

夏が来れば思い出す、遙かな尾瀬

永瀬

6/7～10の日程で、母親と尾瀬に行ってきました。行くことになって、いろいろ調べるまで知らなかったのですが、尾瀬は、新潟県、福島県、群馬県にまたがっています。

6月7日(土)

8:40、新大阪駅で母親と合流。まずは、9:00発の「のぞみ4号」で、東京へ向かいました。のぞみ4号にしたのは、たまたま時間的に都合が良いこともありますが、今春デビューしたN700系という新型の車両であることがポイントです。当然、乗り心地は、良好でした。東京駅には、11:33到着。山手線～上野駅～常磐線と乗り継ぎ、北千住駅で、東武鉄道に乗り継ぎました。12:41発「特急きぬ119号」で、鬼怒川温泉駅、鬼怒川温泉駅から野岩鉄道会津鬼怒川線に乗り継ぎ、15:23会津高原尾瀬口に到着。



ここからは、宿からの迎えの車で、檜枝岐温泉せせらぎの宿 尾瀬野へ。既に、標高は900m近くあります。雨が降ってきて、明日が心配です。こちらの民宿、地元の山菜づくしの食事がおいしく、でした。

檜枝岐は「ひのえまた」と読みます。

6月8日(日)

雨はあがり、良い天気。8:00に民宿前から沼山峠行のバスに乗車。他にお客さんは、いなくて寂しい限り、途中、檜枝岐温泉エリアで、ぼつぼつ乗車。バスは、川沿いの道を上り、標高1,513mの御池に到着。ここで、大量乗車。御池からは、一般車は通行規制なので、マイカー、観光バスの団体さんも、シャトルバスかこの路線バスに乗り換えなのです。さらに、上って行きます。陽当たりの悪そうなどころには、雪が残っています。9:00前に、標高1,699mの沼山峠に到着。この休憩所では、各団体さんが、ガイドの

方の説明を受け、準備運動するのを眺めながら、ゆっくりと休憩。スパッツを装着し、準備を整えてから、出発。

最初の30分弱は登り。木の階段と木道上を行くのが基本ですが、まだまだ、雪が残っている部分があります。雪の残る場所は、必ずしも木道上でないところをたどっているところもあり、ところどころ、雪を踏み抜いた箇所も見受けられ、慎重に進みました。いつものオリエンテーリングの感覚だと、そこまで慎重にいきませんが、今回は母親と一緒になので。当たり前のことですが、歩くペースにも気を使います。幸い、後ろがのんびりな団体さん(危なっかしい人もいて、ガイドさんは大変)なので、そのペースより、すこし早めぐらいに進みました。30分ぐらいで、沼山峠展望台に到着し、小休止。その後は、くだって行きます。のんびり下ると、ところどころ、行き違い待ちがあるので、道ばたの草花を観察する余裕があります。このあたりも、オリエンテーリングと違うところです。降りきったところ(といっても標高1,664m)が、大江湿原。

ここからは、平らな湿原内の木道を、たどります。ちょうど、水芭蕉の最盛期で、あちこちに花を咲かせています。ちなみに、白い部分が、花に見えますが、この部分は、葉が変形した物で、実は中の円柱のものが多数の小さな花の集合体です。この区間、水芭蕉はきれいですが、木道をたどるのが必須で、ルートチョイスもなく、オリエンテーリングの感覚では、ちょっと退屈な区間です。11:00前には、尾瀬沼東岸に到着。尾瀬沼を眺めながら、早めの昼食(民宿で作っていただいた弁当)としました。



母親の調子次第では、このまま山小屋宿泊ということも考えていましたが、まだまだ元気なので、尾瀬沼の北岸沿いを沼尻まで往復。この区間は、沼内の木道あり、ちょっと山中に入ったアップダウンありと変化があり、楽しめました。その後、山小屋(長蔵小屋)にチェックイン。割り当てられた部屋は、屋根裏部屋みたいなところでした。時間は、たっぷりあり、近くの尾瀬沼ビジターセンターで、尾瀬に生息する鳥や草花を勉強したりとのんびり過ごしました。

6月9日(月)

