

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 (Tel.0724-43-4904)

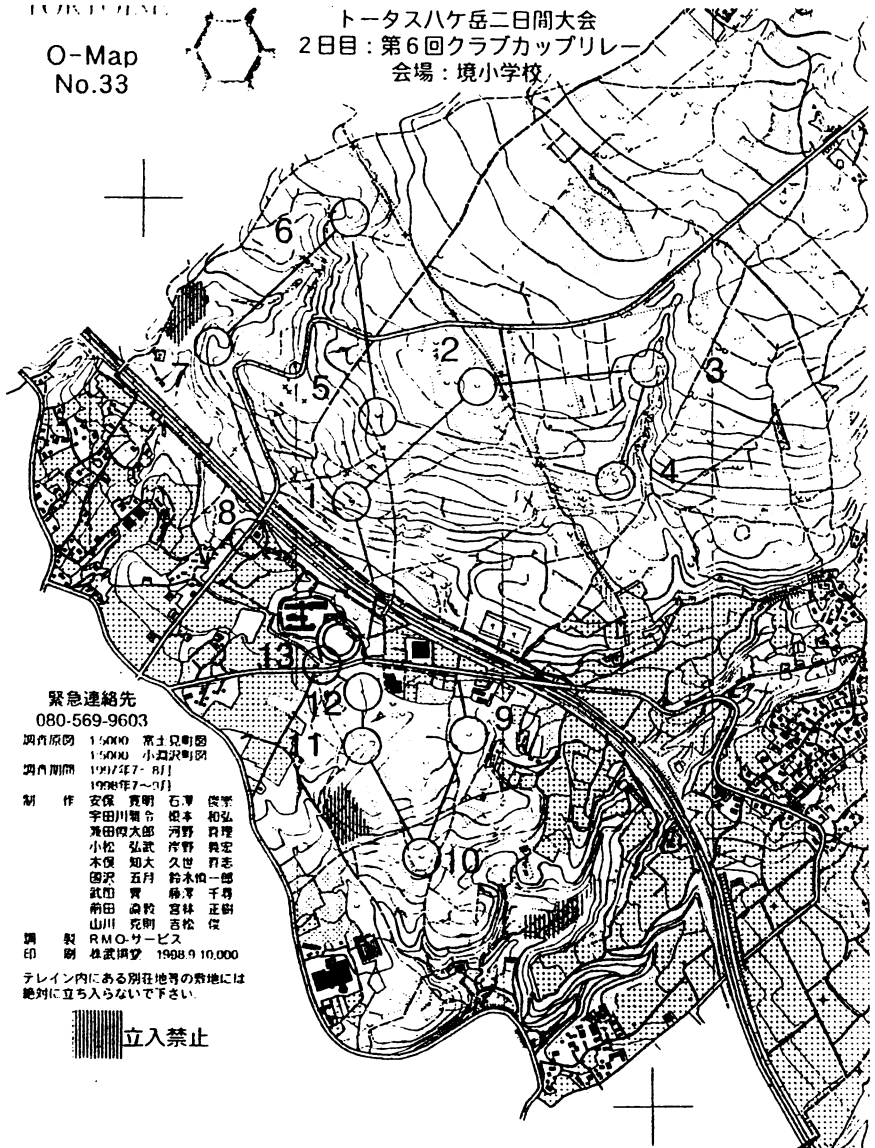
第180号 1998年10月3日発行

TOUR INFORMATION

O-Map
No.33



トータスハケ岳二日間大会
2日目: 第6回クラブカップリレー
会場: 境小学校



緊急連絡先
080-569-9603

調査原図 1:5000 富士見町図
1:5000 小島沢町図
調査期間 1997年7-8月
1998年7-9月

制作 安保 寛明 石澤 俊平
宇田川 雅夫 坂本 和弘
東田 俊太郎 河野 昌理
小松 弘武 芹野 興定
木俣 知大 久世 祥志
園沢 五月 鈴木 千寿
紙田 賢 藤原 正樹
前田 尚毅 宮林 正樹
山川 亮明 吉松 俊

調製 RMOサービス
印刷 株式会社 1998.9.10.000

トレイル内にある別荘地等の敷地には
絶対に立ち入らないで下さい。



立入禁止

6人リレーにしては、長いなま。

ウムスタートが多か、たのは当然でしょうが...

ウムひなくスタートできたチームはすごいな。

EX	5200	165
▷	∩	∩
1 306	∩	2x 0.5
2 329	∩	3x1
3 314	∩	∩
4 317	∩	3x 0.5
5 320	∩	2x 0.5
6 303	∩	2x 0.5
7 305	∩	∩

8	327	∩	∩		
○	-----500----->				
9	321	∩	2x 0.5	∩	
10	322	∩	2x 0.5	∩	
11	325	∩	∩	∩	
12	326	∩	∩	∩	
13	388	∩	∩	∩	
○	-----150----->○				

第6回クラブカップリレー報告

(KOLAクラブカップ(6人リレー)に初挑戦)

永瀬 真一

第6回クラブカップリレー、クラブカップクラスに参加しました。KOLAは、これまで、ベテランクラスには、3度(根の上高原、山吹高原、東濃牧場)参加し、去年は4位に食い込んでいます。そして、今回、クラブカップへ初挑戦することになりました。

今回は、八ヶ岳と遠いこともあり、メンバー確保があやぶまれ、6人目の平山君が、参加を宣言したのは、締め切り間近の8月11日でした。

そんなKOLAのクラブカップ(6人リレー)初挑戦の報告です。

9月12日(土)

強さんのレンジローパーにて出発。(保さん、平山君、白川君を乗せ、中百舌鳥で私を乗せたのは10時過ぎ)。西名阪、名阪、東名阪、東名、中央道経由で、小淵沢へ向かいました。伊賀上野での昼食後、運転を替わった保さんが、ウインカーのつもりで、ワイパーを動かしたり(国産車と逆に、ワイパーが右、ウインカーが左側だった)、東名阪の途中で、何故か、名古屋高速へそれてしまい余分に650円払ったり(そのおかげで、名古屋城が見えた)というハプニングがありました。16時過ぎに無事に、宿のニューこぶちへ。

