

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266号2005年12月16日発行

青年の城

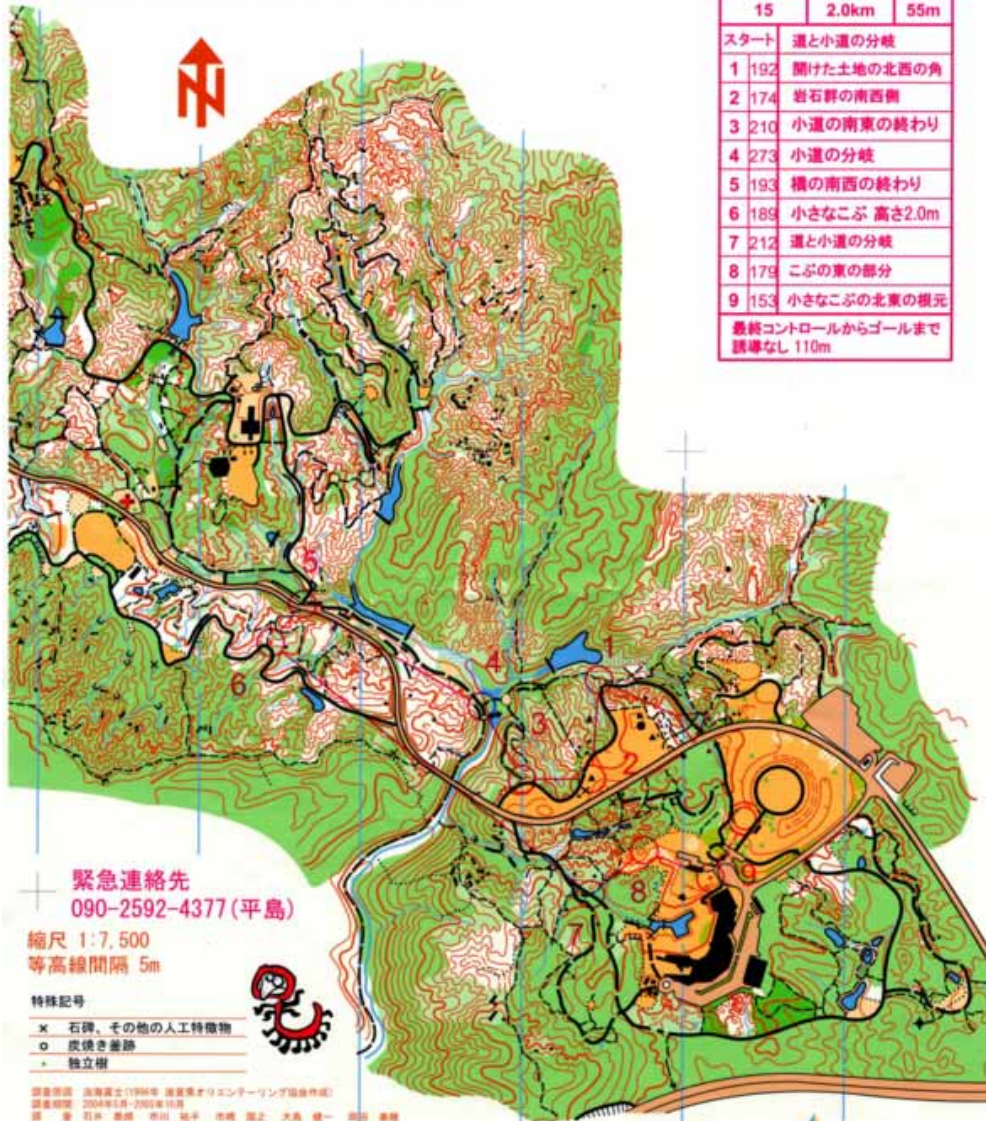
平成17年度(第26回)

西日本 **オリエンテーリング** 大会

2005年11月27日

～希望が丘文化公園 東ゲート～

滋賀県野洲市 湖南市 蒲生郡竜王町



緊急連絡先
090-2592-4377 (平島)

