

KOLA

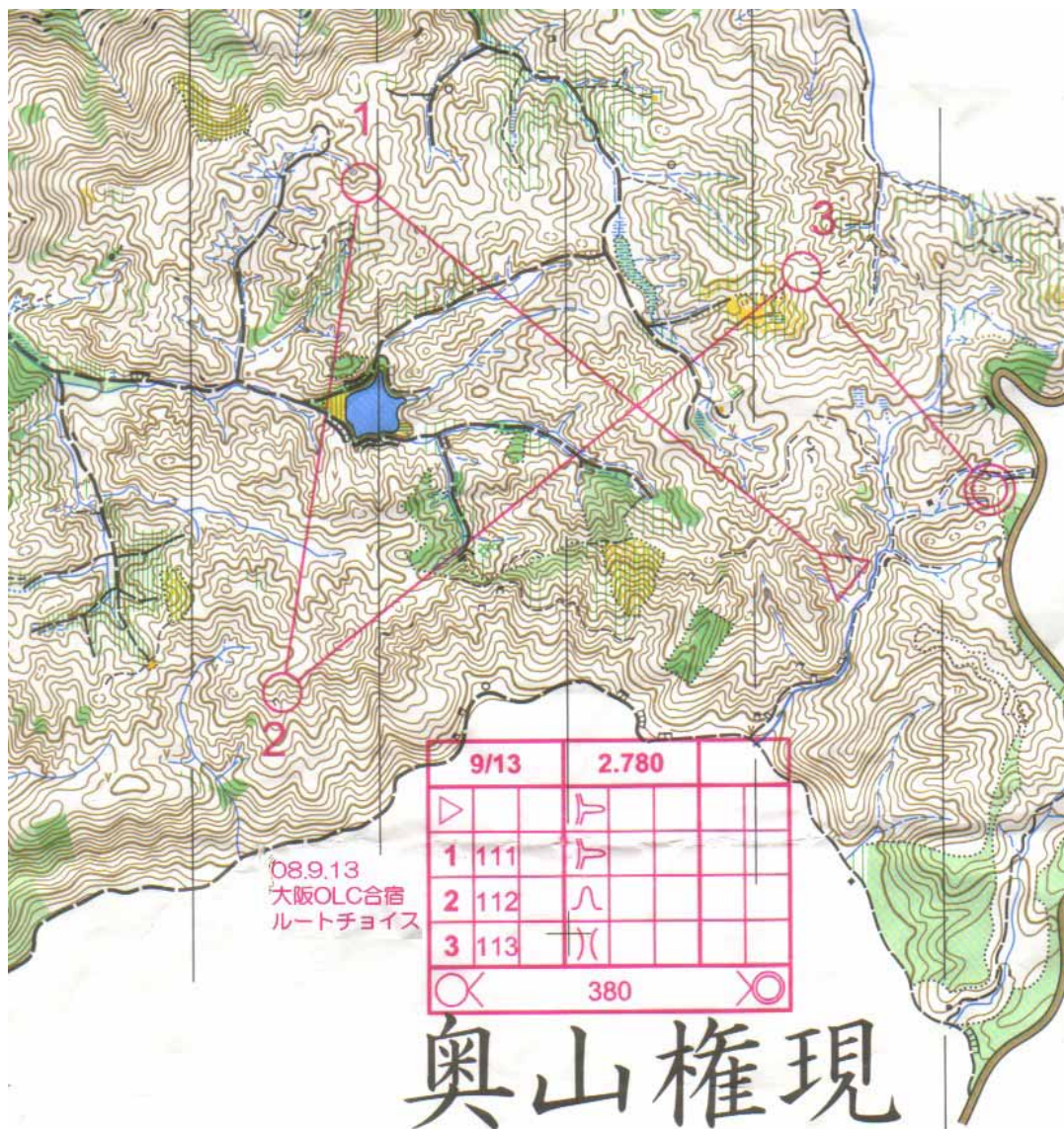
岸和田オリエンテーリング協会

[事務局] 〒596 - 0044

岸和田市西之内町46 - 12

寺田 強 (072-443-4904)

第300号2008年10月5日発行



祝! KOLA300号

浜寺公園 オリエンテーリング練習会

2008年8月31日

成績表



大阪OLCが行っている練習会。

今回は浜寺公園ということで参加。

信太中学の陸上部も走っていました。

受付までの時間、
木登りで体操服が真っ黒に。



いよいよ受付。

3人は、Nクラスのスコア0に。
横田先生はAクラスのフリーポイント0。

回るコントロールは同じですが、
Aクラスは道のない地図ですべて回るもの。

Nクラスは、すべて回れなくてもいい160分
制限の得点方式です。





スタート地点に向かいます。

最後は、吉田と坂辺のデッドヒートで
フィニッシュ。



吉田 130点
坂辺 115点
森 15点

でした。

下は、横田先生の回った順とタイムです。

大阪オリエンテーリングクラブ練習会

～浜寺公園フリーオリエンテーリング～

2008年8月31日(日)

浜寺公園mini



縮尺 1:7500
等高線間隔 2m

特殊記号

- 石塔など
- 水取み道
- 砂場
- 緑地など
- 遊具



▽	S	▽	Q
101	田		
102	田		人
103	田		人
104	田		丁
105	田		丁
106	田		人
107	△		○
108	○		○
109	※		○
110	丁		
111	※		▽
112	田		人
113	△		
114	田		♂
115	田		○
116	田		▽
117	田		▽
118	○		
119	田		人
120	田		人

永瀬

9月13日

西青山駅で電車をピックアップした後、青山高原展望台へ。まずは、設置&後続組待ちの間に、世界選手権のリレー地図を使って、ルートチョイスの検討をして、頭ならし。それから、テレインへ移動。1 km というアナウンスでしたが、もっと長かったように感じました。(きっと直線距離だったのでしょう) 今日は、青山高原東側の奥山権現がテレイン。