食事まで時間があるので、どこかへ行こうということになりました。そして、保さんのワインを買いたいとの希望で、サントリーの白州工場へ。ところが、17時前にもかかわらず終了して買えませんでした。そこで、シャルマンワイン(江井ヶ嶋酒造(株))の山梨ワイナリーへ。ここでは、めでたく、貯蔵所の見学&試飲の上、ワインを購入することができました。それから、強さんの希望で、野辺山(JR最高地点)へ。宿でもらった地図では、近くにみえましたが、デフォルメされた地図で外側部分の縮尺は小さく、かなり時間がかかりました。野辺山では、100kmマラソンのゴールにでくわすというおまけもありました。結局、宿にもどったのは、18時半過ぎでした。(前田さんを待たせてしまいました。)

夕食後は、私から、明日の目標タイム、注意事項の連絡、1日目の大会を走った前田さんの講義?に、飛び入りの辻村さんによる先日のコンターズ練習会の問題(提出すれば、参加費が無料になるやつ)の解説がありました。翌日に備え(それより、移動+ハードな観光の疲れか?)、22時過ぎには、就寝しました。

9月13日(日)

当日は、8時に宿をでて、会場に向かいました。会場では、ビジュアル区間の始まり(スタートから地図置き場へのルートがクロスするあたり)の前(Team白樺と筑波大OL愛好会の間になりました)という絶好の位置を確保することができました。前走者のチェック+応援、タッチゾーンへの移動に最適の場所でした。

今回の目標は、ウムスタートありでの完走(あわよくばウム回避)。各自の目標タイムは、ウム回避を念頭に、1走~4走、各50分。5走60分、6走80分としました。(Totalでは、5時間40分。優勝の予想は4時間と考えていました)この目標は、各自が実力をだしきれば、クリア可能と考えていましたが、リレーで全員が実力を出しきるのは、非常に難しいことなので、ウム回避にはこだわらないようにしました。

さて、結果は、

1走(standard) 前田(コースパターンB X 4,600, 105↑)

・良かった点

久し振りだったので、コンパスどおりに、確実に廻った。上りは歩き、下りは必死に走った。

・悪かった点

距離感が相変わらず悪い、最近1:10000の地図で走ってる所為かも。皆につられて、違う方向へ何回か行った。

・走順希望

1走はパックになり、有利な時もあるが、それは、走力のある人の話。走力の無い、私にはしんどい、2走、3走の方が良い。今回でも白川君だったらついていけたかも。

2走(standard) 白川(コースパターンC Z 4,600, 110↑)

久しぶりのリレーであり、また、久しぶりのOLでした。OLをしたのは市大の夏合宿以来です。その割には勘も鈍ってなく比較的スムーズに走れたのは良かった。ただ、リレーになると周りに他の走者がうじゃうじゃいるので、つつい流されてしまいます。そのおかげで、かなり大回りしてしまいました。さらに、直線のショートカットもずれてしまいました。これが予定時間10分オーバーの中身です。

次回もノーマルコースでの参加を希望します。(距離があまり長くない快適に走れる)

実は、6人リレーの翌日から前期試験が始まります。結果は・・・

3走(run) 平山 (コースパターンD Z 5,500, 160↑)

ランニングコースを走ったわけですが、プログラムに書いてあった通りほんとに道走り主体のコースでした。難易度的にはBクラスぐらいでしょうか。夏休み中にも大学に来て走っていたので、こういう道走りコースはピッタリだったのかもしれませんが、せっかく山梨まで行ったのだからもう少し難しいコースを走りたかったです。

ということで、来年のクラブカップリレーでは、ノーマルコースを走ってみたいです。(テクニカルコースやエリートコースを走れるほど技術力もないので。)

4走(standard) 寺田強 (コースパターンA Y 4,500, 105↑)

私は第4走で参加しました。1~3走までは、ほぼ永瀬キャプテンの指示通りでしたが私が4番コントロール(328)でさんざん迷ったあげく、後半も遅くみなさん申し訳ありません。ザンゲです。次は頑張ります。節制してアルコールをやめ?岸和田市体育館で筋トレ始めるべく申し込みました。来年の私を見て下さい。

5走(technical) 寺田保 (コースパターンE X 5,200, 165↑)

ウムスタート直前で1度お立ち台に上がりましたが、あまりウム候補が多くて、主催者が時間を延ばしました。ヴィジュアル誘導区間を通過した、強さんがなかなかゴールへ帰って来ません、ウム直前で気をもんでいるところへ、待望のタッチ。6走の永瀬監督はウム確実です。

次タッチがないだけ気が楽だったが、出来るだけ良い記録を残すため、失敗のないよう慎重に走りました。歩測と道走り、2番(329)へ行くまでにウム族の第一波に追い越され、6番(303)を取ってから第二波に襲われ、足の遅さを実感させられる。(**)

ヴィジュアル区間で「永瀬さんは?」と聞くと「まだ」との返事、プレッシャーがかかったが、追い越されることなくゴールした。まずは上出来。

今後も記録を残せるようみんなでがんばりましょう。

**

第一波は、5走のウム、第二波は、6走のウムでしょう。5走の3番(314)は、6走の5番(314)で、そこからは、5走、6走は、同じコース(パターンの違いXとYはあり)なので。

6走(elite) 永瀬 (コースパターンG Y 6,400, 175↑)

ほぼ予定通りのウムスタート。90分で(ゴール閉鎖までに)帰って

くることが最優先である。ウムスタートが多く、地図置場までは大集団。こけないように集団の後方右側へ。前がつかえておりあせってもしかたがないので、応援の前田さんに手を振りながら進む。番号を何度も確認して地図をとる。

