

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265号2005年11月7日発行



平成17年度 第5回 神於山まつり

(<http://www.city.kishiwada.osaka.jp/hp/m/m302/02simin/02-9maturi/16maturi/syasin.htm> より)

岸和田の里山である神於山は、古来より利用することにより育まれ、維持されてきました。私たちの身近に触れあうことができる自然であるとともに、生き物の生息場所として重要であり、またその景観は私たちの心に安らぎを与える存在です。しかし、生活様式や農林業構造の変化、里山を維持してきた人々の高齢化や担い手の減少から十分な維持、管理が行うことができず、荒廃が進んでいます。

そこで、里山「神於山」の再生を願って、今年も神於山まつりを開催します。

場所 神於山 国見の森(緑と太陽の丘)広場

日時 平成17年10月30日(日曜日)午前10時から午後2時半

内容 木や竹を使ったクラフト

花炭づくり

山海農の幸提供

自然観察会

スタンプラリー(景品あり) 等々

主催 神於山保全活用推進協議会、岸和田市

問合せ先 岸和田市環境部環境保全課 電話：23-9463(直通)



.....
ということで、参加した神於山まつり。今回は、4人だけの参加だったので、自動車で現地まで参加しました。



当日は、竹のおもちゃで遊んだり、竹笛を作ったりしました。無料で配られていた蛸飯は、抜群のおいしさでしたね。弁当は、いらなかったね。

肝心のウォークラリーは、1時間強で、町中の道もあったので面白くなかったかな。ゴールに着いてからも、焼き芋やさつま汁などがあって、食べ過ぎていたようです。

関西学連第2回定例戦

(箕面市市民スポーツカーニバル)

2005年10月16日(日)



箕面で行われた学連の定例戦。去年も生徒を連れて参加しましたが、完走者なしの惨敗でした(僕は連れてきた息子の世話で不参加)。

今年は、きちんと完走出来ることを祈って参加しましたが、結果は...

.....
信太中学 & 北池田中学の生徒11名を電車で引き連れてやってきました。ま

ぁ、全員N & Gクラスでの参加。今回はスポーツカーニバルも兼ねているということで抽選会の申し込みもして、参加申込書に記入しました。その後で親切にもスタッフが説明にやってきてくれました。

今回は僕もMASに参加。箕面は、地図読みの練習には最適なテレインなんですけど、1番目から壺ってしまいました(。_。)

スタートが僕の方が早かったんで、生徒たちに指示をして先に出発。今回はN & Gクラスと他のクラスがスタート地点が違っていたのですが、看板を見落として、Mクラスの



スタート地点に来た生徒が、若干3名。もう、来る途中で足をくじいてしまって、途中棄権になってしまいました。

.....
さて、レースの結果ですが、山田がなんとか、完走。グループで出た者も、なんとか最後まで歩く?ことが出来ました。最後の道ではなく沢を下るところでかなり迷っていましたがね。



今回は、その後日談がありました。

当日に申し込んでいた抽選会に当選した人がいました。

安本から「図書券が当たったと連絡があったのですが…」と電話があったのですが、箕面まで取りに行かなければならないとのこと。500円の図書券なので、仕方ないけどあきらめるようにいいました。

