

# 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260号2005年7月8日発行



### 地図図説

	主要道路
	舗装道路
	整備された道(無舗装)
	小径
	小径(かすかな小径)
	明瞭な分枝 不明瞭な分枝
	緑生界(明確、明瞭)
	塀、石垣、コンクリート擁壁等
	さく(通過可能、通過不能)
	建物、敷地
	穴、凹地、テラス

	墓地、記念碑、標示板等
	石、岩、(大、小)
	岩層、土層、(通過不可)
	等高線、計曲線、補助曲線
	流れ溝、亀裂
	立入できる開けた土地
	水路
	林の中(走行可)
	林の中(歩行可)
	林の中(通行困難)

この地図に関するお問合せは  
久保真正(075-221-2668)へ！

## テーマトークのコーナー 「旅行」

編者 平山

【寺田 強】映画 = 楽しいもの

映画は楽しくスカットしたものしか見ない。映画館で泣いたり、悩んだりゴメンだ。ハチャメチャで何でもありが楽しい。だから見る分野も限られる。アクションもの、SFもの、戦争もの等々である。恋愛ものやスリラーものなどまったくダメ。

その中でも欠かさず見ているのが『007シリーズ』。第一作は1962年【ドクター・ノオ007は殺しの番号】もちろん主演ショーンコネリー。最新作は1999年【The Word is Not Enough】。さらに来年11月には【Casino Royale カジノロワイヤル】が予定されている。

この007は結構、時代背景によって敵方が決まっていてちょっぴり風刺も効いている。新作の【The Word -】はご存じ北朝鮮が敵である。

楽しみの一つとして車や武器などがある。第一作はSunbeam Alpine であり第5作の1967年【YOU ONLY LIVE TWICE 007は二度死ぬ】では日本のTOYOTA2000GTが市販車にないオープンカーで出演した。特に記憶に残ったのは第10作1975年【私を愛したスパイ】でRoger Moore が乗ったLotus Espritである。こんなことが出来るのかと潜水するのである。水陸両用車はあるが？車にクワットを積むのは当たり前。油が流れたり、ナイフがでたりあげく、空まで飛んだ。なかでも最新作もそうだが圧倒的にアストンマーチンが多く出演している。007が英国諜報部員だから当たり前なのだが。ちなみに我が愛車レンジローパーも、もちろん登場している。そしてこれらのミニカーを集めるのも楽しい。わたしは今オープンカーのミニカーと共に収集中である。

すこし話がそれるが<映画の中のクルマ>と題してJAFMate (JAFの機関誌)の7月号に特集されている。「バット・ト・ザ」の[デローリアン]、「ミニミニ大作戦」の[ミニクーパー]、「TAXI」の[プジョー406]、「ナイトライダー」の[ナイト2000]、「激走!5000キロ」の[コブラ427]などなど。集めるには沢山の種類が出回っています。

映画で楽しんで、ミニカーを集めてまた楽しんで、映画はいいものです。ちなみに007シリーズは全てテープがあります。

【横田】

映画は、大好きです。

でも最近は全然見る事が出来なくて。一応天王寺のアポロの会員にはなっているのですが、映画館見に行くものといえば、子どもと一緒にアニメ映画ですね。結婚以前、必ず職場から帰宅する前にレンタルビデオによって、ビデオを借りて見ていました。また、それをダビングして置いていたものだから、家には、300本以上の映画がたまってしまいました。

中でもよく見たのが「マイフェアレディー」「風の谷のナウシカ」「ルパン カ

「リオストロの城」は、30回以上は見ています。一番衝撃を受けたのは「チャップリンの独裁者」。あの時代にこんな内容でとってしまいました。「12人の怒れる男」も、人間味があふれていて良かったし、「七人の侍」やリメイクされた「荒野の7人」も大好きな映画です。...こんなことをあげていったらきりがないので、この辺でやめと来ます。

#### 【永瀬】

歩いていける距離に8つのスクリーンのある映画館(ワーナー・マイカル・シネマズ東岸和田)があるにもかかわらず、全然、映画を見に行っていない。現住所に引っ越してから、この映画館に行っていないように思います。そうはいつても、結婚前には、妻とのデートに行った思い出深い場所ではあります。