2番(318)までは、登りなので、あせらず確実にのんびりといき、後半にそなえることにする。1番(329)の手前では、通行可能度の対応がしっくりこなかったが、地形を信じてコントロールへ。

6番(317)は、北西の道へ脱出するが、少々手間取る、7番(320)には、1番(329)の南の不明瞭な小道の分岐から直進する。コントロールの手前で北へそれかけるが、7番(320)南側のヤブをみて修正し、ことなきをえる。

8番(304)→9番(305)では、湿地の曲がりからのアタックをプランしていたが同じ沢の北西側を等高線沿いにながれる小川をたどってしまう。小川のまがりアタックしようとして、アタックの方に湿地があり愕然とする。湿地をわたるのは危険と判断し、湿地の端まで戻った。(3分程度のミス)その後は、予定通りのアタックで、9番(305)へ。この時点で、44分45秒で、ゴール閉鎖までの帰還を確信する。

10(327)からのビジュアル区間では、KOLAのメンバーに手を振りながら。保さんが約10分前に通過したことを聞く。テープ誘導区間も、地図読みをしながら走り、誘導終了地点での切り替えをスムーズ。13番(324)では、隣接と確信の上、325へいきそこから見えた324へ。14番(326)では、岩と思っていたので、小屋だったのでびっくりする。ここを同時にパンチした人と競う形になるが、15番(388)に先着し、そのまま振り切りゴール。目標を上回る62分18秒でした。

以上の結果は、

	前半	後半	区間 (total)	目標タイム
1走(standard) 前田	40分	12分→52:17	(0:52:17)	50:00(0:50:00)
2走(standard) 白川	49分	11分→59:53	(1:52:10)	50:00(1:40:00)
3走(run) 平山	38分	13分→51:16	(2:43:26)	50:00(2:30:00)
4走(standard) 寺田強	73分	19分→92	(4:15)	50:00(3:20:00)
5走(technical) 寺田保	?	? →65?	(5:20?)	60:00(4:20:00)
6走(elite) 永瀬	49分	13分→62:18	(6:22?)	80:00(5:40:00)

前半、後半の区切りは、ビジュアル区間のKOLAテント前。(分単位の計時)区間タイムは、3走までは、速報タイム(前田さん記録)。4走は、私の時計でによる分単位の計時。5走は、私の約10分前に帰ってきたとの話から推定。私のタイムは自己計時。

ということで、ウムあり完走という今年の目標を達成することができました。各自が100%以上の力をだせば、ウムなしの完走も可能と踏んでいましたが、そこまでは、甘くありませんでした。ウムなしの完走は、来年の楽しみにとっておきましょう。

1、3、5走の前田さん、平山君、保さんは、ほぼ予定タイムでした。2走の白川君は、予定タイム+10分。傷口を広げず+10分にとどめたのは大事なことです。(傷口を広げまくった過去を持つ私) 4走の強さんは、残念でした。前半のロス分は想定範囲でしたが、後半(ビジュアル区間の後)のロス分は、痛かったです。(次走者のスタート準備に影響するので) 6走の私は、ゴール閉鎖までの90分死守を念頭に、予定通り(?)ウムスタートしましたが、62分で走ることができました。

帰りは、小牧ICで、一般道へおりて、夕食(私は、味噌かつ)を食べました。その後、東名阪から名阪国道のところで、1号線へおりてしまうというハプニングがありましたが、無事に帰宅することができました。車をだしていただき帰路をすべて運転していただき強さんありがとうございました。

トータス大会のコメント

地図について一言 寺田 強

6人リレーに参加した。何故地図が半分なんだろう。地図記号も「北」の表示も無い。地図の基本だろうに。参加費半分じゃないのに何故か。(実は前日の参加者のと合わせるとピタリ1枚になった。)練習会じゃあるまいし、出来の良い地図がこれでは泣いてしまう。あまりケチルと大会そのものが悪くなる。コースの設定上半分がじゃまなら、半分印刷した地図を作るやら、大会終了後1枚のまともな地図を配布するとか、いろいろあると思うが。次回はこんなにならないようお願いしたいものだ。

OL委員会事業部会報告

寺田 強

9月24日ユースサーサービス大阪で OL委員会事業部会 が行われた。

1. 全国一斉父の日（99年6月20日）パーマネントOL大会
を[する]
2. 指導員制度の変更について
10月1日より新制度に変更する。
更新しない人は自然消滅。大阪府は来年度に講習会開催予定。
3. 全日本リレー大阪代表選考結果
ME, MSE, MVE, WEが決定。MJEは該当無し。
4. 平成11年3月7日 北摂高原大会（財団主催で OLCタクトが地図作製）
5. 次年度府民大会について
愛場氏より提案有り 次回検討する。
個人はPark-O グループはスコア としては？
その他 講習会等が出来ないか？

10年度府民OL大会について

12月6日（日）実施 集合場所 京阪きさいち駅徒歩5分
実行委員長 愛場（OLCレオ） 運営責任者 岩井（豊中OLC）
競技責任者 長束（チームHO）

KOLAは計算センター担当（タクトと）3人程度の人員要

11月7日（土）下見 現地

11月25日（水）実行委員会

10月の予定

10月25日（日）大泉緑地 下見
（9:00 集合）

10月29日（木）編集＆運営会議

上級救命講習を受けました。

寺田 強

9月20日、岸和田市消防署主催の上級救命講習を受けました。まる1日の長い講習でしたが大変になるものでした。日頃、何もできなくもどかしさもあり、いつか何かに役にたてばとの軽い気持ちでの受講でしたが、20代から60代と幅広く今回50人と多数の参加で（当初30人の限定だったが120人の申し込みがあり2回に分けて行う事になった。）、皆さん真剣そのものだった。