縮尺 1:7,500
等高線間隔 5m

特殊記号

- x 石碑、その他の人工特徴物
- o 炭焼き釜跡
- 独立樹

製図者 滋賀県立(1994年 滋賀県オリエンテーリング協会作成)
 製図時期 2004年12月-2005年11月
 調査員 石井 康雄 栗山 知子 市橋 昭之 大島 健一 高田 義雄
 資料 提供 中北建設株式会社 北川 和幸 木塚 隆一 玉木 忠介
 工事 協力 中野 誠子 西尾 恒男 平島 健治 藤江 啓博
 調査協力 山田 浩則 Sak Flarelight
 印刷 株式会社印刷
 KOLA 3.13 License No. 2002-3787

滋賀県オリエンテーリング協会



15

祝！大阪OLC30周年

2005年12月4日 錦織公園

30年前、オリエンテーリングの色々な講習会があり、この参加者が中心になって各地にオリエンテーリングクラブができました。大阪OLCや、我がKOLAも、そのうちの一つです。今年は、記念大会としてKOLAも30周年大会を新春大会に冠として行う予定ですが、大阪OLCは、総力をあげて、公園としては使い勝手がいい、河内長野の錦織公園をリメイク。素晴らしい大会となりました。

雨の錦織公園



楽しみにしていた大阪OLCの30周年記念大会。ところが、当日の4日は、朝から雨が降りしきる生憎の天気。足取りも重く、受付場所にいました。今回は、



中学生のクラブ員も7名がNクラスで参加。僕も、M

Aで参加し、初めてのトレイルOにも挑戦しました。

その雨も、時間が経つにしたがって上がってきて、僕も、楽しめる気分になってきました。運営者の皆様、ありがとうございました。

ISSOM2005採用で

この錦織公園は、大阪OLCが以前作っていた地図を、KOLAでも新春大会用にOCADで作直した事があります。しかし、今回は大阪OLCの総力を挙げて、新基準のISSOM2005で完全リメイク。見違えるほど素晴らしい物に出来上がっていました。会場に地図を張りだしていたので、その違いは一目瞭然。

展望台付近



今回の使用地図

以前KOLAで作成した地図



OLを堪能の1日



今回は、パークOと言うこともあり、優勝設定時間も、12分程度。そこでN & Gクラス以外は、予選&決勝方式を採用していました。各クラス、規定人数（MAは15名まで）が決勝に進出。ところが、予選に残れなかった人にも、リストアップ方式で、自由に決勝と同じコースを走ることができました（Bファイナルと呼ばれていました）。もちろん、僕は、決勝に残れなかった（26位）の

で、Bファイナルに参加しました。

A決勝では、予選で13位だった高田 智実さんが決勝では2位になるという大逆転を演じていました。

初めてのトレイルO

今回は、併設でトレイルOもありましたので、僕としては初参加。地図読みだけだから簡単だろうと思って回ってみたのですが、微妙な位置にコントロールがあり、????。まあ、それがトレイルOなんですけどね。



特に、6番目の柵の曲がりのコントロールですが、その手前に付いていた物が正解だと思ってしまいました。う～ん、柵に付いていなければなら

ないとはなあ。ここまで詳しく見るかというもので、いかに普段いい加減にコントロール位置をみているかを、思い知らされました。

最後に、タイムコントロールというものがあり、椅子に座って正解を示す時間を競うというものだったのですが、あまりに簡単だったため、本当に正解がそれでいいのか迷ってしまって、結局時間がかかってしまいました。早い人は5秒もあれば指し示していたようですが。

100周年まで頑張ろう

30周年となった大阪OLCですが、我がKOLAも同じく30周年を迎えました。お互いに、いつまでもオリエンテーリングを楽しめるクラブとして、50年、100年と続けられるといいですね。

大阪OLC30周年大会 兼 パーク0ツアー in 関西 大阪大会

<成績表>

クラス(出走者数)

順位	氏名	所要時間	年令	所属クラブ
-----Aファイナル-----				
MA決勝(15名)				
1	(104) 松澤 俊行	20'23"	33	三河OLC
6・	(109) 中村 貴史	23'05"	24	杉風会
WA決勝(5名)				
1	(203) 松本 知佐子	29'44"	34	T.Zebra
MS決勝(10名)				
1	(318) 瀧川 英雄	19'21"	41	OLCふるはうす
9・	(314) 永瀬 真一	25'53"	37	KOLA
WS決勝(2名)				
1	(402) 岩水 加代子	26'11"	42	大阪OLC
MV決勝(10名)				
1	(610) 平島 俊次	20'58"	53	京都OLC
5・	(611) 前田 春正	24'06"	59	KOLA
-----Bファイナル-----				
MA(21名)				
11・	(115) 横田 実	29'39"	42	KOLA

