

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301号2008年11月15日発行



平成20年10月11日 大阪府・寝屋川公園

腹割会って？。

京大オリエンテーリングクラブの内部に発生した部内クラブ。今回は、大会を開きたい願望の強い者達が集い大会を開催しました。

(サイト内記載文章より)

ニューマップ寝屋川公園

今回は、公園でのニューマップということで、楽しみにしながら参加しました。寝屋川公園は、東寝屋川駅に隣接している公園で、テニスコートや球技場があり、多目的な利用ができる公園です。今回はコースも3kmで300mという適度なアップのあるコースも設定され、なかなか楽しめました。

ラケットに注意

スタート直後、1 2にとまどってしまいました。何かいいコースがあるのか考えたのですが、結局は素直に川に降りていく出入りコース。またこの日は中学生のテニス大会があったため、4 6のテニスコート付近は子どもたちで混雑していて、もう少しでラケットの素振りに殴打されるところでした。

さて、今回Nクラスで参加した吉田さんですが、ようやくすべてのコントロールをまわって戻ってきた時点で、スタート地点の近くを通ったため、うっかりそこをフィニッシュと間違えてしまい、アクティベートユニットにeカードをセットしてしまいました。残念ながら、今回はバックアップラベルもなかったため、DISQ扱いとなってしまいました。

運営 裏話

以下、サイトに載っている裏話を紹介します。

・実は当初、世界の松澤さんが全日本スプリントの調整として参加することが判明し、運営者一同に衝撃が走ったらしい。

・そのノリで松澤さんに松塾の開催を打診したところ快諾され、一同のテンションは上ったらしい。

・しかし、別の用事が入り結局松塾の

実現はならなかったらしい。

・FOC2008のロゴは競技責任者、栄森のお手製のものであるが、WOC(world orienteering championship)をインスパイアしたぞんぴ~ずのZOC(zombies orienteering championship)のインスパイアらしい。

・無断使用によるライセンス料が発生しないか不安だったが、当日、ZOCロゴ開発者であるS木さんから「問題ない」といわれ、胸を撫で下ろしたらしい。

・運営人数は超カツカツだったらしい。

・当日参加者の予想以上の数にかなりびびったらしい。

・ウハウハだったらしい(笑)

(横田実)

[成績抜粋]