レンタルビデオで、最近見た映画としては、「メッセンジャー」です。

<http://messengers.webooks.co.jp/>

この映画は、自転車を舞台にしたラブストーリーなんですけど、ストーリーの都合上?、無茶な運転が多く、自転車のイメージが悪くなるのではないかという場面が多々あります。そんなことさえ気にしなければ、十分楽しい映画なんですけど。

#### 【白川】

最も最近見た映画は、レンタルDVDで借りてきた「ロードオブザリング」です。かなり長いので、途中でバテてしまっていますが、ストーリーとしてはおもしろい部類にはいるかと思います。

背景の映像はニュージーランドとのことらしいですが、すばらしくきれいですね。卒業してから映画館には一度も行ってません。

家のホームシアターセットで見えています。

最近プロジェクターが安くなってきたので、手を出すかどうか迷っています。

プラズマディスプレイは高くとても手が出ません。

#### 【平山】

映画といえば、洋画ばかり見ている、洋画に比べて邦画はほとんど見たことがなかったのですが、2ヶ月ほど前に「誰も知らない」という邦画を見て、かなり衝撃を受けました。ご存知かと思いますが、カンヌ国際映画祭で最優秀男優賞を獲得したと話題になった映画で、どんなもんだろうと軽い気持ちで見たのですが、まったく想像していない悲しい結末でした。ただ、ただ悲しいだけで終わるのではなく、何か希望があるような終わり方で、心に残る映画でした。これを見て、洋画もいいけど、たまには邦画を見るのもいいかなと思うようになりました。

## Resultのコーナー

2005/05/15平成17年度全国一斉オリエンテーリング大会兼 パークOツアーin関西第1戦at四季の郷(和歌山市)

M S (出走 9 名)

1 瀧川 英雄(OLCフルハウス) 0:16:54

4 永瀬 真一 (K O L A) 0:21:33

M V (出走 10 名)

1 小泉 千一 (大阪OLC) 0:24:03

3 前田 春正 (K O L A) 0:25:20

6 寺田 保 (K O L A) 0:30:14

2006/06/19京都カップオリエンテーリング大会第2戦at將軍塚(京都府京都市)

M A (出走 64 名)

1 西尾 信寛(安土U K) 0:38:59

5 中村 貴史(杉風会) 0:45:49

M S (出走 23 名)

1 城森 博幸(O L P兵庫) 0:41:42

12 永瀬 真一(K O L A) 0:56:33

---

### 京都カップ第2戦参戦記

永瀬

会場の白川小学校は、栗田小学校と有済小学校と統廃合でできた学校で、旧栗田小学校の場所のようです。古い地図だと栗田小学校として表記されているので、とまどった参加者も多かった模様。私は、たまたまインターネット上の更新済の地図をみていたので、スムーズに会場へ。(京阪三条駅から歩きました。)

レースの方は、途中で、熱いけれども寒い変な感じで、気分が悪くなりました。体調の調整が不十分というのも要因ですが、Tシャツ(ユニクロのBODY TECH)の接触冷感機能に慣れていなかったのも一因のようです。何事も、レースで初めて試すのではなく、事前の試用が大事であることを痛感しました。まあ、悪いなりにレースはまとめました。(クラブカップに向けて、事前に学習できたことが収穫?)

大会終了は、学校(<http://www.isupport.jp/mot/osaka/index.html>)のレポート作成の参考資料を確認するために京都大学附属図書館へ。手続は面倒(入館に身分証明書、開架資料ではなかったので、その資料を閲覧する間は、質として身分証明書を預ける必要あり)ですが、一般の人にもオープンにしているのはありがたいことです。(多くの大学は、在校生、卒業生どまり。)

京大を訪問したのは初めてですが、我が母校と比較して、趣があっていい感じがす。母校と比較するとゆとりある敷地、総合大学としての間口の広さ、そして何より古都という立地条件のおかげなのでしょう。今さら、ここの大学いいなぁと感じた次第です。

ちなみにレポートの課題は、企業の多角化の戦略事例。食器で有名なノリタケを取り上げることにして、資料を探していたところ、「ノリタケ100年史」という役に立ちそうな資料が、京大の図書館に所蔵されていることを発見したのは、京都カップ前日の夜でした。