午前中 救急担当の医師からの講義です。

0	5	10	15	20分
停止	神経学上正常	神経学上欠損	植物状態	脳死

上記の表は心肺（心臓+肺）停止からの時間と『脳』のダメージを表しています。

まず医師から、実例を挙げてスライドを使っての心肺蘇生法（CPR）を学びました。

上記の表のようにいかに早く呼吸を取り戻すかが大事とのことです。普通救急車が到来まで5-6分程度かかり、その間の人工呼吸がいかに大切か、呼吸停止2分後に人工呼吸を始めると約9.0%が生命を救えるが、5分後は25% 10分後はほとんど0に近くなるそうです。また、少しでも早いほうが後遺症の影響が違ふとの事です。脳が酸素なしで生きられる時間はわずか3-4分と非常に短い時間です。この為にもぜひ沢山のひとが蘇生法に関心を持って欲しいとの事です。

次に救急救命士の方達による「三角巾」の使用の実技を行なった。昔使ったのを思い出しながらの講習であったがなかなか便利なものだ。ぜひみなさんに1枚そろえて頂きたいと思います。ご存じのように白いサラシを三角に切ったものだが「三角巾」として市販されているものは、滅菌されて袋に密封してあるので便利かと思ひます。

午後からいよいよ今日のメインの心肺蘇生法、いわゆる人工呼吸法の実技を行った。人形での練習だがなかなか大変。簡単に言えば

1. 意識の確認
 2. 助けを呼ぶ（救急車を呼ぶ “だれか救急車をよんで”）
 3. 口の中に異物がないか調べる。有れば取り除く
 4. 気道を確保（あごを持ち上げ“した”がのどにおちないようにする。）
 5. 呼吸の確認
 6. 人工呼吸の開始+心臓マッサージの開始
- である。

これも経験が大事で、すこしでも練習をすれば覚えるとの事です。

実は練習に先たち実例を2本ビデオで見た。1本は幼児が用水路に落ちて意識不明になったが近くの家の人による人工呼吸で助かった例。2本目は自分の母親が喘息の発作を繰り返すのをきっかけとして本人が人工呼吸法を嫁さんと一生に習い再度の発作時に人工呼吸で助かった例。どちらも感動ものだった。

そのほか、たとえば脳溢血など従来はそのまのほうがいいとかいっていたが今は迅速に安全な場所に運び気道を確保し、呼吸が無ければ人工呼吸を施し救急車を待つべきという。またそのとき意識がないが呼吸があれば

あなたにもできる心肺蘇生法

意識のないときは

A 気道確保 AIRWAY



気道確保とは空気の出入りする通路を確保(開く)することであり、心肺蘇生法で最も大切なことである。
片方の手を前額部から前頭部にあて、もう一方の手の人さし指と中指を下あごの先の骨の部分に当てて、あごを持ち上げ気道を確保する(あご先挙上法)。

呼吸をしていないときは

B 人工呼吸 REATHING



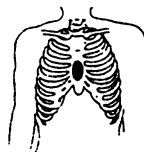
人工呼吸はまず気道を確保し(あご先挙上法)、患者の鼻を前額部においた手の親指と人さし指でつまみ、口を大きく開いて患者の口を覆い息を吹き込む。胸部が動くのを確かめながら、5秒に1回の割合でくり返す。乳幼児では口と鼻を同時に覆う。

脈が止まっているときは

C 心臓マッサージ CIRCULATION



肋骨の下半分に両手を重ねておき、体重を利用して、1分間80~100回くらいで肋骨を圧迫する。



心肺蘇生法は、救助者が1人の場合は人工呼吸2回と心臓マッサージ15回を交互にくり返す。

応急手当の基礎知識

応急手当が必要な状態

<p>意識障害</p> <ul style="list-style-type: none"> 脳震盪 急性アルコール中毒 CO中毒 脳物中毒 目撃例 脳卒中 肝臓病 糖尿病 	
<p>気道閉塞</p> <ul style="list-style-type: none"> 食物による窒息 ガス中毒 窒息 吐物 溺水 熱中症 熱射病 虫刺 	
<p>呼吸停止</p> <ul style="list-style-type: none"> 喉頭腫脹 脳幹病変 肺動脈瘤 フグ中毒 肺結核菌汚染 ボツリヌス中毒 	
<p>心肺停止</p> <ul style="list-style-type: none"> 脳梗塞 脳出血 脳動脈瘤破裂 心臓梗塞 心臓外傷 肺血栓症 	

悪化防止のための応急手当が必要な状態

<p>シヨック</p> <ul style="list-style-type: none"> 出血 脳挫傷 肺動脈瘤 脳物中毒 骨折 心臓梗塞 脳アンギオグラフィー 脳血管症 	
<p>呼吸困難</p> <ul style="list-style-type: none"> 肺動脈瘤 血腫 肺物中毒 脳梗塞 心不全 気管支炎 自然気胸 	
<p>頭痛</p> <ul style="list-style-type: none"> CO中毒 脳震盪 脳内出血 クモ膜下出血 脳卒中 脳炎 脳腫瘍 	
<p>胸痛</p> <ul style="list-style-type: none"> 自然気胸 大動脈瘤破裂 肺動脈瘤 心臓梗塞 	
<p>腹痛</p> <ul style="list-style-type: none"> 手指外傷 急性腸炎 急性膵炎 急性腎炎 急性腸炎 肝炎 急性腸管炎 	

必ず体を横向きにし、吐物等による窒息を防ぐ。

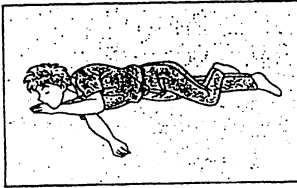
火傷なども、必ず薬やアロエ、みそなどつけずに流水で冷やし救急車を待つのがベターと言っていました。

この講習で人工呼吸の練習用人形も成人、子供、乳児と3種ありそれぞれの違いも経験できた。はじめは、心臓マッサージの力加減がわからず少々手間取ったりいろいろ失敗したが何遍もの練習で皆感じがつかめたようだった。結構な力が必要でこれを10分も続ければ腕が痺れてしまいそうだった。思っている以上の力が必要である。講習に参加して始めてわかった。

