

KOLA

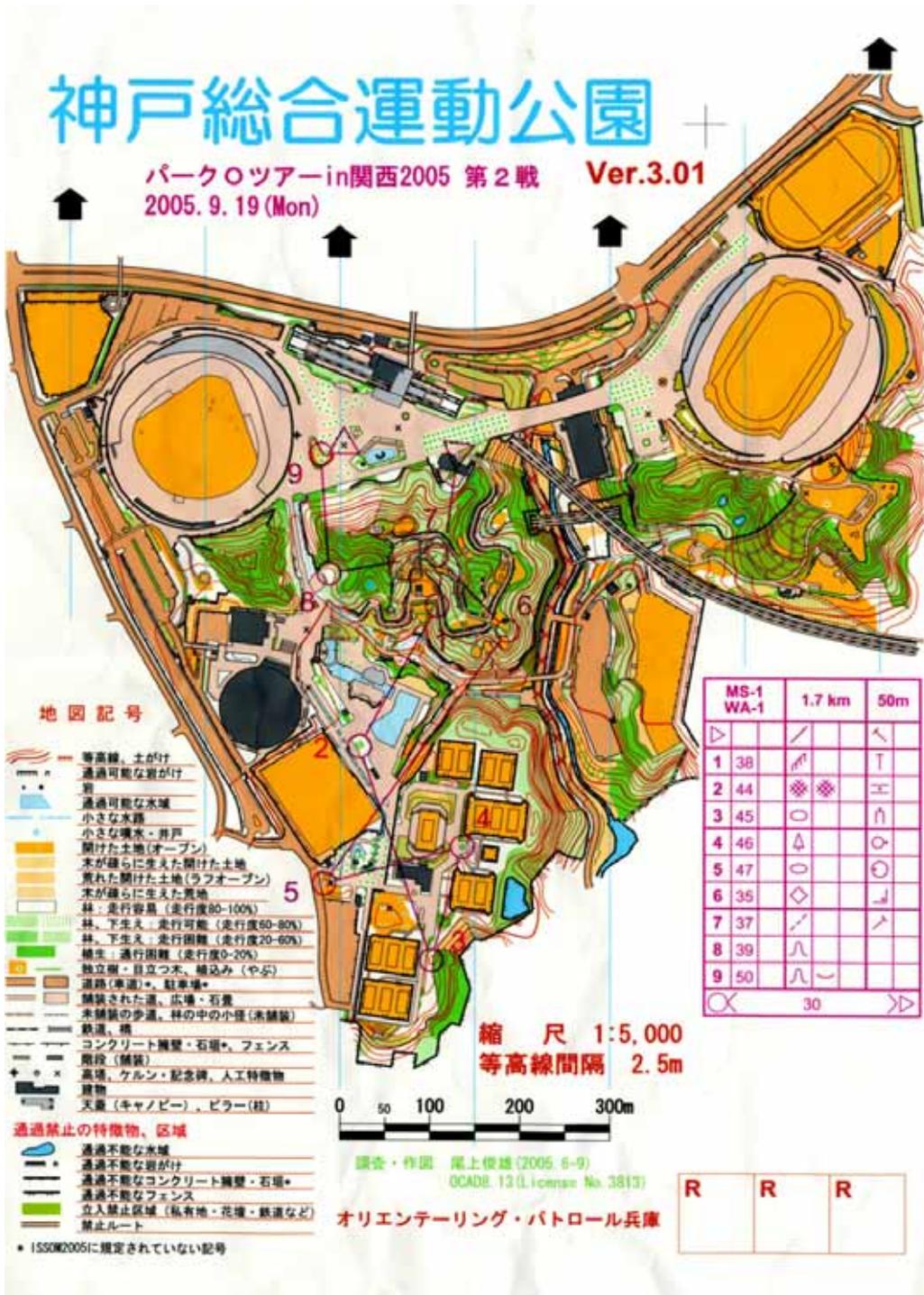
岸和田オリエンテーリング協会

[事務局] 〒596 - 0044

岸和田市西之内町46 - 12

寺田 強 (0724-43-4904)