---

## 豆知識

tuyoshi



### じゃがいも

じゃがいもの原産地は、南アメリカのアンデス山脈から北はメキシコに至る 3000 ~ 4000 m 級の高地とされています。アン

デス高原にはインカ文明につながるいくつかの文明が存在しましたが、その食生活を支えたのが同じく南米原産の『とうもろこし』と『じゃがいも』でした。

16 世紀末にスペイン人がインカ遠征の際にヨーロッパにじゃがいもを持ち帰りましたが、当初は食料としてではなく、花としてフランスの宮殿で栽培されていたのは有名な話です。その後、冷涼な気候でも丈夫に育ち「土中に実る」ことからヨーロッパ全土に広がり、オランダなどの海外進出とともに世界各国に伝播しました。そして 18 世紀後半には麦類、イネ、大豆などと並ぶ主要な作物となったのです。

日本には約 400 年前の慶長年間（1600 年前後）にインドネシアのジャカルタを拠点にしていたオランダ人が長崎に入れたと言われていています。そのため、じゃがいもの名前も「ジャガタラ」に由来しています。日本では、飢饉の時の救荒作物として広まったのですが、さつまいもが暖地に広まったのとは対照的に、じゃがいもは寒高冷地に普及していきま

した。明治時代になって日本全国に広く栽培され始めた比較的新しい作物ですが、今や、日本人の食生活とは切っても切れない大切な食品となりました。栄養面でも、たくさん食べても太りにくい低カロリー食品として、また、ビタミンや食物繊維などの補給源として大事な食品です。

じゃがいもの主成分はでんぷんで、カロリーは米の約半分。ビタミン C、カリウムを多く含んでいるので、高血圧予防の効果があると注目されています。

じゃがいもは主成分であるデンプン質がビタミン C を保護するため、過熱しても壊れにくいのです。ビタミン C はストレスをやわらげたり、美白効果や、シミを防いでくれます。カリウムも多く含まれていますので血圧を下げる作用もあります。

今、ちょうど {新じゃが} がお店にもなりました。こんなに安くて、ビタミンたっぷりで、ダイエット向きな食物そうありません。料理も簡単。湯がいてバターで、じゃがバター、にっころがしてお袋の味 肉じゃが、せんぎりにして油でいためて唐辛子をちょっと振ればピールのつまみ。



# 梅

寺田 強

この季節はやはり梅でしょう。梅雨、雨、梅。

いつも私たちの身近にある梅干しや梅酒。“1日1個の梅干で毎日健康、医者要らず”と呼ばれるほどメジャーです

近年、その効用が再認識されるようになりました。梅の持つ長い効用の歴史が健康と切り離せないものであるということに現代人が改めて気付いたからです。小田原市曾我



の梅林は、梅の薬理効果を期待して、広大な土地に栽培されている様は見事なものです。一度ご見学をどうぞ。

ここで1つ梅の知識を養ってみましょう。学名『プルナス・ムメ・シーボルト・エト・ツッカーニー』(Purulus Mume Siebet Tucc) 英名『ムメ・ジャパニーズ・アプリコット』(Mume Japanese apricot)

バラ科サクラ属の落葉高木で、原産地は中国とされています。中国では3千年以上前にすでに薬用として用いられていたらしく、遺跡の発掘において副用品として出土する場合もあるとのこと。日本へは1千年以上前に、遣唐使(630～894年)が中国から薬用の“烏梅(ウバイ)”として持ちかえたものが最初。“烏梅(ウバイ)”とは青梅を薫製・乾燥したもので、現在でも漢方薬のひとつになっています。

奈良・平安時代の貴族は鑑賞用・薬用として競って自邸に植樹したようです。当初は生菓子にして食べていたようですが、効用が知れるに従い長期保存可能な塩漬けが考え出されたと思われます。塩漬けが“梅干”として書物にはじめて登場したのが平安中期、一般家庭に普及したのは江戸に入ってからです。江戸中期には豆腐売り同様、梅干売りが町を呼び歩き、冬を告げる風物となったそうです。明治には入ってからはコレラや赤痢の予防・治療に梅干が用いられ、日清・日露戦争でも重要な軍糧として活躍しました。

梅の主成分は約90%の水分とわずかなたんぱく質・糖分ですが、ビタミン、ミネラル、有機酸は他の食品に類を見ないほど多種多様です。なかでもクエン酸とリンゴ酸の含有率は非常に高く、体にとって重要な成分です。健康状態で最も良いのは血液が弱アルカリ性の時であるのです。食物が消化呼吸の過程で乳酸が出来るが、それが筋肉や血管を硬化させる要素があり、動脈硬化の原因になります。また、酸性食品を摂り過ぎると、血液に変化が起こり色々な障害が生まれます。梅干は、酸性食品から生じた酸化物を減少させ、血液をきれいにして酸性化を防ぐ力が大きいのです。