MB(7名)				
1	(808) 佐々木 啓伍	24'10"	19	京大OLC
WB(8名)				
1	(702) 筏 香織	26'42"	19	奈良女OLC
N(10名)				
1	(905) 山田 凱	17'28"	14	スキー野外活動部
2	(909) 板谷 祐樹	17'47"	12	吹田市
3	(906) 河井 勇樹	20'43"	14	スキー野外活動部
4・	(910) 伊地知 重昭	44'16"	54	生駒市
5・	(907) 大久保 雄貴	46'06"	13	スキー野外活動部
6・	(904) 山田 悠矢	47'51"	13	野外活動部
7・	(903) 田中 聖也	48'23"	11	野外活動部
8・	(908) 池田 松代	1:04'59"	36	八尾市
9・	(901) 安本 拓朗	1:13'09"	13	北池田中学校
・	(902) 後藤 彬宏	P1	13	北池田中学校

にしこおり こうえん

錦織公園 ver.2

大阪府富田林市

1:5,000 等高線間隔 2.5m

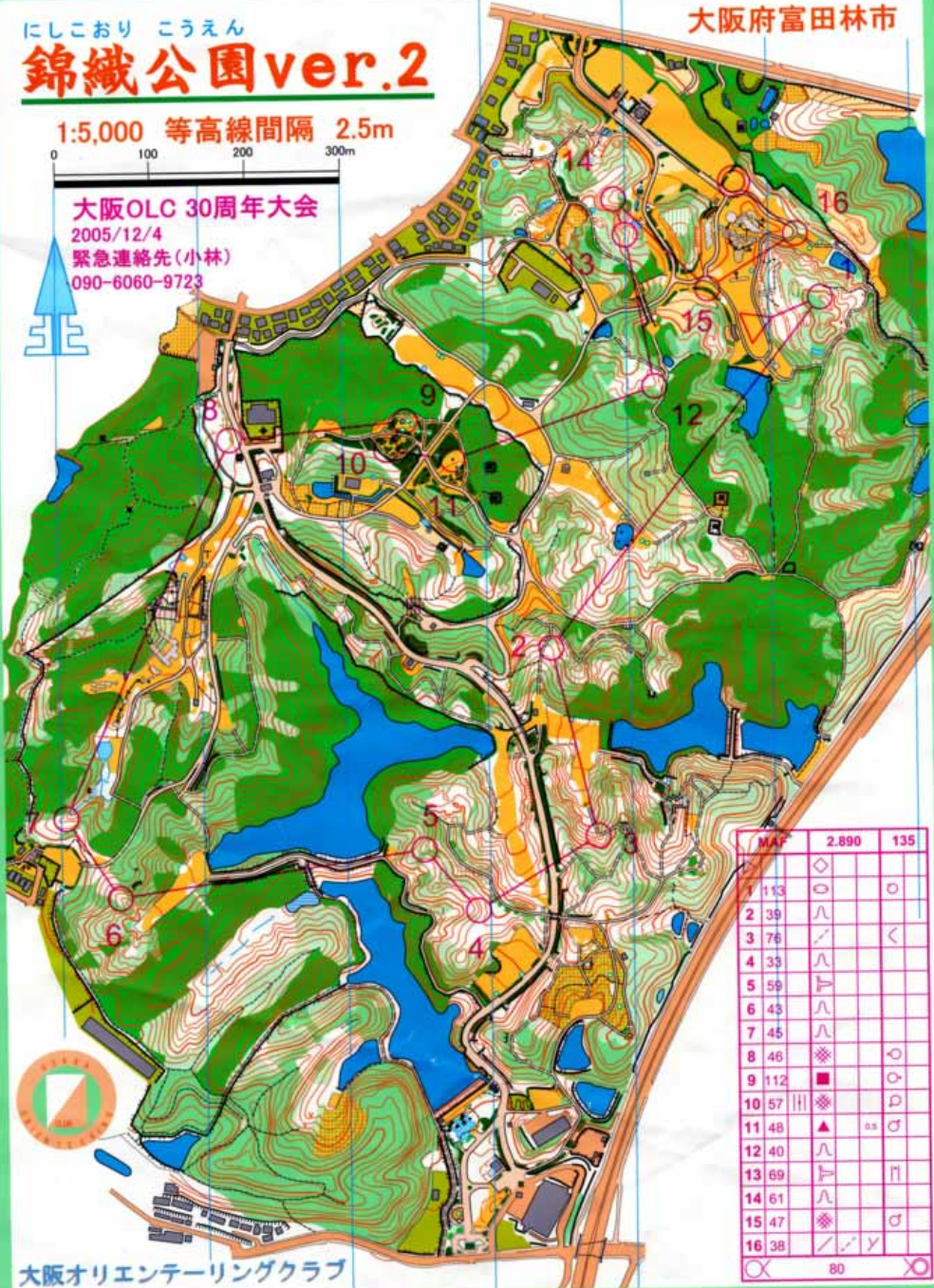
0 100 200 300m

大阪OLC 30周年大会

2005/12/4

緊急連絡先(小林)

090-6060-9723



MAP	2,890	135
1	113	○
2	39	八
3	76	ノ
4	33	八
5	59	ノ
6	43	八
7	45	八
8	46	※
9	112	■
10	57	※
11	48	▲ 0.3
12	40	八
13	69	ノ
14	61	八
15	47	※
16	38	ノ

大阪オリエンテーリングクラブ

K O L A 合宿報告

永瀬

11/26-27に実施された滋賀オリエンテーリング祭り (Shiga 2days O-Festival 2005) に、愛郷の森<http://www.rmc.ne.jp/aikyo-no-mori/>のバンガロー宿泊を組み合わせる形でK O L A合宿を実施しました。参加状況は以下の通り。

	11月26日			11月27日		
