

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 (072-443-4904)

第288号2007年10月6日発行



全日本リレーに向けて！

2007年9月23日大阪 OLC 秋のリレー練習会（堺市浜寺公園）

いよいよ迫った全日本リレー大会（この記事が届く頃には終わっていますが）。大阪府として前回の総合4位以上の成績を勝ち取るべく、夏の合宿、そして今回の練習会と力をいれてきました！

走力重視の練習

夏の駒ヶ根での合宿に引き続き、今回は浜寺公園で実際にリレー形式での練習会。大会トレインの加賀海岸を想定して、今回は走力重視の設定です。



道抜き地図でスタート

今回は、浜寺公園の道を抜いて作った特製地図で練習です。といっても、そこは真っ平らな公園内。それほど難易度が上がったようには思えなかったですね。しかし、中には隣接コントロールにひっかかってペナになっている人もいました。簡単に見える中にも落とし穴があるものです。しっかりと番号確認はしておきましょう。

それと本番の加賀海岸は、もっと小さな沢が入り組んだ微地形もありますのでね特に注意が必要ですね。



準備は万端

僕自身は、今回はリレー大会に参加できませんが、各大阪チームの準備は万端。どんな成績が残せるか楽しみです。










（ 横田実 ）



チーム No. 060 KOLAチーム紹介

目標

「一に、怪我せず、楽しく。」「二に、ペナせず、完走。」「三に、リスタート回避。」

走順	出走者		スタート 期待時刻	期待タイム	ゴール 期待時刻
1走	白川 努		8:30	0:40 ~ 0:45	9:10 ~ 9:15
2走	前田 春正		9:10 ~ 9:15	0:50 ~ 0:55	10:00 ~ 10:10
3走	横田 実		10:00 ~ 10:10	0:50 ~ 0:55	10:50 ~ 11:05
4走	寺田 保		10:50 ~ 11:05	0:50 ~ 0:55	11:40 ~ 12:00
5走	奥野 有弓		11:40 ~ 12:00	1:00 ~ 1:05	12:40 ~ 13:05
6走	永瀬 真一		12:40 ~ 13:05	0:50 ~ 0:55	13:30 ~ 14:00
7走	平山 友啓		13:30 ~ 14:00	0:75 ~ 0:85	14:45 ~ 15:25

第15回クラブカップリレー7人参加報告～3年振りにリスタート回避

編者:永瀬

例年通り、参加者確定までに苦労しましたが、昨年に引き続き正規チームでの参加し、今年は3年振りにリスタートを回避した上で完走をすることができました。

写真は、<http://www63.tok2.com/home2/kola/taikai/clubcup/2007/index.htm>で見ることができます。

1. 往路

【白川、平山】

米原で合流し、名神～東名～中央道というシンプルなルートの予定でしたが、渋滞回避すべく、名神～東海北陸道～東海環状～中央というルートチョイスとなりました

【保、永瀬、前田さん、奥野さん、横田先生(ピックアップ順)】

保さんが、6:00に出発。永瀬、前田さん、奥野さん、横田先生の順にピックアップし、保車に5人乗車で駒ヶ根高原に向かいました。ルートは、西名阪～名阪国道～東名阪～伊勢湾岸～東海環状～中央道でした。

駒ヶ根高原家族旅行村には、保車が先に到着しました。白川車を待たずに、旅行村内のレストランで昼食。食べ終わりかけた頃に、白川君、平山君が到着しました。

2. 駒ヶ根高原大会参加

今年は、Aコース(ハイキングオリエンテーリング「駒ヶ根高原銘石めぐり」)、Bコース(ハイキングオリエンテーリングコース「木陰のパノラマ遊歩道」)、Cコース(ちっと難しめの普通のオリエンテーリング)の3コースありました。奥野さんがA、前田さんがA+C、平山君、永瀬がB+C、保さん、横田先生、白川君がCコースという選択でした。