ところが、北池田の山田がなんとi-podが当たっていたことが判明。こっちは、父親の仕事のついでにもらいに行ってもらったということです。

いいなあ。



MA - 5400m 440m			MB - 3400m 300m				
1	津國 真敏	1:16:12	えびすで走る会	1	富田 康介	1:19:19	阪大OLC
2	高田 智実	1:16:22	京大大会実行委員会	2	岩崎 健太	1:27:32	関西大学OLC
3	能勢 晃司	1:19:13	京大大会実行委員会	3	長井 達也	1:32:02	チームZATO
4	高橋 大輔	1:23:22	風の会	4	井上 勇樹	1:35:18	大阪市大OLC
5	室田 知宏	1:27:09	京大大会実行委員会	5	藤井 豊	1:42:57	大阪市
6	山田 剛	1:28:36	みやこOLC	6	梅本 匠	1:46:36	京都橘大OLC
7	川前 紀尚	1:31:52	OLCふるはうす	7	下堂 文寛	1:52:29	京都橘大OLC
8	佐藤 嶺太	1:34:01	京都OLC	8	坂本 佳也	2:07:22	京都OLC
9	片山 裕典	1:39:16	おいぐす	-9	佐々木 啓伍	3:01:21	京大OLC
10	入谷 健元	1:39:33	京大大会実行委員会		櫻井 良亮	DNF	杉風会
11	森澤 寿里	1:42:35	奈良女OLC		神宮 崇	DNQ	立命館大OLA
12	大西 康平	1:42:39	ぞんび~ず				
13	仲田 貴幸	1:49:24	関大OLC	WA - 3710m 340m			
14	仲村 健一	1:51:33	京大大会実行委員会	1	澤地 未来	1:12:22	OLCレオ
15	吉野 信	1:52:56	京大大会実行委員会	2	松本 知佐子	1:31:40	朱雀OK
16	青森 將志	2:01:04	OLP兵庫	3	水野 恵	1:37:26	奈良女OLC
17	金枝 敏克	2:09:11		4	青柳 紀子	2:01:10	OLCふるはうす
18	福谷 俊行	2:10:59		5	柴田 早斗未	2:03:03	奈良女OLC
19	坂本 正憲	2:11:20	みやこOLC	6	吉田 都	2:46:59	京都橘大OLC
20	中川 雄	2:14:11	京都サンガ J1	-7	佐藤 栄子	3:25:45	京都橘大OLC
21	分木 優	2:27:25	立命館大OLA		土屋 裕子	P3	OLCレオ
22	杉本 知駿	2:28:51	立命館大OLA		玉木 智子	P5	奈良女OLC
-23	若宮 武	3:20:18	大阪外大OLKのOB		堤 多香子	P5	ROLA-OG
	信末 俊平	P1	阪大OLC				
	田島 佑輔	P10	阪大OLC	WB - 3330m 320m			
				1	筏 香織	1:36:09	奈良女OLC
G - 2300m 190m				2	川下 響子	1:58:15	京都橘大OLC
1	高石 秀之	0:57:31		3	藤本 わかな	2:10:10	大阪外大OLK
2	三本 祐加	1:30:58		4	村上 有紀	2:11:45	京都橘OLC
3	高橋 功次	1:36:29	立命館大OLA	5	辻村 紀子	2:36:02	コンターズ
-4	岡口 一生	3:17:53			手島 花梨	P5	大阪外大OLK
-5	田中 聖也	3:25:30					
			N - 2300m 190m				
				1	村上 晋平	0:39:57	立命館大OLA
				2	酒井 千裕	0:45:58	京女OLC
				3	山田 凱	0:52:28	
				4	田川 雅美	0:53:07	
				5	香嶋 宏信	1:12:47	
				6	遠藤 皓貴	1:13:27	
				7	谷 久美子	1:18:39	
					大久保 雄貴	P2	
					谷坂 大輔	P7	
					河井 勇樹	P7	

ココアは動脈硬化を予防する？ 知っていましたか？

寒い冬に暖かいココア！おいしい飲み物です。

食物繊維が約34%含まれているココア

食物繊維には吸着力があり、小腸で胆汁酸をくっつけて体外に排出してくれます。胆汁酸が減ると、肝臓は不足した分のコレステロールを血液中から集めます。それを胆のうに送り胆汁酸をつくるのです。その結果、血液中のコレステロールが減少します。

ココアには、リグニンとよばれる食物繊維が約34%も含まれています。他の食品と比べてかなり高い含有量です。また、ココアの場合、お茶やコーヒーのように煮立てて飲むのではなく溶かして全部飲むので、食物繊維を丸ごと摂取出来ます。