2,780m コントロール数3のコースを2回走って、1回目と2回目のルートを変えて、その差をみてみようというものです。1回目は、スタート後にルートを考えて走ります。S 1 2は、ルートチョイス、ルートのトレースも問題なくクリア。2 3は、レースなら選択しないであろう尾根たどりのルートをチョイス。(2回目には、きつそうだったので。ちなみに松澤塾長推奨のルートでした。)ところが、途中で、たどるべきルートを外してしまい、ルート変更を余儀なくされました。3 Gもちょっと怪しかった。1回目ゴール後は、他の参加者と情報交換+松澤塾長推奨のルートを参考に、2回目のルートを検討。

S 1 2は、1回目のルートが自分にとり最適だと思いつつ、S 1は、ある学生さん推奨の道走りが引っ張れるルートを選択。1 2は塾長推奨ルート。2 3は、1回目の予定ルートを再チャレンジ。S 1 2は、1回目は、自分のルートの方が速かったです。2 3は、2回目のルートの方が速かったもののルートを外したためのロスタイムを考慮すると、1回目変更後のルートの方がよさそうでした。

それにしても、3つのコントロールを設置しただけで、とても中身の濃い練習ができるということにおどろいた1日目でした。

この後は、青山峠を越えて、猪倉温泉へ行ってさっぱりした後、再び、青山峠を越えて、伊勢慶旅館に宿泊しました。(以前、スイスチームが宿泊したことがあるそうで、写真が飾られていました。)夕食後は、近くの公民館で、松澤塾長の元、今日の振り返りと明日の目標設定。その後、大阪府チームのミーティングでは、全日本リレーテレインを地形図で確認し、地図の範囲予想、コースの輪回し方の予想などを確認しました。

自分にとっての1日目のまとめ

- ・自分のスタイル、力量にあったルートチョイスが大事
- ・どんなに良いルートチョイスであっても、トレースできないあるいはスピードダウンするのであれば意味がない

たぶん2日目の報告につづく

Result

上位3人の平均に対する相対(%)

タイム 巡航速度 ミス率

2008/9/14 大阪府全日本リレーチーム強化合宿2日目A Mat青山高原

L (出走41名)

1	田中 公悟	0:45:15	マップ			
2	松澤 俊行	0:45:59	京葉OLクラブ			
3	池 陽平	0:46:32	OLCルーパー			
8	中村 貴史	0:51:10	杉風会	111.4	106.5	12.1
30	永瀬 真一	1:31:33	KOLA	199.4	137.8	36.7

M (出走30名)

1	井上 仁	0:49:01	OLCレオ			
2	粟野 義明	0:51:57	愛知OLC			
3	木村 洋介	0:55:11	大阪OLC			
16	前田 春正	1:09:09	KOLA	132.9	133.7	5.2

2008/9/14 大阪府全日本リレーチーム強化合宿2日目リレー練習at青山高原

コースパターンL (出走27名)

1	谷川 友太	0:16:02	名古屋大			
2	小林 友彦	0:16:03	名古屋大			
3	山川 雅也	0:16:54	名古屋大			
5	永瀬 真一	0:17:15	KOLA	105.6	106.8	7.8
16	前田 春正	0:27:00	KOLA	165.4	175.3	5.0

2008/9/15 大阪府全日本リレーチーム強化合宿3日目ミニリレーat青山高原

M 1短縮 (出走3名)

1	永瀬 真一	0:12:10	KOLA	85.0	82.3	3.9
2	鈴木 雅樹	0:15:22	OLCルーパー			
3	岩水 義治	0:15:24	大阪OLC			

L 2短縮 (出走3名)

1	永瀬 真一	0:27:33	KOLA	89.0	87.0	2.4
2	鈴木 雅樹	0:32:10	OLCルーパー			
3	岩水 義治	0:33:10	大阪OLC			

2008/6/8 10 StarsCup1008at信州八ヶ岳高原 ~ 初掛沢川 ~

4走 (出走39名)

1	紺野 俊介	0:48:06	木酔会			
2	水嶋 孝久	0:52:04	人間OLC			
3	前田 祐太	0:52:22	多摩OL			
37	前田 春正	1:45:36	チングルマ	207.7	208.0	11.4

2008/9/28 パーク・ツアーin関西2008第2戦播磨中央公園パークO大会at播磨中央公園

MA (出走28名) 3.9 km 80m

1	奥村 理也	0:24:46	OLC吉備路			
2	松本 康浩	0:25:05	大阪OLC			
3	岩倉 毅	0:26:03	OLP兵庫			
14	平山 友啓	0:32:44	KOLA	129.4	125.8	11.5

MS (出走13名) 3.5 km 70m

1	坂谷 日出男	0:27:50	OLP兵庫			
2	永瀬 真一	0:28:45	KOLA	100.8	96.0	10.7
3	小野田 敦	0:29:01	ふるはうす			

MV (出走11名) 3.9 km 80m

1	小八重善裕	0:22:02	鈴亀OLC			
2	山本 博司	0:22:59				
3	福田 良雄	0:25:54	OLC吉備路			
4	寺田 保	0:27:00	KOLA	104.9	11.7	11.5

オリエンテering大阪府チーム ニュースレター

第5号の読みどころ

「強化合宿特集」は、Oニューズ記者・奥村さん執筆の「合宿報告」と松澤コーチによる「総括」(解説)という超豪華2本立てです。(読み応え十分！)
前号にスタートした「リレー戦記」の第2弾は、辻村修さんの登場。さらに、一般投稿は青柳さん、栄森さんの2本。新鮮な顔ぶれが並びました。土屋連載は3回目です。ポリニューズは過去最高の14ページとなりました。じっくりお読み下さい。

目次

- 「大阪府強化合宿報告」(奥村理也)・・・P 1
- 「大阪府強化合宿の総括」(松澤俊行)・・・P 4
- 「リレー戦記第2弾」(辻村修)・・・P 9
- 「全日本リレーへの抱負」(青柳紀子)・・・P 10
- 「2008年度全日本リレーへの向けての意気込み」(栄森貴久)・・・P 11
- 「シニアからの再挑戦 ～リレーリレーの練習方法(1)～」(土屋俊平)・・・P 12

