



2003、2、11 松阪 OLC 練習会

寺田 保

午前9:00松阪市森林公園到着、ゆっくりと着替えをすませ、スタートの駐車場へ。スタートコントロール車で来る途中見たコントロールだ、1番へは小道の分かれの入口が封鎖されていてしばらく先へ行くまで現地把握が出来なかった、目的の尾根を相当越えてから後続者が出てくるのを見て尾根へ。

2番へは尾根筋にある穴、尾根腹を登り尾根径へ下か上か不安を払拭して上部へ。

3番へはピークから尾根の小径を下るが長くて心細くなるなかなか道に出ない。

3番への直進は徒労、道走りだが道を大回りするか近回りの小径をたどるか、結果なにも思考の少ない大道へ。3番コントロールを前に逆走で土崖を五体を使ってよじ登る。

5番へは車道に行くが造成地の地図にない道路が出来たり、しかし川の対岸が地図どおりで問題はない。大きな沢からピークへあえぎあえぎ登る、ピークから直ぐの尾根を思っていたが、下をのぞくと尾根がない、なぜか左の尾根へ前走者、後走者につられて相当降りたところで、なにがなんでも行き過ぎ、もう一度ピークへもどり下をのぞくが尾根がない、するすると左の大きな尾根へまた戻ろうとすると他の人が来て同じ尾根で間違いないと、ふらふら付いていく、しかしピークから離れすぎ、結局ピークへ戻ってピーク直を少し下ると尾根が現れた。時間の大半をここで使い果たす。

6番は大半を人にくっついて、小川の交点を別の流れに沿って小道をたどる、4、5人の走者がかたまった、小径から少し隠れた炭焼き窯跡。パックの大半は小径を登って行ったが、少し地図を見て考えていたら一つ目の大きな左尾根に行く人がいて、遅れながらも付いていく、先行く人もさっさと行かないゆっくり付いて行けた。7番まで案内してくれた。

最終コントロール8番へは耕作地、実際は荒れ地を見て2つ目の尾根を登る、しかしコントロールが有りそうもない、どうしたものか一つ尾根を違えた。コンタで戻る、しかしもう一つ戻った小尾根に有った。ゴールまでの走り、何かの拍子につまずけば足がすりそうになる、びくびくとけいれんがはしる。ゴールの小学校に到着。

一方通行で超ハードな登りのきつい難コースだった。2:41:27、8位でした。

2003、2、16、和歌山県海南市わんぱく公園、

寺田 保

雨を覚悟でカッパを着て行こうと思ったがスタート直前雨もやみカッパを脱いで、

トップスタート。1番でまずつまずき階段を調子よく登りすぎ。2番も回り込み過ぎで出入りでチェック。3番道走り。

4番へは尾根を下り過ぎ下道に出てしまっしきり直し。5番は道走り。6、7、8と超小LEGとクロスで同じ道を行ったり来たり。9番へは上の道に回り過ぎ藪でどこも入る所がない、結局下道に回り直した、出入りしか行けなかった。

10番は手前の階段を上がって住宅内の道路を回り込むはめに。11番は5番の途中にある。12番も回り込みで、13番はスタートから見えていた。

地図交換後ショートLEGで大したミスはないが相変わらず低速走行で最後尾で走っているような気がする。大半の沢が登っては降りる、19~20へは胸まであるシダを分け入って直進した。1:27:13、平山君優勝おめでとう。

## 主なノンアルコールビール

(メーカーもしくは輸入元、産地、アルコール分、希望小売価格(容量)、特徴)

商品の主な外観	【商品名】	商品の主な外観	【商品名】
	【ブローリープレミアムラガー】ドウシジャ、オーストラリア、0.9%以下、115円(355ml缶)、製品企画は日本で		【ファインブリュ】サントリー、日本、0.5%未満、150円(350ml缶)、完全に国内で生産
	【バービカン】宝酒造、日本、0.1-0.2%、155円(250ml缶)、英国産ビールのアルコール分を国内で取り除く		【スーパーカップ】サッポロビール、日本、約0.5%、180円(355ml缶)、新しい味の炭酸飲料として売り出す
	【ウエストエンド・エキストラ・ライト】ウエストエンドジャパン、オーストラリア、0.9%、100円(330ml缶)		【復刻版ホッピー】ホッピービバレッジ、日本、約0.8%、120円(330ml缶)、主に焼酎を割るのに用いられてきたが、そのまま飲む人も増加
	【クラスタラー】片岡物産、ドイツ、0.4%以下、150円(330ml缶)、欧州で人気		

