

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298号2008年8月1日発行



2008 年度 たそがれ - 0 大会

とんぼ池公園 (in 大阪府岸和田市)

2008 年 7 月 26 日(土)



夕方にオリエンテーリングを楽しもう。

今回は、岸和田の花火大会との
コラボレーション！

開始30分前になって、
ようやく参加者が集まり始めました。





今回の参加者は、13名。

スタートでの説明です。

17時15分。

一斉スタート。

今回は、フリーポイント0です。



つり下げられたコントロール。

最近珍しくなったピンパンチ方式です。

ラストコントロール。

Nクラスということもあり、
よくとんぼ池で練習している高橋くんが
トップ。



フィニッシュ直前。

終わった後の反省会。

フリーポイント0だったので、
行っていないコントロールを
チェックしきれずに、もどったり
ペナになったり。

中には、番号順にとって回った人も??





表彰式です。

参加者が少なかったので、
もらえた比率はおおいですけど。

恒例のKOLA杯Tシャツは、
栄森さんと田川さんに。
「これが欲しかった」と言われて
うれしかったです。

クラス	順位	名前	タイム	ペナルティ
MA	1	中村 貴史	0:30:20	
	2	栄森 貴久	0:34:39	
	3	宮本 佳記	0:40:40	
	4	杉山 一男	0:40:59	
	5	稲田 元樹	0:42:10	
	6	市脇 翔平	0:46:23	
			室田 知宏	0:34:53
MS	1	堀端 和彦	0:32:55	
	2	楠見 耕介	0:34:33	
WA	1	田川 雅美	0:54:16	
WB	1	堀端 典子	0:25:19	
MV	1	小八重 善裕	0:23:33	
N	1	高橋 祐耶	0:15:26	



オリエンテーリング大阪府チーム ニュースレター

(お知らせ)

リレー出場の申込みを！ 締め切りは8月16日

全日本リレー出場には、あらかじめ府協会への申込みが必要となります。申込者の中から、選考基準にもとづき監督が選考することとなっています。締め切りは8/16となっていますので、下記により申込み願います。

【申込み方法】 以下、府協会HPより抜粋

3. 申込方法

(1) 参加希望者は次の様式により、電子メール(推奨)、郵送(ハガキで結構です)、またはFAXで申し込んでください。

・参加希望クラス ・氏名 ・競技者登録番号

(2) 申込先

orienteering_osaka@yahoo.co.jp(件名を「全日本リレー申込」としてください)

もしくは

郵便番号 618-0014

三島郡島本町水無瀬 2-2-4-501 阪本 博 気付 大阪府オリエンテーリング協会

FAX 075-961-5078

大阪府チーム強化合宿のご案内 締め切りは8月24日

先日、要項がメールリストで配信されました。

全日本リレー大会の会場にほど近い「青山高原」での合宿です。手近な場所での開催となっておりますので、皆様奮ってご参加下さい。

合宿には、世界選手権代表の松澤俊行選手がコーチとして参加。松澤コーチ作成の工夫されたメニューやコーチ陣からのアドバイスにより、レベルアップが期待できます。また、コーチ陣からの話しや参加者同士の意見交換を通じ、全日本リレーに向けたモチベーションアップも間違いなし。合宿 2 日目には代表選手選考のための「ミドルモデルレース」も行われることになっています。

『JOA ニュース』に全日本リレーのトレイン関連記事が掲載

先日発行された『JOA ニュース』(P6)で、全日本リレーのトレインが紹介されていました。東青山「四季のさと」公園を会場に、「どのクラスも慎重なナビゲーションと、高速ナビゲーションの両方を求められるコース設定になりそうだ」とのこと。

第2号の読みどころ

今回は、全日本リレー企画の第1弾「データで見る大阪チームの進むべき方向」を掲載しました。次号以降も、全日本リレーを意識した記事を発表していく予定です。

そして、西田・瀧川両コーチの連載第2回目と、松本コーチの「ミスによるロスタイム」、中野コーチ「レベル別トレーニング方法」。いずれも、実戦的な内容となっていますので、是非、熟読下さい。「松澤道場」の紹介も新たにスタートしました。

