

KOLA

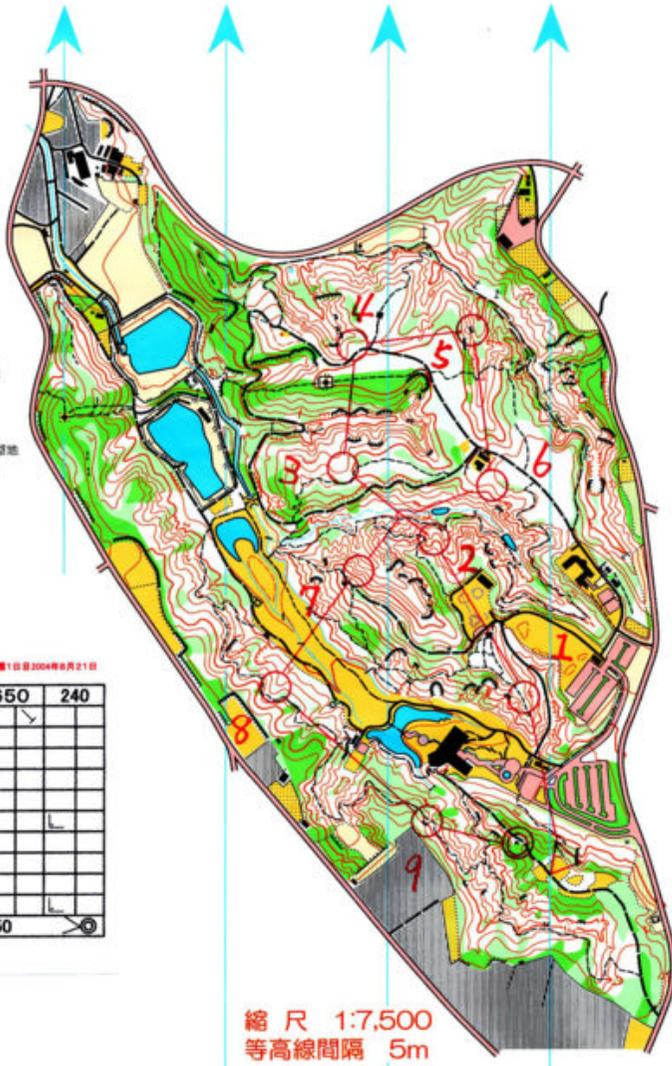
岸和田オリエンテーリング協会
 事務局 〒596-0044
 岸和田市西之内町46-12
 寺田 強 (0724-43-4904)
 第251号2004年9月10日発行

三木山森林公園 Ver.3.02 兵庫県三木市

全コース0-11 ②

地図記号

- 主要道路、トンネル
- 道路、道
- 小道、小径
- 不明瞭な小径、切り開き
- 鉄道、築地
- 橋 (高さ1.5m以上、以下)
- 緑生内、耕作地の種
- 建物密集地、建物、小屋
- 池、記念碑・祠、砂地
- 馬場跡・ベンチ
- 岩ガケ、土ガケ
- 通行不可能のガケ
- 穴・凹地 (大小)、こぶ
- 土塚、みぞ、きれつ
- 孤立樹、植え込み
- 川・水路、橋、砂防 (せき)
- 池・小さな池・溜池
- 耕作地・民家敷地
- 整地、不整地
- 木が疎らに生え尽整地、不整地
- 走行可能度 (80~100%)
- 走行可能度 (60~80%)
- 走行可能度 (20~60%)
- 走行可能度 (0~20%)