第264号2005年10月10日発行



パーク0ツアー in 関西 2005 第2戦

神戸総合運動公園パーク0大会



野外活動部からは、今回は、交通費がかかるため3名だけが車で参加。

今回の特典は、なんととってもオリックスvs楽天の内野席チケット。でも、試合開始が6時じゃなあ～。



集合場所は、みんなの着替えて。



スタート位置は、すぐ前です。



受付の様子です。



近くにある噴水

チェックはS Iだったので
まず、チェックを受けて
スタートに入ります。



スタート位置で、用意ドン。



ゴール前で、
一直線。

成績表のチェックです。



表彰式。
この後は、講習会もあって
前田さんが出たのですが...

パークOツアー in 関西 2005
第2戦

2005年9月19日(祝)
神戸総合運動公園パーク・O大会

成績表

MA - 4.1 km 150m

- 1 前野 直樹 39 明石市 0:28:01
- 2 大嶋 真謙 26 OLP兵庫 0:28:07
- 3 大西 康平 21 ぞんぴーず 0:28:20
- 4 小林 康浩 37 大阪 OLC 0:29:06
- 5 和久田好秀 32 静岡 OLC 0:29:26
- 6 中村 貴史 杉風会 0:30:22
- 7 田代 雅之 39 静岡市 0:31:43
- 8 山本 賀彦 41 OLP兵庫 0:31:47
- 9 小林 岳人 44 ES 関東 C 0:33:33
- 10 西田 伸一 48 OLC レオ 0:33:37
- 11 阿部 慎一 34 名古屋市 0:35:43
- 12 小池 英希 30 JANETS 0:37:06
- 13 谷村 正樹 34 杉風会 0:37:58
- 14 長谷川 靖 25 - 0:38:34
- 15 仲田 貴幸 20 関大 OLD 0:38:41
- 16 大家 哲朗 30 三河 OLC 0:38:51
- 17 木村 洋介 23 大阪 OLC 0:41:00
- 18 大林 俊彦 41 うるしの会 0:41:20
- 19 信末 俊平 21 阪大 OLC 0:42:05
- 20 谷垣 宣孝 43 OLP兵庫 0:42:07
- 21 小田 紀彦 30 杉風会 0:42:55
- 22 内田 潔 46 愛知県 0:43:15
- 23 白川 努 27 KOLA 0:45:34
- 24 岩水 義治 35 大阪 OLC 0:48:17
- 25 上松 晋也 27 やまと OLK 0:50:09
- 26 尾仲 敏也 47 METI 0:51:59
- 27 森岡 裕起 33 おろしの会 0:53:34
- 28 吉田 都 22 京都橘大 OLC 1:12:25
- 29 長井 達也 34 チーム ZATO 1:13:36
- 30 下堂 文寛 19 京都橘大 OLC 1:14:19
- 31 松本 行雄 神戸市 1:20:39
- 尾仲 雅敏 15 METI P3
- 山田 剛 32 みやこ OLC P3

杉村 和彦 20 京都橘大 OLC P10

WA - 3.7 km 140m

- 1 松本知佐子 34 T・Zebra 0:34:16
- 参考サンコウ 小林 正子 44 ES 関東 C 0:51:53
- 2 重安 明子 28 姫路市 0:52:12
- 3 大木恵理子 29 大阪 OLC 1:05:54
- 4 村上 有紀 20 - 1:17:05
- 林 加奈 20 京都橘大 OLC P2
- 中島 明日香 21 京都橘大 OLC P2
- 藤谷 明日香 20 京都橘大 OLC P4
- 坂本 涼子 21 京都橘大 OLC P4

