

KOLA

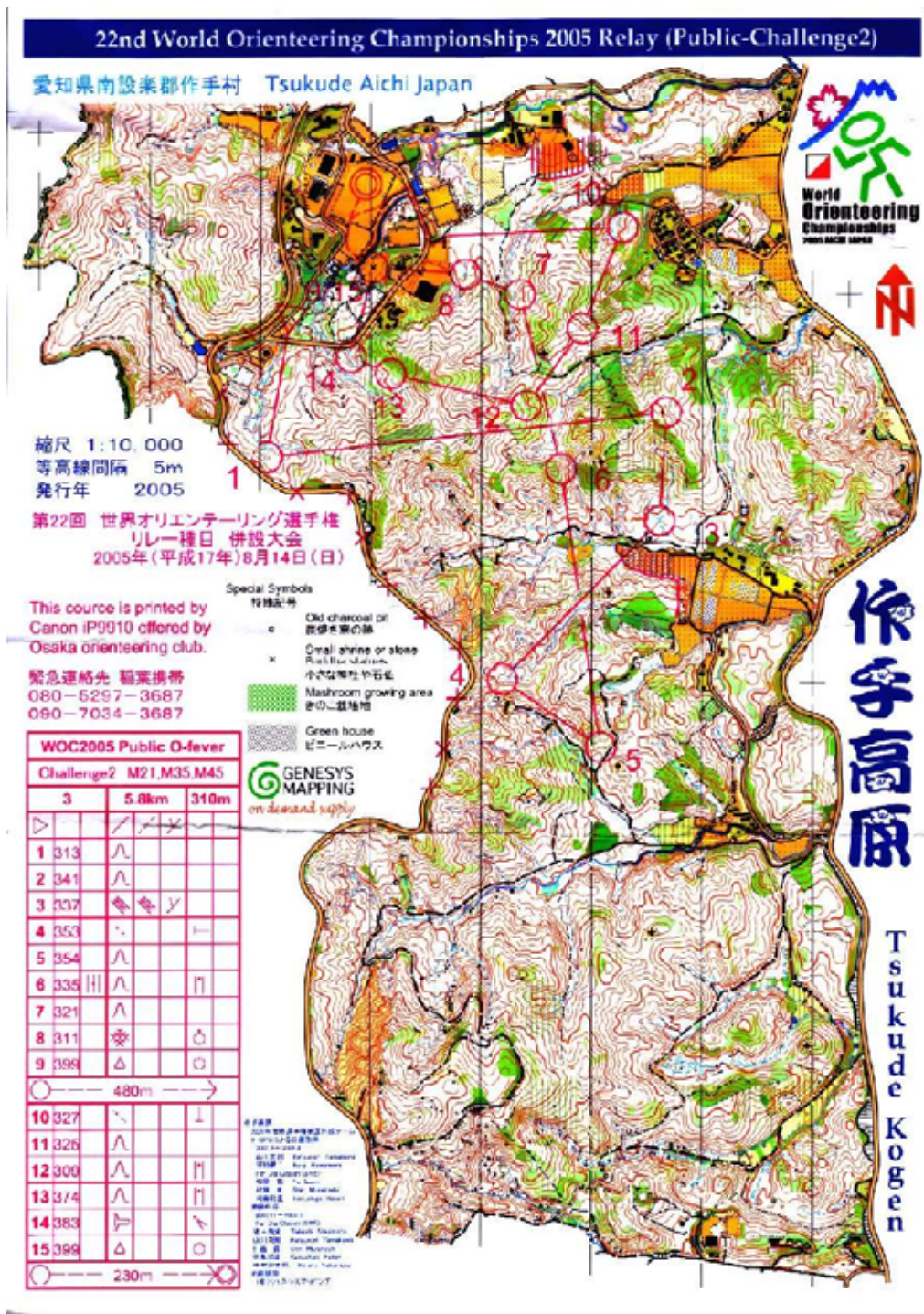
岸和田オリエンテーリング協会

[事務局] 〒596-0044

岸和田市西之内町46-12

寺田 強 (Tel0724-43-4904)

第263号2005年9月10日発行



第13回クラブカップ7人リレーat参加報告

永瀬

今年のクラブカップは、1週間にわたる世界選手権の日程に組み込まれる形で実施されました。(世界選手権としては、休養日) 時期的には、お盆だったり、各種試験の最中あるいは直前ということで、人が集まりにくい状況。さらに、直前に入院する人もいます……。それでも、7人集まって、正規チームで参加することができました。参加者(走順)は白川君、河内谷さん、永瀬、保さん、松田さん、平山君、中村君、そして、応援のみで出走しない前田さん。

世界選手権参加者に合わせたタフなコースが組まれ、5走(1次)、6, 7走(2次)がリスタートという厳しい結果でした。しかし、正規チームで完走(58位)したことで、来年につなげることができました。

成績は、ともかく、天候には恵まれ(日差しが強すぎでしたが)、全体として、非常に楽しむことができました。また、夜には打ち上げを実施し、大いに盛り上がりました。

写真は、Web(KOLA別館)<http://www2u.biglobe.ne.jp/~kola/>からご覧ください。

1. 交通手段

例年、クラブカップは、2台程度の車に分乗するのが恒例です。ところが、今回は、世界選手権併設大会から参加するメンバー、前日の仕事の後、移動するメンバーという事情もあり、各自バラバラに移動しました。その交通手段は、