永瀬はまずBコースを歩きました。木陰の遊歩道を気持ち良く歩くことができました。Bコースの最終コントロールをチェックした後は、ゴールに戻らずCコースの2番に向かいました。時間と体力を勘案し、2 3 8 9 10 11 12 13 14 15と回りました。10のコントロール位置がしっかり行きませんでした。それ以外の部分では翌日に向けて良い調整となりました。

3. 国民宿舎

今年は、宿舎の確保に出遅れ、家族旅行村のケビン確保できませんでした。そこで、国民宿舎に宿泊しました。永瀬は16年振り(OLTの合宿で)でした。6人+1人の部屋割りにしたいと希望したところ、10畳では狭いということで、23畳の大部屋を割り当てていただき、広々と過ごすことができました。

4. クラブカップリレー

会場は、アルプス球場、ラス前コントロールから球場の外周の高い部分を走り、最後は、グラウンド内をフェンス沿いに走るというリレーとしてはもってこいのレイアウトでした。でも、走る立場に立つとっても大変でした。

クラブカップでは、場所取りが大事ですが、ラス前コントロールの前という、絶好の場所を確保することができました。

さて、今年の目標は、

「一に、怪我せず、楽しく。」「二に、ペナせず、完走。」「三に、リスタート回避。」

さらに、リスタート回避に向けて、期待タイムを設定しました。(期待タイムの長い側を積み重ねると、リスタート丁度になるような設定)

とし、この目標と期待タイムを当日掲示しました。

【1走(白川)】

2年ぶりの1走に起用。4 5でミスがありました。(+8'程度のロス) 0:54:28(113位)と、期待タイムから遅れる滑り出しとなりました。

ラップ解析をみると4番で前後していた集団のメンバーは40~45分、さらに、後続の集団にも4~5でパスされ、後続集団は45~50分と、1ミスが大きく響きました。

【2走(前田)】

3番でミスがあったようです。期待タイムを少し超過こまで1:51:17(0:56:49)で113位をキープ。リスタート回避に向けて11'17"超過と厳しい情勢。

【3走(横田)】

3走はやさしめだけど距離が長いということで、横田先生に割り当てました。走れなかったというコメントですが、期待に応えたコンスタントなレース運びで、期待タイムを上回り2:41:02(0:49:45)で、101位に浮上し、リスタート回避まで6'02"超過まで盛り返し。

【4走(保)】

保さん早いときは、結構早い(前田さんを上回る)んだけどと言いながら待っていたところ、期待タイムを上回って、帰ってきてくれました。3番でミス(それとも登りのせい?)があったようですが、3:26:49(0:45:47)101位キープで、リスタート回避に向けて、3'11"の貯金ができました。

【5走(奥野)】

去年のクラブカップ以来の大会参加 + 試験明けでしたが、4番で大きなミスはあったものの期待タイムを達成し、4:29:29(1:02:40)と103位に踏みとどまり、リスタート回避に向けた貯金も5'31"と増えました。

【6走(永瀬)】

5回目の6走。5走までの頑張りのおかげで、1時間かかってもしリスタート回避できるということで、気楽なスタート。前半はとにかく走らず確実にまわり、後半のコンとールピッキングエリアで、7走バックに引っ張られる形でスピードがあがり、期待タイムを上回り5:14:35(0:45:06)で99位に浮上し、3年振りのリスタート回避を達成。

【7走(平山)】

今年は、リスタート後のゴール閉鎖まで120分と従来の90分から緩和 + リスタート回避できた時点で完走へのプレッシャーが緩和された中でスタート。ところが、なかなか帰ってこず、皆を心配させましたが、貯金を活用した形で6:49:04(1:34:29)102位でゴールしました。正規チームとしては、昨年と同じ60位(9/29時点)となりました。