MS - 3.7 km 140m

- 1 奥村 理也 35 ウルトラクラブ 0:24:08
- 2 瀧川 英雄 41 OLC ふるはうず 0:26:21
- 3 松尾 繁樹 38 徳島 OLC 0:30:00
- 参考サンコウ 沖浦 徹二 44 大阪 OLC 0:30:41
- 2 回目カイメ出走シュッソウのため
- 4 楠見 耕介 44 和歌山県協会 0:30:58
- 5 永瀬 真一 36 岸和田市 0:31:42
- 6 田中 徹 47 京葉 OLC 0:31:45
- 7 板谷 日出男 45 OLP兵庫 0:32:10
- 8 横田 実 KOLA 0:33:27
- 9 河合 利幸 46 OLC レオ 0:34:16
- 10 片山 雅之 46 OLP兵庫 0:35:34
- 11 小比賀健司 36 朱雀 OK 0:36:16
- 12 野沢 建央 42 大阪 OLC 0:36:25
- 13 谷 秀司 52 三重県庁 OLC 0:38:00
- 14 根本 雅昭 42 青葉会 0:38:15
- 15 中原 信一 48 大阪 OLC 0:42:14
- 16 廣垣 正治 三重県庁 OLC 0:42:42
- 17 北川 達也 41 OLC ふるはうず 0:43:47
- 18 坂本 忠 43 大阪 OLC 0:44:46
- 19 陳 慶祥 36 大阪 OLC 0:48:09
- 20 頼宮 秀徳 46 OLC 吉備路 0:48:19
- 21 岩井 馨 35 倉敷でこぼれ 0:50:56
- 22 石原 孝彦 43 大阪市 0:51:10

WS - 3.0 km 120m

- 1 北川 仁美 40 OLCふるはうす 0:33:01
- 2 瀧川 朋子 39 OLCふるはうす 0:34:40
- 3 西田 智代美 44 OLP兵庫 0:35:33
- 4 奥田 裕子 32 大阪 OLC 0:38:30
- 5 青柳 紀子 33 OLCふるはうす 0:44:56
- 6 小比賀少子 31 朱雀OK 0:57:27
- 7 柳原 育子 33 倉敷でこぼか1 0:59:13

MV - 3.0 km 120m

- 1 向井 清隆 52 加古川市 0:26:13
- 2 井口 邦弘 62 F RUN 0:26:26
- 3 澤地 實 59 大阪 OLC 0:30:52
- 4 平島 俊次 53 京都 OLC 0:31:17
- 5 愛場 庸雅 50 OLCレオ 0:35:24
- 6 磯部 貞夫 68 OLP兵庫 0:35:45
- 7 城山 勉 56 橿原市 0:36:25
- 8 田中紀十一 63 大阪 OLC 0:38:10
- 9 石田 亘宏 71 愛知 OLC 0:38:27
- 10 笠井 泰自 70 大阪 OLC 0:39:39
- 11 前田 春正 59 KOLA 0:39:53
- 12 石川 清一 65 みやこ OLC 0:40:10
- 13 寺田 保 59 KOLA 0:41:19
- 14 小嶋 裕 74 大阪 OLC 0:44:09
- 15 小林 一登 56 豊中 OLC 0:45:59
- 16 柴田 喜一 70 つるまい OLC 0:51:14
- 17 金子 八三 73 桑名市 0:55:54
- 18 林 博 56 サンワコン OLC 0:56:16
- 19 清水 栄一 68 石川 OLK 0:59:02
- 20 坂本 佳也 66 京都 OLC 0:59:05
- 21 岩井 健二 73 豊中 OLC 0:59:11
- 22 吹元 数夫 74 OLP兵庫 1:03:31
- 23 杉本 健一 71 大阪市 1:19:36
- 塚田 元朗 66 京都 OLC P1