*04年度大会開催、三木山森林公園1日目2004年8月21日

MA	WA	2,650	240
△			
1	51		
2	52		
3	53		
4	54		
5	55		
6	56		
7	57		
8	58		
9	59		

縮尺 1:7,500
 等高線間隔 5m

0 100 500m

オリエンテーリングパトロール兵庫
 2001.11

「指力」というものご存じ？オリエンでも崖を登るのに必要かも？

「指力」トレーニング法

冊子=ザ・ビックスポーツから



マーなんかは必
体重の重い方は

1



指立てふせ

特別な器具や場所は要らないし、非常に効果的に指力を強化できます。ロッククライズと言っていいほどこれをやります。但し指がおれるかも。

2



フィンガーリフト

超シンプル。バーベルにつけるプレートを指でつまんで持ち上げる。プレートの幅が太かったり、持ちにくいほど効果的。写真は10Kgプレート2枚。

3



ダンベルトス

ダンベルのグリップじゃない所を指でつかんで、上に引き上げるようにほり投げ落とさないようにつかむ。何回も繰り返す。

4



指かけ懸垂

指だけかけて懸垂。上がらなくなったら、限界までぶら下がっておくこと。

5



プレートカール

おなじみのダンベルカール。プレートでやってみよう。

6



フィンガーエクステンション

指力をつけるなら、つまむだけではダメ。開く力も大事です。チューブで輪っかを作って、指で何回も広げる。

手や指をきたえようと
頭もよくなる？

実は脳と手の細胞は非常にリンクしているんです。下のいかりやサン似の（？）なおじさんは「ホムンクルス」といって、身体のそれぞれの部分を支配している「神経細胞の羅」の割合を身体の面積を示したもんです。つまり、手には非常に多くの神経細胞が集まっていることがわかります。指や手をたくさん使うことで脳の神経細胞もたくさん働かせるのです。つまり、手や指のエクササイズを頑張れば頭もよくなる。

かとうかは知りませんが…

「ホムンクルス」と呼ばれる図を二次元モデル化したもの。
1950年、カナダの脳神経外科医ベンフィールドは電気刺激実験で、
大脳皮質のどこで、身体のどこをつかさどっているかを明らかにした。
「ホムンクルス」と呼ばれる図を発表した。