目次

- 「データで見る大阪チームの進むべき方向」(土屋俊平)・・・P 2
- 「オリエンテーリング力養成チャートについて」【第2回】(瀧川英雄)・・・P 3
- 「ミスによるロスタイム」(松本康浩)・・・P 5
- 「OLに必要な体力トレーニングについて」【第2回】(西田伸一)・・・P 6
- 「レベル別トレーニング方法」(中野茂暢)・・・P 7
- 「松澤道場を読む」・・・P 9

【全日本リレー企画第1弾】

データで見る大阪チームの進むべき方向 ~総合3位に向けて~

土屋俊平

大阪チームは近年、全日本リレーの上位に食い込む活躍を見せているが、まずは具体的な数字でその実績を確認してみよう。

「別表」をご覧ください。過去3年間の合計得点上位5チームの成績を一覧表にしたものである。東京、埼玉、神奈川、愛知、大阪の5チームが「5強」を形成しており、毎年、競り合いを展開しているのが分かる。特にここ2年は、「5強」が1位から5位までを占めており、かつ順位の入替わりも激しい。5強は他府県を引き離す一方で、5強の間では戦力が拮抗していると見てよいだろう。

	3年間 合計 得点	2007(石川)				2006(兵庫)				2005(岡山)			
		順位	得点	エリ ート	エリ ート以外	順位	得点	エリ ート	エリ ート以外	順位	得点	エリ ート	エリ ート以外
東京都	79	4	23	15	8	2	27	22	5	1	29	21	8
埼玉県	76	1	34	17	17	3	26	22	4	8	16	7	9
神奈川県	75	2	27	14	13	1	29	20	9	5	19	11	8
愛知県	75	2	27	11	16	4	22	10	12	2	26	20	6
大阪府	70	5	22	8	14	4	22	12	10	2	26	19	7

※ 過去3年間得点 第6位 千葉県 合計得点49

◇ 配点: 2007~ エリート1位9点、エリート以外1位6点(得点のよい3クラスをカウント)
~2006 エリート1位12点、エリート以外1位6点(得点のよい2クラスをカウント)

こうした中で、各チームには一定の特徴も見られる。「3年間合計得点」で首位を走る東京は、エリートにやや偏った戦力となっているようだ。得点計算ルールが変更となって「エリート」への配点が減った2007年大会（注参照）は、その影響を受けて4位に沈んだ。埼玉、神奈川は、「エリート」が強い上に「エリート以外」でも得点を稼いでいる。愛知はここ2年「エリート以外」で多く得点しており、層の厚さが特徴と言えるだろう。大阪も「エリート以外」が強いという傾向が明確だ。

注：別表 にあるとおり、2006年までは「エリート」24点「エリート以外」12点だったものが、2007年からは「エリート」「エリート以外」とも18点へと、ルールが変更された。

さて、大阪はどうか。別表に記載のとおり、残念ながら2年連続で順位を下げている（2位タイ 4位タイ 5位）。昨年は「エリート以外」での健闘（14点・3位）が大きく、4位東京と1点差であったが、裏を返せば、エリートクラスで上位4チームに差をつけられたことになる。とは言え、国内トップレベルの選手もおらず、また公認大会のエリートクラスを走る選手も数少ないことを考えれば、よく頑張っていると言えるだろう。

ここで、配点について確認しておこう。「エリート」「エリート以外」ともに最高18点で、例えばエリートを男女両クラス制覇し、他の3クラスで優勝すれば、満点の36点となる。2007年の埼玉がマークした34点は、素晴らしい記録であることがお分かりいただけよう。