## ノンアルコール飲料

寺田 強

皆さん飲酒運転はしていませんね。飲酒運転でつかまると罰金が20万円とか、5人乗っていたので100万円とられたとか。はたまた、マイクロバスで1000万円になったとか。もともと飲酒運転は法律違反ですからすべきではないのですが、つついといふ人が多いのも現況です。しかし、事故、特に人をはねたりしたら大変です。やはり、飲酒運転はすべきではありません。かくいう私もきっちりやめました。が、やはり寂しいので、ノンアルコールビールに変えたのです。以前は飲めた代物ではなかったのですが、これが、数年前の製品と違って、そこそこ飲める味なのです。

そこで少し、ノンアルコールビールについて、新聞から引用しながらお話をしてみます。

もともと20年ほど前から製品自体はありました。ここへきて道交法の規制が強くなったのをきっかけに、いろんな種類が発売されたのです。

ノンアルコールビールは税法上、麦ジュースなのです。一般にビール風味の炭酸飲料を指します。普通のビールとの違いはアルコール分。通常約5%のビールに対して1%未満なのです。アルコールぶん0ではないが、酒税法上のお酒にならず税金がかからない。ビールの亜種に発泡酒があるが、こちらは麦芽使用率が違うだけで、立派なお酒です。

ノンアルコールビールの原料はビールと同じ麦芽とホップ。作り方も同じだが発酵を抑えるか、ビールとした上でアルコール分を抜く。だが、ビールの旨みはアルコール分と一体不可分。そこで少ないアルコールでいかに味を整えるかが各社の腕の見せ所となる。

店頭価格は100円を切るものもあるが、200円程度のものもあり、必ずしも割安ではない。しかし、昨年6月に施行された道交法の酒気帯び運転の規定が厳しくなり、目安として大瓶ビール1本(633ml)で違反となった。そこでノンアルコールビールの出番がきたのです。

世論を反映してかゴルフ場でも、ファミリーレストランでも、焼き肉屋、イタメシ屋、

どこでも最近是非アルコールビールが置いてあります。しかも数種類置いてある所もあります。だが、いくらかでもアルコールを含むので、メーカーは運転時や未成年には勧めていないようです。「酔い方は体質にもよるし、ノンアルコールビールなら何本飲んで運転しても大丈夫、というわけではない」(警視庁)

また、低カロリーでもあるので、痛風につながるプリン体も少なく、体の調子が気になる中高年にも向いているのです。ただ、ものによってはビールより高いのは納得ができません。

そして、最近是非、ノンアルコール日本酒、ワインがあるようです。私はノンアルコール日本酒をまだ飲んでないので一度飲みたいものです。



## 淡路島水仙の香りと温泉満喫記

今日は1月最後の日曜日。

我が夫婦が通うスポーツクラブが企画したバスツアーで、淡路島に行って来た。

8時に出発、湾岸線 第2神明 明石大橋 淡路自動車道。

岸和田で湾岸線に乗ると西淡三原ICまで一般道を走る事無く、早く快適なドライブが楽しめる。

西淡三原で降りてしばらく走ると海岸線へ、沼島が見えてきた。

TV公開お見合い番組「沼島の春」でおなじみの島である。

この島が見えると灘黒岩水仙郷はもうすぐである。

10:40 予定通り到着。

11:20 まで自由散策。

40度以上はあろうかと思われる急斜面の遊歩道をジグザグに登って行く。

当たり前の事だが、一面水仙の花・花・花、聞くところによると500万本が自生しているとのこと、海からの風に水仙の香りが心地良く感じられる。

ところどころに梅の木がありちらほらと咲いていて、早春の候といった風情。

次は日本最古の神社と言われている伊弉諾（いざなぎ）神社に参拝。

生命を司る夫婦（いもせ）の神として夫婦和合・子宝の神様として信仰をあつめている。

御神木は樹齢900年の楠、元は2株だったのが成長するにつれて1本の木となったという、まさに夫婦和合の神様にぴったりの御神木なのである。

交わった所にできたくぼみにはお賽銭も。

最終は、一の宮町の温泉でハーブの香りのする湯に浸かり、心身ともリフレッシュして帰途につく。

ツアーを企画したのはクラブの若い男女のインストラクター。

予定した時間に寸分の狂いもなかったことは立派である。

自分で運転をせずに観光に行くのは3年振位、いつもはナビゲーター役の女房と地図の見方でもめるのだが、そういうこともなく。

曇り空だったのですが、暖かく気持ちの良い清々しい1日でした。

えす・えぬ

# スポーツクラブ汗かき記

小生がスポーツクラブへ通い出して早いもので足掛け5年になる。

きっかけは娘の結婚。

当人たちの希望で「簡素な式を挙げたいので列席者は平服で、勿論両親も」と言い出した。そうなると着て行く服が無い、礼服は持っているが普段着る事が無いので若い頃の背広しか無い、花嫁の父としてバージンロードを歩くにはそれらしい格好をしたい。