このあとけが人の運び方など勉強し、質疑応答、今日の講習のアンケート記入、そして上級救命講習修了書の授与となった。

昏睡体位(側臥位)

意識はないが呼吸をしていたら、吐物等による窒息を防ぐため、傷病者を側臥位(横向き)とし、下顎を前に出し、上側の肘と膝を軽く曲げる。



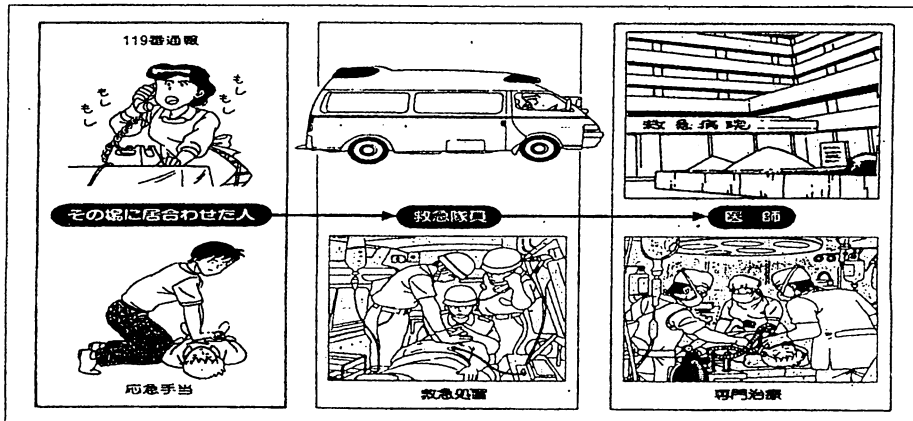
昏睡体位(側臥位)のとらせ方

われわれオリエンティアーとして、そして1人の社会人としてこの講習会は参加しておくべきと思いました。特に若い人たちに勧めたい。命の大切さや、ひとの助けのありがたさ、また助ける技術を持つことの喜び、自分だけじゃなくみんなで生きる社会の大切さ、知って欲しい。

関空のりんくうタウンに大阪府の救急救命センター(一刻を争う患者のみ扱い、各病室がそのまま手術室となっている)があります。6年ほど前この施設が出来て間もなく私の住む町で子供が門扉に挟まれ大けがをしました。そのとき運ばれたのがこのセンターです。命が危ないとのことでここへ運ばれました。しかし今は後遺症もなく元気です。このとき運んだ救急救命士がこの講習をやって頂きました。(休憩時の雑談でわかった)この方曰く、《施設が立派になったが問題は救急車の到着までの時間をどうするかでその後が決まる。》と言っていました。午前中の医師も同じように、《まず発見者、つぎに蘇生術を施した人、搬送した救急救命士、最後に医師である。》と。

いくら医師が優れていても、まず、最初がだめならどうしようも無い。呼吸が止まれば時間との戦いでいかに呼吸を回復出来るかで変わってくる。それでも、呼吸停止した患者の生還率(普段の生活に戻れたひと)は2%程度が人工呼吸を施された人は5%に登ると言う。

私はたまたま岸和田市の広報誌を見て申し込んだが各市町村でも同様にやっていると思います。ぜひみなさん講習を受けて下さい。



救命のリレー

その場での適切な行動が、尊い人命を救います。その場に居合わせた「あなた」の迅速な応急手当と119番への通報は、救命リレーのスタートです。

受付中

平成10年度 オリエンテーリング 3級指導員養成講習会



青少年活動のプログラムをより広く、楽しく、深めるために
ぜひこの期間に学んでみませんか。

オリエンテーリングとは、自然の中で自分の体力と知力を競う
スポーツです。またオリエンテーリングを気軽に楽しみ、学んで
いくための3級指導員養成講習会です。初めての方、大歓迎!!
ぜひふるってご参加下さい。



	日 時	内 容	会 場	講 師
一 次 平 成 10 年 度	11月11日(木) 19:00~20:00	オリエンテーリング概論	府立青少年会館3階 (財)大阪府青少年活動財団 研修室	当財団職員 他
	11月13日(金) 19:00~21:00	地図とコンパスⅠ	コ ー ス 未 定	
	11月15日(日) 9:00~16:30	オリエンテーリング実習Ⅰ	コ ー ス 未 定	
二 次 (平 成 11 年 度)	1月25日(月) 19:00~20:30	オリエンテーリングの 理論と運営	府立青少年会館3階 (財)大阪府青少年活動財団 研修室	協力 大阪OLクラブ
	1月27日(水) 19:00~21:00	地図とコンパスⅡと コース設定		
	1月29日(金) 19:00~21:00	安全と救急		
	1月31日(日) 9:30~17:00	オリエンテーリング実習Ⅱ		
	2月3日(水) 19:00~20:30	筆 記 試 験		
			府立青少年会館3階 財団研修室	

主催 (財)大阪府青少年活動財団
財団関西テレビ青少年育成事業団
大阪府オリエンテーリング委員会

対象 学校・地域・青少年団体・青少年関係の機関及び施設等で青少年指導育成にあたっている方。およびこのテーマに興味のある方。(資格取得の場合、20才以上の方)

定員 25名(先着順)

参加費 ¥8,500(2次の場合¥6,500)

※2次の講習会参加資格は1次修了者を対象とします。

※キャンセルにつきましては、実施の21日前までは全額、以後、実施日前日までは70%を返金いたします。

※参加者全員、傷害保険に加入します。

申込方法 電話で下記まで予約して下さい。参加のしおりをご送付いたします。

参加費納入時に正式申込みとなります。

特 典 この講習会は日本オリエンテーリング協会で定められたカリキュラムに基づくもので、最終日の筆記試験の合格者の方には3級OL指導員登録の資格が得られます。

お申込み
お問い合わせ

ユースサービス大阪

(財団法人 大阪府青少年活動財団)