	午前	午後	夜	朝	午前	午後
保	トレイルO運営		KOLA合宿		西日本大会	ほほえみ乃湯
前田	トレイルO	パークO	KOLA合宿		西日本大会	ほほえみ乃湯
横田	-	-	-	-	フィットネス	-
永瀬	トレイルO	パークO	KOLA合宿		西日本大会	ほほえみ乃湯
平山	-	-	KOLA合宿		西日本大会	ほほえみ乃湯
奥野	-	-	KOLA合宿		西日本大会	ほほえみ乃湯
河内谷	-	-	KOLA合宿		西日本大会	ほほえみ乃湯
中村	-	パークO	-	-	西日本大会	-
岩井	トレイルO運営		KOLA合宿		西日本大会	-
四宮	トレイルO運営		KOLA合宿		西日本大会	-
小林	トレイルO運営		KOLA合宿		西日本大会	-

1. トレイルO

保さんと豊中のメンバーは運営でした。

私は、当初参加予定していなかったトレイルOに急遽参加。初参加で、同率4人ながら優勝することができました。(Bクラス) 前田さんにスケジュールを合わせたおかげです。ちなみに、要領がわかったのは出走10分前でした。コントロールが左からA、B・・・と数えるなんて知りませんでした。実は、現地のコントロールフラッグにA、Bと書いてあるものだと思っていました。

運営の方は、いろいろあって大変だったようです。

2. パークO

中村君登場。楽しく走れました。参加者多くて、ポイントは取れませんでした。

4. 合宿メイン

パークO終了後、自宅に帰る中村君を野洲駅まで送った後、前田さんと愛郷の森へ向かいました。国道8号線から八日市にかけては、結構、渋滞してしていました。(永源寺への紅葉狩りにくる観光帰り組とは、逆方向だから大丈夫と思っていたのですが) 愛郷の森へ到着したのは16時過ぎ。チェックインをすませ、バンガローをチェックしました。その上で、留守番と洗い物を前田さんにまかせて、八日市の平和堂アルプラザに買い出し&若手メンバーのピックアップに向かいます。この時点で、トレイルO運営組は8号線の渋滞真っ直中だったようです。買出し中に、無事、河内谷さん、奥野さん、平山君と合流できました。(1本前の電車で来ていた、