山小屋の朝は早く、7時過ぎには出発。まずは、尾瀬沼の南の三平下まで往復。こちら、林の間の区間など変化があり楽しめました。尾瀬沼東岸からは、昨日の逆ルートで、のんびり沼山峠に向かいました。沼山峠展望台の直後、行き違いで、団体さんをやり過ごすため小休止していたら、声をかけてくる人がいてびっくり。民宿のご主人さんで、ガイドのアルバイトとのことでした。沼山峠には、11:00頃到着。バスは12:30までないので、山小屋で作ってもらった弁当を食べつつ、昨日と同じく、団体さんが出発していくのを眺めて過ごす。ガイドさんによって、説明の仕方、準備運動の仕方が違うのでおもしろい。12:30のバスに乗車。時間はたっぷりあるので、檜枝岐では、民宿よりも手前で下車。まずは、檜枝岐名物の裁ち蕎麦(つなぎ粉を一切使わない生地で脆く畳むのが難しいため、生地を伸ばした後に数枚から十数枚重ねて裁つように切るところから、こう呼称されるようになったつなぎを使わない蕎麦)で、もう一度、昼食。その後は、檜枝岐の村内を散策しながら、民宿へ。小粒ながらいろいろなスポット(檜枝岐歌舞伎の舞台、橋場のばんば他)があり、有意義な時間がすごせました。尾瀬のハイキング以外で、楽しめたのは望外。この日は、土曜日と同じ檜枝岐温泉せせらぎの宿 尾瀬野に宿泊しました。

6月10日(火)

檜枝岐9:10のバスで檜枝岐を後にし、行きと逆の行程で、帰阪しました。

今回は、正月に、母親から尾瀬に行きたいというリクエストがあり、忙しいながらもスケジュールが調整できそうな(読みやすい)、6月上旬に行くことにしました。今回のスケジュールを決めた後も、いろいろ仕事が割り込まれそうだったのですが、母親のリクエストに応えるんだということで、皆さんに好意的に、スケジュールを調整していただきました。(皆さん、親孝行は、できるときにしなさいと、行っていただきました。)

この時期、年によっては、たくさん雪が残っていて、水芭蕉が全く咲いていなかったり、逆に、暖かくなるのが早すぎて、水芭蕉のシーズンが終わっている年もあるなか、結果的に、水芭蕉最盛期のときに行くことができラッキーでした。

オリエンテering大阪府チーム ニュースレター

～ 全日本リレー大会 総合3位をめざす! ～

創刊の趣旨

全日本リレー大会総合3位という目標に向け、各選手のレベルアップに有益な情報を提供する。

定期的・継続的に情報を発信することで、選手のモチベーションアップを図る。

第1号の読みどころ

監督、コーチの生の声を皆さまにお届けします。なかなか味わい深いです。

そして連載企画が3本スタートします。

「オリエンテering力養成チャート」(通称：瀧川モデル)は、関西勢で初めてインカレを制したあの瀧川コーチが、長年の経験を踏まえて考案した強化プログラムです。(別添ファイルがあります。)

西田コーチの連載は、体力トレーニングの重要性を鋭く指摘。オリエンテeringが「走るスポーツ」であることを再認識させてくれます。

土屋連載は、復帰・上達の過程を紹介しようという異色企画。

目次

- 「監督の言葉」(辻村歩)・・・P 1
- 「コーチ陣からのメッセージ」・・・P 2
- 「オリエンテering力養成チャートについて」(瀧川英雄)・・・P 5
- 「OLに必要なた体力トレーニングについて」(西田伸一)・・・P 5
- 「シニアからの再挑戦(1)」(土屋俊平)・・・P 7
- 「春シーズンの参考レースを振り返って」(辻村歩)・・・P 8
- 「情報コーナー」・・・P 9

監督の言葉 (辻村歩)

今年度の目標
各世代を強化し、全日本リレー総合3位以内を目指します。

強化方針

1. エリート若返りと強化
2. シュニアの育成

3. 全世代各個人の強化

1、2は言うまでもないこととして、3が重要と考えています。各人自分の強化ポイントを明確にして、継続的にレベルアップに取り組みいただき、大阪府の総合力を向上させます。

コーチ陣の新設

上記強化を遂行するために、初めてコーチ陣を編成しました。これまではとかく個人任せでしたが、組織的・システマティックに取り組みます。若年層には技術面のレベルアップが重要ですが、基本的に全世代にわたって体力面のレベルアップが必要、と私は考えています。