【白川】 前日に、車

【河内谷】 行きは18切符、帰りは新幹線

【永瀬】 行きは、新幹線、帰りは名鉄+近鉄特急

【保】 当日、車で

【松田】 往復18切符です。

【平山】 行きは、南海+近鉄特急+名鉄、帰りも同じく名鉄+近鉄特急+南海
今回初めて3・3・SUNフリーきっぷを使ったんですが、値段的に青春18切符にかなわないものの、特急料金を払えば特急に乗れるので、18切符よりも快適にいました。

【中村】 18切符(中村君は、世界選手権併設大会全日参加です)

【前田】 未確認ですが、18切符だったはず。

2. クラブカップリレー(参加メンバーの感想)

【白川】

運動不足、捻挫した、湿地→池にはまった、短パンがトリムの中でずり落ちたといった悪条件が重なりました。大きなミスをしたわけではないですが、非常に不満なレースでした。

翌日のCharenge2のM21Sはさわやかな感じで好印象でした。

【河内谷】

クラブカップで初めて2走を走りました。2走でこけると後で走る人達のテンションが下がるのでとても重要ですね……。身に染みて感じました。

【永瀬】

山の中は意外に涼しく、白いところも多く、全体として、気持ちよく走ることができまし

た。そういえば、コースプロフィールにあった歴史を体感できる区間がどこかわからなかったのが残念なところ

反省点は、ペース配分とルートミス。2→3、5→6→7の道走りで、自重しすぎてあまり走れませんでした。2→3はともかく、5→6→7は、コースの残りがみえているので、ペースをあけても大丈夫だったはずでした。7～8(スペクターズコントロール)で、ヤブにつっこみ8直後のスペクターズルートにでて、8へ少し逆走するという失態をしてしまいました。その前の沢をコンタリングして尾根のヤブにつっこむ前で、コンパスを振っていれば、間違いに気づいていたところですよ。

【松田】

レースの感想ですが、地図が5000分の1ということもあり、知らないうちにポストにたどり着いてたり、通り過ぎてたりしてしまいました。地図が全然読めていないということなんです...

学校を卒業してからはオリエンに参加する機会もめっきり減り、年に1、2回ぐらいですが、こうして参加してみるとオリエンの楽しさを改めて実感します。特に、リレーはチームの温かさを感じられていいですね。

【平山】

クラブカップは難解なレグがなくて、いつも気持ちよく走っているんですが、いかにせん体力がないので、今回は平地で歩くことがたびたびありました。暑さに音を上げそうになりましたが、今回も楽しませてもらいました。

3. 今後の抱負（ウエスタンカップ、次回、クラブカップに向けて）

前向きなコメントが集まりました。ウエスタンカップは、MA代表、MV代表、WA代表各1チーム+MI X 1チームを、クラブカップは、クラブカップ代表1チーム+ベテランカップオープン1チーム出場できればと思います。

【白川】

しっかりと走り込みをしておきます。

【河内谷】

ぜひ出たいです。今から涼しくなるので週に一度くらいは走りたいと思います。

【永瀬】

まずは、全日本リレーのMSの大阪府代表を目指します。

ウエスタンカップは、予定では、代表チームを走らないはず(※)なので、メンバーのバックアップにまわります。クラブカップは、参加者確保に力そそぎます。

※MAは、白川、平山、中村で、決まりのはずなので

【松田】

今後のリレーなどの大会も、日程の都合がつけばぜひ参加したいと思います。

【平山】

体力をつけるために、ちょこちょこ走ろうかなと思います。あと、秋の大会も月に1、2回は出てオリエン勘を養おうと思います。

来年も正規チームで走れるように、みささん参加をお願いします。

(いつも一人足りないと騒いでいる気がします。)

4. 番外

4. 1. 宿泊編

今回は、ビジネスホテル宿泊でした。当初は、公共の宿、キャンプ、バンガロ

ーも検討したのですが、今回は、日程の関係で、前日の仕事をこなしてから移動するメンバーを考慮し、駅近のビジネスホテルを選択しました。今回の宿の感想と次回以降の希望を掲載しますので、次回以降の参考にしましょう。

【白川】

価格と設備、立地条件の釣り合いはよかったと思います。(新館のみ、旧館不可) 個人的な意見としては、「1泊なら」もう少し高級系なところが好みます。(1泊1万円までなら許容範囲)