平山君の合流が最後だったのはなぜ？)

夕食(寄せ鍋)の準備は、奥野さん、河内谷さんにほとんどしていただきました。100円均一の包丁は、使い勝手が悪かったようで、すみませんでした。私の寄せ鍋レシピのポイントは、買って来た出汁を所定の2倍に薄めることです。(今回はストレート用だったので、同量の水で薄める)煮詰まりだしてから薄めるのではなく、最初に薄めていくことで、空腹時は薄味で、満腹時に濃い味と体の要求にみあった味付けになります。もう少し濃い方がという人のためにボン酢を買い忘れるという失敗はあったのですが。

河内谷さんからは「ゆずケーキ」、豊中OLC小林さんからは、「日本酒」の差し入れをいただきました。

幹事の方針で、食事&酒の量は控えめ(腹八分目が健康にはよい)でしたが、会話の方は、非常に盛り上がりました。各自のバックグラウンドが違うので、話題も多岐にわたりました。

最後に、掃除、後片付け、ご協力ありがとうございました。

5. 西日本大会

青空会場でした。スタートがステージ横(エリートはステージから)、ゴールもステージ前、エリート中間にビジュアルで、会場の周囲をまわるといって観戦する面でも楽しめるレイアウトになっていました。次回の京都運営のウエスタンカップにそのまま転用できそうです。

競技者登録している私としては、メインの行事だったはずですが、微地形地帯に適応できずボロボロの結果でした。最後の方は気持ちよく走れましたが

他のメンバーは、十分に楽しみ、そこそこのタイムで帰ってきたようで良かったです。

6. 野洲ほほえみ乃湯

オリエンテーリングの後は、お湯につかりたいということで。

駅に隣接しているので、早く帰りたい人はそのまま電車で帰れるし、ゆっくりゆっくり温泉を楽しみたい人は、電車で帰れば、ドライバーに気を遣う必要がないということで、流れ解散に最適でした。

7. 参加者からのコメント

<平山君>

KOLA合宿楽しかったです。一泊二日(2食付き)で4000円とかなりリーズナブルに済んだのは、引っ越してから金欠気味の僕にはありがたかったです。あえて文句を言わせてもらおうと、夕食の鍋はもう少しボリュームがほしかったかなあと。うどんを人数分用意するのではなくて、その半分にして、具を多めに買った方がよかったのではないのでしょうか。あんまり書くと、次に幹事をやらされそうなので、このへんにします。

大会の方は、トレインが淡海富士なのでやぶくといばらにかなりやられるだろうなあと覚悟していたのですが、走ったコースがよかったのか、やぶさを感じることなくさわやかに帰って来ることができました。次の大会もこんな感じで帰って来れるといいですね。

< 奥野さん >

電車で小旅行気分・私好みの八日市駅・永瀬さんのお迎え・きれいなバンガロー・なごやかお鍋・なほちゃんのゆずケーキ・星空・案の定寝坊・暖かい会場・ほどよいオリエン・紅葉・ゆっくり温泉・熟睡新快速・・・と、とても楽しい合宿となりました。ありがとうございました！奥野有弓