そこで今回、体力トレーニングの啓蒙をしていただくために西田さんと中野さんにフィジカルコーチをお願いしました。また、技術面では理論と実践両面でのアドバイスをしていただくために瀧川さん、土屋さん、松本さんにテクニカルコーチをお願いしました。大阪府登録選手におかれましては、コーチ陣からの指導・助言に基づき意欲的に競技力向上に取り組んでください。

コーチ陣からのメッセージ

【監督・辻村 歩】

プロフィール

OLCふるはうす所属、44歳

2005年西日本大会 M40A 優勝、2006年全日本リレーMS 優勝

走力は、10kmで40分程度(2006)

メッセージ

コーチの一員として、全世代にわたって体力面を強化したい。
選手としては、走力・登坂力を鍛え、再びMS優勝を目指します。

【コーチ(フィジカル)・西田伸一】

プロフィール

OLCレオ所属、51歳

オリエンテering 経験32年 出場大会数508回

ロードレース・マラソン 経験30年 出場大会数199回

(内フルマラソン18回)

メッセージ

全日本リレーへの大阪の取り組みは、05年度の白石島全日本リレーを契機に大きく変わりました。それまでの関心のあるものがとらず参加するだけというチームとして纏まらない状態から、事前の準備を行い団体としても高い成績を収めることを重視するようになってきました。やはり、白石島で「良い結果を出してみんなで盛り上がることの楽しさ」を味わったからではないかと思えます。

今年度の全日本リレーまであと半年「も」あります。これまでに以上に準備をしっかりと

りを行い、さらなる楽しさを味わえるように、微力ながらお手伝いしたいと思います。

【コーチ(フィジカル)・中野茂暢】

プロフィール

大阪 OLC 所属、41 歳

京都大学体育会陸上競技部出身

・生涯ベスト

5000m 15 分 10 秒 1、10000m 31 分 17 秒 7、

マラソン 2 時間 33 分 15 秒 (1995 年別府大分毎日)

・最近の記録

2007 年 12 月福岡国際マラソン 2 時間 39 分 13 秒 173 位

2007 年 9 月三河高原トレイルランニング M36 で 3 位 (総合 9 着)

2006 年 (第 1 回) 三河高原トレイルランニング M36 優勝 (総合 3 着)

・OL 歴

2006 年夏までこのスポーツの存在すら知らず 以後、我流でこっそり練習

2007 年 12 月松壜に入門し、まともに取り組み始める

2008 年 3 月全日本大会 M21/A 24 位

2008 年 4 月大阪 OLC 入会、大阪府で競技者登録

メッセージ

中野？誰やそれ？とお感じの方多いことと思います。

自己紹介のとおり異色の変人ですので誰だかわからなくて当然です。こんな無名の新人を抜擢されたことに驚いています。

皆様のフィジカル面向上にお役に立てればと思います。その代わり技術面を教えてください。

今年は 12 月 7 日に所用があって全日本リレーに行けないのが残念ですが、選手としては来年以降、選考されるようになります。

【コーチ(技術)・瀧川英雄】

プロフィール

OLC ぶるはうす所属、44 歳

中学の時からオリエンテーリングを始め、辻村監督とは 30 年来の良きライバル。

千里高校時代から「打倒関東」をとなえ、大学は神戸大学へ。大学 4 年の最後のインカレで個人戦(ロング)を制し、打倒関東を果たす。

30 代はオリエンテーリングから選抜されていたが、40 歳になって復帰。週末は天王山やポンソン山で鍛え、競技者として復活。

メッセージ

高校時代から「打倒関東」と言い続けてきました。関東の 3 強(埼玉・東京・神奈川)のうち、総合で一つでも崩せるよう、コーチとしても選手としてもがんばります。

具体的に何をすすめるか：

別掲の「オリエンテーリング力養成チャート」を使って、皆さんにオリエンテーリングに必要な能力と自分の現状を分析してもらい、システムティックに能力向上に努

める一歩を踏み出します。

今回は、私の得意な関西によくある尾根沢タイプのトレイルのようなので、そのようなトレイルの走り方を皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。

【コーチ(技術)・土屋俊平】

プロフィール

OLC ぶるはうす所属、40 歳

大阪大学時代、インカレ団体戦で 88~90 年度に 3 年連続入賞。

大学卒業後は競技から遠ざかっていたが、昨年秋頃より復帰し、特に技術力の向上を意識してトレーニング中。ランは、フルマラソン 3 時間 36 分(2008)、ハーフマラソン 1 時間 32 分(2001)だが、今秋には大幅な記録更新を狙っている。