今回は、会場＝キャンプ場であればキャンプ、バンガロー系(駒ヶ根、権の湖など) そうでなければ、交通の便のよい、きれいな宿泊施設。ホテル、旅館は問いません。

【河内谷】

初めてビジネスホテルに泊まったのでちょっとこわかった・・・。

今回は、可能であればバンガロー系。全日本のパオ楽しそうでしたね！

【松田】

宿については、ビジネスホテルだとタオルや石鹸等があるので家から持っていく荷物が少なくすんでいいですね。でも一人で少し寂しいです。

今度は旅館やバンガローなどでみんなで泊まってみたいです。

【平山】

設備面は可もなく不可もなくといった感じでしょうか。今回は2泊だったので安くつくビジネスホテルでよかったと思います。

今回は、夏だったらキャンプもいいかなと思います。

4. 2. 打ち上げ編

当日、洋風居酒屋で打ち上げを実施しました。今回は、飛び込みでしたが、次回以降は、事前のリサーチとか予約をした方がベターでしょう。

【白川】

今回のようなところでよかったと思います。

【河内谷】

みなさん、居酒屋で良かったのでしょうか…。私はおいしくいただくことが出来ました。個人的には掘りごたつのようになっているところがくつろげて好きです。

【松田】

料理がおいしく、甘いお酒があるところがいいです。今回のお店はおいしいお酒が飲めて良かったです。

【平山】

レース後でバテ気味だったので、あっさりしたものが食べたく居酒屋と聞いたときは「えっ」と思ったんですが、居酒屋だとメニューが豊富なので、他の人が食べたいと思っているものもあって、逆によかったと思います。お店も、行き当たりばったりで行ったのに、料理もおいしくて、いいところを見つけられたと思います。

今後ですが、せっかく遠方まで出てきているので、その土地で有名なものを食べたいです。もし、車があれば少し足を伸ばして行くこともできるのではと思います。

4. 3. その他

今回は、夏の屋外会場ということで、新しいタープを購入し、使用しました。今後もご活用ください。(今回の参加者の方に、費用を分担していただいています)

以上

2005/8/13 第 13 回クラブカップ7人リレー大会

今回は、タフなコースで、KOLAは、5、6、7走がリスタートとなる厳しい結果でした。

それでも、正規チームとして完走を達成し、来年につなげました。

クラブカップ - CC7 - Results

ときわ走林会-A 高野 麻記子		アンカ		佐々木 良宜		小泉 成行		イーキス		エミール		坂本 貴史	
4:35:31	12BX 0:49:25	35 12AY 0:44:37	20 3R 0:40:11	4 45JL 0:27:12	1 45KM 0:23:07	1 6P 0:40:14	2 7Q 0:50:45	1					
1	-258 25女 0:49:25	71 37女 1:34:02	42 25男 2:14:13	23 27男 2:41:25	7 32男 3:04:32	1 40男 3:44:46	1 23男 4:35:31	1					
58 KOLA 白川 努		河内谷 名保子		永瀬 真一		寺田 保		松田 ヤエ		平山 友啓		中村 貴史	
8:27:11	12AX 1:04:00	61 12BY 1:29:42	76 3R 1:00:50	90 45KM 1:09:45	71 45JL 1:29:00	79 6Q 1:09:47	45 7P 1:04:07	11					
	-128 27男 1:04:00	122 24女 2:33:42	129 37男 3:34:32	117 59男 4:44:17	104 24女 6:13:17	103 27男 7:23:04	99 24男 8:27:11	84					



クラブカップスタート



白川君を探せ ヒント1:ゼッケンは1281

ヒント2:左よりを走っています



スペクターズコントロール直前です。

湿地を通過してしまい、膝下が……



給水中です。



河内谷さんスタート



山の中に入っていきます。



スペクターズコントロール直後



ゴールへのテープ誘導



さわやかにゴール



永瀬スペクターズコントロール



最終コントロール ("写真"では速そうと言われます)



保さんスペクターズコントロール直前



保さんスペクターズコントロール直後



保さん最終コントロール。残念ながら5走スタートには間に合わず



1次リスタートです。例年になく大勢です。



1次リスタート直後の松田さん



スペクターズコントロール直後



最終コントロール前 次走者がいない(リスタートしたので)ことに気づいた？



最終コントロール



松田さんを待つ平山君 残念ながらリスタートになってしまいました。



2次リスタート直前。さらに大勢です。



リスタート直後の平山君 同時スタートに中村君はずっと先に



スペクターズコントロール直後 前田さんが、給水はあっち(永瀬)と指さしています。



最終コントロール



ゴール 実は、7走の中村君が先にゴールしています。



スペクターズコントロール直前 平山君より先に来ました



スペクターズコントロール



スペクターズコントロール直後



最終コントロール



平山君より先にゴール。



KOLAのサイト(3走が走っている頃) 今回、購入したタープの下で



今回のメンバー 前列右から、走順に並んでいます。



表彰風景。 優勝チームの編成は怪しいです。(助っ人?)



トレイル0併設大会の表彰です。 3位の京葉OLクラブの奥田君は、管理者の大学の後輩。

☆☆☆テーマトークのコーナー その21「休日の過ごし方」☆☆☆

編者 平山

【横田】

休日…といっても僕の場合は、土日の授業のない時が一応休日かな？

土日と言っても、サッカー部の指導でつぶれることがほとんどで、そこによく三男と四男を連れて行って子守りがてらやっていることもあります。

転勤して、スキー野外活動部の顧問もしているので、オリエンテーリング参加も部活動の一環として出来るようになりました。部活動のない日は、息子の野球練習を見に行ったり、家で子守りをしたりと、ゆっくりしている暇がないですね。昔はよく、公園に行って寝ころんでいたのですがねえ。