〒540-0003 大阪市中央区森ノ宮中央2-13-33

(大阪府立青少年会館内) 事業推進課

TEL06-942-5146(代) FAX06-942-2448

青少年の夢と希望を育む「青少年基金」募集中

ユースサービス大阪では、平成6年度から「青少年基金」を創設いたしました。この基金は、次代を担う青少年の夢と希望を育み、広く社会参加の活動を支援するために設けられたもので、現在、基金のご寄付を募集しています。

●お問い合わせ先

(財)大阪府青少年活動財団 基金係

TEL06-942-5148

十津川祭り詳細報告

{27日}

村橋さんに送っていただいた地図をビニリング。C.C.の作成、印刷。なおC.C.はデフの表を添えてカラー用紙に印刷。なかなかラブリーな出来である。

{28日}

パンチチェック(中住)。備品の準備。

{29日}

若林さん含むスタッフ3名と車2台に分乗して移動。

14:00頃、会場到着。本人の希望により若林さん含むスタッフ3名とともに設置。オリエンをだいたい理解してもらおう。

16:30頃、他の催し物のスタッフたちとの顔合せ。

17:00過ぎ、会場を去る。ホテル昴で泊まれると思っていた僕達は近くの旅館に泊まる事を知り、ちょっとショック。

{30日}

各パート

受付:林原(3)、片山(3)

スタート:傳道(2)

ゴール:上野(2)、林(1)

計セン:中住(4)、鈴木(3)

7:30、会場入り。上野、林両氏による試走、兼ポストチェック。スタート枠、ゴール枠の設営。なお、それぞれの枠はひとつずつで、ゴール枠に全員入った時点でゴールとした。

8:40頃、池谷幸雄にオリエンをレクチャー。コンパスの基本から教える。何となく理解したらしい。

9:30、受付開始。トップスタートは10:30に設定。

10:00頃、ステージでオリエンの概要を説明(傳道、林)。

10:30、トップスタート。

13:00、受付終了。全部で23組の参加。スタート閉鎖。

14:20頃、一組の未帰還者を残し、1番から5番までのポストを撤収(傳道)。無事帰って来たので、残りを撤収(鈴木、林)。

片付け完了。

上位者成績

1位 27分24秒(?) (うろ覚え)

2位 27分40秒

3位 33分30秒

1位は地元の男子中学生。曰く、地図中の道はほとんど知っていたという。しかし、3番から上る道や、8番のつり橋などは知らなかったという。

2位は、未確認。

3位も地元の男子中学生。1位と2位に賞品が出ると知り、「3位にも賞品くださいよ。もう少しでぞろ目ですし。」と嘆く。

「もしぞろ目が出てたら賞品が出てんけどなあ。残念やなあ。」というのと、「3秒だけ待てばよかった。」と悔しがる。なかなかかけなげな少年である。

最後に

今回、オリエンテーリングはなかなかの好評でした。実行委員長の方もそうっておられました。その理由はオリエンの面白さそのものもあるでしょうが、自分たちの村の地図があのような形で出来上がったという事も理由としてあると感じました。

今回の成功はKOLAの方の協力あつてのものであります。地図の調査、作成、そして印刷にご尽力下さったKOLAの皆様には、メールの上ではありますが、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

1998年9月1日

大阪市立大学 傳道 政男



1998年度関西学生オリエンテーリング連盟
第三回 定例戦 実施要項

開催日：1998年 11月8日(日) 雨天決行 荒天中止

場所：奈良県宇陀郡菟田野町、大宇陀町

主催：関西学生オリエンテーリング連盟

主管：大阪大学OLC、大阪外国語大学OLK、追手門大学OLC

会場：大宇陀町体育館

交通：近鉄大阪線「榛原駅」からバス3番乗り場から大宇陀方面行きに
乗車し、「大宇陀高校前」下車。会場まで徒歩10分。

駐車場がありますので、駐車券を発行します。申し込み多数の場合は抽選と
させていただきます。駐車券のない方の車でのご来場はかたくお断りさせて
いただきます。

受付時間： 9:00~10:30

※当日参加の場合、マスターマップとなる場合があります。

競技形式： 全クラスポイントオリエンテーリング

セパレートコントロールカード式、パンチ台使用

使用地図：「菟田野」(うたの) 縮尺1:15000

(大阪府オリエンテーリング委員会 1996年作成)

等高線間隔5m、通行可能度3段階表示

コントロール位置説明： A・ASクラスはIOF記号のみ使用

N・Gクラスは日本語表記使用

BクラスはIOF記号と日本語表記併用

設定クラス：

男子		女子	
MA	上級者	WA	上級者
MAS	上・中級者		
MA	中級者	WB	中級者
N	初級者		
G	グループ		

参加費：下表の通り

区分	事前申し込み	当日申し込み
一般	1200円	1400円
学生・賛助会員	1100円	1300円
高校生・町民	900円	900円
1グループ	900円	900円

申込方法：

(1) 参加申込書

※今回、振込口座が普通口座なので振込のとき通信欄が使えません。
ですから、参加申込書に必ず振込者の名前を記入して下さい。
それにより送金をチェックします。

(2) 返信用封筒(定型最大、宛先明記、90円切手貼り付け)