メッセージ

今は発展途上で、技術的なアドバイスをするとというレベルには、正直達していませんが、私の技術習得に向けた取り組みから得られたことを、皆さんにもお伝えできれど考えています。また、この「ニュースレター」編集を通じて、大阪チーム選手団のモチベーションアップや成績向上に少しでも貢献できればと思います。

【コーチ(技術)・松本康浩】

プロフィール

大阪 OLC 所属、今年から M40A に出走可能

1988 年の大学入学時に OL を始め、そのままずっと OL 界に居続けるタコ。

1991 年に石川県で開催された全日本リレー試行大会にも参加し、過去 17 回(試行大会を含む)の大会のうち 12 回に大阪府 ME の一員として参加している。今年目標は ME から脱落とされないこと、そして表彰台です。

メッセージ

「いろいろな OL のスタイル」

OL はサッカーや野球と違って他人の競技中の姿を観戦者として見ることでできません。観戦できるスポーツでは有力選手の競技スタイルを見て真似をすることが上達の足がかりとなり、多くの人が同様の競技スタイルを目指します。しかし OL にはそれがほとんどありません。有力選手と言えどもその競技スタイルは千差万別で、強い個性があります。ですから、コーチ同士で異なる意見が出てくるかもしれませんし、「自分に合わない」と感じる所も出てくるかもしれません。そんな時はなるべく広く意見を聞き、試すものは試して、切り捨てる部分は切り捨てて、自分のスタイルを形作って下さい。私自身の OL スタイルも主流派とはやや離れたスタイルだと思いますが、広い意見の一つとして聞いてもらえればと思います。

様々な走力を持つ人が別々のことを考え別々の技術を駆使して別々のルートを取りながらレースをして、その結果が秒差の争い。これが OL の面白さの一つだと思います。

「オリエンテeringカ養成チャート」について

瀧川英雄

「どうしたら、オリエンテeringがもっと速くなるのだろうか?」「そのためにはどんな練習すれば良いのだろうか?」こんなことを考えたことのある人は多いと思う。では、オリエンテeringをするためには、どんな能力や技術が必要なのだろうか。それを体系的に示し、そのうえで必要な能力・技術を獲得するための習得方法につなげようとする試みが、この「オリエンテeringカ養成チャート」である。

このチャートは、オリエンテeringに必要な能力を、心・技・体・にわけ、それぞれに分解して示している。例えばオリエンテeringに必要な「技術」は、読図・ルートプランニング・ナビゲーションの3要素に分解できる。そしてナビゲーションの技術の具体的項目として、整置・線上特徴物のトレース・コンタリング・コンパス直進・歩測・ミスの予測があげられる。そしてそれぞれの項目で「初級」「中級」「上級」レベルで、どこまでできていればよいかを示している。例えば、「ミスの予測」という技術で、初級レベルは「どんなところが難しいかがわかる」、中級レベルは「自分がどこどころ、どんな時に失敗しやすいかの傾向を知っている」、上級レベルは「ミスの予測をして、それに対する対策を考えて走れる」としている。この初級・中級・上級のレベルは、作者の主観によるところが多く、絶対的なものではないが、十分に参考にはしていただくと考えている。ただし、「体」の走力に関するレベルは、MJ-MSの層をイメージしている。年配の方や女性性は、少し割り引いて考えていただければと思う。

さて、具体的な使い方が、まずは各項目で、自分は初級・中級・上級のどこにいるのかを考え、そこに色を塗るなどして、自分のオリエンテering力を「見える化」してほしい。そのうえで、これから自分が伸ばしていきたい能力・身につけたい能力を選んでほしい。一度に多くのことを狙うより、例えば今年目標としては「不整地を走る力」と「ルート選択」といった形で、1~3テーマくらいを選ぼうとしよう。また、練習会や練習を主眼として走るレースでは「今日はこの技術を意識して走る」という選り方も考えられる。そして、一つの項目でかなり進歩したと思えば、次の項目を選んで練習するなど、継続的に使ってもらえればと思う。