梅の効能は抗菌作用・疲労回復などの生理活性作用が主なものです。

抗菌作用：食べ物を腐敗させるカビや細菌の増殖を抑える働きがあり、防腐作用をします。

疲労回復：クエン酸が糖代謝を活発にし、乳酸処理を高め、だるさや筋肉疲労を解消し

てくれます。

各種の有機酸が胃腸の活動を盛んにして食欲を増進させ、消化を促して栄養素の吸収を高めますので虚弱体質の改善から全身的な栄養代謝にも役立ちます。二日酔い防止にも梅は効果的。梅のピクリン酸が肝臓の機能を活性化させるためと考えられています。

梅を薬用に用いるには生食では不可能で、梅肉エキス・梅酢・梅酒・梅干などにして利用します。

おまけ：梅肉エキスは梅干の30倍の効能と10倍の抗菌性があると言われ、梅の薬用の中では最高のものです。

戦中・戦後、懐かしさを感じられる方も多いと思いますが、白いごはんに赤い梅干が一つ入った「日の丸弁当」は梅干の抗菌作用を利用した保存食でした。

(ミナコ健康応援談他)

#### 梅の効用

##### (1) 疲労回復

梅の成分のクエン酸には、乳酸(体内に蓄積された疲労物質)を分解して排泄する働きがある。しかもクエン酸は乳酸そのものを作りにくくする(クエン酸にはカルシウムの働きを助ける働きもあると言われている)。

##### (2) 殺菌効果

コレラ菌やバクテリアに対する抗菌作用・殺菌効果がある。

##### (3) 整腸作用

胃や腸を助ける働きがあり、便秘や下痢を解消する。

##### (4) 夏バテ防止、食欲増進

唾液や胃液の分泌を盛んにして食欲を増進させ、夏バテ防止の効果がある。

##### (5) 肝機能を高める

梅に含まれるピクリン酸は肝機能を高めると言われる。

##### (6) 老化予防

梅のクエン酸は新陳代謝をスムーズにし、体にたまる老廃物を排泄する。また、梅干しには若返りホルモンと言われるパロチンが含まれている。

#### 梅酒の効用

梅そのものの有効成分を効率よく生かした梅酒には、梅と同様の効用がある。また、アルコールは水と違って胃壁から吸収されるため、有効成分が“せじたり水に溶かしたのものよりも吸収されやすい”という効果もある。

#### 梅肉エキスの効用

梅肉エキスは梅の果肉を絞り、液を煮つめて作る。1kgの梅からたった30~40gしかできないが、梅の有効成分が凝縮されているものなので、少量でもさまざまな梅の効果を得られる。

平成 17 年度 大阪府オリエンテーリング委員会の総会

日時：平成 17 年 6 月 3 日 場所：大阪府立青少年会館

参加・文・寺田 強

上記の日程で総会が開かれました。

- 議題として
- 1 ) 平成 16 年度事業報告 特に疑義無し
  - 2 ) 平成 16 年度会計報告 特に疑義無し
  - 3 ) 大阪府オリエンテーリング委員会の事務局の移行  
大阪府オリエンテーリング委員会から大阪府オリエンテーリング協会への組織改編に伴い事務局も移行する。(但し当面は会議等に大阪府立青少年会館を使用)
  - 4 ) 規約改正  
会員の構成に個人と団体が混合していたが団体(現状と同じ)のみとした。
  - 5 ) 役員改選  
豊中 O L C が初代会長を務める。(岩井氏)  
他の役員は次回の役員会にて決定。
  - 6 ) 平成 17 年度事業計画  
第 16 回朝日・大阪府オリエンテーリング大会を 1 1 月 3 日に予定。  
但し今回主担が大阪 O L C の予定であるが自分ところの行事がこの時期に予定しているので主担は無理、また、この大会も見直しが必要では無いかとの意見が大阪 O L C より出た。
  - 7 ) 平成 17 年度会計予算 特に疑義無し
  - 8 ) その他