1	多摩OL A	菅原琢			前田裕太			今井直樹		
	4:00:21	BY	0:34:45	20	AX	0:33:10	12	3D	0:31:30	1
	(3)	42男	0:34:45	45	25男	1:07:55	26	24男	1:39:25	3
60	KOLA	白川努			前田春正			横田実		
	6:49:04	AX	0:54:28	63	BY	0:56:49	65	3C	0:49:45	44
	(60)	29男	0:54:28	113	61男	1:51:17	113	44男	2:41:02	101

JoergVetter			平雅夫			多田宗弘			円井基史		
45F	0:23:36	1	45E	0:32:45	35	6G	0:35:50	6	7H	0:48:45	3
44男	2:03:01	1	55男	2:35:46	2	33男	3:11:36	4	30男	4:00:21	1
寺田保			奥野有弓			永瀬真一			平山友啓		
45F	0:45:47	98	45E	1:02:40	122	6G	0:45:06	39	7H	1:34:29	60
61男	3:26:49	101	29女	4:29:29	103	39男	5:14:35	99	29男	6:49:04	102

5. 帰路

まずは、こまくさの湯に向かい、疲れを癒しました。その後は、ETCの通勤割引(100km以下なら50%引き)を活用し、土岐IC(99.7km)で降りて、さがみで、夕食としました。(事前に調べていた「さと」がなくなっているというハプニングもありました。

その後は、白川車(平山君乗車)と別れ、行きとは逆にみんな送り届けてもらいました。保さんお疲れ様でした。

5. 参加メンバーの感想

【横田先生】

今回は道走り中心の3走を走らせてもらいました。

3走は、分割できるように2周コースになっていますが、なんせ走れなかった。夏休み後半から、徐々に走ってはいたのですが、山道ではないので大違いですね。特にスタートフラッグまでが長い。それと球場に入ってからの外野走りがあんなに辛いものとは...。コース自体は、道走りで見にくいところもなくしっかりと回ってこられたので、走力不足が課題です。ウエスタンカップまで、もう少し走れるようにしておきます。

【奥野さん】

今年の夏は受験勉強でどこにも行けなかったのが、クラブカップを楽しみにしていました。1年ぶりのオリエンなのであまり皆さんに迷惑をかけてもいいけないと思い？夏休みは水泳をして、運動不足を少し解消しておきました。そのおかげか、予想タイムで戻ってこられたのでよかったです。

1ヶ所、ヤブいところを適当にまわろうとしたらツボってしまい、久しぶりにあきらめそうになりましたが、いつも優しい皆さんを怒らせてしまうのが恐かったので、なんとか別のアタックでコントロールを見つかることができました。よかったよかった。最後のビジュアルは、実はタカをくっつけていたのですが、本当にしんどかったですね。ただ、なまけた体にはあんな苦行もたまには必要かなと思いました。

そんなこんなで、久しぶりの山の匂いに癒され、今回も楽しい遠征となりました。皆さんありがとうございました。

【永瀬】

5走までの頑張りですスタート回避に確信をもってスタートすることができた。速く帰ってくる必要はなく、遅くならないよう確実に帰ってくるため、スタートまでの誘導は、走らず早歩きで、前半のルートプランの検討をしっかりとした。で隣接の沢に惑わされたり、コントロール位置の上または下をスルーしてしまわないこと、で違う尾根に降りないようにすることがポイントのようです。その後も、前半に登りが集中していたこともあり、ゆっくり確実にこころがけました。その後、後半の7走と共通のコントロールピッキングでは、7走パックに引っ張ってもらう形となり、この部分はスピードがあがりました。(爆発してはいけなないので、心配な部分は、パックから遅れて慎重にやりました)無事、アルプス球場に帰ってきて、7走平山君にタッチし、3年振りのリスタート回避を達成することができました。