大阪は、エリート以外で14点。WJ優勝、MV2位、MJ4位という好成績である。しかしながら、厳しい見方をすれば、「エリート以外」ではどれだけ頑張ってもあと4点しか上積みできないのである。そして、4点上積みしてもトップ3確保は微妙な状況にある。したがって、総合3位を勝ち取るためには、「エリート」での得点の上積みが不可欠であり、加えて「エリート以外」の更なる活躍が必要となる。

このように総合3位獲得へのハードルが低くないことは事実だが、達成困難というわけでは決してない。実際、2005年大会ではME4位、WE3位（昨年大会で換算すれば「エリート」で13点）という成績を収めているし、「エリート以外」でも、MSは2005年第3位、2006年には見事に優勝を飾っており、今年は、戦力充実が期待されている。WSも2006年に3位になった実績がある。昨年2位に入ったMVと合わせ、シニア・ベテラン勢が昨年のジュニアに負けない走りを見せれば、自ずと18点に近づいてくるだろう。そしてシニア勢のレベルアップは、エリート勢にもプラスの影響をもたらすことになるだろう。

（上記は、全て土屋の個人的見解である。）

「オリエンテーリング力養成チャート」について（第2回）

瀧川英雄

前回は、「オリエンテーリング力要請チャート」を使って、自己評価（自らのオリエンテーリング力の「見える化」）のうえ、どの力を伸ばすかの取捨選択をするところまで書かせていただいた。今回は、その力を伸ばすためにどのような習得方法をするかについて記載する。

チャートの各項目の右の欄が「習得方法」となっている。習得方法のうち、例えば「コ

ンタリング(技)」や、「レースのかけひき(心)」は大会・練習会・合宿など、トレインで練習せざるを得ない。それに対し、技術面であっても例えば「ルートプランニング」や「ミスの予測」は、机上で地図を使った練習が可能である。そのように、習得方法については、家の中でできること・家のまわりでできること、山でできること、トレインでできることの4種類に分けて表示している。トレインで練習する機会は限られているので、できるだけ家の中や、家のまわりでできることを記載したつもりなので、ぜひできることから試してほしい。

実際の練習のうち、「体」に関する身体的トレーニングは西田さんの連載をお読みいただくとして、今回は家の中での技術面の習得方法として、インターネットの活用について触れておきたい。

インターネット上には言語化された知・情報が容易に入手でき、ある分野を極めたいという意味さえ持てば、高速道路を疾走するかのようなスピードで、効率よく過去の叢智を吸収できる。(それを梅田望夫氏の「ウェブ時代をゆく」などでは「学習の高速道路」と呼んでいる。)

オリエンテーリングの世界でも、大会直後のラップタイム解析、優勝者のルート図、トップ選手の考え方がわかるブログ、You Tube での走っている画像など、10年まえには考えられなかった「学習の高速道路」が開けている。少しの時間と向上心があれば、それらをフルに使って効率的にオリエンテーリングを学ぶことができる。Oマガジンの「松澤道場」などを片っ端から読みながら、急速な復活を果たしている土屋の姿などは、学習の高速道路を疾走している好例である。以下に参考になるサイトをあげておくので、ぜひ「学習の高速道路」を活用してほしい。

Orienteering com : いわずと知れた日本オリエンテーリング界のポータル

<http://www.orienteering.com/index-j.htm>

Orienteering News : 優勝者ルートマップ付の大会レポートなどが参考になる

<http://www.orienteering.com/index-j.htm>

Route Gadget : 高精度マップ上で優勝者等のルートがアニメーションで見られる

<http://routegadget.ddo.jp/routegadget/cgi-bin/reitti.cgi>

オリエンテーリングマガジン : バックナンバーは閲覧可能

<http://www.orienteering.com/magazine/index.html>

情報の共有化 - 強くなるオリエンテーリング読本

http://www.geocities.jp/ol_intelligence/

World of O : グローバル・ポータルサイト。オリエンテーリングビデオへのリンクも

http://worldofdo.com/news/L_ENG.html

トップ選手のブログ

Orienteering News (<http://www.orienteering.com/index-j.htm>) からのリンク
("Athlete" のところにリンク集あり)