大阪府強化合宿特集2

大阪府強化合宿報告

ワルトラウクラフ・奥村理也

要項・プログラムからの変更点もいくつかありましたので、それらを補足しつつ書いてまいります。

背景

この合宿は大阪 OLCさんの夏合宿であるとともに、全日本リレー大会に向けた大阪府チームの強化合宿を兼ねたものでした。コーチに愛知県在住、世界選手権代表である松澤俊行大先生を招いたこともあり、多数の愛知県勢も参加されました。

感想 このような強化合宿に自分がスタツプとしてでない形で参加するのは非常に久しぶりでした。昔は走れたこともあって、自分もつと走れる意識があったのに現状の衰え

を知ってややショックを受けることができました。できましたと書いたのは、収穫があったという意識です。

このような場を設定していただいた大阪 OLCの皆様、大阪府監督強化コーチ陣の皆様、たいへんありがとうございます。

初日 9月13日(土)「奥山権現」

・10時に青山高原展望台駐車場、あるいは10時前の電車で近鉄西青山駅集合

初日の練習はルートチヨイヌに主眼が置かれました。2.8kmのコースが用意され、推奨70%の力で二度走ります。二度目は一度目とはルートを変え、その差を比較しようという狙いです。加えて一度目は30秒のタイム差スタートに対し、二度目は数名ずつのズズスタートでした。これは、周囲につられずに自分のプランを貫徹する練習でもありました。

コースは3コントロールからなり(それぞれがルートチヨイヌのあるロングレグとなる)、松澤コーチがすべて設置、合宿参加者は初見で一度目を走ることができました。集合後に設置でしたが、その間は松澤コーチ用意の世界選手権地図を用いて図上ルート検討に充てられました。

設置終了を受けてトレイル内の拠点へ移動ですが、これは1kmと言われていたよりも長く、これだけで30分近くかかった気がしました。それでも、練習開始時刻は大幅に早まって、午後すぐから走り出すことができたように思います。昼食は、一度目と二度目の間に各自で適時取ります。

ロングレグでもあり、随所でプランどおりいかない(=つぼる)こともあったようです。また、トレイル内の一部に地図に反映されない倒木による速度低下の地帯が見受けられたものの、ルート内の違いによる差は走った後の意見交換によって概ね比較できました。

3個のコントロールを設置するだけでこんなにも練習になるんだといった声が、こちらこちらから聞かれました。

感想 このメニューでは、エリートとMS候補、それにMJとMVの一部速い人なら問題なくこなせるといった感じです。二度走るとなると、どうしても体力差でこなせない人がいて、その人たちへのフォローは(そこまで松澤さんに頼るのではなく大阪府で考えるのが良いだろう)と思えました。二度走るのはしんどいこともあって70%の力で走ることが推奨されましたが、植生が良いといってもトレイル(傾斜・足場の柔らかさ・足元にある障害物などに)に要求される体力消耗を考えると、「70%の力で走る」ということ自体が高い体力レベルがないとできないのかもしれないと思います。今の自分の実感では、一度目は70%の力で走れたとして、二度目は90%くらいの方が要求されたように感じました(満の力が100から80程度に落ちていそだったので)プランスは取れたと勝手に思っています。

・19時に阿保公民館(伊勢屋旅館の裏)集合

宿は名張の森脇山荘と青山町の伊勢屋旅館の分宿になりました。入浴、そして各宿での夕食後、夜のミーティングです。通いの人(私も)も公民館で合流です。ミーティングの内容は初日のメニューの反省、翌日に向けての目標設定などで1時間程、その後は大阪府と愛知県に分かれて全日本リレーに向けて作戦会議となりました。大阪府では、全日本リレーが

行われる範囲の、市販の地形図を映写して全員で見ました。エリアを区切って地形・植生を想像し、各々求められる技術を予想したり、クラスごとのコース回しを考えたりしました。極秘事項として中村弘太郎氏が地図調査に入っていた(この点は現時点で大阪府だけの秘密?)という目撃情報+本人への接触(もちろん機密事項は話されない)の報告がありました。

会場の都合もあり、21時に終了、解散です。

2日目 9月14日(日)「青山高原」
・9時にウイツツ青山学園(旧上津小学校)グラウンド脇駐車場集合

午前中はメインコースです。私の走ったLでは、距離が発表より200m延びて4.2kmとなり、ウイニングも35分から40分に延びるのではないかと言われています。実際には45分台で、MやSもプログラム記載の40分がいずれも49分台と、どのコースも長くになりました。大阪・愛知とも日帰り参加の人が多く、大変な賑わいを見せました。Lでは、愛知県勢はインカレリレー優勝校の名古屋大学の層が厚いこともあり、大阪府勢はベスト10に松本さん(6位)、中村さん(8位)の2人のみと苦戦を強いられました。

Lでは7番へのルートチョイスが話題になりましたが、ラッパ解析を見るとすぐに道路に下りるルートのほうが速かったようです。

感想 私の前は詰まっており、2分遅えば順位が5つ6つ上がるので残念でした。大きなミスは2番で違う尾根を登って1分半くらい、他は細かいところでもちよこちよこといった感じでした。速い人たちに囲まれて走っているのので、このような口をきっちりなくしていかないと靴えないことを再度痛感しました。

レース後は適宜昼食。そして午後のメニューが始まる前に、参加任意で中野コーチによるランニング講座が行われました。速く楽に走るポイントが「しゃきーンと立つ」「ぼんぼん走り」の2点だそうです(詳しくはご本人までどうぞ)。説明後、グラウンドを使って実践練習という形で行われ、最初は20人に満たないくらいだったでしょうが、それが終わるころには30人くらいに膨れ上がりました。

感想 シャキーンと背筋を伸ばすのは、アツツを登る際には有用だと常々思っていました。ぼんぼん走りと合わせていずれもオリエンテーリングを早く走る術としてリーナスナリだと思います。

