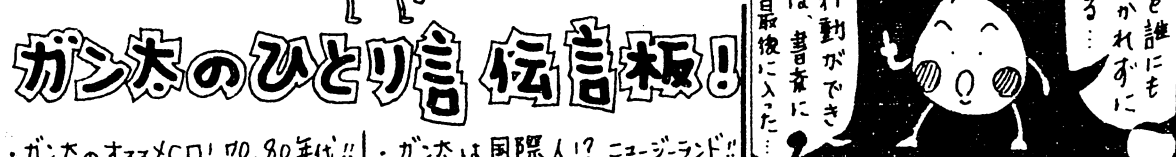
三木加奈子の顔少しキレイになつてナイ??



は、今回は解容編カはいてましたね



これで密室に合せかけたの木



キーを誰にも気付けられずにあげる...

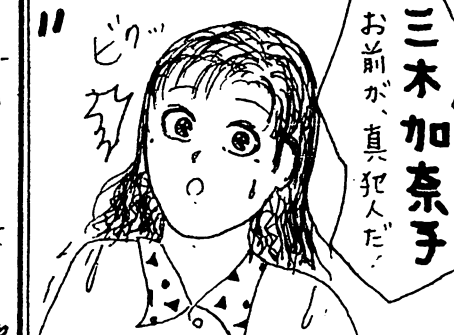
ガンダのひとり言伝言板!

・ガンダのおススメ! 70,80年代!! オムニバス Dance mania CLASSICS 発売中・¥2,500(税込)・洋楽

ついつい買ってしまったこの1枚。70年代、80年代のディスクナンバーからポップスまで全19曲!! この前解散したWINKのヒット曲「愛が止まらない」の外ハサンモあり!!

・ガンダは国際人!? ニュージーランド!! 文通相手は Reuben

英語のteacherがこの夏、ニュージーランドにホームステイ、そこの学校の生徒たちの手紙をもらって来た。それで、その中の1人だった Reubenとの文通がはじまったのだ! もちろん、文面は、English ナダ!! エン



カゼひくなよ!
1996
サスペンス
走れ! KOLA 特別企画
No. 43 作ノガンホ

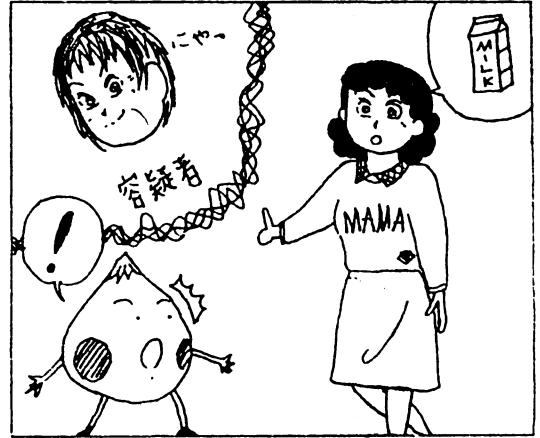
大好評第8弾!! ガンホがおくるエンターテインメント!!

KOLA 事件簿

少年の事件簿 Un...

ファイル9 「消えた凶器!？」

小曾のまゝある日、三井 博 (37) が自宅で死んでいるのを、妻の さと子 (35) が発見した。さと子は、実家の母が倒れたと聞いて2日間、家をあけていた。その間に殺害されたようだ。死因は、頭をかたいもいで数回なぐられた後があり、頭蓋骨骨折による脳挫傷…。数日後、容疑者である男の名前があがった。当日のアリバイがないのだ。しかし、凶器となるものがない。困っているKOLA男のところに、妻のさと子が…「実は、ひとつ気になるコトが…。あの人 (←三井 博)、牛乳ぎらいでのまなひれである。なのに、牛乳パックがひとつなくなっていて…。」とさと子。「そうか! これ一本につながった!! 謎は全て解けた!!」KOLA男のキメゼリフがきまったところで…さて容疑者である男は、どうやって、三井 博を殺害したのだろうか…?



ナゾがとけたら 〒594 和泉市池田下町 1402-22 岩田 寛史 マテ
今スグ応募ませう たくさんの応募までマス!! チャレンジしたコトのタイアタ!! 一度くらいはチャレンジ!!