なお、「学習の高速道路」の考え方については、ちくま新書・梅田望夫著「ウェブ時代をゆく」を参照ください。オリエンテーリングのことを書いた本ではないですが、おすすめの本です。

OLのレースでミスをしたことが無いという人はいないはずですが、そのミスのためにタイムを何分ロスしたのかをラップ解析を見ずに正確に言えますか？ロスタイムを正確に把握できるということはミスの分析が適切にできるということです。まずはゲーム感覚でも良いですから、ミスによるロスタイムを振り返ってみませんか。

ミスを正確に振り返るためには、まずミスをした時のルートを地図上で正確に再現する必要があります。「この道を走ってきたことは間違いない」「ここで尾根をチェックしたはずなのに...こちらの尾根と勘違いしたのか？」といった具合にどこで何をチェックしたかを思い起こして行けば、かなり細かくルートが書けるはずですが、逆に、ここできっちりルートが書けないということはレース中のチェックポイントの数が根本的に不足していると思いますので、意識してチェックポイントを増やす必要があります。

ルートを正確に振り返ることができれば、ミスによって余分に移動した距離とその時のスピード、そして立ち止まった時間からミスによるロスタイムを導き出すことができます。まずはラップ解析を見ずにロスタイムを想像して下さい。そしてその予想ロスタイムとラップ解析結果とを比較してみてください。皆さんが想像したロスタイムはラップ解析から求められたミスタイムと一致したでしょうか？

山のレースなら1つのミスについて誤差1分ならまあまあ、誤差30秒以下ならEクラスレベルといったところでしょうか。現にトップエリート達は過去のレースの話をする時「ここで30秒のミス」「アタックでまごついて10秒のロス」といったように秒単位で話をしています。

さて、初めてロスタイムを予想した人の場合、多くの方はロスタイムを過大評価しているのではないのでしょうか。人間は平常心を失うと感覚が狂います。距離、方角そして時間感覚も狂ってしまい、挽回可能なミスでありながら自分を追い込んでしまい傷を広げます。また、リレーでは競争相手が見えるため、小さなロスでも相手が見えなくなると実際以上に大きなミスと感じてしまい焦ってしまいます。こんな時にロスタイムを冷静に判断できれば焦りを抑え、それ以降のレースに集中できるはずですが、ミスを反省する時には「どんなミスだったのか」と同時に「どれだけのミスだったのか」を考えることは非常に重要です。

ちなみに「相手が見えなくなるミス」ってどれぐらいのミスでしょうか。例えばキロ10分で走っていると、30秒で50m進みます。植生が極めて良好なトレインでない限り林の中で50mを見通すことは難しいですし、道走りでもまっすぐな舗装道路などでなければ50m先の相手の姿を見ることは難しいでしょう。1分以下の小さなミスでも相手の姿は見えなくなります。逆に言えば相手が1分ミスすれば、いやルートチョイスで1分間立ち止まって考え込んでいるだけで、再び相手の姿を捕らえることができるのです。相手が見えなくなったからと焦らず、冷静に自分のミスタイムを分析して、冷静に追い上げを目指しましょう。ある程度の走力がある方なら経験があると思いますが、相手を振り切った直後に気が緩んでミスをするということは非常に多いのです。

OLに必要な体力トレーニングについて(第2回)