0Lに必要な体カトレーニングについて

西田伸一

1. 体カトレーニングの必要性

オリエンテeringは何を競うスポーツでしょうか? 突き詰めて言えば、0Lが競っているものは「所要時間 = タイム」です。地図読みのうまさ、直進の正確さ、走フォームの美しさを競っているわけではありません。ルートがぐちゃぐちゃでも、変なフォームで走っていても、ペナ無しでフィニッシュすればタイムの短いものが勝者になります。タイムを短くするために、ナビゲーション力を向上させ、走力をアップさせるのであって、逆ではありません。走力をアップさせないという事は、タイムを短くさせる方策の半分を放棄することになります。(エリートレベルでは走力の占める割合はもっと高い

です)

また、オリエンテeringのナビゲーションカ(読図力、現地読みなど)は移動スピードと相対的なものであり、移動スピードが速くなれば必要なナビゲーションカも高くなります(これはどんなスポーツでも言える事) 走るのが遅ければ、たとえばランニングオバザベーションでエリートランナーに自分がついて行く機会を得ても、ついて行けなければ、そのスピードもテクニクも体感する事すら出来ません。

全日本リレーでは選手権クラスのみならず、ジュニアからスーパーベテランまで幅広い年齢層での総合力を問われます。かつてエリートで走っていた中高年オリエティアで、今はすいぶん遅くなっている人が結構いますが、ほとんどの場合は体力の落ち込みが理由です。こういう人も、「ダイエットして体重を落としたり」「毎日少しずつ走るようになった」といった対策であったという間に速くなったりします。もともと技術はあるので、体力の向上とそれに伴ってスピードに見合った技術も取り戻してくれば速くなりま

す。逆に言うと体力の向上がなければ速くなる事は有りません。
今後の連載では、エリートよりもSクラス以上の年齢層向けの情報を主に提供していきたいと思えます。

2. 梅雨から夏場のトレーニング

皆さんの走カレベル、トレーニング状況は様々なので、一般的な事しか書けません。全日本リレーをターゲットにする場合は9月上旬まで次の事を心がけてください。

- 1) 毎日走らなくても良いが、走らない日が3日は続かないように。
つまり連続休日は最大2日です。またこれを守ると週3日走る事になります。
- 2) 短い距離を速く走る。
3日の内1日は、スピードを上げて走ってみる。アツプダウンのある公園などを使って、クロスカントリーで走ればなおよし。
- 3) 暑いので20km・30kmといった長い距離を走る必要はない。
最長10kmでOK。長い距離は涼しくなってきたから。

3. ランニング情報

1) WE B

ランニング理論の情報は次のサイトが充実しています。

@ランナー

<http://www.runner.ne.jp/>

トレーニングガイドなど必見。

無料メールアドレスも出ています。

2) 気軽に参加できるランニング記録会・練習会

いずれも遅い人が一杯走っています

一人で走るのほしんどい、他の人と競ってみたい、走らざるを得ない状況にしたい、

刺激を受けたい、といった方は是非どうぞ。(私は武庫川にはしばしば行っています)

武庫川ロード記録会 <http://homepage3.nifty.com/mukogawa/>

武庫川月例マラソン <http://homepage3.nifty.com/mukogawa/>

月例摂津淀川マラソン <http://www.hcn.zaq.ne.jp/maou/index.html>
大阪城天守閣マラソン <http://www1.vecceed.ne.jp/~ageo/fullhyak/osaka1.htm>
六甲マリンパークマラソン <http://www1.vecceed.ne.jp/~ageo/fullhyak/rokkou.htm>
京都鴨川ゆっくりラン <http://www1.vecceed.ne.jp/~ageo/fullhyak/kyoto1.htm>
ランニングショップ RUN-WALK Style の各種練習会 <http://run-walk.jp/>

シニアからの再挑戦

土屋俊平

まえがき

オリエンテーリングから長らく遠ざかっていたが、現在、技術面を中心に「学習中」シニア世代になってからでも、技術レベルを上げて速くなれる、という手応えを徐々に得つつある。

現在、効果的なトレーニング方法やトップ選手の走りについての良質な情報が、主にネットを通じて容易に手に入るようになっている。長くオリエンテーリングを続けているベテラン選手も、いま一度、技術を見直してみること、さらにレベルアップすることが可能ではないかと思う。

現在進行形の私の取組みを紹介することが、皆さんにとって、何らかの参考・刺激になればと思う。

(1) オリエンテーリング再開の契機

ちょうど1年程前から、ネットでオリエンテーリングに関するHPやブログを見るとようになった。その中で特に刺激を受けたのが、松澤俊行氏がオリエンテーリングマガジンに連載している「オリエンテーリング道場」(以下、松澤道場と呼ぶ)である。オリエンテーリングを熱心にやっていた学生時代には知らなかった、分かっていなかった技術向上のための様々な方法があることを知った。