湧き水の里 醒井宿（さめいじゅく）散策記

下の娘も嫁いで落ち着いたので、久しぶりにドライブに行くことにする。

3年振りに伊吹山に登ろうと朝早く家を出る。

7時半頃に米原J C付近まで来たところ、雨雲に隠れて山頂が見えない。

スカイラインの通行料は3000円、上がって行っても雨だと登頂できない、できないと通行料がもったいない。

と、いうことで、予定を変更して米原I Cで降りることにする。

国道21号線を関が原方面へ走ること10分。中山道・醒井宿がある。

小生はよく知らないのだが、女房は伊吹の帰りに寄りたかったらしかったので、この辺りを散策することに。

宿場の入り口に“梅花藻（バイカモ）”の群生地との看板がたっている。

《梅花藻＝キンポウゲ科の沈水植物で5月中旬～8月末に白い小さな梅に似た花が咲く》
こういった場所は車の通行はご遠慮下さいということになっている。

JR醒井水の宿駅（さめいみずのえき）が臨時駐車場になっていた。朝8時前にも拘わらず第一駐車場は満車状態。

運良く1台分のスペースを見つけ車を止める。

21号線を渡って宿場町へ。

地蔵川沿いに上流へ向かって歩く、了徳寺というお寺の境内にお葉付イチョウ（天然記念物）がある。

《お葉付イチョウ＝葉の上に銀杏の実がなるらしい、これが不思議なんだそうである》

入って見学するが秋でないので実は無い、お賽銭を奉納して合掌。

資料館もあるのだが朝早すぎて開いてない。

ゆっくり、ゆっくり川沿いに歩く、澄んだ流れの中に小さな白い花が可憐に咲いている。

20分位歩いたろうか？川の源に着く、なんと湧き水である。

宿場町に突如湧き出しているのである、だからこんなに澄んだ水だったのかと納得。

この湧き水を“居醒（いざめ）の清水”という。

《居醒の清水＝日本武尊が伊吹山で大蛇の毒を受け、高熱をこの清水で癒したところ苦しみが醒めたという湧水》

途中、“ねがい橋”というのがある、渡りながら願い事をするとかなうということに渡ること、水のきれいさ、花の可憐さに気を取られて願い事するのを忘れる始末。

当然、もう一度渡ったが、はたして御利益は？

この宿場は、全ての家に一般の人々が生活をしているので、他の宿場町とは違った雰囲気がある。

この日は町内一斉の掃除日で、老若男女が、川とその周りの掃除を始めた。

川にかかる木々の枝をはらう人、草を刈る人、水に入って梅花藻の手入れをする人。

川を守るために大勢の人達が精をだしている。

小さな店に“水まんじゅう”の看板を見つけたが開いていない。

掃除をしているおばさんに聞いてみると「見ての通り、今日は掃除の日でこの店の人も出ているから、さて何時に店を開けるやら」との返事、もっともな話である。

この川には絶滅危惧種の“ハリヨ”と言う魚も生息している。

《ハリヨ＝トゲウオ科イトヨ属。体長4～5cm。体にトゲをもつ淡水魚。生息地は岐阜県と滋賀県のごく一部に限られている極めて貴重な淡水魚。せなかのハリは3本で折りたたむこともできる》

梅花藻を見ていて、はたと気づいた事がある、旧26号線、男里川に似たようなのがあ
るあれも同じ物か？男里川の方が花が大きいような気がするので別の物なのか？

それにしても水まんじゅう食いたかったなあ。

願い、事

忘れて見入る

水中花

tuyoshiのページ

まだまだ暑い日が続きます。わたし達が毎日飲んでいる水は川から(大阪府は淀川)作った水です。約半日かけて高度浄水処理水としたものを飲んでいきます。現在はいろいろな水がコンビニなどの店頭に置いていますが、日本ほど只でおいしい水が飲める国はありません。これも自然がキッチンと残っているからではないでしょうか。われわれオリエンテアも自然があるから楽しめるので皆で自然をそだてましょう。

外出には マイボトルを携帯

私たちは1日に少なくとも0.5リットル程度の汗をかいています。汗を自覚する夏はなおさらのこと。こまめに水分補給をしないと、脱水症状を起します。外出先でも手軽にのどの渴きをいやせるように、お茶や水を携帯しましょう。ペットボトルに詰めれば、かさばらずおしゃれに持ち歩けます。水は蛇口からそのままボトルに入れて、どうぞ。

大人も子どもも、 手洗い・うがい

外出から帰ったままの手で目をこすったり鼻をいじったり、飲食していませんか。以前に比べて、帰宅後、すぐに手洗い・うがいをする習慣が薄れてきているようですが、風邪の季節だけでなく、一年を通して基本的な健康管理法として見直したいこと。インフルエンザウイルスなどの感染症予防はもちろんのこと、花粉症や気管支炎などの症状緩和にも、手洗い・うがいは大切です。できれば、外出先でも心がけたいものです。



エコノミー症候群 予防にも水分補給

エコノミー症候群とは、脚にできた血栓が肺にまで移動し、肺の血管を塞いでしまうもので、飛行機のエコノミークラスでよく起きたことから付けられた名前です。飛行機内は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすいうえ、長時間同じ姿勢で座っているため、血液が停滞して脚に血栓ができやすくなるのです。

これは決して飛行機に乗ったときだけに限りません。長距離バス、長時間のドライブや会議などでも、エアコンで乾燥した環境の中でじっと座ったままでは水分を取り、その場で脚を動かして血行をよくすることが大切です。水やお茶をいつも用意し、のどの渴きを感じなくても、意識して飲んでください。



入浴前後には 水を一杯飲んで

健康な体は、体内の水循環システムが順調に働き、血液がサラサラに保たれています。血液がドロドロになると、血管が詰まったり、血栓ができ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすと言われています。