西田伸一

1. 夏のトレーニング

いよいよ梅雨明けで夏本番です。これから9月中頃まで暑い日が続きますが、その間のトレーニングには次の注意点を守って行なってください。

- 1) 9・10月にフルマラソン等長い距離のレースを予定していない限り、8月末迄は長い距離を走る必要はありません。せいぜい10kmぐらいまで。短時間で終わらせるようにしましょう。
- 2) 熱中症、脱水に要注意です。走っているときにのどの渇きを感じたら熱中症の一步手前です。ランニングを中止し、給水をしましょう。また、走っている途中に給水することも大事ですが、走り出す前に十分水を飲んでおきましょう。「胃がチャプチャプして走りにくい」と思われるかもしれませんが、熱中症になるよりはマシです。
なお、朝走るときは、必ず起きてから走るまでに水を飲んでおくこと。寝ている間に汗をかいているので走り出したときには既に脱水に近づいていることがあります。
- 3) 走る時間帯は、早朝か夕方を選び、日中は避けること。樹木の多い公園などで、木陰を選んで走ればベストです。
- 4) 夏は体が温まって動きやすいので、ウインドスプリントで大きく速い動きを取り入れましょう。(チョコチョコジョグを続けていると、動きが小さく固まってしまう。)
- 5) 水泳、テニスなど、ランニング以外のスポーツも積極的に行ないましょう。OLは単純動作の繰り返しである普通の長距離走と違い、結構複雑な動きをします。球技などもいいですね。

2. 全日本リレーまでの期分けについて

近年は中小規模のOL大会(公認大会も)が年中あり、「シーズン」が不明瞭になってきています。大学生のように年2回のインカレは目標を立てるには都合が良いのですが、社会人の場合は目標がやや立てにくいかもしれません。そこで、12月の全日本リレーと、3月の全日本の2大会を大目標としてスケジュールリングしていくことをお勧めします。まずは12月7日の全日本リレーを目標とした場合の、大まかなトレーニングの流れの例を挙げます。

- 1) ~ 8月末 移行期 体力を落とさず夏を乗り切る。動き作り
- 2) 9月初~ 10月中旬 持久力養成期
- 3) 10月下旬~ 11月中旬 スピード養成期
- 4) 11月下旬~ 調整期

- 1) 基本は持久力のベースを先に作ってからスピードを付けていきます。長距離走のスピードは短距離走のスピードとは全く異なり、スピードと言うよりもスピードの持続力です。つまり、1kmなら続けられる速度を5kmまで続けられるようにする、5kmなら続けられる速度を10kmまで続けられるようにする、ということです。

2) 前述の様にイベント目白押しです。8月はクラブカップ7人リレー、公認加賀海岸9・10月にもスプリントの公認大会、11月はインカレ・中日東海に全日本スプリントと続きます。上記の期分けとどう折り合いをつけていくか？人それぞれに取り組み方が違うので一概には言えませんが、基本はその大会の(自分にとっての)重要度です。

私がエリートを走っていた時代(20年前)、走り込みの時期には土曜日に20k走、日曜日に大会で90~100分のエリートコースを走る(さらに帰ってからJOGすること)というのをよくやっていました。重要な大会でなければ、トレーニングの流れを優先して、調整はせずにOL大会に出る。OL大会もトレーニングに活用してしまうというやり方です。

もちろん丁度期分けに合えば、大会を活用するのはいいやり方です。

レベル別トレーニング方法

中野茂暢

私はオリエンテーリング門外漢なのですが、陸上競技のノウハウを持ち込むためにコーチを仰せつかりました。頓珍漢を言うこともあると思いますがどうかお許してください。

トレーニングの啓蒙をせよとのことなのですが、皆さんの現状を知りませんので一般的なことしか今のところは言えません。そこでまず何よりもお勧めしたいのは、練習ノートをつける、ということです。オリエンティアの皆さんは、レースを後から振り返って分析する習慣をお持ちですから、普段の練習についても分析というほどのことはなくても記録をつけていただきたいと思います。

つける内容は、

- ・練習内容(走ったコース、距離、累積標高、時間、ラップタイム他)、
- ・時間帯、体調、体重、心拍数、天気、感想・・・などで取捨選択してください。
- ・感想は、体が軽い/重い、どこどこが疲れた/痛い、何キロあたりから急にばてた、・・・などなんでもかまいません。