以上を同封の上、下記の住所まで郵送して下さい。

〒555-0001 大阪市西淀川区佃 2-13-19-418
谷口 奈美

参加費の振込方法

郵便振替を利用し、郵便局にある振込書に住所、氏名、送金額等の必要事項を記入し、下記の口座に振り込んで下さい。

口座番号 14190-42871891
加入者名 大阪大学オリエンテーリングクラブ

申し込み締切 平成10年10月14日(水) 必着

※プログラムは10月25日(日)に発送する予定です。

10月29日(木)までに届いていない場合は、問い合わせ先にご連絡下さい。

問い合わせ先：

山崎卓人 TEL 0727-21-3407 (下宿)
E-mail ks7177yt@ex.ecip.osaka-u.ac.jp

辻井健一 TEL 0742-47-2644 (自宅)
E-mail sp7055tk@ex.ecip.osaka-u.ac.jp

<注意事項>

- ・会場およびテレイン内は火気類持ち込み厳禁、禁煙です。
- ・耕作地、幼木植林地は立入禁止です。
- ・参加者が、自分自身あるいは他人などに与えた損害等については、主催者、主管者は一切責任を負いません。
- ・損害保険には主催者側で加入しますが、保証には限度があります。
- ・当日は健康状態を十分に考慮し、決して無理をしないで下さい。
- ・当日はコンパスを貸し出しますが、数に限りがあります。
- ・ゴミは各自でお持ち帰り下さい。
- ・私有地がありますので絶対には立ち入らないで下さい。
- ・山林資源を保護するようにお願いします。

切り取り線

第3回定例戦 参加申込書			
氏名	クラス		
	年齢		
所属クラブ		性別	男・女
交通手段	バス / 車 (運転・同乗)	駐車権	(要 ・ 不要)
住所	〒		
TEL: ()			
参加料	円	参加費振込者氏名	()

いきいきスポーツフェア“アウトドア イン 但馬”

兵庫県体力づくり実践大会

平成10年度県民歩け走ろうオリエンテーリング大会

主催 兵庫県体力づくり推進協議会

兵庫県教育委員会

主管 兵庫県オリエンテーリング委員会

後援 日高町、日高町教育委員会、日高町観光協会、神戸新聞社（申請中）

とき 平成10年10月18日（日）少雨決行

ところ 兵庫県 神鍋高原

集合場所 日高町立神鍋高原体育館前広場

交通機関 JR山陰本線「江原」駅から「神鍋高原」行きバスで25分、
「神鍋高原」下車。車の場合、国道312号線より、西へ約10km。

受付時間 9時30分～11時

競技形式 スコア・オリエンテーリング（制限時間60、90分）

競技規則 「日本オリエンテーリング実施基準」に準ずる

地図 「神鍋高原」縮尺1:10,000 等高線間隔5m 4色刷

クラス 年齢は、平成11年3月31日までに達する年齢

〔個人の部〕 クラス：MA、M40A、WA、B、N

〔グループの部〕 グループの構成（2人から5人）

クラス：男子組、女子組、混合組、壮年組、中学生組、小学生組、家族組

参加費 個人 500円（中学生以下300円）

グループ 500円／組（中学生組、小学生組は300円／組）

表彰 各クラス3位まで表彰します。

申込方法 参加者全員の氏名・性別・年齢、所属クラブ／学校、代表者の住所・電話、参加希望クラスを記入した官製はがきまたはFAXにより、申し込んでください。

〔送付先〕〒651-0062 神戸市中央区坂口通2-1-18

（社）兵庫県子ども会連合会気付

兵庫県オリエンテーリング委員会

TEL & FAX 078-221-4081

〔締切り〕 10月10日（土）消印有効

問い合わせ 上記、兵庫県オリエンテーリング委員会（TEL 078-221-4081）

注意事項

- ・当日参加も可能ですが、できる限り事前に申し込んでください。
- ・参加費は、当日、受付にてお支払ください。
- ・コンパスは、主催者で準備し、貸し出しいたします。ただし、紛失・破損のときは実費2600円を補償していただきます。
- ・初心者の方にはオリエンテーリングの指導をいたします。受付にお申し出ください。
- ・運動しやすい服装・履物で参加してください。また自分の健康状態をよく考え、自分の責任で参加してください。
- ・参加者が自分自身あるいは第三者に与えた損傷、損害、損失について主催者はその責任を負いません。
- ・自然を大切に、自分が出したゴミは必ず持ち帰ってください。また、立入禁止場所、民家の庭や畑には入らないでください。

第4回

年の初めのOLトライathlon.
OLバライクにあなたはゴールへたどりつけるか?



'99 KOLA 新春村エーリング大会

開催日 1999年(平成11年)1月3日(日)

1900年台、最後の年にふさわしい幕開けのOL大会となるようKOLA最大最強のムゲンで計画いたしました。過去の大会のデータを基に、大胆にそして緻密にみなさまへKOLAからの挑戦です。無事ゴールできるでしょうか? ゴールでは例年とおり手作りの「餅入りぜんざい」をご用意いたしております。ぜひ新春には当大会にご参加下さい。

集合場所:大泉緑地 西中央入口よりが広場入口
交通:地下鉄「新金岡駅」下車 東へ15分
車:有料駐車場

受付時間:午前9時30分~11時

競技形式:福袋&決勝レースは7ヶポイント

上位者によるKOLA杯争奪戦(決勝戦)を行います。

使用地図:特製マップ

クラス:MAWA B(GN)

参加費:一人1,000円当日1200円(中学生以上同額、小学生以下無料)

G(グループ)は一人500円当日600円(同)

事前申し込み者は成績表無料配布

当日申し込みはモノクロの地図です。(楽しみ半減します)

申込方法:郵便局にある「郵便振替用紙」(青色の振込料振込人負担用紙を使用して下さい。)

紙を使用して下さい。)

通信欄に①参加希望クラス②氏名(フリガナ)③年齢④所属クラブ名を記入して、参加料を振り込んで下さい。これで申し込み終了です。

振込(申込み)先:加入者名 岸和田村エーリング協会

口座番号 00970-7-14158

問い合わせ先:〒596-0044岸和田市西之内町2-20 寺田 保

TEL 0724-38-0260 FAX 0724-38-4967

E-mail: kola@list.sakura.ne.jp

過去のKOLA杯優勝者 ◎印の方は今回無料です。但しTシャツ着用者。

	新春M	新春W	ナイトM	ナイトW
1995	川前	紀尚	中田	啓子
1996	中田	茂夫	夏目	啓子
1997	上手	正雄	夏目	喜代子
1998	◎中村	知晴	◎夏目	喜美子
			◎喜代子	喜代子
			◎佐藤	信一
			◎小森	民雄
			◎四宮	一夫
			◎御勢	健二
				◎中村
				◎中田
				◎有福
				◎四宮
				◎夕里子
				◎啓子
				◎薫子
				◎寿美子

(X)切
12月15日
で3!