午後はリレーの競り合いを想定した練習です。松澤コーチのスタートを基準に、最後は同時にフイニッシュに迫れるよう、自分でハンドレイヤツツ(1.3km程度のコースに対して最大15分)をつけて先にスタートします。ハンドレイヤツツの時間を数人で合わせることにし、レーススタートの練習にもなります。コースは2/バターンが用意されました。

感想 地図は大部分の人がレースで使ったものに青ペンで書きさされ、読みづらさは否めませんでした。私は周りにつられて無様な結果に終わってしまいました。集団で走るときの要注意事項を再認識しました。

・19時にしらさき苑多目的室集合

この日は分宿とならず、宿である猪の倉温泉ふよう荘からすぐの建物で夜のミーティングです。レースの反省に先立って、リレーを想定した一問一答が行われました。曰く、「こんなチームメイトは嫌だ」。出席者全員が順番に一つずつ回答し、ホワイトボードに書き出していきます。自分が該当する人物とならないようにと自覚を促す狙いがありました。

その後のレース反省と合わせて1時間でまた大阪府と愛知県に分かれました。大阪府では全日本リレー対策だけでなく、レースの反省に時間を割きました。ルートチョイスの検討、ミスの紹介および原因と対策への考察といったことが行われました。この日も21時に終了、解散でした。

3日目 9月15日(月・宿)「青山高原」
・9時にウイツツ青山学園(旧上津小学校)グラウンド脇駐車場集合

最終日は4人1組のミニリレーで、4人で2つのチームを作ります。4人をA,B,C,Dとすると、A-B-C-Dの順で走るチームとC-D-A-Bの順で走るチームを作ります。1走と2走は1.3km程度、3走と4走が2.5km程度のコースです。各/バターンとも4コントロールですが、ハンドレイヤツツとして1ないし2コントロールを省いたもの(地図は手書きで修正)も用意され、各走者に前もって割り当てられました。これらを組み合わせて大体同様に競ることができるよう、チーム分けがなされました。自分が走るだけでなく、チームメイトを必ず気にかけることを含め、すべてがリレーさながらの練習になりました。

4人組が10組、リレーチームとして20チームの出走となります。大阪 OLC チーム(大北さん、松本さん、山根さん、中野さん)が2チームとも上位に入り、最も安定したチームとなりました。

その後はコントロール撤収ですが、まだ走り足りないということもあったのか、希望者多数によりお役御免の人も出ました。

感想 ミニリレーでは私は学生気分が抜けない)チームに入れていただき、たいへん楽しめました。リレーで走りながらつぼるといふ、実際にありがちな状況も生じさせてしまつて本当に本戦を意識させる練習になりました。

大阪府強化合宿の総括

松澤俊行(合宿臨時コーチ)

9月13日から15日にかけての合宿に参加された選手の皆様さん、お疲れ様でした。

今回、臨時コーチとしてお招きいただいた者の立場から、合宿の総括をします。まず、集合時にお伝えした合宿の目的を確認します。

- (1) 自己の現在の実力を把握する
- (2) 実力向上のヒントを得る
- (3) 全日本リレーへの対策

特に(3)が重要であり、そのために合宿中、以下の取り組みを実践しました。

- A エヌスタート等リレーを意識した練習を行う
- B チームスピリット(団結心)を高める
- C 青山山系のテレイブンの攻略法を考える

より具体的に、個々のメニューを振り返ってみましょう。

ルートチョイス&ルートプランニング練習(初日昼)

ルートチョイスが重要なレックを含むコースを走るメニューでした。プロファイルは2800m、3コントロール。「元気」な選手には以下の方法で2週走ることをお奨めしました。

- 1 周目…事前読図なしの時間差スタートで、レースの状況を想定して走る。
- 2 周目…充分なルート検討後、「1周目と異なるルート」を複数人同時スタートで走る。ルートチョイスの豊富なレックを走り、他の選手と共にルート検討を行えば、「ルートの適否(=「ルートそのものの良さ」と「自分の得手不得手」によって決まる)を把握できます。それが練習の狙いでした。

また、2週目は、比較を適切なものとするために「1周目と同じペースで走ること」をお願いしました。このように強く意識すれば、「同じペースで異なるルートを走る選手」や、「異なるペースで走る選手」に影響されず、「自分の選んだルートを堅持して、自分のペースで走る」練習にもなります。これは主にロングの個人レースに有効なシチュエーション・トレーニングですが、リレーでも時々このような状況に置かれるはずで、是非多くの方に体験してもらいたいと考えました。1つ1つのレックが長く、コース全体を2週走するには体力と技術が必要だったとはいえ、体力と技術に自信がない方も、3週のようなレックで同様の練習をすることができました。ベテランの方たちには、あらかじめその方法を提案しておけば良かったと反省しています。



ミドルレックながら「右? 左? 真ん中?」と考えさせられる3

全日本リレー代表選考レース(2日目午前)

全日本リレー代表選考に関わる重要なレースでした。直前の準備も含め、実際のレース状況に対応する機会としていただきたいたいと考えていました。

「リレー選考」ということで、道周リ等、シングルなルートチョイスも可能で、スピートが維持できる区間も散在するコースとしましたが、青山特有の厄介な乗り換えや、細かなアタックを随所で要求しました。また、やはりリレー選考であることを意識し、レース中、他の選手とすれ違う可能性や、終盤に近接コントロールで誤チエツクする危険性を敬って排除しました。

トップタイムや、上位陣のタイム差の詰まり具合を見ると、適切な設定だったと思えます。地図の精度も良く、ルートチョイスの幅がある程度設けられたことも幸いでした。



全コースが通過し、出入りのルートチョイスや、鞍部抜けの正確さが問われたエリア

逆チエインング風スタートによるリレー練習(2日目午後)