予防の第一は水分補給。とくに入浴時は水分不足になりがちなので、積極的に水分を取ることが大切です。入浴後、すぐのビールは、利尿作用が働いてかえって逆効果だそう。安全でおいしい水道水で、たっぷり水分補給をしてください。



テーマトークのコーナー 「スポーツドリンク」

編者 永瀬

< 横田 >

やっぱり一番飲むのは「ポカリスエット」かな？ 最近は色んな物が出ているので、なんか出る度に手を出しているけど、あまり違いがわからない(^_^;)。でも、昼間によく飲んでいるのは、やっぱり水。空いたペットボトルに、水道水をいれて、サッカーなどの練習を見ている間に、ちびちびと飲んでるね。本当なら、塩などを入れて濃度を調整した方がいいんだと思うけど。

< 平山 >

スポーツドリンクは定番のアクエリアスを飲んでます。

学生時代(といっても数ヶ月前ですが)、走り込みをしていた時期はケースごとアクエリアスを買っていました。今でも冷蔵庫にはアクエリアスが入っており二日酔い防止に役立っています。

< 永瀬 >

いろいろ変遷して「ポカリスエット」に戻りました。とはいっても、普段はウーロン茶が多いです。

原点は、筑波科学万博(1985年)のスエーデン館(たぶん)で、飲んだのがスポーツドリンク初体験でした。今から思うと、パピリオン順番待ちの行列で喉が乾いていた影響大と思いますが、非常に飲みやすくおいしかった記憶があります。

それまでポカリスエット(大塚製薬、国産元祖1980年発売)を飲まず嫌い(怪しそう)だったのですが、これを機会に飲むようになりました。(高校時代)

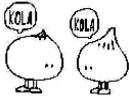
大学時代は、アクエリアス(コカコーラ1983年発売)を好んでいたように記憶しています。他に記憶があるのは、NCAA(サントリー?)、生協で売っていた500mlの紺色紙パックのやつあたりでしょうか。鼻風邪をひいて、脱水症状になりかけたときは、アクエリアスをお湯で3倍に割って飲んだ記憶もあります。

そいえば、最後のインカレ(雪の岐阜インカレat望郷の森&椋の湖)では、熱血飲料(サントリー)が提供されていました。

2001年度ブランド別売上

(ここに載っていたデータ <http://www.juice-ya.jp/drink-q&a.htm>)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 アクエリアス | 5,300万ケース |
| 2 ポカリスエット | 5,260万ケース |
| 3 ダカラ | 2,400万ケース |
-



第20回



KOLA新春オリエンテーリング大会

【開催日】2005年1月3日(土)

【集合場所】大阪府堺市大泉緑地公園西中央入り口よりすぐ広場入り口

【交通】地下鉄 新金岡駅 下車 東へ15分 公園に有料駐車場あり

【受付時間】10:00~11:00

【競技形式】ポイント-O

【使用地図】KOLA作成 『大泉緑地公園』

【クラス】MA(上級)、MAS(男子上級ショート・WA相当)、WA(上級女子)

MB(中級男子)、WB(中級女子)、N(初心者)、G(グループ)

優勝設定時間は、Aクラスは40分、B、N、Gは30分程度を予定

昨年度の実績も参考にしてください。

<http://www63.tok2.com/home2/kola/gyouji/shinshun/2004/index.htm>

【お楽しみ】恒例の上位希望者対象のお年玉争奪お楽しみレースを予定しています。

【KOLA杯】MA, WAクラスは、KOLA杯ハンディ戦の対象レースです。

事前に通知されたハンディによって賞品が与えられます。

詳しくはホームページをご覧ください。

【注意事項】プログラムの事前送付はありません。

スタート時間は、当日、第2受付にて指定します。

【参加費】一人1000円(当日1200円) (中学生以下200円、当日300円)

Gは一人500円(当日600円) (同上)