【平山】

休日の過ごし方といっても、日によって違うのですが、5月にバイクを買ったので、できるだけ乗るようにしています。バイクといっても、125ccのやつで、下の写真を見てもらえばわかるのですが、一見しただけでは原付と変わりません。ほんとにストリートバイクがほしかったのですが、置く場所がないので断念しました。

このサイズだと道路が込んでいても、すり抜けができるので渋滞知らずです。これで、高速道路を走れたら文句はないのですが・・・。

最近になって、やっと走行距離が1000kmを超えました。慣らし運転も終わり全開走行できるようになったので、近場でやっているオリエンの大会はバイクで行こうかなあと考えています。



標準体重とは！

皆さんご自分の体重をご存じですか。自分の体重が適正かどうか調べることは大切です。

標準体重の求め方（BMI法）で

標準体重＝身長（m）×身長（m）×22（女性は21）のことです。

例えば身長168 cmのひとは …………… $1.68 \times 1.68 \times 22 = 62.1$ （kg）となります。

この標準体重に対する体重の比率（％）で、下表のようになります。

やせ	～89
適正体重	90～109
過体重（太り気味）	110～119
肥満	120～129
危険肥満	130～

例えば体重70.0（kg）のひとは $70 \div 62.1 \times 100 = 112.7$ 過体重となります。

◆過体重（太り気味）

過体重は肥満への警告ゾーンとして考えて良いでしょうが、10～20才代の健康なときの体重の5％増以内なら健康ゾーンと考えてもいいと思います。逆に、ここ数年のうちに適正ゾーンから過体重のゾーンに入ってきたかたは、今のうちに適正ゾーンに戻るよう努力しましょう。

◆肥満

肥満は医学的に見て減量が必要とされます。肥満はいろいろな病気の引き金になります。高血圧、糖尿病、痛風、動脈硬化など放置しておくとな命取りにつながる「生活習慣病」との因果関係が濃厚です。食事と運動のバランスをみつめ治す必要があります。無理をせずゆっくりと減量しましょう。

◆危険肥満

危険肥満は、上記の病気の危険性が倍加する状態です。減量に際しては医師の指導の元に安全に留意して行うべきです。日頃の食生活、運動習慣も見直しましょう。内科のドクターに相談に行きましょう。

体脂肪

体重が純粋な体の「重さ」であるのに対し、体脂肪率とは体重に占める「脂肪の割合」のこと。人間の体は主に水分と筋肉と脂肪でできており、脂肪は生きていくためにある程度は必要。しかし、増え過ぎると美容と健康の大敵に。体重は標準でも体脂肪が高ければ「隠れ肥満」になってしまうのだ。

また、パーソナル・ヘルスケア・ネットワークでは、「BMI」（ボディ・マス・インデックス）



クス) という数値を健康のバロメーターとして使っている。これは体重と身長がどのような関係にあるかを示す数値で、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$ という公式で求められる。BMI 値は、心臓病、高血圧、糖尿病といった生活習慣病やある種のガンなどに対するその人の危険率 (リスク) を決定するかなり正確な指標であることが分かっている。理想的な BMI は 19.8 ~ 24.2 の間。興味のある人はチェックしてみましょう。

医学的には体重ではなく、体脂肪率が高すぎる状態を「肥満」といいます。できれば毎日体脂肪計を使って体脂肪率を測ることをおすすめします。

体脂肪率の判定の目安

性別	標準範囲 (%)	肥満傾向 (%)	肥満 (%)
男性 (30 歳未満)	14 ~ 20	21 ~ 29	30 以上
男性 (30 歳以上)	17 ~ 23	24 ~ 29	30 以上
女性 (30 歳未満)	17 ~ 24	25 ~ 34	35 以上
女性 (30 歳以上)	20 ~ 27	27 ~ 34	35 以上

体脂肪を落とすにはどうすればいいの？

体脂肪を落とす一番いい方法は、適度な食事制限に運動を加えた減量だ。食事制限だけでも体脂肪は落ちるが、同時に筋肉量も減少する。一方、食事制限に運動を加えた減量は、筋肉の減少を防ぐことが出来る。だから体重の減り方が少ない割に体脂肪が落ちるため、わずかな体重減でも引き締まった体になる。ただし食事、運動習慣を変えるのはなかなか難しい。しかも、それを継続させるのは一苦労。そこで継続していく上で一番大切なことは、自分の目的・動機をはっきり明確にしておくこと。

肥満と食事

■ ここを見直そう！＜食事の好み編＞

肥満の原因は、食べ物の好みの中にも見つけることができます。まず気をつけたいのが、味つけの濃い料理。味が濃ければ、自然とご飯の量も増えてしまいます。なるべく薄味に慣れるようにし、カロリーのとりすぎを防ぎましょう。

またビールや日本酒、ウイスキーなどのアルコール類にも注意が必要です。アルコールは 1 g あたり約 7kcal と、意外と高カロリー。その上、お酒に欠かせないおつまみもカロリーが高い料理が多いもの。お酒は、いつも控えめを心がけましょう。