慌てて買いに行くも、気にいったマオカラーは腹の肉が邪魔をして入らない。服に体を合わせるためにと毎晩散歩を、甲斐あって何とか合わせることに成功。暫くは夜の散歩を実践していたのだが、冬の寒い日は「こんな日に歩いたら心臓マヒを起こす」とか、夏の暑い日は帰宅後シャワーを浴びてビールを飲むと外に出るのが億劫と、なんとなくうやむやに、途端にリバウンド、腹は元に戻ってしまった。

そこで家内の友達の勧めもあってクラブの門を叩いたのである。

腰痛と高血圧の改善を目標に掲げ、月曜から金曜日まで夜8時半過ぎから、みっちり1時間強のトレーニングに励んでいる。

月：バイク40分、筋トレ30分、サウナ&入浴。

火：プールで水中エアロビクス30分、水中ウォーク30分、ジャグジー&サウナ。

水：月曜と同メニュー。

木：ダンベル体操30分、バイク&筋トレ30分、サウナ&入浴。

金：バーベルを使ったメニュー30分、バイク&筋トレ30分、サウナ&入浴。

土・日はナイト会員のため休み。

月曜・水曜は自主メニューだが、火曜・木曜・金曜はアニメーター（インストラクター）の指導の元で行う。

このアニメーターというのは、娘と同じ歳かそれ以下の可愛いお嬢さん達（勿論男性もいます）このお嬢さんたちの指導が、各曜日ともかなり厳しい「金を払って何でこんなしんどいことをせにゃいかんのか？」と毎回思うのだが、終わってみると何故か爽快で、30分が短く感じる。

マラソンを走る人にランナーズハイというのがあると聞くと、その気分と同一のものか？。それとも小生がMなのか？

厳しいトレーニングのおかげで、通い始めた頃よりウェストは約4cm細くなり、体重は5kg近く落ちたし腰痛もかなり良くなった。

本当はもっと落としたいのだがトレーニングを終えて家に帰ってくるのが10時半頃、それから一杯飲むのである、汗を流して帰って飲むビールの旨いこと。

「それをやめたらもっと落とせますよ」と、お嬢さんアニメーターに冷やかに笑われながらもこれだけは止められないのである。

# 2003年度に向けて

by よこたみのる

そろそろ、来年度に向けてのまとめをする時期になってきました。以下は2月の運営会議の内容です。みなさん、スケジュール調整をお願いします。

## 【1】橋本大会について

- ・地図作製中 ... 平山が作成中
- ・要綱は、各学校に配布済み

### [今後の予定案]

- ・調査 ... 平山君におまかせ(^\_^;)。  
行った人は、平山君に随時ご報告を！
- ・3月21日(金) 午前10時 試走(現地駐車場集合)  
参加者...寺田保, 平山, 強
- ・3月30日(日) 準備 午前10時 KOLAハウス  
参加者...寺田保, 平山, 横田, 強  
3月の運営会議と兼用
- ・4月6日(日)実施 午前8時 現地集合
- ・当日参加者予定者...横田, 寺田保, 強, 中井, 白川, 平山, 村橋, 前田  
欠席予定者...永瀬

## 【3】総会について

- ・4月6日 橋本大会の後、現地で！
- ・総会の資料作成 ... 横田, 保 など
- ・役員改選について

### [現行は...]

会 長	横田 実(総括責任者)
副 会 長	村橋和彦(部外折衝)
会 計	寺田 保(会計総括責任者)
事 務 局	寺田 強(岸和田市OL連盟・体協関係責任者)
幹 事	前田春正, 平山友啓, 永瀬真一(広報)
会計監査	白川努(会計監査役)

以上任期 2003年4月  
(今年度に限り1年任期とする)

ウエスタンカップ担当 永瀬

府OL委員会委員(1名) 寺田 強 2003年4月

参加は、横田、前田も交代で行う。

### [来年度は...]

ウエスタンカップの担当のみ、なしになる。 他は、現状維持でどうですか？。

## 【4】今後の大会予定

- ・全国一斉OL大会 ... 6月8日(日)? 場所?
- ・大阪府民大会 ... 11月3日(月)? 場所?
- ・KOLAナイトOL ... 8月2日(土) 場所 岸和田中央公園
- ・KOLA+豊中合宿 ... 7月下旬 場所?
- ・KOLA新春大会 ... 1月3日(土) 場所 光明池