さてトレーニングには漸進性というのがあって、いきなり激しいことをやっても身につかないばかりか体を壊すのがオチです。そこで下記にいろいろなレベルに応じて(一般的なこと)+(オリエンテーリングに有効だろうと私が思った内容)を書いておきますので、皆さんそれぞれでどの段階か判断して参考にしてください。距離やスピードについての具体的な数字はあえて書きませんでした。無理なく続けられる落としどころを探してください。

全くフィジカルトレーニングをしていない人

- ・週2回(3日に1回)、やや長いと思う程度の時間を無理のない速さで走る習慣付けを。しんどくなったら途中で歩いてもかまわない。

上記をクリアできている人

- ・できるだけ歩かないようにする。
- ・走る回数を増やす。
- ・1回の時間を伸ばす。

上記をクリアできている人（一心トレーニングの習慣がある人）

- ・走スピードにメリハリをつける。（毎回速くという意味ではない）
- ・ジョギング後に、ウインドスプリント（流し、フロートとも言う）をやってみる。（100～150mぐらいで大きいフォームで無理なくやや速く走る感覚で。歩いて戻って3回ぐらい。平坦で足場の良いところが良い）
- ・ロードではなくたまに山へ行く。登りは歩きでもかまわない。

上記もクリアできている人

- ・決めたコースを持ち、タイムにこだわりを持つ。（速く走ることにこだわれないという意味ではない）
- ・どのくらいの速さでどのくらいのしんどさであるか、どのくらいの時間維持できるかを把握する。これによって走力向上に実感を持つ。また体調の良し悪しもつかむ。
- ・ウインドスプリントの回数を増やす。（10回は多すぎるぐらい）また、つなぎを歩きからジョギングにする。
- ・たまにロードレースに出てみる。（10kmぐらいまで）

上記もクリアできている人

- ・ポイントとなる練習の日とそれ以外の日を予め区別し、計画性を持って取り組む。ポイント練習ではウォーミングアップ、本練習、ダウンの順にする。
- ・ポイント練習の1つとして、緩急走（コントロール走とも言う）を取り入れる。スピードの上げ下げをし、スピード一定区間の距離は2～3kmぐらい。下げるときにはきちんと下げることが必要。それによって脚の状態が変わる。
- ・山でも決めたコースを持ち、タイムにこだわりを持つ。（同様に速く走ることにこだわれないという意味ではない）
- ・たまにロードレースに出てみる。（ハーフマラソンまで）

上記もクリアできている人（ここまで来たらかなりのもの）

- ・ポイント練習で意識的に追い込む練習を取り入れる。
インターバル、ビルドアップ走
- ・（オリエンテーリングの実戦に近い）区間の短い緩急走を取り入れる。（200m速い+100m遅い）×10で3km、しばらく休んでもう1回、など。このとき速い区間の終端でちゃんと遅くすることが必要。（止まらなくてもいいが、「ニュートラル」の惰性で速く走らない）
- ・トレイルランニングで登りを意識的にとばす。
- ・できる環境にある人はハードル走を取り入れる。ウインドスプリントの途中に置くのが良く、いちばん下の高さで、1つか2つで十分。（ガードレールなどで代用しないように。大怪我の恐れあり）

参考：山道を走って登るために

ロードとトレイルランニングは脚の使い方が違うという話はよく聞きます。どこがどう違うか、正直に言って私はわかっていませんが、トレイルランニングにスムーズに参入できたときに心掛けていた内容が良かったのかもしれないので紹介します。でも大間違いかもしれませんのでマユツバものとして聞いてください。

一言で言うなら、「軽如踏薄氷」、去年の大河ドラマ風ですが、このイメージです。

数年前より"フラット走法"が随分と言われるようになりました。私は足首のバネで蹴って走る典型的ピストン走法(フラットとは対極)と言われたことがあります。一昨年の春大阪府チャレンジ登山(ダイヤモンドトレイル36km)に初めて参加するにあたってこれでは脚がもたないと考え、別のところからヒントを得て、足の裏全体を同時に地面から離すという"フラット離地"を取り入れました(こんなことは現実には無理なのであくまでイメージ)。