■ ここを見直そう！＜食事の取り方編＞

食事の取り方にも肥満の原因があります。「不規則な食事」「深夜の飲食」「早食い」「ながら食い」、これらが習慣化していませんか？ まず忙しい人にありがちなのが、「不規則な食事」。食べる時間が不規則になると、体の防衛本能として、食べたものを脂肪として蓄えやすくなります。また「深夜の飲食」も要注意。人間の体は、夜になると副交感神経が活発化し、栄養を蓄えやすい状態になるのです。

そして早食いも改めた方がいいでしょう。人間が満腹を感じるまでには、およそ 20 分が必要です。つまり満腹中枢が動き出すまでに 20 分かかるといふこと。食事はよくかんで

◎Resultのコーナー

2005/08/05 Japan O-Tour stage4 at 将軍塚(京都市)

A(出走16名)

- 1 Patrik Grossenbacher 0:31:45
4 中村 貴史 0:37:08

2005/08/07 2005世界オリエンテーリング選手権大会併設(O-フィーバー) Day1 at 菅沼(愛知県作手村)

M 2 1 (出走 56 名)2870m ↑ 220m

- 1 Torrance Taro(アメリカ) 0:23:32
5 中村 貴史 (杉風会) 0:29:04

中村君 来年度の公認大会のエリート
クラス出場資格を獲得！

2005/08/08 2005世界オリエンテーリング選手権大会併設(O-フィーバー) Challenge1 at 菅沼・守義(作手村)

M E(出走 75 名)7810m ↑ 510m

- 1 Vitek Pospisil(スロバキア)1:08:57
中村 貴史 (杉風会) DISQ

2005/08/10 2005世界オリエンテーリング選手権大会併設(O-フィーバー) Day2 at 昭和の森(豊田市)

M 2 1 - 2 (出走 51 名)2250m ↑ 130m

- 1 藤生 考志 (東京O L C)0:25:30
3 中村 貴史 (杉風会) 0:26:24

2005/08/11 2005世界オリエンテーリング選手権大会併設(O-フィーバー) Day3 at 三河高原牧場(豊田市)

M 2 1 - 1 (出走 43 名)5610m ↑ 440m

- 1 安田 太郎 (Forester) 0:55:44
4 中村 貴史 (杉風会) 0:59:00

2005/08/12 2005世界オリエンテーリング選手権大会併設(O-フィーバー) Day4 at 巴山(豊田市)

M 2 1 - 1 (出走 79 名) 4860m ↑ 220m

- 1 今井 直樹 (早大O C) 0:55:44
15 中村 貴史 (杉風会) 0:49:40

2005/08/13 第13回クラブカップ7人リレー大会 at 大野原(愛知県作手村)

クラブカップ(出走 148 チーム(正規 84 チーム))

1	ときわ走林会-A	高野 麻記子			アンカ			佐々木 良宜		
	4:35:31	12BX	0:49:25	35	12AY	0:44:37	20	3R	0:40:11	4
		25 女	0:49:25	71	37 女	1:34:02	42	25 男	2:14:31	23
58	KOLA	白川 努			河内谷 名保子			永瀬 真一		
	8:27:11	12AX	1:04:00	61	12BY	1:29:42	76	3R	1:00:50	90
		27 男	1:04:00	122	24 女	2:33:42	129	37 男	3:34:32	117

小泉 成行	イーキス	エミール	坂本 貴史
45JL 0:27:12 1	45KM 0:40:14 1	6P 0:40:14 2	7Q 0:50:45 1
27 男 2:41:25 7	40 男 3:44:46 1	40 男 3:44:46 1	23 男 4:35:31 1
寺田 保	松田 ヤエ	平山 友啓	中村 貴史
45JL 1:09:45 71	45JL 0:51:09 79	6Q 1:09:47 45	7P 1:04:07 11
59 男 4:44:17 104	24 女 6:13:17 103	27 男 7:23:04 99	24 男 5:48:38 84

2005/08/14 2005世界オリエンテーリング選手権大会併設 (O-フィーバー) Challenge2at作手高原(作手村)

M 4 2 (出走 31 名) 6700m ↑ 445m

1 堀江 守弘 (IFK Mora OK) 1:01:95

8 中村 貴史 (杉風会) 1:16:03

M 2 1 (出走 118 名) 5800m ↑ 310m

1 Derebrant P-0(スウェーデン) 0:59:11

52 永瀬 真一 (KOLA) 1:31:07

W 2 1 (出走 137 名) 3800m ↑ 180m

1 清谷 智弘 (横浜OLC) 0:36:37

白川 努 (KOLA) DISQ

前田 春正 (KOLA) DISQ

Day1～Day4 総合ポイント

			Day1	Day2	Day3	Day4	Total
1	小山 温史	トータス	851	989	1016	1047	3052
6	中村 貴史	杉風会	881	987	981	845	2849