松澤が12~15分ほどで走るコース(1.3km、4コントロール、複数バターンを設定)で、各自「松澤+分以内」という目標を経て、そののタイム差分、松澤より速くスタートすることを奨めしました。全員のの値の設定と、ナヴィゲーションが適切なら、全員が「同時ゴール」となるわけです。そうでないまでも、中盤盤廻り合いとなることは必ずですし、実力の近い選手とはスタート直後からお互いを意識した競り合いが行なえます。コースが短距離だったため、年代・習熟度を問わず、多くの方(60人以上)が参加してくれました。結果的には松澤が11分台と、見積もりよりもさらに短めでした。意図通り、随所で良い競り合いが行なわれていたように、練習の有効性も高かったと考えています。

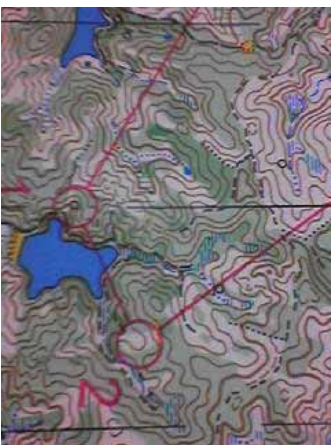
ミニリレー(3日目)

合宿の最後に、実際にリレーを行なってみました。チームメイトとコミュニケーションを取りつつ、また他チームとの対抗意識を燃やしつつ、リレーならではの状況を体感してもらえよう、できるだけ同じクラブ員同士でチームを構成するようにしました。

形式は、2人×2回の変則4人制リレーとし、A選手、B選手、C選手、D選手がチームを組んだ場合、4人で

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1走:A | 2走:B | 3走:C | 4走:D |
| 1走:C | 2走:D | 3走:A | 4走:B |

という2チームを構成して競うこととしました。こうすると、チームメイトとの競争も生まれます。実力的に互角なチームが必ず1チームはあることになり、「A B A B」と「C D C D」の対戦とするよりも競り合いの面白みが増すことが期待されます。さらに今回は、年代や習熟度に応じた短縮コース図を手書き修正で作成し、どのチームも実力が近くなるような細工を行いました。1走と2走を短く、3走と4走を長めとすることで、チームの良さも生まれました。



リレーに使用された、青山高原らしい細かな尾根沢の乗り換えが問われるエリア

以上、昼のメニューについての総括でした。続いて、夜のミーティングについても振り返っておきます。
合宿中は、初日と2日目の晩の全体ミーティングの進行を行いました。それぞれ「青山山系 (=尾根沢テレイン)でのルートチョイスとプランニングについて」、「リレーのチームメイトに求めるものについて」というテーマでした。
初日、こちらからお伝えしたアドバイスを箇条書きしておきます。

尾根沢テレインでのルートチョイスとプランニングについて
・ オリエンテーションではルートが大事。どのレッグも走り出す前には、「どのルートを行くか (Which)」と、「そのルートをどのように進むか (How)」、両方の問いへの回答が必要である。
・ 急傾斜の尾根沢テレインでのルートチョイスとプランニングにおいては、「緩斜面」や「鞍部」に目を付けることが重要。それらは、地図上でも現地でも目立ち、チェックポイントとしやすい。

- ・ ロングレッグでは、「長さに対する抵抗感」によって眼がぐらまされること、不安にさせられることもある。そうした時は、長いルート中に「仮の、自分独自のコントロール」を設定するつもりで、レッグを何分割かすると抵抗が取り除ける。
- ・ オリエンテーション中は、地形の見極めのために、現地で「地面と上空の境目のライン (=スカイライン)に気を配るべき。鞍部はスカイラインが「V」字型や「U」字型に見え、分かりやすい。尾根を横切る時に鞍部を突けば、登りの節約にもなる。
- ・ 疲れて来ると特に登りでは前屈みになり、分かりやすい特徴物も見逃しがちになる。走りやすい足場を選ぶために足元を見るのも重要だが、顔を上げること (ルック・アップ) もそれ以上に重要。
- ・ ルートに迷った時、「これで行ければ格好良い」と思った場合は、そのルートを選ぶ方が良い。自分の能力を超えているからこそ格好良く見えているはずだ。そして、自分の能力を超えている、ということはうまく走れる確率が低い。
- ・ 「できないことをできるようにする」のが練習、「できることを確実に実行する」のが試合。練習では「格好良い」ルートにチャレンジするのも良い。
- ・ 迷った末に安全で確実な方を選ぶ、という選択は消極的でも何でもない。持っている技術を確実に発揮して攻め続ける、という姿勢は充分積極的と言って良い。

2日目の「リレーのチームメイトに求めるもの」というテーマのミーティングでは、参加者の皆さんに以下のような質問の仕方をしてみました。

「リレーで、『こんなチームメイトは嫌だ』というのは、どんなチームメイトか挙げてみてください」

「こうされたら嫌だ」という言動に思いを巡らすことで、「人の振り見て我が振り直す」的な効果が期待できると考えました。
回答については野澤さんがメモを取ってくれていたので、他の場所で公開されると思えます。内容は、当たり前のようにお互いに注意し合わないでチーム内で徹底できないことが大半でした。熟練者ほど「『当たり前』のような物事」を軽視することなく、キチンと注意しているものです。合宿に参加されなかった皆さんも一度上の問いに答えてみるとうれしいでしょう。

ここでオマケとして、先日、大学の心理学系の講義で「集団心理とヒューズエラー」についての解説を聴きました。リレーの状況を考える上でも興味深かったため、その内容をかいつまんで記しておきます。
「人間は集団になると、どんな心理的エラーを犯しやすいか」という項目が次のように4つ挙げられました。各項目の末尾の () には、オリエンテーションで考えられる状況を記しています。

- 「同調の心理」
他者と同じ行動を取ってしまう
(競技中の例：自分でルートプランをせず、他の選手に付いて行く)

「権威勾配」

権威のある人に抵抗できなくなる

(競技中の例：おかしい、と思いつつも上位者に付いて行ってしまおう)

「リスキー・シフト」

単独判断よりリスキーの高い判断をする

(競技中の例：簡単に安全なリポートより、難しく危険なリポートを選んでしまおう)

「社会的な手抜き」

他人を当てにし、がんばらない

(競技中の例：周囲に他の選手がいると、読図をしなくなる。お互いに、低めのペースの走りに合わせてしまい、追い込んで走らない。)