フラット離地を練習するときのイメージが、想像上の水溜りにできた薄い氷の上を柔らかいタッチで氷を割らないように走るというものでした。フラット離地でも、とばしにかからない限りスピードにはあまり影響していないようです。定着してから山道の登りに適用すると、スピードはやや落ちる感じがしますが疲れ方が断然少なく、よほどきついところを別にしたら走り通せると感じました。これで淡々と登りながら、人を抜かすときなどに数歩だけ母指球で蹴ってスピードを切り替えています。平地でも42kmなら少なくとも前半はフラット離地で走るようにし、30km以降の大暴落がマシになった気がします。

今回はこれで終わりですが、本当はコーチングは選手に個別にするものだと考えています。もっと踏み込んだ内容を求めている方は、お知らせ下さればご相談ということにしたいと考えております。その材料のためにも、繰り返しになりますが練習ノートをつけてください。

「松澤道場」を読む (土屋俊平)

本コーナーでは、『オリエンテーリングマガジン』誌に連載されている「松澤道場」の中から、テーマ別に参考となる記事を紹介したい。「松澤道場」は、2001年2月より連載されており、オリエンテーリングがうまくなるための多くの有益なアドバイスやヒントが、地図とともに紹介されている。

記事は『オリエンテーリングマガジン』HPからダウンロードすることができるので、ご自身のオリエンテーリングを見直す機会として、一度お読みいただければどうか。

第1回 (全般、レースアナリシス、地図読み)

全般: 「オリエンテーリング道場(第1回)」2001.02

「中高生に贈る玄人オリエンテーリング講座」2004.8

「続・中高生に贈る玄人オリエンテーリング講座」2004.10

レースアナリシス: 「明日のためのレースアナリシス」2001.10

地図読み: 「単純に読む・丹念に読む 地形の単純化」2003.10

「コースの難易度を見極める」2002.12

「ロングレグのルート取り」2004.04

【編集後記】

執筆者の皆様のご尽力により、前号以上に充実した内容になったのではないかと思います。ありがとうございました。今号も全てコーチ陣による執筆となりましたが、次号以降は、選手の皆さんからの文章も掲載していく予定です。ご期待下さい。(編集者:土屋)

OLカレンダー

年月日	大会名ほか	場所
2008/8/8-10	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]
2008/8/13-15	0C夏の3日練	
2008/8/13	3日練 1日目	[東京.青梅]
2008/8/14	3日練 2日目	[千葉.山武]
2008/8/15	3日練 3日目	[埼玉.日高]
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	共和町かかしまつり全道大会	[北海道.共和町]
2008/8/24-31	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]
2008/8/30-9/1	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]
2008/9/6-7	[JOA]コントローラ講習会[要項]	[東京.町田]
9/13	菅平アゲイン6[要項]	[長野.真田町]
2008/9/13-15	大阪OLC夏合宿[要項]	[三重.名賀郡]
2008/9/13-15	ロゲイニング菅平大会2008(JOAロゲイン)[要項]	[長野.真田町]
9/14	[JOA:B]第31回東北大大会[申込][要項][締近]	[宮城.名取]
9/15	ファミリー初心者大会&撤収大会[要項]	[福岡.北九州]
9/20	Park-0 Tour HOKKAIDO 2008第4戦[要項]	[北海道.札幌]
2008/9/20-21	トータスハケ岳2days[要項]	[長野.富士見町]
2008/9/20	トータス選手権	
2008/9/21	10StarsCup	
2008/9/20-21	インストラクタ養成講習会[JOA認定][要項]	[群馬.勢多郡富士見村]
9/21	第31回北大大会[要項]	[北海道.札幌]
9/21	岡崎市OL教室&練習会	[愛知.岡崎]
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

APOCではなく、近場のたそがれ0に参加して頂いた方、ありがとうございました。そのあとの花火大会には、何人の方が見て頂けたのかな。もっと、とんぼ池も拡張し、使いやすい地図にしたいなあ。