クラブカップ参戦記録

年	回数	開催地	正規順位/正規参加チーム (全チーム順位/全チーム参加チーム) 参加チーム名<走順>
1993	第1回	泉郷	不参加
1994	第2回	根ノ上高原	-/33(23/53)東京工業大学<世古口-永瀬-世古口-小坂-石原-平山> 【ベテラン】-/5(6/12)どっKOLAしょ<保-前田-村橋> -/5(失格/12)よっKOLAしょ<強-北川-瀬戸>
1995	第3回	駒ヶ根高原	不参加
1996	第4回	山吹高原	【ベテラン】-/?(?/?)KOLA1号<村橋-前田-横田> -/?(?/?)KOLA2号<永瀬-保-強>
1997	第5回	東濃牧場	-/105(39/147)つばめ会<奥田-川合-奥田-永瀬-川合-根本> 【ベテラン】4/19(4/29)KOLAころーA<保-前田-村橋>
1998	第6回	甲信八ヶ岳	91/116(123/158)KOLA<前田-白川-平山-強-保-永瀬>
1999	第7回	菅平	47/93(66/142)KOLA<平山-前田-横田-白川-村橋-保-永瀬>
2000	第8回	枕の湖	37/72(44/122)KOLA<平山-前田-村橋-白川-横田-保-永瀬>
2001	第9回	鳩吹公園	46/84(62/150)KOLA (白川-村橋-横田-前田-保-永瀬-平山)
2002	第10回	亀山城と武家屋敷	-/81(36/138)KOLA<白川-村橋-平山-前田-保-永瀬-(奥村)> -/81(98/138)大阪市大<上田-米田-上野-高橋-山平-櫻井- 中村 > -/81(失格/138)夜麻登OLK<我孫子-山崎-川辺- <u>河内谷</u> -梅本-寺田-上松>
2003	第11回	田原	-/80(61/120)KOLA<白川-(櫻井)-横田-保-(上野)-永瀬-平山>
2004	第12回	駒ヶ根高原	32/73(48/134)KOLAーA<白川-前田-永瀬-藤田-村橋-平山-中村> 【ベテラン】-/15(17/31)KOLA-B<保-河内谷-奥野-(四宮)>
2005	第13回	大野原	58/84(84/148)KOLA<白川-河内谷-永瀬-保-松田-平山-中村>

平成 17 年度第一回近畿 OL 連絡会議事録

■日時：2005 年 7 月 10 日 13:30 - 16:00

■場所：大阪市立大学 法学部棟 1 1 階 7 1 1 C

■主管：関西学連

■議事録作成：吉野(競技部長)

■議事内容

1) クラブ紹介・出席者によるクラブの近況紹介。

2) 行事日程調整連絡

→省略・修正された行事日程に関しては別紙を御参照下さい

3) JOA の動きについて・JOA 近畿ブロック担当理事尾上氏より

・昨年秋、会長及び副会長辞任でお騒がせしたが、今年 6 月 12 日新体制に。

会長谷川さん、副会長筑波大教授橘さんと京都の久保さん、理事として村越さんが、また学連からの理事として上田さんが入っている。また事務局として局長の尾上さん・酒井さん・小泉さんの 3 人体制に。

・ホームページがリニューアルした、広報委員会が運営
(<http://www.orienteering.or.jp/>)

・地図委員会が発足、現在図式は ISOM2000 とスプリント用の ISSOM2005 が存在（後者に関しては 9/19 に神戸にてセミナー有）

→パーク O とスプリントとの違いとは？（みやこ坂本さんより）

パーク O は正式種目ではない。スプリントは秒単位で計測し、地図に厳密さを要される。例えば一般地図の「不能」を示す表記は、スプリントにおいては「禁止」の意味、公平性を保つため。5 番線以下のみ書き、後の道は全て実寸で描く etc

・コントローラー制度も開始、これに関しても 9 月にセミナー有

・ディレクター講習会は 12 月

・競技者登録は 7 月末まで・WOC 併設遅れエントリーは 7 月 15 日まで

・規定集がなくなったため現在製作中

・今年度の全日本大会は栃木にて 06 年 3 月 26 日に。当初九州で実施予定だったが変更。

・主催大会及び公認大会の有り方に関して検討中、変更がある場合は平成 19 年度より

これは大会数及び参加者数が少ないため。大会のランク分けも検討中、「記録を公認」することでランキングへの反映等

4)ウエスタンカップ提言について・みやこOLCよりウエスタンカップを連続性のある大会にするための提案

主旨は、2005年1月開催の近畿OL連絡会でお伝えし通り。

マニュアル等がなかったため手間が非常にかかった。ウエスタンカップがCC7に比べてインパクトがない。持ち回り（大阪・兵庫・京都・学連）でやっているのが影響。また新規で開催してくれる団体が出てきてくれることを期待している部分もある。

①「会計報告の義務化」

ウエスタンカップ運営の報告として、近畿OL連絡会で行うこと。

②「報告書作成の義務化」

次以降の運営団体に対して、最低限必要事項をまとめること。

1月開催の近畿OL連絡会で、次回運営団体に渡すことが望ましい。

③「データベースの作成と管理」

データベース(開催日時・場所・マップ・主管・天候・成績など)を一元に管理すること。

過去21回大会については、検討委員会（OLP兵庫1名、みやこOLC1名、その他有志）を組織した上で、データベース項目の洗い出し・データの収集・データの保存と継承手法を検討及び実施する。

④「共通ホームページの運営」

上記①～③に関して実行できた時点で、検討する課題とする。課題として俎上に上げるかどうかは次回運営のOLP兵庫に決定してもらう。

⑤「管理運営のための年間予算管理」

まずは③までを軌道に乗せることが目標。以下、以上に対してだされた意見。

- ・どこが管理するか（データも持ち回りにするか・一元化にするか）ははっきりさせる必要がある。合同で行う場合、データの受け渡しが大変になりそうである。協会が引き受けるのか、クラブで引き受けるのかでも変わってくる。