8. 最後に

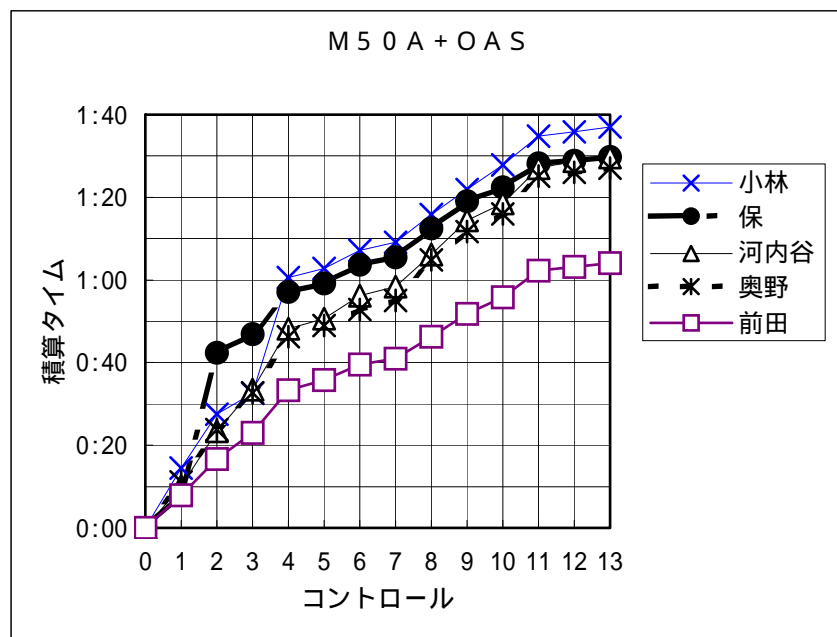
例年、TOYO-KOLA合宿の運営が大変なのをかいま見ていました。(私自身は、資格試験との兼ね合いで、過去1回しか参加経験がありません。)合宿の趣旨(鍛錬ではなく趣旨)を考えると、大会参加と組み合わせると運営が楽になれるのにと考えていました。今年は、合宿中心メンバーが多忙で、準備に手が回らず、合宿はお流れになってしまいました。

今回、11/26パークO滋賀、11/27西日本大会に参加するにあたって、宿泊した方が良さそうだということがありました。そこで、KOLA合宿と銘打って実施することにしました。

参加者も、KOLA若手メンバー～豊中メンバーまで幅広く集まり、理想の参加状況となりました。その一方で、大会と組み合わせることで、運営の手間をほとんどかけることなく、楽しむことができました。それでも、参加者の皆さんは、十分に楽しんでいただけたのではないかと思います。

今後も機会があれば、このような形でセッティングしますのでよろしくお願ひします。

以上



Resultのコーナー

2005/10/02 第3回神戸大学オリエンテーリング大会at 六甲トンネル(神戸市)

MA (出走48名)

- 1 小林 康浩(大阪OLC) 0:58:22
6 中村 貴史(杉風会) 1:08:08

MS (出走20名)

- 1 西田 伸一(OLCレオ) 1:15:36
14 永瀬 真一(KOLA) 1:59:55

MV (出走15名)

- 1 愛場 庸雅(大阪OLC) 1:00:49
9 前田 春正(KOLA) 1:47:19

2005/10/09 第31回東日本大会 at岩切(宮城県)

M55A (出走19名)

- 1 大塚 校一(千葉OLK) 0:42:36
12 前田 春正(KOLA) 1:03:16

2005/10/10 第25回阪市戦 at吐山(奈良県都祁村、桜井市)

A (出走19名) 4310m 415m

- 1 谷村 正樹(杉風会) 2:16:21
平山 友啓(KOLA) P14

2005/10/16 2005年度関西学連第2回定例戦 at箕面

A (出走26名) 4090m 350m

- 1 城森 博幸(OLP兵庫) 1:03:55
16 横田 実 (KOLA) 2:07:51

2005/10/23 第14回京大大会 at 剣豪の郷 大柳生(奈良市)

M21A (出走56名)

- 1 楠本 俊壮(京大OLC) 1:06:35
3 中村 貴史(杉風会) 1:12:31

M50A (出走23名)

- 1 尾和 薫 (三河OLC) 1:04:50
13 前田 春正(KOLA) 1:40:31

M35A (出走19名)

- 1 瀧川 英雄(OLCふるはうす) 1:07:38
15 永瀬 真一(KOLA) 2:04:29

OAL (出走8名)

- 1 土屋 晴彦(愛知OLC) 1:12:11
2 白川 努 (KOLA) 1:16:53

今年度のウエスタンカップリレーは、1 / 15です。

以下の通りエントリーしました。

MA : KOLAいよやか : 中村、平山、白川、(リザーブ) 永瀬、横田

WA : KOLAなでしこ : 奥野、松田、河内谷 (リザーブ) 藤田

MV : KOLAだんじり : 村橋、前田、寺田保

B : KOLAくすのき : 永瀬、横田、藤田

Resultのコーナー

2005/11/06 2005年度日本学生OL選手権大会(ロング)併設大会(作手2日間大会)