ガンホーコミュニケーションページ「KOLA'S」に多くの情報をありがとうございます。さて、みなさまにこの場をかりて御説明しておきたいことがあります。

- ① メッセージは全角(漢・ひら・カナ・英・数・記号など)最大 105文字まで、半角(カナ・英・数・記号など)最大 209文字の送信が可能です。
- ② 送信された方のアドレス先まではガンホー宛に送信されません。必ず、メッセージ中に名前(ペンネーム、メールネームなど)をいれて送信して下さい。
- ③ 携帯電話 J-フォンからなら、「E-mail送信」でメッセージが送信できます。

＊ 以上、説明不足な点がありましたので、お詫言申し上げます ＊
みなさんからの多くの情報をおまちしております

■ 宛先 → 0602104648@cmkansai.nttpnet.ne.jp.



久々のOL体験レポート

→ 名前不明さん(9.24)

久しぶりのリレであり、また久しぶりのOLでした。OLをしたのは市大の夏合宿以来です。その割には基力も鈍ってなく比較的スムーズに走れたのは良かった。ただリレになると周りに他の走者がうじゃうじゃいるので、つい...



この文章も
よければよほど

6人リレの感想つづき

→ 寺田保さん(9.23)

5走目。ウ4スタート直前で1度お立ち台に上がりましたが、あまりウ4候補②

③ が多くて、主催者が時間を延ばしました。ヴィジュアル誘導区間を通過した、強さんがなかなかゴールハリ帰...

またきれちゃん、説明不足でした。ごめんナサイ



東日本OL参加者募集

→ 寺田保さん(9.23)

東日本の宿の件、9/23発信。KOLA参加者は、前田、永瀬夫妻、平山、白川、寺田保の男5名、女性1名の計6名です。追加あればすぐにお願ひしますが、今のところ大会申込者は以上です。

ガンホー'S レポート! 台風7号 9/22 上陸!

中型で強い台風7号は、9月22日(火)近畿地方を直撃!! ガンホーの住む和泉市でも多くの被害がでました。

- ① 国府小学校の体育館の屋根がふきとぶ!!
- ② 電柱がたおれてしまい、信号機が故障ッ。
- ③ 看板がおちてきて、JR和泉府中駅前、一時通行止。



...など
みなさんは御無事ですか?

OLカレンダー

	大会名	主催	場所	締切	問い合わせ
1998					
10/4(日)	ｽｰｼﾞふ98	岐阜県協会	坂下町		坂下町0573-75-3335
10/4(日)	第14回埼玉県大会、中高選手	埼玉県協会	比企郡		協会048-776-8439
10/10(祭)	第8回金沢市民ｽｰｼﾞOL大会		金沢市		
10/10(祭)	石川県民OL大会		石川県		
10/11(日)	高遠ｽｰｼﾞOL	高遠少年自然			
10/18(日)	愛知ｽｰｼﾞOL		名古屋市	8/19	
10/18(日)	宝塚市民大会	宝塚協会			
10/18(日)	北九州市民OL大会	北九州OLC	小倉北区		吉田093-561-1218
10/18(日)	第21回東北大OL大会	東北大OL部			
10/18(日)	広島OLC25周年記念大会	広島OLC	広島県		三好082-220-1657
10/18(日)	兵庫県民大会	兵庫県委員会	神鍋高原		兵庫県委078-221-4081
10/18(日)	第21回東北大OL大会	東北大OL部	宮城県小野田町	9/18	田村022-248-9888
10/25(日)	京葉OLCカップ大会	京葉OLC			
10/25(日)	OLCカップ大会	OLCカップ	岐阜県	8/31	鈴木0573-65-4220
11/1(日)	平成10年度全日本OL大会	JOA	小田原市		久保03-5476-5657
11/3(祭)	秋の松江OL大会	松江OLC	松江市		本田0852-22-2076
11/7.8	3級指導者養成講習会	和歌山県協会	紀北青年の家		井上0734-52-2273
11/8(日)	愛知県勤労者ｽｰｼﾞ大会				
11/8(日)	第25回筑波大大会	筑波大学OL愛			宮佐0298-56-9749
11/8(日)	関西学連第3回定例戦	関西学連			
11/8(日)	美、遊、知ふるさとOL大会		福島県梁川町		
11/15(日)	平成10年度東日本大会	JOA	石川県小松市		久保03-5476-5657
11/22.23	O-CUP98	東京OLC	青梅市	10/24	斎藤03-3923-1715
11/27.29	中級指導者講習会	JOA	三重県		久保03-5476-5657
11/29(日)	平成10年度、西日本大会	JOA	三重県関市		久保03-5476-5657
12/6(日)	大阪府民OL大会		聖の聖		
12/6(日)	初心者教室	岡崎協会	岡崎市		加藤0564-21-7453
12/13(日)	みちの会25周年記念大会	みちの会	埼玉県		事務局0429-72-1259
12/20(日)	関西学連第4回定例戦	関西学連			
12/27(日)	第19回広島大大会	広島大OLC		10/31	久保03-5476-5657
1999/1/3	KOLA新春大会	KOLA	大泉緑地		寺田0724-38-0260
1/17	第15回OLCカップ大会	関西学連	京都市		
3/7	98京都カップ 第4戦	京都府協会	丹波		八田075-801-0878
3/21	平成10年度全日本大会	JOA			

Aiming

KOLA初のOL参加でしたが、内容はなかなかよかったようです。

続いて東日本、西日本大会とつぎは何か、みんながんばりましょう。