今回組織の改編にあたり、まず参加団体の把握が必要。参加費の見直し・未払い等も含める。現状の備品の整理・管理の体制をどうするか。

当面は会議室の提供等は大阪府立青少年会館にて行えるが検討は必要である。

以上

この会議の議事録は未届きである。



年月日 大会名ほか

- 7/9 信州スカイパーク0 [長野.松本]
- 7/10 島根スポレク祭OL大会 [島根.出雲]
- 7/10 第58回福島県総合体育大会 [福島.安達郡本宮町]
- 7/10 第2回東海インカレ個人戦兼併設大会 [愛知.豊田]
- 7/10 Park-0 Tour HOKKAIDO 2005 第3戦 [北海道.恵庭]
- 7/10 霧が峰花祭り大会 [長野.諏訪]
- 7/10-15 Fin5 [フィンランド.SouthSatakunta]
- 7/10-17 スイス5日間大会およびジュニア世界選手権 [スイス.Tenero]
- 7/14-24 ワールドゲームズ [ドイツ.Duisburg]
- 7/16 2005サマーチャレンジ記録会 [静岡.富士]
- 7/17-22 O-RINGEN2005 [スウェーデン.Smaland]
- 7/18 第18回埼玉県民大会<日程変更17 18> [埼玉.飯能]
- 7/22-31 マスターズ世界選手権 [カナダ.Edmonton]
- 7/30 第19回KOLAナイト0大会 [大阪.大阪]
- 7/31 第25回コンターズ練習会 [大阪.吹田]
- 7/31-8/6 ジャパン0ツアー [.]
  - 8/1 WOC2005記念イベント -1- [栃木.日光]
  - 8/3 WOC2005記念イベント -2- [東京.立川]
  - 8/4 WOC2005記念イベント -3- [静岡.富士]
  - 8/5 WOC2005記念イベント -4- [京都.京都]
- 8/6 第11回OMAP国際会議 [愛知.豊田]
- 8/7 第57回石川県民体育大会OL大会 [石川.津幡町]
- 8/7-14 世界選手権 (WOC2005)および[JOA]併設大会 [愛知.作手村、下山村]
  - 8/7 WOCミドル予選および[JOA][NR]併設ミドル [.]
  - 8/8 WOCロング予選および[NR]併設ロング [.]
  - 8/10 WOCスプリント予選・決勝および[JOA]併設スプリント [.]
  - 8/11 WOCミドル決勝および[JOA][NR]併設ロング [.]
  - 8/12 WOCロング決勝および[JOA][NR]併設ミドル [.]
  - 8/13 併設クラブカップ7人リレー [.]
  - 8/14 WOCリレーおよび[NR]併設ロング [.]
- 8/9-14 第2回トレイル0世界選手権 [愛知.]
- 8/27-29 練馬OLC夏合宿 [長野.真田町]
- 9/10 Park-0 Tour HOKKAIDO 2005 第4戦 [北海道.札幌]
- 9/11 第28回北大大会 [北海道.北広島]
- 9/11 第4回島根レクフェスタトレイル0 [島根.出雲]
- 9/19 北九州ファミリー初心者大会 [福岡.北九州]
- 9/19 パーク0ツアーin関西神戸総合運動公園大会 [兵庫.須磨区]
- 9/23 スポレクぎふ2005大会 [岐阜.岐阜]
- 9/23-25 ディレクター1級1次講習会 [愛知.]
- 9/24-25 コントローラ講習会 [愛知.]
- 9/25 オオムラサキの里大会 [山梨.北杜市長坂町]
- 10/1 川越OLCスプリント大会 [埼玉.狭山]
- 10/2 第3回神戸大学大会 [兵庫.神戸]
- 10/2 第17回東工大OLT杯 [神奈川.秦野]
- 10/8-9 さんべ祭2日間大会 [島根.大田]
- 10/8 宮城3days東日本前日大会 [宮城.]
- 10/9 [JOA][NR]宮城3days第31回東日本OL大会オンライン申込 [宮城.利府町]
- 10/10 宮城3days第28回北大大会オンライン申込 [宮城.利府町]
- 10/10 北九州市民体育祭OL大会 [福岡.北九州]
- 10/10 第25回市阪戦 [奈良.都き村]
- 10/16 西海クルージングトレイル0大会in佐世保 [長崎.佐世保]
- 10/16 Park-0 Tour HOKKAIDO 2005 第5戦 [北海道.苫小牧]
- 10/16 千葉大OLC大会 [千葉.夷隅郡大原町]
- 10/22 第1回岩手県立大学大会 [岩手.滝沢村]