【平山】

今回も去年に引き続き7走を走りました。今回はゴール閉鎖まで2時間以上あったので、焦らずにまわってくることができましたが、余裕を見過ぎたのか、はたまたただ単に体力が落ちてしまっていたのか、去年より競技時間がかかってしまいました。ただ、久しぶりに山のオリエンをしたせいか、新鮮な気持ちでオリエンをすることができて、適度なツボりもあり、改めてオリエンは面白いと感じることができました。次はウェスタンカップですが、メンバーに迷惑をかけないように、また楽しんでコースを回れるように、体力づくりに励んでいこうと思います。

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	信州山吹高原	【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こら-A<保-前田-村橋>
1998	第6回	甲信ハヶ岳	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	桜の湖	37/72(44/122)KOLA<平山-前田-村橋-白川-横田-保-永瀬>
2001	第9回	伊那谷鳩吹公園	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- <u>中村</u> > -/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-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>
2006	第14回	駒ヶ根高原	60/83(96/138)KOLA<横田-白川-河内谷/奥野-保-前田-永瀬-平山>
2006	第14回	駒ヶ根高原	60/69(102/128)KOLA<白川-前田-横田-保-奥野-永瀬-平山>

参加チーム名: 斜字体は、KOLA以外のチームでの参加

参加者名 : 下線は、KOLA以外のチームでの参加時のKOLAメンバー

斜字体は、KOLA加入前の参加、()は、KOLA会員以外の助っ人

OLカレンダー

年月日	大会名ほか	場所
10/13	第1回つのだカップ[要項]	[岩手.北上]
10/14	第2回岩手大・岩手県立大大会[申込][要項]	[岩手.雫石町]
10/14	第27回阪市戦2007[要項]	[京都.京都]
10/14	金沢市民スポーツマンズリー大会[要項][締近]	[石川.金沢]
10/14	横浜OL10月練習会[要項]	[神奈川.横浜]
10/14	新潟レク祭大会[要項]	[新潟.上越]
10/20	北九州OL教室<27日から変更>[要項][締近]	[福岡.北九州]
10/20	第1回ふとったデブの会スプリント[要項]	[東京.]
10/20	ナイト0チャンゼリオン3[要項][締近]	[埼玉.三郷]
10/20-21	第28回小牧山大会[要項][締近]	[愛知.小牧]
10/21	第30回筑波大大会[要項]	[東京.葛飾区]
10/21	トレイル0の集いin東京	[東京.渋谷区]
10/21	福岡県スポレク大会	[福岡.]
10/21	円山公園OL教室&ミニOL大会[要項][締近]	[京都.京都]
10/21	2007年度関西学連第2回定例戦[要項][締近]	[京都.京都]
10/27	[JOA]ミニ・オリエンテーリング指導研修会[要項]	[静岡.富士宮]
10/27-28	オリエンテーリングin朝霧[要項][締近]	[静岡.富士宮]
10/27	第29回さんべ祭大会[要項]	[島根.大田]
10/28	トレイル0のつどいin三瓶[要項][締近]	[島根.大田]
10/28	秋季福井市民大会	[福井.福井]
10/28	第20回埼玉県民大会[要項][締近]	[埼玉.寄居町]
10/28	岡崎市民大会[要項][締近]	[愛知.岡崎]
10/28	第18回県民スポレク大会[要項]	[香川.高松]
10/28	第2回愛宕山大会兼平成19年度新潟県協会杯[要項]	[新潟.五泉]
10/28	山林庁長官杯大会	[韓国.京畿道]
11/3	ナイト0大会	[埼玉.]
11/3	第42回山口県スポレク大会兼岩国市民大会[要項]	[山口.岩国]
11/3	2007松江秋のOL大会[要項]	[島根.松江]
3/4	インストラクター養成講習会	[福岡.筑前町]
3/4	[JOA]ディレクタ1級講習会	[静岡.富士宮]

Aiming

-奥野さんからの一言-

中学校は体育大会前なので、遊びで生徒と一緒に走ってみたら「先生、案外早いな。」と言われました。1年に1回でも、オリエンを続けているおかげかなと思います。(そんなわけないか)