今後の大阪府選手団の方々には、こうしたエラーの可能性も考慮した上で、「集団で一つの目標に向かうことの利点」を活かしながら全日本リレーまでの準備を続けて欲しいと考えています。リハビリである愛知県の監督としても、皆さんが当日までにどう仕上げているか、当日どのようなパフォーマンスを見せるか、楽しみにしています。

「松塾」のご案内 (編集者より)

(本誌への連続投稿のお礼の気持ちも含めて) 松塾のご案内です。

メール購読会員の場合、月2回、塾長から松塾ニュースが送られてきます。課題も掲載されていて、単に読むだけではなく、考える機会を与えてくれるのが一つの特徴です。

会費は正会員で年間20,000円、メール購読会員で年間10,000円、学生会員は正・メール購読いずれも半額です。関西在住なら、まずはメール会員が良いかも。(私もメール会員です。)

「リレー戦記！」第2弾

リレーは中継こそ命

・辻村 修

夏の終りのClub Cup 2008(以下、CC)、つい先日(10月10日)と、大阪府強化合宿を兼ねて2つの大きなリレー大会に参加し、いつもの泣き笑いを見ました。リレー特有の中継を中心にして、報告します。リレー選択やバトン手もいつも以上に注意しなければいけません。リレーの目の前で観望を買ったり衆人環視の場で物笑いのたねにならないように、ということです。

会場レイアウトはまずプログラムで知るわけですが、CCでは「リレー会場案内図」のAページ「スタートコントロール関連」がわかりにくかったですね。「スタート地点までは誘導に従ってください。不正が見つかつた場合は、失格になります。」とありましたから、チームメイトから「こちらだぞー！」

になるー！」と呼ばれるのですが、気付かずに近道してしまう選手がかなりいました。全日本リレーだったら、ライバルチームから提訴されて大問題になるでしょう。

10月のプログラムには「スタートラックまで……約300m」との説明があったので、その場所をほぼピンポイントで予想できました。この場合は小道沿いの道路脇の2箇所あり、それぞれに数個の隣接特徴物があるので「ほぼ」となりましたが、CCの場合は完全なピンポイントの中でした。これができると、スタート直後も平静心が保てます。

プログラムの次に会場レイアウトを知るのは、当日朝の現場です。会場を歩いて眺め回す、公式掲示板や放送で変更を知る、競技説明(デモンストラシオン)で最終確認をするという手順です。

10月では地図置き場の位置が変更され、公式掲示板や放送で注意を促していましたが、それでもタッチ間際に役員に尋ねている走者がいました。

さて、競技が始まります。優勝設定時間と後半の所要時間がプログラムに発表されますから、自分のチームの走者が通過する時刻の目安を立ててスベクテーターズレーンに注意します。10月の第1区は30分と8-11分となっていましたから、前半20分と後半10分の計30分に対して私はその2倍を目標とし、実際は偶然にも41分と19分の59分39秒でした。前走者の中間通過を自分の(チームの)目で確認しないと、他人の不確実な情報に頼って延々と待機棒で待ち続けたり、前走者がタッチを求めているのに次走者がいないということになります。どちらの場面も、10月で目立ちました。いつものことです。

折角タッチを受けたのに、レーンから出る走者がいます。？と見ていると、自分の鞆から地図を取っていたのです。CCも10月も地図を取ってから枠に入る方式だったので、地図の紛失を恐れたようですが、本末転倒ですよね。全日本リレーではタッチのあと地図を取る(取り間違えるな)でしょうが、コンバインやEカード(アクライベト)を忘れるななどの必需品は常に持ち歩き、置き忘れをしないように。また、行動は早め早めを心掛けてしまおう。

チームメイトと連携し、流れるような中継で、目標達成を！

全日本リレーへの抱負

OLCふるはうす 青柳紀子

早いもので昨年の全日本リレーから一年経ちます。岩水さん・北川さん・青柳とつなぎ三人ともそれぞれちょうど1時間20分ずつ、結果6チーム中6位という結果に終りました。あと10分早ければ3位にくだれたのにととても残念に思ったことを思い出します。このまま他にエントリヤーがなければ、私達三人はもう一度一緒に今年も走ります。私自身、そうなることがとても楽しみです。昨年より上位に行けたらと思っています。

上位に行くにはもっと私がうまくならないといけません。現状、北川さんには勝つたことありませんし、8月のコンタナーズの練習会でも岩水さんに負けています。結構うまく行ったつもりで頑張ってたのにもかかわらずです。きつと何か得るものはあるだろうと思いい、大阪府の合宿に参加しました。

自身で考えていた目標は、青山高原の地形への対応法をつかむというものでした。合宿最初の本ニューはチェコであったWOCの地図を使ってのルートプランニングでした。これがとても難しく気が遠くなりそうでした。皆さんのプランニングを聞き、そういうルートもあるのかと、ルートは何通りもあるのだと認識しました。その後、合宿中にもこのことは何度も実感しました。

しかし、リレーの淀としてあるのは、確実に戻ってこないといけないというものです。たどれないルートを組み立てても無駄で、要は自分に通じたプランにしないといけない、自分の山でのナビ能力とのバランスを取る事が大切だと思いました。

合宿を終えて今思うことは、青山高原ではどういうルートプランニングをするかが重要で、きつと尾根や沢をつたつたつなぎ、アツツを少なくするのが速いと思います。しかし現地と地図の一致も難しく、終盤疲れて集中力がなくなると危険なところだと思うので、私にはナビ能力を温存するためにも、道走りルートも十分取り入れ、確実に帰ってくるようにしようと思います。体力強化も課題で「3日間走らない日を作らない」という教えをまずは守ろうと思い、距離は大変短いですがなんとか実行中です。

今年で大阪府チームにエントリーするのは4回目です。リレーや合宿、全日本大会運営を通して、他クラフの方々ともお話しする機会も増え、なんだかクラフの垣根がなくなり、大阪府という大きなクラフにいるような感じです。皆様、今年もよろしくお願いします。仕事や学業でお忙しいと思いますが、各々ができる範囲内で準備し、当日を思う存分楽しめたらと思います。

