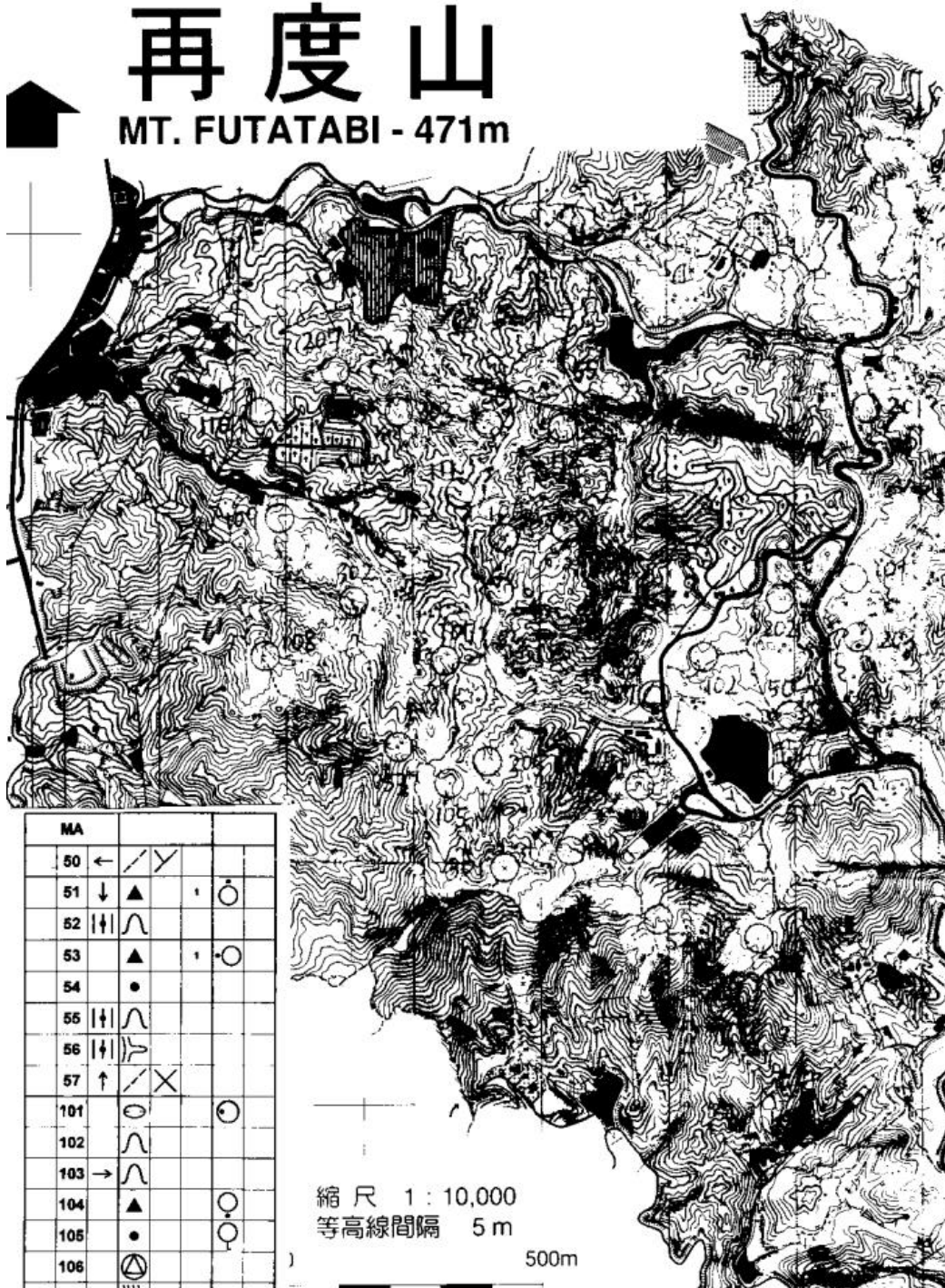


KOLA

岸和田オリエンテーリング協会
 [事務局] 〒596-0044
 岸和田市西之内町46-12
 寺田 強 (0724-43-4904)
 第216号2001年10月12日発行

再度山

MT. FUTATABI - 471m



トレイル - Oってなあに？

by よこたみのる

9月15日に、関西初のトレイル - Oが神戸市の「しあわせの村」で開催されました。...といっても、僕も参加できず、どんな内容かなと思ったところ、機関誌『吉備路』10月号に詳細が載っていました。そこでKOLAでも記事を書こうかなと思ったのですが、いい材料がなかったのでインターネットで検索したところ、サンスーシのサイトの一部が引っかかってきました。サンスーシの佐々木氏の了承を得て、ここに転記しておきます。残念ながら、このページはトップページからはリンクされていないようです(^_^;)。