WV - 2.1 km 80m

- 1 石田 美代子 70 愛知 OLC 0:28:52
- 2 坂本美江子 64 京都 OLC 0:39:01

N - 2.1 km

- 1 板谷 祐樹 12 - 0:21:52
- 2 沖浦 早苗 44 大阪市 0:23:47
- 3 田中 翔 13 吹田市 0:24:21
- 4 小田 幸恵 29 杉風会 0:24:59
- 5 杉山 一男 48 大阪 OLC 0:25:36
- 6 田中 和代 44 吹田市 0:29:26
- 7 沖浦 有樹 15 大阪市 0:29:33
- 8 今井 貢 43 ニチレク 0:42:47
- 9 安本 拓朗 13 - 0:52:05
- 10 後藤 彬宏 13 - 0:57:03
- 11 田中 聖也 13 - 1:02:07
- 松尾奈々子 35 徳島県 P1
- 板谷 智史 8 - P1

G - 2.1 km

- 1 川口正・長・洋 8 四条畷市 0:20:40
- 2 沖浦弘希・徹二 12 大阪市 0:35:23
- 3 板谷 梨子他1名 4 - 0:46:16
- 4 小林璃衣紗・正子 7 ES 関東C 0:53:05
- 5 中森和一郎・佐和子 75 豊中 OLC 0:56:18
- 6 池上理俊 他4名 36 神戸市 0:57:14
- 7 坂本正憲 他3名 みやこ OLC 1:48:18

秋はやはりサンマでしょうか。我が家も炭火でしちりんを使って焼いています。DHAが豊富です。そこで日経新聞の記事からです。ご参考に。

医食同源

心筋梗塞のような心臓病の大きな原因は肉や脂肪の取りすぎだとよく言われるが、牛や豚などと違って、魚の場合は、動物性でも脂肪の成分が異なるので、心臓病になるどころか、逆に予防や治療になる。

牛や豚などの脂肪には血中総コレステロール値を上げるパルコミチン酸、ミリスチン酸のような飽和脂肪酸が多く含まれているが、これに対し、魚の脂肪にはエイコサペンタエン酸(EPA)

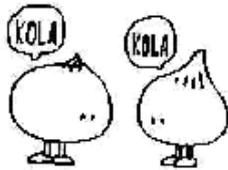
やドコサヘキサエン酸(DHA)といったn-3系の多価不飽和脂肪酸が多く含まれている。これは血中総コレステロール値や中性脂肪値、また血圧を下げ、さらに血小板の凝集を抑え、血液をサラサラにして、血栓のできるのを予防し、動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞を予防する。

ところで魚が良いと言っても、脂肪の少ないものでは効果は期待できない。脂肪の多い魚としては、一般に青背の魚があげられる。サンマ、サバ、ハマチ、マグロ、マイワシ、ニシン。河川や湖などでとれるウナギ、アユ、コイなどがあげられる。しかし、赤背の魚、タイ、キンキンなどでも脂肪が多ければ同じ働きが期待できる。

最近では養殖ものとしてタイ、アユなどが出回っているが、この方が天然のものより脂肪が多い。一日の魚の適量は70-80グラム(一切れ)である。魚の抗血栓作用はおよそ24時間位だから一日一回は魚を食べるようにしよう。手軽にイワシ、サバなどの缶詰を利用しても良い。(新宿医院院長 新居裕久)

= 日経新聞より =





KOLA 30周年記念 第21回



KOLA新春オリエンテーリング大会

今回の新春大会は、KOLAの30周年記念大会。毎年恒例になっている新春大会です。色々お楽しみもありますので、正月の気分転換に、ご家族でおいで下さい。内容は来てのお楽しみ？。

【開催日】2006年1月3日(火)

【集合場所】大阪府岸和田市 とんぼ池公園 (バス停よりテープ誘導)

【交通】JR阪和線 下松駅よりバス 9:25 10:25発 とんぼ池公園停留所下車5分 240円
[有料駐車場有り とんぼ池公園停留所前駐車場をご利用ください]

【受付時間】9:40~10:40

【競技形式】ポイント-O 希望者によるお楽しみレースあり!