松澤道場で紹介されている様々なトレーニングを実践すれば、「うまくオリエンテーリングが出来るようになる」のではと思った。ちょうど、2年越しの腰痛も癒え、マラソン出場に向けたトレーニングを始めた、という良いタイミングでもあった。学生時代のオリエンテーリングは忘れて、ゼロベースから技術を身につけていけば、オリエンテーリングが上達するという楽しみも得られると考えた。

(2) オリエンテーリングから遠ざかった経過

社会人になって、なぜオリエンテーリングから遠ざかってしまったかを考えてみると、簡単に言えば、学生時代より遅くなって、おもしろさを感じられなくなった、ということに尽きるだろう。学生時代の私は、(今から考えてみれば)「山の中を走る力」を主たる武器とし、そこそこの「読図・ナビゲーション能力」によって、学生レベルでは比較的上位の成績を残せていた。しかし、読図・ナビゲーション能力は、地形のはっきりした場所を通るレベルに留まっており、方向や距離を確実に押さえることが求められるような子レイン・レッジでは、大きなエラーをすることが少なからずあった。

こんな具合なので、「山の中を走る力」が落ちるにつれて、一気に成績も下降したのである。

(3) オリエンテーリング再開にあたって考えたこと

走り頼みのオリエンテーリングに限界があることは明らかだし、そもそも学生時代のような走力を取り戻すことは、40歳近くになった現状では、容易ではない。(そうは言いつつも、現在、マラソンでの記録向上を目指して、学生時代並みの走力を取り戻すべく、努力しています。)したがって、もともと大したレベルにはなかった技術面を重点的に向上させれば、再び(学生時代のように)速くなれるのではないかと考えたのである。

技術面の向上にあたって考えたことは、とにかく「一から学ぶ、基礎から学び直す」ということである。学生時代に身につけた技術は忘れ、基本的な技術であっても、意識して学びなおす。基礎を固めて、次のレベルへと進むのである。少しずつ上達していくというプロセスを楽しめるのでは、という点にも期待した。

(4) 何を目標にするか

もう一つ考えたのは、当分の間はレースでの順位ではなく、「技術面での進歩」を目標にしようということ。各レースについて、あらかじめ技術面での目標を定め(例:正置をきっちり行う。サムリーディングを徹底する。)それを達成できたかどうかを評価する。レースの順位には一喜一憂せず、目標を達成したかどうか重要だということにすれば、技術を上達させることに意識が向くだろう、と考えたのである。

今のところ、このやり方は功を奏しているのではないかと思っている。(つづく)

春シーズンの「参考レース」を振り返って

監督 辻村 歩

5、6月は、以下の4レースを参考レースに指定しました。5/11 関西学連定例戦(希望が丘) 5/25 スコラ高原大会/東京 OLC ベテランズ大会(笹仁田峠) 6/1 東大大会(裾野) 6/22 関西学連インカレロングセレ(大和高原都祁)

全日本リレー出場の意思表示をされている方がまだ少ない状況ですが、今年主力になっていたいただきたい方々が、それぞれ努力されていることがうかがえます。その中で尾島さんが目立ちました。昨年から出走数が増え、学生時代のレース動を取り戻しつつあります。MEを任せられるよう、走力とともにナビゲーション力を強化してもらう一段のレベルアップを期待しています。

WEでは森澤さんがスピードと安定性を発揮しています。今年は澤地さんが出られないうなので、ジュニアから上がってくる田川さんなども含めて引っ張ってほしいです。学生では森澤さんが力をつけてきたようです。ジュニアにとどまらず ME を狙うつもりで精進を重ねていただきます。学生さんには、実際に OL をする回数を増やして技術力アップが必要です。これからの夏合宿シーズン、自分の課題に意識して取り組み、必ず伸びるはずです。

シニア・ベテラン世代は、全体としては例年通りの様相ですが、コーチになっていただいた土屋さんや中野さんなど、復活してきた人や新人が新しい風を吹き込み、刺激を与えてくれました。今後が楽しみです。

8月のクラブカップリレーから後半戦が始まります。加賀海岸で昨年の雪辱を期す方も多
 数いらっしゃると思います。そして9月中には各チームの候補者を絞ります。本格シ
 ーズが始まった矢先に決めることになっていきますので、これから暑い時期にさしかかりま
 す。皆さんこの間に、自分の課題克服、強化に取り組んでいただくとよいと思います。