～以下は<http://www4.plala.or.jp/sans-souci/trail/trail.html>からの引用です～

トレイル・オリエンテーリング (Trail O) ってなに？

最近、海外や国内で急速に関心が高まりつつある「トレイルO」は、IOF（国際オリエンテーリング連盟）が掲げるオリエンテーリングの4本柱（フットO、スキーO、トレイルO、マウンテン・バイクO）のひとつで、障害を持つ人も楽しめるように工夫されたオリエンテーリングです。


車椅子でやるオリエンテーリング？

車椅子を使う人だけではありません。松葉杖やステッキを使う人、使わない人、また、外見上の障害が無くても、内臓疾患等のためにはげしい運動が出来ない人などもオリエンテーリングを楽しむことが出来るのです。コントロール間の移動に介助を要する人は、その人といっしょに参加します。（ご注意！介助者は競技にはいっさいノー・タッチ）

競技方法はフットOと同じ？

いいえ少し違います。スタートした後、きめられた順番にコントロールをまわってゴールするのは変わりませんが、フットOのように、コントロールにセットされたマーカー（フラッグ）の場所まで行く必要はありません。車椅子でも通れる小道をたどりながら競技します。道から外れて森の中へ入って行くことはありません。

どういうこと？よくわからない...？

小道を行くと、道から5～50mほど離れた所にいくつかのマーカー（フラッグ）が見えてきます。そこがコントロールで、フットOと同様に地図上には「」で示されています。フットOとの大きな違いは、コントロールにはマーカー（フラッグ）が1個ではなく数個セットされていることです。トレイルOでは、コントロール

にセットされている2～5個のマーカーク群の中から、地図上の「」の中心位置に正しく対応する（位置説明に合致した）1個のマーカークを選び出すのです。正しい選択であれば1ポイントの得点となります。

どんなふうにして正しいマーカークを選ぶのだろう？

ズバリ [地図読み] です。位置説明（デフ）をヒントに 等高線からの地形読み、特長物（部）との相関的な位置関係からの判断、コンパスを使っての方位・方角（角度）のチェックなどフットOに勝るとも劣らない地図読みのスキルを駆使して 正しいマーカークを選び出さなければなりません。この意味から、トレイルOは フットOのスキル・アップのためのエキササイズとしても 非常に有効です。

やはりタイム・レースで早い人が勝ち？

障害の程度は 競技者によってまちまちです。ですからトレイルOは フットOのようなタイム・レースではなく、1.5～3.5 kmのコースを 制限時間内に回ってくればよいのです。急ぐ必要はありません。制限時間は 150分が基本です。得点数で順位が決ります。

どんなところでやるの？テレインは？

車椅子が安全に通れて、傾斜がきつくない道や小道があれば どんな場所でも可能です。自然公園、森林公園などが参加しやすい手軽なロケーションです。パークOの地図があれば、すぐに楽しむ事が出来ます。フットOのテレインでも、いろいろ工夫が可能です。地図の縮尺は 1：5000、等高線間隔は2～5mが標準的です。

参加クラスは？一般のオリエンティアは参加できるの？

フットOと同様に、コースの難易度によって N からE（エリート）クラスまであります。一般のオリエンティアには " O " クラスが用意されており、難易度はEクラスと同じです。また、男女別、年齢別によるクラス分けはありません。

やってみたいがまずどうすればよいの？もっと詳しいことが知りたい・・・

「日本トレイルO 研究会」に ご連絡 ・ご相談ください。

連絡先：（いずれも F A X 兼）

小山 太郎 taro-k@xb3.so-net.ne.jp 電話：0467-82-1655

高橋 厚 atsushi-t@mti.biglobe.ne.jp 電話：044-954-7051

自転車通勤はじめました。

永瀬

今年は、自治会活動に縛られ、オリエンテーリングへの参加も低調で、ストレス解消の場が少ないだけでなく、運動不足になってきました。そんなとき、「自転車通勤で行こう」(疋田智著) / WAVE 出版という本に巡り会い、自転車通勤にチャレンジする気になりました。

ちなみに、会社までは、15 kmで、通常は、電車通勤(+社バス乗り継ぎ)で、たまに、車通勤でした。所要時間は、電車(途中で乗り換えあり)+社バス(本数が少ないので制約大)で、朝は55分、夜は50分。車で行くと、朝は35~50分、帰りは、25~45分と時間は短縮されるものの、特に朝は、渋滞ポイントが何ヶ所もあり、不確定な所要時間です。