【使用地図】KOLA作成 ニューマップ 『とんぼ池公園 Ver.3』 New map! 拡大されました

【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30分、B、N、Gは20分程度を予定
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。

【KOLA杯】今回からKOLA杯の内容が新しくなります。

詳しくは、当日発表します。

【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。

KOLA機関誌30周年記念号に記事を投稿された方は、参加費無料。

メールが郵送にてお送りください。

【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]

[今大会の無料招待者]

澤地 未来
板谷 日出男
松本 知佐子
佐藤政明

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 0724-38-0260

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

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

【申込締切】2005年12月22日(木)

【1】新春大会に向けて

- ・原図を、強氏から白川くんへ近日中に郵送します。
- ・要項の配布。 ・縮尺は1/5000にして、B4版で？
- ・新KOLA杯の内容？ ・2007年の新春候補は？

【2】これからの大会日程（永瀬案）

大会カレンダー

- 10/16(日)関西学連定例戦第2回 at 箕面2
- 10/23(日)京大大会 at 一体山リメイク（1996年度インカレテレイン）
- 11/13(日)パーク-OTTア-奈良大会 at 奈良公園
- 11/20(日)みやこOLC20周年大会 at 山紫水明東山隣接(北側?)のNEW MAP
- 11/26(土)パーク-OTTア-滋賀大会 at 近江富士花緑公園
- 11/27(日)西日本大会 at 淡海富士リメイク（滋賀県希望ヶ丘文化公園）

【3】岸和田ウォークラリーについて

- ・10月30日(日)に神於山周辺にて。

【4】ウエスタンカップについて

【5】大阪OL協会・府民大会

- ・11月3日 まだまだ未定

【6】その他

- ・大宮子供会
- ・豊中+KOLA合宿
西日本大会の前日のパークOと合わせて、忘年会兼KOLA合宿？
ご意見お待ちしております。

・KOLA12月号は、30周年記念号！ 記事を書いてくれる人は新春大会
無料。

【永瀬氏より】

バンガロー予約しました。

とりあえず6人用を2棟

10月中旬を目処に、確定させたいので、

参加、不参加表明はお早めをお願いします。

(参加者もっと見込めるなら、追加予約はいけそうです)

キャンセル料はないかわりに、早めに確定して、

よほどのことがない限りキャンセルしないようにと釘をさされました。

チェックインは15時~可能ですが、逆に15時半までにと要望されました。

(電話での遣り取りの端々にお役所主義な面が・・・だから安価なのですが)

西日本大会にあわせて、忘年会兼用の合宿をしませんか

合宿といっても、大会に参加して、バンガローに泊まるだけですが、

その分、準備に手間をかけずに済みます。
夜は、今年の思い出、西日本大会のコース予想(昔の地図あり)など
語りましょう。

11/26(土)

パークO滋賀大会に参加しましょう(申込〆切 10/31)
at 滋賀県森林センター(滋賀県立近江富士花緑公園隣接)滋賀県野洲市
<http://www32.ocn.ne.jp/~obika/shiga/05park/youkou.html>
競技開始は 13:00 ~

岸和田からだと9時頃出発すれば、十分でしょう
(途中のピックアップはありますが)

15:00 頃競技終了?

ここからの参加も歓迎です。

宿舎に移動

愛郷の森

<http://www.rmc.ne.jp/aikyo-no-mori/>

6人用 12,000円

8人用 15,000円

12人用 22,000円

なので、2,000~4,000円/人ぐらいで宿泊できると考えています。

食事費用(自炊)は、2,000円/人でおつりがくると思います。

去年のクラブカップの実績

<http://www2u.biglobe.ne.jp/~kola/taikai/clubcup/2004/meisai.htm>

11/27(日)

西日本大会に参加します。

at 滋賀県希望ヶ丘文化公園(滋賀県竜王町)