- ・大会運営は奉仕的活動な部分が存在しており、会計報告等をきっちりできるのか疑問。

- ・現在申し合わせ事項しかなく、はっきりとして規約が存在していないのはどうなのか。

- ・ひとまず過去5回程度で良いと思う

- ・ジュニアクラスの扱いをどうするのか

ひとまずは次回開催の OLP 兵庫との相談次第。現在の OLP 兵庫のスタンスとしては

会計報告は県協会を通じて、報告書は最低限のことは載せたい、データベースはみやこ OLC が作成共通のものにする

5) その他

・パーク O ツアー関西の年間申し込みについて

第 2 戦以降で 3500 円で申し込み可能、第 2 戦の締切日まで。

・GPS の使用に関して

GPS の使用に関しては以下のとおりです。西日本大会以後は使用される予定がないため、是非積極活用してほしいとのこと。

基本使用料：1 万円

使用料：2 千円/日

所有者：京都オリエンテーリングクラブ

連絡先：〒521-1311 滋賀県蒲生郡安土町下豊浦1266-47 平島俊次

TEL&FAX 0748-46-5147 eMail t-hirashima@nifty.com

・安土UKについて

滋賀県に新たなクラブ「安土UK」ができた。詳細はHPなど参照して欲しい。

・京都 OLC より

ランナーの世界はかなり広くそこからの収益をオリエンテーリングの運営に回していければよいのではないか。オリエンテーリングの大秋運営はすばらしいものがあるので、それが生かせるような形にしていきたい。そこで毎年 12 月に行われている東山マウンテンマラソンもその一つで、去年までは京都 OLC が運営に関わっていたが、今年は京都府協会として運営に関わっていくことを予定している。

・大阪 OLC より

①地図製作助成に関して。10 月開催の京大大会に助成予定。今後はデータでいただくことに。

②各クラブの会報を交換していきたいので、各大学の方で連絡先（いわゆるボックス）を持っている大学の情報をまとめてほしい。連絡先のない場合は個人とのやりとりになる。以下 3 大学が現在ボックスを所有。