自転車になると通勤時間はどうなるかですが、上記の本や、ホームページにかかれている自転車通勤されている方の体験談をみていると、15 kmの距離は、1時間みておけば、充分のようで、時間的には問題なさそうです。



これまで乗っていた自転車は、高校時代に通学(片道8 km)で、使用していたいわゆるママチャリで、かなりガタがきています。(18年間使用) 以前、この自転車では、会社と同距離の浜寺公園に1時間以上かかりました

そこで、今回、新しい自転車を購入しました。(GT社: NOMAD) カテゴリーは、クロスバイクで、マウンテンバイクとロードバイクのイイトコドリをしたつものカテゴリーです。最初は、ママチャリとは違ったライディングフォームにとまどいしましたが、慣れてしまうともうママチャリには戻れないぐらい快適です。(同じ力の一漕ぎで、倍進む印象・・・前の自転車が悪すぎ?)

そんなわけで、自転車も新調し、自転車通勤をお盆明けからはじめています。

通勤ルートですが、岸和田市内は、裏道。忠岡町内が、旧紀州街道。泉大津市内に入って、裏道を経て臨海線の歩道。高石市内が、臨界線の歩道から、浜寺運河沿いの道（浜寺公園対岸の公園内の道）です。臨海線（片側3車線）の歩道では、空気が悪そうですが、車道と歩道が、遮音壁＋樹木で区切られている部分が多く（ただし、私の走行する部分、他のエリアはその限りではない）以外に快適です。

私の自転車通勤 data

- ・ 自転車：本文参照
- ・ 通勤距離と時間：15 km、行きは50分、帰りは55分
- ・ 雨の処置は ：雨の日は、電車 or 車に切り替える。
- ・ 服装 ：Tシャツ＋ジャージ＋自転車用ヘルメット
（会社で、作業服に着替える。）
突発の出張に備え会社のロッカーには、スーツを常備

参考となるホームページ

「自転車通勤で行こう！」

<http://www.hoops.ne.jp/japgun/welcome.html>

「やっぱり自転車が好き！ 自転車通勤応援サイト」

<http://www4.plala.or.jp/douraku/cycle/index.html>

「自転車乗りの叫び！ 自転車よもやま話」

<http://www.geocities.co.jp/Athlete-Athene/8995/rinrintalk.htm>

「むんつん村」の中に自転車通勤のページあり

<http://www.geocities.co.jp/HeartLand-Icho/1543/>

KOLA 9月の運営会議

[議題]

【1】クラブカップリレー大会報告

- ・ K O L A 8月号に記載

【2】府民大会

- ・ 11月3日 万博公園 集合8:00 中央入り口
- ・ KOLAからの参加者は? ... 横田、強、保、前田、村橋、白川、平山、永瀬
(これ以外に行ける人や、行けない人はメールちょうだい!)
- ・ K O L A は、計算センター
- ・ コースは、ポイント - O (まだ未完成)
- ・ 10月24日午後7:00から森ノ宮にて最終打ち合わせ。

【3】新春大会に向けて

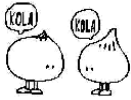
- ・ とんぼ池の地図調査 ... 未定
- ・ 10月21日(日)に調査。(豊中OLの千里大会がありますけど)
- ・ どこまで拡大するか?。

【4】その他

- ・ 大宮子供会 ... 1月6日に決定
- ・ 橋本大会の後援依頼

次回の運営会議は、10月31日(水) 20:00 KOLAハウスで
今年度の会議を、原則水曜日に変更します

岸和田オリエンテーリング協会 KOLA
横田 実 (minoru.yokota@nifty.ne.jp)
KOLA-HP <http://member.nifty.ne.jp/Yminoru/kola/>



第17回



KOLA新春オリエンテーリング大会

正月の気分転換に、ご家族でおいで下さい。またまた楽しい企画を準備中！。内容は来てのお楽しみ？。

【開催日】2002年1月3日(木)

【集合場所】大阪府岸和田市 とんぼ池公園

【交通】JR阪和線 下松駅よりバス とんぼ池公園停留所下車5分 240円
バスの時間帯は南海バス岸和田営業所 0724-22-3632 まで！
[有料駐車場有り 当日は無料のはずです]