M50A(出走18名)

- 1 川口 匡 0:32:14
- 11 前田 春正(KOLA) 0:46:14

2005/11/13 パークO・ツアーin関西2005 奈良公園大会)

MA(出走24名)

- 1 大西 康平(京大OLC)0:20:25
- 4 中村 貴史(杉風会) 0:24:08
- 15 横田 実 (KOLA) 0:30:12
- 17 平山 友啓(KOLA) 0:30:31

MS(出走6名)

- 1 坂谷日出男(OLP兵庫)0:22:14
- 4 永瀬 真一(KOLA) 0:27:54

MV(出走8名)

- 1 澤地 實 (大阪OLC)0:24:44
- 7 前田 春正(KOLA) 0:37:23

2005/11/26第2回全日本トレイル・オリエンテーリング選手権大会

A(出走44名)

- 1 松澤 俊行(三河OLC)13 (45.0)
- 35 前田 春正(KOLA) 8(74.0)

B(出走18名)

- 1 野沢 建央(大阪OLC)11
- 1 永瀬 真一(KOLA) 11

2005/11/26 パークO・ツアーin関西2005 滋賀大会atおいで野洲-近江富士花緑公園-

MA(出走58名)

- 1 高橋 善徳(ときわ走林会)0:19:37
- 12 中村 貴史(杉風会) 0:25:08

MV(出走8名)

- 1 鈴木 英一(横浜市栄区OLC)0:24:16
- 5 前田 春正(KOLA) 0:26:36

MS(出走37名)

- 1 早野 哲朗(京葉OLC) 0:19:26
- 13 永瀬 真一(KOLA) 0:24:04

2005/11/27 平成17年度(第26回) 西日本オリエンテーリング大会

M21A(出走102名)

- 1 李 敬史 (浜松OLC) 1:05:44
- 17 中村 貴文(杉風会) 1:18:21

OA(出走16名)

- 1 落合 公也(OLCルーパー)0:48:05
- 5 平山 友啓(KOLA) 0:56:13

M35A(出走12名)

- 1 広江 淳良(ES関東) 0:53:59
- 8 永瀬 真一(KOLA) 1:45:17

OAS(出走21名)・・・M55Aと同じコース

- 1 岡本 祐樹(無所属) 0:46:08
- 14 奥野 有弓(KOLA) 1:27:02

M55A(出走25名)

- 1 尾上 秀雄(サン・スーシ)0:41:27
- 16 前田 春正(KOLA) 1:04:03
- 22 寺田 保 (KOLA) 1:29:51

- 16 河内谷名保子(KOLA) 1:29:43

『粕汁』

これから寒くなると欲しくなります。暖かくて健康に良くて旨い。

[鮭の粕汁]

酒粕を水につけ、やわらかくしておきます。

大根、人参、椎茸などを細切りにし、だし汁で煮ます。

酒粕をだし汁で溶き入れ、塩鮭をひと口大に切って入れます。

鮭に火が通ったら、塩か味噌で味をととのえ、ネギを散らします。



鮭

川で生まれ、海で育ち、川に戻って産卵します。一般に鮭と呼ばれるのは白鮭で、夏、東北以北の沿岸でとれた若い鮭は、時知らずと呼ばれ、珍重されます。秋、河川に回帰するものは、秋鮭や秋味とよばれ、新巻（塩鮭）にも使われます。赤味の濃い紅鮭は、ステーキ、缶詰に加工されます。銀鮭はカムチャツカから北アメリカに分布し、ソテーやムニエルに向きます。もっとも大きなキングサーモンは、北太平洋沿岸の大河川に遡上し、ルイベ、ステーキ、燻製に使われます。

鮭の旬は9～11月。

一般の白身の魚にくらべて脂肪が多く、ビタミンA、D、B1、B2が豊富に含まれています。身につやがあり、厚いものを選びましょう。生鮭切り身の冷蔵庫保存は2日が限度です。

.....