# オリエンテーリング行事予定

予定日	大会 行事名	場所	主催又は主管
2003年			
3月7～9日	第25回インカレ	愛知県下山村	日本学連
3月8.9日	インカレ併設大会		
3月15日	横浜OL練習会		
3月16日	千里大会	箕面	豊中OLC
3月21日	親と子のオリエンテーリング教室	双ヶ丘	京都府OL協会
3月21日	杉橋戦	ハークO	京都橘女子大学
3月23日	第29回全日本大会	新潟県中蒲原郡	JOA
3月29日	高取ハーマネトコースオープン大会	高取町	奈良県OL協会
4月6日	KOLA橋本OL大会	橋本市	岸和田OL協会
4月6日	愛知県民オリエンテーリング大会	小牧市	愛知県OL協会
4月6日	金沢大学大会		
4月20日	春の初心者教室(ハークO)	鶴見緑地 New Map	大阪OLC
4月20日	サン・スーシOL大会	神奈川県秦野	サン・スーシ
4月20日	第17回新潟大OL大会	新潟県三島郡	新潟大学
4月29日	春の練習会	未定	大阪OLC
5月11日	菅平ロケインチャレンジ		
5月18日	全国一斉大会	橿原市	奈良県OL協会
5月18か25日	定例戦		京大
5月24日	スポレク滋賀県大会(ハークO)	近江八幡運動公園	滋賀県OL協会
5月下旬	市販戦	天野	大阪市大・大阪大学
6月1日	'03京都カップ第1戦 兼 全国一斉OL大会	山紫水明東山	京都府OL協会実行委員会
6月8日頃	学連合宿、学生のみ		関西学連
6月8日	全国一斉OL大会	未定	大阪府OL委員会
6月14・15日	トレイルO講習会		JOA、OLP兵庫
6月29日	インカレショートセレクション	2003年インカレモデルイベントマップ 使用	関西学連
7月6又13日	近畿OL連絡会	未定	関西学連
7月18・21日	大阪OLC夏合宿	富士(予定)	大阪OLC
7月20・21日	インストラクター養成講習会	京都市内	
8月2日	KOLAナイトOL大会	未定	岸和田OL協会
8月3日	第23回コンターズ練習会	未定	コンターズ
8月15～17日	オリエンテーリング3日間大会兼中日東海7ロック大会	愛知県下山村	WOC準備委員会
8月17日	第11回クラブカップ7人リレー	愛知県作手村	ROMサービス
8月17日	スプリント	愛知県	WOC準備委員会
9月6・7日	第18回ナイト&デイOL大会	岡山市周辺	OLC吉備路
9月7日頃	パークO大会	和歌山市四季の里公園	和歌山県OL協会
9月28日	大阪市立大学OLC 30周年記念大会(ハークO)	舞洲(大阪市此花区)	大阪市大OLC・彩風会
9月21日	秋の初心者教室	浜寺公園	大阪OLC
9月23日	秋の練習会、ショート	未定	大阪OLC
10月5日	関西学連定例戦	箕面(予定)	市大・神大・橘女子・立命館
10月12日	第29回東日本大会	山梨県	JOA
10月19日	第13回京大大会	天王山	京都女子大学、京大
10月26日	第59回岡崎市オリエンテーリング大会	岡崎市東公園	岡崎オリエンテーリング協会
11月2日	愛知県スポレクオリエンテーリング大会	東加茂郡旭町	愛知県オリエンテーリング協会
11月9日	ならスポーツフェスティバル21	奈良市	奈良県OL協会
11月16日	第3回関西学連定例戦兼新人戦	黒添池	大阪大学・奈良女子大学
11月23日	全日本リレー大会	茨城県	JOA
11月30日	'03京都カップ第2戦	山紫水明東山	京都府OL協会実行委員会
12月7日	第20回ウエスタンカップリレー大会	大和高原 都介野	関西学連
12月上旬	第34回真備町OL大会	岡山県真備町	OLC吉備路
12月21日	関西パークO奈良		奈良県OL協会
12月中	インカレセレクション		関西学連
2004年			
1月3日	KOLA新春OL大会	未定	岸和田OL協会
3月28日	全日本OL大会	山口・秋吉台	JOA
5月18か25日	定例戦		京大