2008年度全日本リレーへ向けての意気込み

京大OLC 柴森貴久

昨年度の加賀海岸での全日本リレーで、私はMJチームの二走として走りました。

全日本リレーに出場した動機としては普段のオリエンの一環でしかなく、また所属しているクラフのある京都府ではなく大阪府で登録したのもいつもと少し気分を変えてみようといった気持ちでしかなかったのですが、前日ミーティングで大阪府の皆様の熱意に触れ、一つでもいい順位で帰ってこようと意気込んだことを思い出します。MJ大阪チームはゴールした順番は5位でしたが、MJ新潟チームのペナがあつて4位。自分自身のレーヌは体力面、技術面ともに未熟さを痛感させられるものであつたのですが、大阪府チームの一員としてポイントを獲得し、大阪府の総合5位入賞に貢献できたことが何より嬉しかったです。こうして複数の選手を含んだチーム全体として勝利をつかむ喜びはオリエンの他の大会ではなかなか味わえないものだと思います。

今年の全日本リレーでも再び大阪府チームの一員として走らせていただくことになりました。昨年あと一歩で届かなかったMJの表彰台に乗りたいという思いもあるのですが、ジュニアからシニアまで各世代のチームが自分たちの力量を最大限発揮できるように努力するチームに魅力を感じたのが、昨年度に継続して大阪府チームに登録しようと思った最大の

の要因です。

昨年度はリレーチームのMLや各種のミーティングを見ていて、どの世代の方も自身のオリエンテーションの技術や現状の体力について反省を怠らず、どこに改善すべき点がありまたどう手をうつていくか深く考えているのがとても印象的で、自身がオリエンテーションに取り組む姿勢において学ばさところが大きかったです。今年度も大阪府ML上で発行されるニューズレターは毎月欠かさず読んでいます(特に体カトレーニングについて触れられるところが大きいです)。このように他の世代の方からオリエンテーションを上達するヒントを得られる機会是非常に貴重だと思います。

さて、自分自身のオリエンテーションの状況としては、昨年度に比べてオリエン中の視野が広がったことやコンバスを頻察に見る意識が定着してきたことから、オリエンの質そのものが明らかに変化してきたと感じています。現時点ではまだ十分な結果が出せているとはいえないのですが、昨年度よりいいタイムで帰ってきてチームの勝利に貢献できる自信があります。

MJのチームとしては大阪府のクラフに所属するメンバーだけでなく、大阪在住で府外のクラフに所属するメンバーに競技者登録をしてもらい選手層を厚くすることはできましたが、まだまだチームとして意識を共有できていないのが現状です。今回の大阪府強化合宿を出発点として、まずMJチームに立候補したメンバーと全日本リレーに向けてのコミュニケーションを図っていくつもりです。

連載

シニアからの再挑戦【第3回】

～オリエンテーションの「練習」について考える(1)～

土屋俊平

オリエンテーションの「練習」をどうやるのか。「レーヌに数多く出るのが一番の練習だ」という話を良く聞いたし、学生時代はそう思っていた。しかし、レーヌに数多く出るのが難しい場合もあるし、そもそもレーヌに出なくても出来る練習はいくらでもある。さらに言えば、レーヌではない方が効果の高い練習もある。本誌創刊号に掲載された「オリエンテーション力養成チャート(瀧川モデル)」を見れば、そのことは明らかだろう。

私は松澤道場や松塾ニューヌを参考にしているような練習に取り組んでいる。まだまだ試行錯誤中であり、顕著な成果を得ているわけでもないが、少しでも皆さんの参考になればというところで、以下に具体的な練習内容を紹介することとしたい。

机上練習としての読図トレーニング

「地図読み」は、実戦においては「限られた時間で」「動きながら(走りながら)」読む、という制約がある。この制約の中で、必要な情報を読み取ることは容易ではないのだが、これこそが、オリエンテーションの技術面での最重要ポイントであり、この点を練習で重

点的に行えば良いことになる。

しかし、「制約がある中で地図読み能力」を高めるには、まず基礎としての「制約がない状態での地図読み能力」を高める必要がある。基礎をしっかりと作り、その上で応用・実戦力を高めて行くのである。「制約がない状態での地図読み」、すなわちレーヌから全く離れた状態＝机上での読図練習が有効性を持つゆえんである。

机上での読図練習の実践例

場所等：自宅（休日のヒマな時間や寝る前の時間＝寝る部屋にも地図が置いてある）

通勤電車の中（通勤用のカバンには、いつも地図を入れている）

地図読みをすると結構疲れるので、常時やっている訳ではないが、レーヌが近づいて意欲が高まってきたりすると、平日にもかなりの頻度で地図を見ることになる。

電車の中で O スワツを読むのは、少しばかり周囲の目が気になるかもしれないが、慣れれば何てことはない。

地図等：いろいろやってみた結果として、現時点では以下のような方法が練習としての効果が高いように思う。

コース図を読む

しっかりとした課題が設定されたコースを、じっくりと読むのが一番効果的だろう。しかし、じきにネタ切れするのが難点。

良質の地図を用意し、そこに多数の“コントロールを置いて”、自由自在にシツクを設定して読図

地図の特徴物に片っ端から、書いて全コントロール図状態にしておき、あとは練習の際に、任意の 2 点をシツクと見立てて、読図する。これならシヨート・ミドル・ロングシツクを織りまぜることができるし、1 枚の地図でかなりの期間、練習できるという利点がある。

内容：読図練習では以下のような点がポイントとなる。

ルートプラン

どのルートを取るべきか。必ず複数のルート（少なくとも、シツク線に対して「右側ルート」「左側ルート」「直進ルート」の 3 つは検討すべし、というのが松濠道場でのアドバイス。）を検討する。そして各ルートの特徴をしっかりと比較し、自分ならどのルートを選ぶかを考える。