事前申し込みしていただくと成績表を無料送付します(KOLA会報内記載)。

当日申込の場合、参加クラスの変更、モノクロ地図の使用をお願いする場合があります。

【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 (5)年令 (6)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 0724-0724-43-4910(寺田強)

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

<http://www63.tok2.com/home2/kola/>

【申込締切】2004年12月20日(月)

以下の方を無料招待します。

メールまたは葉書にて事前申し込みしてください

2004年新春 大会KOLA杯 ... 原 昇司, 若木まりも

2004年ナイト大会KOLA杯 ... 寺岡 孝, 藤田 沙織

永年招待者 佐藤 政明

2004年OL行事予定

予定日	大会 行事名	場所	主催又は主管
9月19日 (日)	大阪OLC初心者教室	大阪城公園	大阪OLC
9月19日	みえスポーツフェスティバル	三重県関町	三重県
9月23日 (祝)	大阪OLC秋の練習会	八ヤマ	大阪OLC
9月23日 (祝)	岐阜県スポーツ祭	岐阜市メモリアルセンター	岐阜県協会
9月26日 (日)	県民OL大会 (バレー併設)	西宮市	兵庫県OL協会
9月25-26日 (土～)	インストラクター講習会		兵庫県OL協会
9月26日 (日)	京都OLC練習会 & バレーフェスティバル大会	京都「双ヶ丘」	京都OLC
9月26日 (日)	阪名戦	なら	
10月2日 (土)	クラブカップ7人リレー 前日スプリット		
10月3日 (日)	クラブカップ7人リレー		JOA
10月10日 (日)	奈良市民スポーツの集い オリエンテリングの広	初心者・ファミリー対象	奈良市野外活動協会
10月10日 (日)	西日本大会	広島県神石郡神石町	JOA
10月10日 (日)	第19回 吉備路ナイト&デイOL大会 西日本大会協賛	広島県神石郡神石町スコラ高原	OLC吉備路
10月17日 (日)	関西学連第2回定例戦		関西学連
10月24日 (日)	第2回岡崎市民オリエンテリング大会	岡崎市	岡崎市体育協会
10月24日 (日)	富士山こどもの国オリエンテリング大会	富士山こどもの国	富士山こどもの国
10月24日 (日)	バレーボールin関西 滋賀県大会	草津市 ニューマップ	滋賀県OL協会
10月31日 (日)	大阪府民大会	鶴見緑地	大阪府OL委員会
10月31日 (日)	京都OLC30周年兼立命館大学30周年記念大会	京都府 日吉町府民の森	京都OLC
11月3日 (祝)	バレーボール	浜北森林公園	静岡県協会
11月6日 (土)	大高バレーボール		
11月7日 (日)	東日本大会	愛知県下山村	JOA
11月?日	浜松市民大会	浜松市	浜松市
11月21日 (日)	ぞんび〜ず大会		
11月28日 (日)	名大会		
12月4日 (土)	京都カップ 第3戦京都OLフェスティバル兼バレーボールin関西第6戦	京都府城陽市 (新地園)	朱雀OK
12月5日 (日)	第21回ウエスタンカップリレー大会	京都府宇治市 (太陽が丘)	みやこOLC
12月12日 (日)	関西学連第3回定例戦兼新人戦	吐山	京大・京女
12月12日 (日)	平成16年度真備町OL大会	岡山県吉備郡真備町 (予定OLC吉備路)	
12月12日 (日)	筑波大学大会		
12月18日 (土)	山口大学大会		
12月19日 (日)	インカレモデル関西地区選考会	黒添池	関西学連
12月19日 (日)	ASK大会	未定	愛知青少年協会
2005年			
1月3日 (祝)	KOLA新春OL大会	大泉緑地	KOLA

Aiming

大阪近辺では、阪神大震災以来の震度4が立て続けに2回もありました。また、台風を立て続けに上陸してきました。なんか自然現象で騒がしい日々が続きますね。特に地震は、南海地震に向けて不気味です。何も起こらなければいいのですけどね。