(遅れエントリー10/31まで、10/2神戸大大会会場申込で通常申込可能)

<http://www.orienteering.com/~shiga05/youkou.pdf>

Resultのコーナー

2005/09/03 OLC吉備路ナイト&デイ大会 at 砂川公園(岡山県総社市)

M 2 1 A (出走9?名)

- 1 美籾 陽一(広島OLC) 0:24:34
- 5 中村 貴史(杉風会) 0:35:39

2005/09/04 OLC吉備路ナイト&デイ大会 at 砂川公園(岡山県総社市)

M 2 1 A

(出走10?名)

- 1 李 敬史(浜松OLC) 0:27:20
- 3 中村 貴史(杉風会) 0:28:21

M 4 0 A (出走5名?)

- 1 城森 博幸(OLP兵庫)0:29:10
- 5 前田春正(KOLA) 0:55:42

2005/09/19 パークOツアーin関西2005第2戦神戸総合運動公園パークO大会

M A (出走34名)4.1km

150m

- 1 前野 直樹(明石市) 0:28:01
- 3 中村 貴史(杉風会) 0:30:22
- 23 白川 努 (KOLA) 0:45:34

M S (出走22名+参考1名) 3.7km 140m

- 1 奥村 理也(ウルトラクラブ)0:24:08
- 5 永瀬 真一(KOLA) 0:31:42
- 8 横田 実 (KOLA) 0:33:27

M V (出走24名) 3.0km 120m

- 1 向井 清隆(加古川市) 0:26:13
- 11 前田 春正(KOLA) 0:39:53
- 13 寺田 保 (KOLA) 0:41:19

2005/09/25大阪OLC秋の練習会at黒添池

M E - F (出走25名)

- 1 奥村 理也(ウルトラクラブ) 0:22:48
- 2 中村 貴史(KOLA) 0:22:50
- 16 白川 努 (KOLA) 0:39:29

M E - Q (出走25名)

- 1 中村 貴史(KOLA) 0:22:35
- 15 白川 努 (KOLA) 0:38:05

OLカレンダー

| | | |
|-----------|-----------------------------|----------|
| 10/8-9 | OL 普及講習会 | [奈良.] |
| 10/9 | 市民スポーツのつどい「オリエンテーリングの広場」 | [奈良.] |
| 10/10 | 第 25 回阪市戦 | [奈良.都き村] |
| 10/16 | 関西学連第 2 回定例戦 | [大阪.箕面] |
| 10/16 | 加西 OL 大会 | [兵庫.加西] |
| 10/23 | [NR]第 14 回京大大会オンライン申込 | [奈良.奈良] |
| 11/13 | パーク Oin 関西・奈良大会 | [奈良.] |
| 11/20 | みやこ OLC20 周年記念大会 | [京都.京都] |
| 11/26-27 | SHIGA 2Days O-Festival 2005 | [滋賀.野洲] |
| 12/2-4 | ディレクター 1 級 2 次西地区講習会 | [大阪.] |
| 12/04 | 大阪 OLC30 周年記念大会 | [大阪.富田林] |
| 2006/1/3 | 第 21 回 KOLA 新春 OL 大会 | [大阪.岸和田] |
| 2006/1/9 | 大阪 OLC リレー練習会 | [大阪.] |
| 2006/1/15 | 第 22 回ウェスタンカップリレー | [兵庫.西宮] |

Aiming

みんなで楽しんだ世界選手権も終わり、秋の気配とともに、次の段階を進み始めたオリエンテーリング界。J O A も大幅に活動が進み始めたようで、「自分たちが楽しめる」ことが第 1 になりつつありますね。でも足下がなんとか出来ないか...もっと簡単に参加出来る大会が身近にあることが大切だと思っているのですが、ちょっと大会に行く交通費や参加費で 2 0 0 0 ~ 5 0 0 0 円が。中学生にはかなりきついなあ。