情報コーナー

「第38回大文字山ランニング」7月27日開催
 標高差245mを一気登り。トップタイムは9分くらいだそうです。
 (中野コーチからの情報提供です)
<http://www.h2.dion.ne.jp/~krc/dai38monji.htm>

「松塾」について
 多くの方がご存知のとおり、世界選手権日本代表・松澤俊行氏(三河OLC)が主宰するオ
 リエンテリング上達のための「道場」正会員は、大会会場等で行われる講習会に参加で
 きるほか、月2回「松塾ニュース」が送られてくる。また、個別に松澤塾長のアドバイ
 スを受けることができる。「松塾ニュース」購読のみのニュース購読会員(会費半額)もある。
 大阪チームコーチ陣では、中野コーチが正会員となっているほか、土屋がニュース会員
 となっている。会費は、松澤塾長のオリエンテリング活動の財政支援という側面もある。
 詳しくは <http://members.aol.com/mazzawa/jukubosyu.html>

【編集後記】

監督・コーチの皆さんのご協力により、無事に「創刊号」を発行することができました。
 読み返してみても、「これならオリエンテリングマガジンにも対抗できる」と自画自賛。こ
 の調子で、第2号以降も記事の充実に向けてがんばっていきまします。よろしくお願
 いします。「こんな記事が読みたい」というリクエストがありましたら、編集者までお寄せ下
 さい。

なお、今後は、監督・コーチ以外の選手の方々の記事も積極的に掲載していくつもり
 です。ご期待下さい。(編集者：土屋)

Result

上位3人の平均に対する相対(%)
 タイム 巡航速度 ミス率

2008/6/8 2008パークアウトアーin関西和歌山大会at四季の郷

A (出走11名)

1	伊藤 哲夫	0:17:26	松阪OLC			
2	山本 博司	0:26:06	江東区			
3	平島 俊次	0:27:56	京都OLC			
5	前田 春正	0:30:06	KOLA	126.4	130.4	14.9
10	寺田 保	0:51:39	KOLA	216.8	181.0	34.4

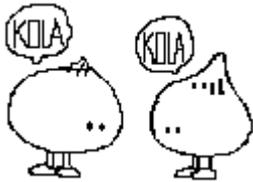
2008/6/22 2008年度インカレロングセレクション大会関西地区代表選考会併設at大和高原都

MO (出走15名)

		4.8 km	480m			
1	入谷 健元	1:10:55	京都大学OB			
2	大西 康平	1:14:46	そんぴ~ず			
3	辻村 歩	1:18:34	ふるはうす			
10	永瀬 真一	1:53:28	KOLA	151.8	135.1	18.6

WO (出走9名)

		3.8 km	360m			
1	前田 春正	1:37:01	KOLA	96.2	91.0	12.8
2	笠井 泰自	1:44:44	大阪OLC			
3	辻村 修	1:45:34	コンターズ			



2008 年度

KOLAたそがれ



オリエンテーリング大会

【主催】岸和田オリエンテーリング協会

【後援】大阪府オリエンテーリング協会

【日時】2008年7月26日(土)

【集合場所】岸和田市 とんぼ池公園 (大芝生広場・野外ステージ)

駐車場は、第2駐車場(テニス村前駐車場)が便利です。

駐車料金は、1日1回600円です。

電車・バス

JR 阪和線「下松駅」から南海バス 近畿職業能力開発大学校前行き「蜻蛉池公園前」下車徒歩5分
南海本線「岸和田駅」から南海バス 近畿職業能力開発大学校前行き「蜻蛉池公園前」下車徒歩5分
小雨決行，荒天中止

【受付時間】15時45分～16時45分 スタートは、17時15分一斉スタート。

【競技形式】フリーポイント - O (ピンパンチ式のコントロールカード方式)

【使用地図】とんぼ池公園 (KOLA作成。拡大リメイク)

【クラス】 MA (無制限)

WA (女子、年齢無制限)、MS (男子 35 歳以上)

W40 (女子 40 歳以上)、MV (男子 50 歳以上)

MJ (男子高校生以下)、WJ (女子高校生以下)

MB (男子中級者)、WB (女子中級者)