【受付時間】9:30~11:00

【競技形式】ナイショ！

【使用地図】KOLA作成 ニューマップ 『とんぼ池公園 part2』
公園が拡張されたら、昨年度のを拡大ニューマップにする予定です

【クラス】MA(上級男子)、WA(上級女子)、MB(中級男子)、WB(中級女子)
N(初心者)、G(グループ)

参加者によっては、クラスの変更をお願いする場合があります。

【参加費】一人1000円(当日1200円) (中学生以上同額、小学生以下無料)
Gは一人500円(当日600円)(同)

事前申し込みは成績表無料送付します(KOLA会報内記載)。

当日申込者は、モノクロ地図になるかもしれません。

【申込方法】郵便局にある「郵便振替用紙」(青色の振込料振り込み人負担用紙
を使用して下さい)の通信欄に

- (1) 参加希望クラス
- (2) 氏名(ふりがな)
- (3) 住所
- (4) 電話番号
- (3) 年令
- (4) 所属クラブ[学校名]



を記入して、参加料を振り込んで下さい。これで申し込み完了です。

[振込先] 加入者名: 岸和田オリエンテーリング協会

口座番号: 00970-7-14158

【問合せ先】郵便番号 596-0044 岸和田市西之内町2-20 寺田 保

電話 0724-38-0260 FAX 0724-38-4967

E-mail mail@kola.club.ne.jp

http://member.nifty.ne.jp/Yminoru/kola/

【申込締切】2001年12月19日(水)

過去のKOLA杯優勝者は、表の通りです。

2001年度優勝者と永年招待者は、事前申し込みをすれば今回無料です。

年	新春大会		ナイト大会	
	Mクラス	Wクラス	Mクラス	Wクラス
1995	前 紀尚	中田 啓子	佐藤 信一	中村 夕里子
1996	中田 茂夫	夏目 喜代子	小森 民雄	中田 啓子
1997	手 正雄	四宮 寿美子	四宮 一夫	有福 薫子
1998	中村 知晴	夏目 喜代子	御勢 健二	四宮 寿美子
1999	大西 淳一	芝 聖子	小國 英男	四宮 寿美子
2000	沖浦 徹二	四宮 寿美子	小野 貴政	四宮 寿美子
2001	小坂 猛	田代 恵子	小林 康浩	奥田 裕子

永年招待者 佐藤政明

OLカレンダー

	大会名	主催	場所	締切	問い合わせ
10/7	京都カップ 第三戦	京都府OL協	淡海富士		
10/7	東北大OLC大会				
10/14	関西学連第2回定例戦	大阪大OLC	一体山	9/17	田部090-9699-243
10/21	千里OL大会	豊中OLC	千里南公園	10/15	岩井06-6866-0678
10/21	第55回岡崎市OL大会	岡崎OL協	岡崎市		加藤0564-21-7453
10/27	第3回和歌山トレイル大会				
10/28	第21回市阪戦		箕面市	10/7	山田090-9884-438
10/28	全日本ル-OL大会	JOA	岐阜県		久保03-5476-5657
11/3	朝日大阪府OL大会	大阪府OL委員会	万博公園		
11/4	第24回筑波大大会	筑波大OL愛好会	宇都宮市		高橋090-2454-3428
11/11	OLフェスティバル 埼玉	埼玉県協会	埼玉県		
11/11	スポレク祭OL大会	三重県	三重県		
11/18	奈良県民スポーツフェスティバル	奈良県協会			
11/24	インカレショート	JOA	石川県		久保03-5476-5657
11/25	平成13年度東日本OL大会	JOA	福井県		久保03-5476-5657
12/2	京都カップ 第4戦	京都府委員	宝ヶ池		
12/9	関西学連第3回定例戦	京大	葉隠甲賀		
12/9	平成13年度西日本OL大会	JOA	広島県		
12/23	ウイスタンカップ	兵庫県協会	三木市		
02/1/3	KOLA新春大会	岸和田OLA	岸和田市		寺田0724-43-4904
02/3/3	和歌山県民大会	和歌山県協会	和歌山市		
02/3/2	第28回全日本大会		京都府		

10月の予定

- ・ 21日(日) とんぼ池公園調査 午前9時~
- ・ 31日(水) 運営会議 KOLAハウス 午後8時~

Aiming

祭も終わり、涼しくなってきましたね。最近、KOLAの発行が遅くなってしまいました。体育大会・文化祭・10周年記念行事と立て込んでいて、何せ時間がなくて...と言いついてはすみません。とんとOLの方もなかなか行けずに、体がうずうずしています。今度は、府民大会の運営ですね。みんなでしっかり盛り上げましょう。