秋深し!! 1996 サスペンス KOLA少年の事件簿 **解答編** ファイル8 「偽装殺人!! 密室殺人事件!!」

またもやドンピシャ!
「えす・えぬ、ん V2!!」

先月号「KOLA」をみながら読んでネの毒物をのませて、村山 寿作を殺害した後、犯人は、自分の手でその部屋のかぎをかける。(←ニセモノの遺書をセットして…) そして犯人はそのキーをもったまま、村山 寿作の様子が変なコトに誰かが気づくまで待つ。そのコトに4シワールが気づき、みんなで村山 寿作の部屋まで行き、ドアをぶちやぶる。誰にも気づかれずにキーをよげた。 → くわしくは FAMILYで!!

・OLカレンダー

大会名	主催	場所	参加料	締切日	問い合わせ先
10/10 奈良市民OL	奈良OLC	奈良市			07437-5-0006当麻
10/13 第2回神戸大OLC	神戸大OLC	兵庫県加美町		8/19	078-801-2125田壺
10/13 市民体育祭OL大会	北九州OLC	小倉北区足立公園		10/6	093-561-1218吉田
10/20 第19回筑波大OL大会	筑波大OL愛	茨城県高萩市		9/10	0298-52-6932松田
10/27 岡山市民OL大会	OLC吉備路	岡山市貝殻山		10/21	086-225-4211市観光課
10/27 8年度東日本大会	JOA	岩手県一関市	3300	8/27	03-5476-5657 JOA
11/3 秋の松江OL大会	松江OLC	松江市		10/20	0852-27-1653堀江
11/3 かなぎ町民OL大会	かなぎOLC	島根県かなぎ町		10/20	0855-42-0431木村
11/3 第19回長野県OL大会	長野県OL協	長野県高森町	2000	10/17	030-333-0839木村
11/4 菅平高原ル-OL大会	長野県OL協	長野県高森町	1500	10/17	030-333-0839木村
11/4 いきいき健康しまね OL 大会	松江OLクラブ	松江市大庭	300	10/18	26/2328 松江 OLクラブ
11/4 第9回スレリOL甘栗の里	群馬県OL協	群馬県甘栗の里	500	9/30	0274-74-3131町教委
11/10 京葉OLC創立20周年記念	京葉OLC	千葉県君津市	3000	10/7	0474-86-5262山川
11/17 第7回大阪大OL大会	大阪大OLC	奈良県榛原町	1700	10/14	06-846-9101岡本
11/17 小倉南OL大会	九州OLC	小倉南区		10/10	093-561-1218吉田
11/24 第5回全日本ル-OL	JOA	広島県吉和町	3000	10/1	03-5476-5657 JOA
12/1 8年度西日本大会	JOA	滋賀県野洲町	3300	10/1	03-5476-5657 JOA
12/8 第9回名古屋大大会	名古屋大OLC	愛知県藤岡町	1500	11/8	052-752-7716長谷川
12/8 第30回真備町大会	OLC吉備路	岡山県真備町			0866-98-0042
12/22 第13回ウスタカブル-	兵庫地区実行委	神戸市	4500	11/25	0795-63-5754磯部
1/3 '97KOLA 新春大会	KOLA	浜寺公園	1000	12/11	0724-38-0260寺川
1/4 山口大OL大会	山口大OLC	山口市		12/1	
1/5 第17回広島大OL大会	広島大OLC	山口県周東町	1800	11/20	0824-24-2481高坂
1/12 静岡大大会	静岡大OLC	富士宮市			
1/19 第12回広島大学稲妻杯OL	広島大OLC			1/5	0824-25-0705手島
1/19 ASK大会	愛知OLC	愛知県春日井市			
1/19 新春OL大会	北九州OLC	八幡北区香月市民の森		1/14	093-561-1218吉田
2/2 第23回岡崎東公園大会	愛知県協	愛知県岡崎市			0564-21-7453加藤
3/7-9 第19回全日本学生選手権	学生連盟	奈良県			
3/9 和歌山県協会大会	和歌山県協会				
3/23 全日本大会	JOA	山梨県		1/23	03-5476-5657 JOA
3/23 虹の松原OL大会	佐賀県OL委	佐賀県虹の松原		3/14	0955-56-6857溝江
5/3-5 赤城・榛名3日間大会					
5/25 愛知県民大会	愛知県協会	新城市			

Aiming

とうとう、ニフティーでもOL専門の会議室が出来ました。フォーラム「FRUN」の中にある「オー！ワンダフル」という会議室です。まだまだ、書き込みが少ないですが、いろんな情報交換をダイレクトに出来るのはいいことですね。ただ、PCVANのSOLは、その筋の専門的な物になりすぎてOLの普及に役立っていないという話も聞きます。一般の人たちに広く知らしめるためには、どうすればよいか。これも課題ですね。