チェックポイントの設定

コントロールまでのチェックポイントやアタックポイントを定める。エラーしそうな場所もあらかじめ把握・認識しておく。

ルートたどり

予定したルートをたどりながら、どんな地形が目の前に現れるか。これをしっかりとイメージする。等高線や植生、点状特徴物など、様々な情報をどう把握するか。逆に、見なくてよいもの（無視できる、無視すべき情報）は何か、ということも意識したい。

さらには、「この区間は歩測する（歩数も意識）」、「ここでコンパスをセ

ットする」といったことや、「この区間は歩く・走る」とさらには、「ヤアの中で見通しが悪い」とか、「斜面を見上げると鞍部が見える」といった実戦イメージができれば、より練習の効果は高まるだろう。

一つ一つのシツクについて、時間をかけて、じっくりと取り組むことが肝要だ。

そして、これらをメモリーで行うこと。徐々にメモリーのための時間を短くし、メモリーする区間を長くしていく。しんどい作業ではあるが、間違いない力がついてくると思う。（私も、なかなかこの練習までには到達しきれないのだが・・・）

地図読みは、本番では 1 回限りだが、練習では同じシツクを何度でも繰り返して行うことができる。メモリーの時間を短くも長くもできる。そこが机上練習の良いところであり、レーヌでは得られない効果を期待できる部分である。

（次回は、「自宅でする実戦練習」）

【編集後記】

早いものでニューズレターも 5 号に到達。しかも目標どおり 9 月末に発行できました。皆様の多大なご協力の下、ここまで順調に進んでいます。（と、自画自賛）全日本リレーまでに、あと 4 回の配信を目標にしていますので、引き続きご協力よろしくお願いします。（「全日本リレー報告号」がビツタリ第 10 号になるという構想）

今回は、一時、原稿不足の危機に陥りかけましたが、最終的には幅広く原稿が集まり、一挙に充実した内容になりました。執筆いただいた皆様、どうも有難うございます。

「リレー戦記」は、少しでも多くの方々の経験を共有する目的でスタートしたものです。スタイルは全く問いませんので、皆様からの投稿をお待ちしています。（待つ、と言いつつ、個別依頼もしていますので、私から執筆依頼がありましたら、是非、お引き受け下さい。）

（編集者：土屋）

第24回

KOLA新春オリエンテーリング大会

- 【開催日】2009年1月3日(土)
【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
【集合場所】堺市大仙公園 公園事務所前
正面入口より黄色テープ誘導あり。
【交通】JR阪和線「百舌鳥」駅より徒歩5分
大仙公園仁徳御陵駐車場。最大600円



- 【受付時間】9:30~10:30
【競技形式】ポイント-O。希望者によるお楽しみレースあり。
ピンパンチ方式
【使用地図】『大仙公園』拡大リメイク版
【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)、G(2~5人)
各クラス3位まで表彰します。
干支入り葉書大の賞状(12支をそろえると...!)

【注意事項】プログラムの事前送付はありません。

1月1日までに、KOLAサイトにて公開します。
スタート時間は、当日、第2受付にて指定します。

【参加費】一人1000円(当日1500円)

(中学生以下事前&当日とも500円)

Gは一人500円(当日700円)(中学生以下事前&当日とも200円)

事前申し込みは成績表無料送付します(KOLA会報内記載)。

【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 本店営業部

001-3833107 ヨコタミノル

に参加費を振り込んでください。

【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】2008年12月19日(金)

【その他】・女性用更衣テントの用意もあります。

・カレンダー交換会もしますので、手持ちの新年度カレンダーもお持ちください。

・近隣では初詣も行っていますので、お帰りには是非どうぞ!

大鳥大社、百舌鳥八幡宮、家原寺、方違神社

・以下の5名を無料招待します。

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

鈴木 陽介、岩水 加代子、栄森 貴久

田川 雅美、佐藤 政明 (敬称略)

OLカレンダー

年月日	大会名ほか	場所
10/11	腹割会スプリント0大会	大阪・寝屋川
10/12	第3回岩手大・岩手県立大大会	岩手・盛岡
10/12	オリエンテーリングの広場	奈良・奈良
10/12	エコパファミリー大会	静岡・袋井
10/12	2008年度関西学連第2回定例戦	大阪・箕面
10/12	関東学連新人戦	埼玉・越生町
10/12	福井市民秋季大会	福井・福井
10/12	第3回愛宕山大会	新潟・五泉
12/13	第16回日本山岳耐久レ・ス	東京・あきる野
10/13	石川健民祭兼津幡町スポレク大会	石川・津幡
10/13	第19回青梅市スポレクフェスティバル	東京・青梅
10/13	SKI-WOC応援大会	岩手・岩手
10/15	読図講習会(屋内)	静岡・静岡
10/18	20年度埼玉県レク大会 in くまがや	埼玉・熊谷
10/18	呉羽青少年自然の家OL体験会	富山・富山
10/19	北九州市民体育祭大会	福岡・北九州
10/19	第21回埼玉県民大会	埼玉・滑川
10/19	OLを楽しみませんか	埼玉・滑川
10/19	煩惱滅除108ポ練習会	埼玉・日高
10/19	新潟協会杯兼第30回上越市OLC大会	新潟・上越
10/19	[JOA:S]パーク0関西第3戦・京都大会	京都・京都
10/19	みえスポーツフェスティバル	三重・多気郡
10/25	北九州OL教室	福岡・北九州
10/26	第24回埼玉県協会大会	埼玉・日高
10/26	第6回岡崎市民大会	愛知・岡崎
10/26	福井県民スポーツ祭大会	福井・鯖江
10/26	佐藤克己記念第19回福島県選手権	福島・猪苗代町
10/26	みやぎOLの集い第5回	宮城・川崎町
10/26	ニュースポーツセミナーNEW	岡山・岡山

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

じつは、今月号が機関誌KOLAの第300号。100号は大々的に特集を組んで、200号でも、皆様からお言葉をちょうだいしましたが、300号はさりげなく超えてしまいました(--;)。最近、紙版での情報提供も少なくなりましたが、細く長く続けていけるといいなあ。