N (初心者) 年齢は、2009年3月31日に達する年齢です。
優勝設定時間は、20～30分です。

【申込方法】

[郵便局による方法]

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
- (5) 年令
- (6) 所属クラブ [学校名]

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

[銀行振込による方法]

- ・E-mailにて、上記の(1)～(6)をお知らせください。
- ・ジャパンネット銀行 普通口座 001-3833107 ヨコタミノル
に参加費を振り込んでください。

【参加費】 800円(事前申し込み)

1000円(当日申し込み)

ただし、高校生以下はすべて300円

【問合せ先】〒 596-0044 岸和田市西之内町2-20 寺田 保

電話 072-438-0260

FAX 020-4664-7566 (KOLA専用。通話料+30円/枚がかかります)

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

ウェブサイト <http://www63.tok2.com/home2/kola/>

【申込締切】7月11日(金)

【注 意】プログラムの事前送付はありませんが、7月22日までに、
KOLAサイトに載せます。

【その他】 ・KOLA杯を設定して対象者に賞品が与えられます。
・女性用更衣テントの用意もあります。

以下の4名を無料招待とします。

必ず事前申込((1)～(6)をE-mail、葉書、FAXで連絡)してください。

2007 たそがれKOLA杯獲得者 ... 佐藤 一平

2008 新春KOLA杯獲得者 ... 鈴木 陽介, 岩水 加代子

永年招待者 ... 佐藤政明

オリエンテーリングの後は、花火見物

当日は、岸和田港花火大会の開催(20:00-21:00)
が予定されています。

オリエンテーリングの後は、花火見物!

コンターズ練習会が、8月3日(日)万博公園であります

OLカレンダー

年月日	大会名ほか	場所
7/12	夢の島スプリント2008[要項]	[東京.江東区]
7/12	筑東北戦[要項]	[福島.福島]
7/12	世界選手権(WOC2008&WTOC2008)[要項]	[チェコ.Olomouc]
7/13	第60回小松市民体育大会OL大会[要項]	[石川.小松]
7/13	第61回福島県総体リレー兼第18回クラブ対抗リレー[要項]	[福島.福島]
7/13	Park-0 Tour HOKKAIDO 2008第3戦[要項][締近]	[北海道.旭川]
7/13-18	FIN5[要項]	[フィンランド.Saarijarvi]
7/20	第19回愛知県中高選手権	[愛知.]
7/21	第2回奥高尾タイムトライアル大会[要項][締近]	[東京.八王子]
7/21	夏のミニ練習会[要項][締近]	[大阪.豊中]
7/21-25	O-Ringen 2008[要項]	[スウェーデン.Dalarna]
7/25-30	第1回アジア選手権(AOC2008&APOC2008)[要項]	[韓国.Seoul]
7/26	KOLAたそがれ大会[要項][締近]	[大阪.岸和田]
7/27	OLを楽しみませんか[要項]	[埼玉.滑川]
7/27	岡崎市OL教室&練習会	[愛知.岡崎]
8/3	第60回石川県民体育大会	[石川.金沢]
8/3	第28回コンターズ練習会	[大阪.吹田]
8/10	東京OLサマー0[要項]	[静岡.富士、富士宮]
8/10	OLを楽しみませんか[要項]	[埼玉.滑川]
8/17	2008年度北東インカレ[要項]	[愛知.新城]
8/23	[JOA:B][NR]加賀海岸ミドル0大会[要項]	[石川.加賀]
8/24	クラブカップ2008[要項]	[石川.加賀]
8/24-31	MTB-0世界選手権兼ジュニア世界選手権[要項]	[ポーランド.Ostroda]
8/30-9/1	練馬OLC夏合宿[要項]	[長野.真田町]
8/31	岡崎市OL教室&練習会	[愛知.岡崎]
8/31	[NSR]第22回新潟大大会[要項]	[新潟.長岡]
9/3	(予定)第3回奥武蔵レクロゲイン大会(JOAロゲイン)	[埼玉.日高]
9/6	[JOA]OCADテクニカルセミナー[要項]	[東京.町田]
6/7	[JOA]コントローラ講習会[要項]	[東京.町田]

この大会情報は「森を走ろう!」サイトを利用して作っています。

Aiming

今月は、たそがれ0がありますが、まだ参加者申込が一桁。なんとか20人ぐらいはきてほしいのですが、なかなか会場申込もできていません。当日は、岸和田の花火大会もありますので、是非ご来場ください。