京都橘大学

〒607-8175 京都市山科区大宅山田町 34 京都橘大学オリエンテーリング部

大阪市立大学

〒558-0022 大阪市住吉区杉本 3-3-138 大阪市立大学オリエンテーリング部

京都大学

〒606-8501 京都市左京区吉田本町 京都大学オリエンテーリングクラブ

・大阪府協会会長に関して

大阪府協会会長に豊中 OLC 会長の岩井健二さんが就任された。

・次回の近畿ブロック会議の場所

滋賀県で実施の方向で検討していますが、7 月 23 日の理事会に決定予定。

2005年度近畿OL連絡会行事予定表

予定日	曜日	大会・行事名	場所	主催・主管	変更
7月30日	土	KOLAナイトOL大会	深北緑地	岸和田OLA	
7月31日	日	第25回コンターズ練習会	大阪府吹田市万博記念公園(A,B,N)	コンターズ	不可
8/3～8/7	水～日	ROLA夏合宿	村山口登山道・丸火自然公園	立命館大OLC	不可
8月5日	金	JAPAN-O'ツアー	東山		
8月6日	土	オリエンテリングMAP国際会議	豊田市		
8月7～14日	日～日	世界選手権併設大会およびチャレンジレース	愛知県作手村、額田町、藤岡町、下山村	WOC2005実行委員会	不可
8月9～13日	火～土	世界トレイルオリエンテリング選手権大会	愛知県作手村、額田町、藤岡町、下山村	WOC2005実行委員会	不可
8月7～14日	日～日	世界オリエンテリング選手権大会	愛知県作手村、額田町、藤岡町、下山村	WOC2005実行委員会	不可
8月12日	金	第5回加西ナイトオリエンテリング大会	加西市立北条東小学校集合	加西OLC	
8月13日	土	クラブカップ7人リレー	愛知県作手村	WOC2005実行委員会	不可
8月23～28日	火～日	京大夏合宿	レジャセン	京大、京女、龍谷	
8月24～29日	水～月	橋大夏合宿	村山ジャンボ	橋大	
8/31～9/5	水～月	夏合宿	村山ジャンボ 静岡県富士宮市	阪大、奈良女、外大、関大、神大	不可
9月3～4日	土～日	第20回吉備路ナイト&デイOL大会	砂川公園(岡山県総社市)	OLC吉備路	不可
9月10or11日	土、日	関西学連練習会	未定	関西学連	
9月16日	日	全日本セレ(滋賀県、京都府)			
9月19日	月	パークO'ツアー-IN関西 兵庫大会	神戸総合運動公園(Remake)	兵庫県OL協会	不可
9月19日	月	ISSOMセミナー	神戸市(パークO兵庫大会後) スプリント地図図式規定のセミナー	JOA、兵庫県OL協会	不可
9月23日	金	岐阜県スポーツレクリエーション祭オリエンテリング大会	岐阜メモリアルセンター	岐阜県OL協会	
9月24～25日	土～日	平成17年度大会コントロール資格認定・更新講習会	岡崎市 受講資格要件あり。要項参照。	JOA	不可
9月25日	日	大阪OLC秋の練習会	くろんど池(予定)	大阪OLC	不可
9月25日	日	みえスポーツフェスティバルオリエンテリング大会			
9月下旬or10月上旬		初心者講習会兼クラブ練習会	双ヶ丘	京都OLC	
10月2日	日	神大会	打越山	神大OLK	不可
10月2日	日	ASKトレイルオリエンテリング大会		愛知OLC	
10月8～9日	土～日	OL普及講習会	注: ディレクター、インストラクター講習会ではありません。初級程度	奈良市野外活動協会	不可
10月9日	日	市民スポーツのつどい「オリエンテリングの広場」	初心者対象	奈良市野外活動協会	不可
10月9日	日	平成17年度東日本O大会	宮城県	JOA	不可
10月9日	日	東北大大会		東北大	
10月10日	月(祝)	第25回阪市戦	吐山	阪大OLC、市大OLC	不可
10月16日	日	関西学連第2回定例戦	箕面	立命、橋、市大、神大	不可
10月16日	日	第3回岡崎市民オリエンテリング大会	岡崎市東公園	岡崎OLC	
10月16日	日	兵庫国体リハーサル・加西OL大会	加西市立東小学校	のじぎく兵庫国体加西市実行委員会	
10月16日	日	千葉大大会		千葉大	
10月23日	日	第14回京大大会	奈良県奈良市一休山周辺	京大OLC	不可
10月30日	日	京都カップ			
11月3日	木	岐阜県レクリエーションフェスティバルin長良	長良公園	岐阜県OL協会	
11月6日	日	インカレロング	愛知県作手村、額田町	インカレロング実行委員会	不可
11月13日	日	パークOin関西 奈良	奈良公園	奈良県OL協会	不可
11月13日	日	愛知県スポーツレクリエーション祭		愛知県OL協会	
11月13日	日	郡上八幡城もみじ祭オリエンテリング大会	群上市八幡町	岐阜県OL協会	
11月20日	日	みやこOLC20周年記念大会	瓜生山近辺	みやこOLC	不可
11月20日	日	第47回中日東海ブロックオリエンテリング大会	袋井市小笠原総合公園	浜松OLC	
11月26日	土	第2回全日本トレイルオリエンテリング選手権大会	滋賀県野洲町(滋賀県森林センター: 近江富士花緑公園隣)	JOA、滋賀県OL協会	不可
11月26日	土	パークOin関西 滋賀県大会	滋賀県野洲町(滋賀県森林センター: 近江富士花緑公園隣)	滋賀県OL協会	
11月27日	日	第26回西日本オリエンテリング大会	滋賀県竜王町、野洲市、湖南市、希望が丘文化公園(東ゲート)	JOA、滋賀県OL協会	不可
12月2～4日	金～日	I級ディレクター養成講習会	大阪市 受講資格要件あり	JOA	不可
12月3日	土	大阪OLC30周年記念講演会・パーティー	アビオ大阪(森ノ宮) 講師 村越真(¥)	大阪OLC	不可
12月4日	日	大阪OLC創立30周年記念大会	錦織公園(関西パーク)	大阪OLC	不可
12/10,11	土、日	豊中・KOLA合同合宿	中・高年向け練習会	豊中OLC・KOLA	不可
12月11日	日	東山36峯マウンテンマラソン	京都東山一帯(宝ヶ池～稲荷山)	京都OLC	不可
12月11日	日	第38回真備町OL大会	岡山県吉備郡真備町	OLC吉備路	不可
12月11日	日	ぞんぴ～ず大会	関ヶ原	ぞんぴ～ず	
12月11日	日	つくば大大会		つくば大	
12月18日	日	全日本リレーオリエンテリング選手権大会	岡山県笠岡市白石島	JOA	
12月23日	日	インカレ関西地区ミドルセレ	奥鹿野	ミドルセレ実行委員会	
1月3日	火	KOLA新春大会	神於山	岸和田OLA	
1月8日	日	ASKオリエンテリング大会		愛知OLC	
1月9日	月	大阪OLCリレー練習会	未定	大阪OLC	不可
1月15日	日	ウエスタンカップ大会	甲山森林公園(Remake)	兵庫県OL協会	不可
1月29日	日	岡崎市民オリエンテリング大会	岡崎中央総合公園	岡崎OL協会	
2月18日	土	OLC東海主催オリエンテリング大会		OLC東海	
2月19日	日	平成17年度和歌山県民オリエンテリング大会	白浜町(A、B、G)	和歌山県OL協会	
2月19日	日	第一回岐阜県OL協会オリエンテリング大会	岐阜県百年公園	岐阜県OL協会	
3月5日	日	京都カップ第4戦	太陽が丘		
3月26日	日	平成17年度全日本O選手権大会	栃木県	JOA	不可
3月中		KOLA春の大会	岸和田中央公園	岸和田OLA	
4月29日または30日	土または日	大阪OLC春の練習会	未定	大阪OLC	可
4月下旬～5月上旬		OLC吉備路発足20周年大会	操山	OLC吉備路	