酒カス

日本酒を搾ったあとの”カス”だと誤解される事多い酒粕ですが、実はタンパク質をはじめビタミン、ミネラルが豊富に溶け込んだ栄養価の高いものなのです。最近の研究では、酒粕の成分の中に、ガンに対する抵抗力を持つ物質が含まれていることも分かっています。焼いて食べても美味しく、雑菌の繁殖も防いで素材の保存料を高める働きもあります。もっと酒粕を見直してみたいはいかがでしょう

<酒粕にはいろいろな成分が溶け込んでいる>

酒粕は、もろみを圧縮して日本酒を分離したときに残る固形物のことです。きれいな板状になっているものは「板粕」、形が崩れている物は「バラ粕」とか「粉粕」と呼ばれています。酒粕には、もろみの中で溶け切れなかった米粒や米麹、酵母、それに日本酒の成分が含まれています。そのためタンパク質や炭水化物、ビタミン、ミネラルなど豊富に含まれて栄養価が高く、アルコール分も8%ほど含まれています。そのまま火にあぶって食べたり、粕汁や速成の甘酒にも利用されます。また、奈良漬や魚介類などの粕漬、粕酢などの製造原料としても利用されています。

<健康効果が証明された酒粕>

栄養たっぷり、体も温まる酒粕ですが、最近の研究でガンになりにくい体質を作る成分が含まれていることが分かりました。ガン細胞と正常の細胞と見分け、ガン細胞だけを殺すのがNK（ナチュラル・キラー）細胞ですが、このNK細胞の活性化を酒粕が促すというものです。そのほかにも、アレルギー体質の改善、肌の若返りやシミ・ソバカスを改善する。美容・美肌効果もあるというのですから、ヘルシーライフに欠かせない食品といえそうです。

OLカレンダー

年月日	大会名ほか
12/17	JOA オープンミーティング [.]
12/17	第 33 回山口大大会 [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]
12/23	関西学連ミドルセクション [三重.伊賀]
12/23-26	スキーO クリスマス合宿 [山形.蔵王]
12/24	東海学連ミドルセクション [愛知.作手村]
12/25	関西学連第 3 回定例戦兼新人戦 [奈良.生駒]
2006/1/1	第 30 回元朝 OL 大会 [神奈川.横浜]
2006/1/3	第 21 回 KOLA 新春 OL 大会 [大阪.岸和田]
2006/1/8	新春 OL 三昧 [静岡.清水・静岡]
2006/1/9	大阪 OLC リレー練習会 [大阪.箕面]
2006/1/9	第 7 回クアハウス今治 OL 大会 [愛媛.今治]
2006/1/14-15	日本学連合宿 [兵庫.西宮]
2006/1/15	第 22 回ウェスタンカップリレー [兵庫.西宮]
2006/1/29	かながわ OL 大会 [神奈川.秦野]
2006/1/29	岡崎市 OL 大会 [愛知.岡崎]
2006/2/4-5	2 時間トライアル前日大会 [福島.磐梯高原]
2006/2/5	関東リレー2006 [栃木.塩谷]
2006/2/12	第 28 回早大 OC 大会オンライン申込 [静岡.御殿場]
2006/2/12	京都市民総体 OL 大会兼八田記念 OL 大会 [京都.京都]
2006/2/18	第 3 回 OLC 東海大会 [愛知.幡豆郡幡豆町]
2006/2/19	第 1 回岐阜県 OL 協会大会 [岐阜.関]
2006/2/19	全日本のための強化講習会 [福岡.北九州]
2006/2/25-26	第 17 回 J-CUP SKI-O 大会 [山形.]
2006/2/26	第 10 回クラブ対抗リレーO 大会 [埼玉.越生郡]
2006/3/4-5	2006 北海道スキーO 選手権 [北海道.虻田郡留寿都村]
2006/3/10-12	全日本学生ミドル&リレー & 愛知 2 日間大会 [愛知.岡崎・新城]
2006/3/12	千里 OL 大会 [大阪.箕面]
2006/3/26	[JOA]第 32 回全日本 OL 大会 [栃木.]
2006/3/26	第 14 回虹の松原春まつり OL 大会 [佐賀.虹の松原]

A i m i n g

西日本も無事終わり、大阪OLCの30周年大会も楽しみました。今は、KOLA新春大会の準備でばたばた。いつもよりも、なんか苦勞している感じ。でも、みんなが楽しめる大会目指して頑張ります。