従って、たくさんの食物繊維を摂取することが出来、血液中のコレステロールを減少させるので、動脈硬化を予防するといわれています。



精神をリラックスさせ集中力を高めるテオブロミンも含む

また、ココアにはテオブロミンという成分も含まれています。テオブロミンは精神のリラックスや集中力を促進させる作用を身体にもたらしめます。更にテオブロミンは、「健脳効果」も発揮するという報告もあります。

日本医科大学生理学教室の品川嘉也氏の調査では、女子大生200人を被験者として、チョコレートを食べた場合と食べない場合の英単語の記憶実験をしたところ、チョコレートを食べたグループの方が解答率が高いという結果が出ています。

ココアに含まれている食物繊維やポリフェノール、カカオバターなどの効果には、前に記した効果のほかに「血圧安定・血行促進・貧血改善作用」、「抗ガン作用」、「抗ウイルス作用」、「抗ストレス作用」、「動脈硬化予防作用」、「アレルギー予防作用」、「ピロリ菌 O157 殺菌効果」、「記憶力向上」などの効果が報告されています。

よく比較される飲み物ですね。コーヒーにはカフェインがあって、神経を刺激し興奮させる働きがあることはよく知っていますね。それではココアにもカフェインに似たテオブロミンという成分があるのを知っていますか？テオブロミンはカフェインと違って、興奮作用が穏やかで、疲れを取り、気持ちを落ち着かせる働きがあります。寒い夜のココア、受験生のココア、からだにやさしいココア、ココアのそんなイメージはここから来ています。

ココアを飲んで元気になろう！！！！！！

寺田 強

OLカレンダー

年月日	大会名	開催地
11/5-6	インカレロングおよび併設大会オンライン申込	[愛知.新城市・額田町]
11/13	パーク Oin 関西・奈良大会	[奈良.奈良]
11/13	愛知スポレク大会	[愛知.新城]
11/13	郡上八幡城もみじ祭大会	[岐阜.郡上]
11/13	福井市民秋季大会<10/30の大会に統合>	[福井.福井]
11/13	えひめスポレク大会	[愛媛.松山]
11/13	第8回北極星大会	[韓国.京畿道安養市]
11/13	第1回千葉県立青葉の森公園 OL 大会オンライン申込	[千葉.千葉]
11/13	第16回福島県選手権大会	[福島.二本松]
11/18-20	ディレクター2級講習会	[神奈川.]
11/19	第5回ぞんび~ず大会	[岐阜.関ヶ原町]
11/19-23	スキーO初滑り合宿	[北海道.旭岳]
11/20	みやこ OLC20周年記念大会	[京都.京都]
11/20	第47回中日東海ブロック大会	[静岡.袋井]
11/26-27	SHIGA 2Days O-Festival 2005	[滋賀.野洲]
11/26	[JOA]第2回全日本トレイルO大会	
11/26	パーク Oin 関西・滋賀大会	
11/27	[JOA][NR]第26回西日本 OL 大会	
11/27	JOA オープンミーティング	
11/26	トレイル仲間の集い	
12/2-4	ディレクター1級2次西地区講習会	[大阪.]
12/4	大阪 OLC30周年記念大会	[大阪.富田林]
12/17	JOA オープンミーティング	
12/17	山口大大会	[山口.秋吉台]
12/18	[JOA]第14回全日本リレーOL大会	[岡山.笠岡市白石島]
12/25	関西学連第3回定例戦兼新人戦	[奈良.生駒]
2006/1/3	第21回 KOLA 新春 OL 大会	[大阪.岸和田]

A i m i n g

今度は、西日本大会が滋賀であります。KOLAでは合宿も兼ねて、みんなで、頑張ります。リレーと違って個人戦ですが、しっかり頑張らしましょう。