A

1 奥村 理也 0:22:01 ウルトラクラブ
2 鈴木 陽介 0:22:22 ぞんぴ~ず
3 中村 貴史 0:22:55 杉風会

19 横田実 0:29:59 KOLA

B

1 城森博幸 0:18:40
2 板谷智史 0:33:57
3 小笠原 雄 0:35:47 京大 OLC
4 門 武志 0:39:52 日本テルペン

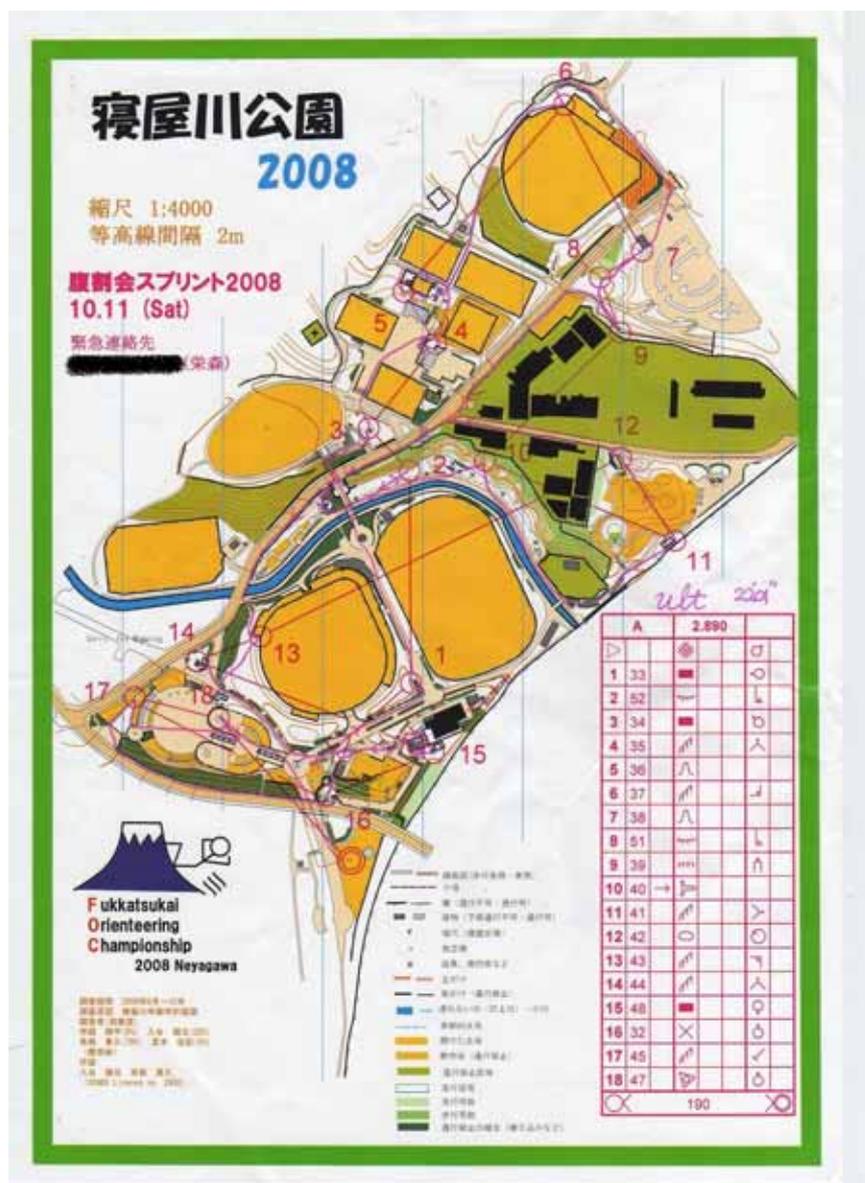
N

1 加堂明 0:16:05

2 黒川一平 0:20:30

3 高橋祐那 0:24:47

吉田蛭子 DISQ



大阪OLC夏合宿兼大阪府全日本リレーチーム強化合宿 参加報告その2

永瀬

9月14日

午前中は、青山高原でリレーセクションレースに出走。2の脱出であらぬ方向へ行きかける。しっかりこないまま3へ、3 4は、コンタリングして、4の尾根のつもりで、降りるが、実際は一つ南の違う尾根へ、ところがそれに気づかず、コントロールがないなあとさらに南の尾根に進み傷口をひろげてしまった。(尾根の方角をコンパスで確認しなかったのがいけない。そもそも直進気味にルートチョイスした方が良かった)。4 5は、ミスした直後でもあり、シンプルにアタックできる道回りの迂回ルートをチョイスし、上からアタック。このルートチョイスは悪くなかったようです。6 7は、ベストルート(鞍部で、尾根を切って、沢たどって、沢から鞍部に登って、尾根道をたどるルート)が見えず、沢を下って、川沿いの道を走り、道の曲がりから沢を登り鞍部で上記の尾根道でるルートをチョイス。ルートチョイス自体はベストではないもののそんなに悪くなかったのですが、道の曲がるから詰める沢を間違っ(沢に入るときに方角を確認しなかったのが敗因)、沢を詰めて鞍部らしきところでたところでも尾根の方角を確認せず進んでしまい、その後はミラクルワールドへ。この後は、最終コントロールでもはまってしまい、トップ比2倍のひどい結果となりました。

このレース全体的に、大阪のメンバーはミスが目立ち、愛知県に差を見せつけられてしまいました。

午後は、気を取り直して、リレー練習。短いダウンヒル主体のコースを逆チェイニングスタート(ただし、自己申告)でのレース。最終コントロールで、最後にスタートする松澤さんに最終コントロールあたりで追いつかれることを見込んでスタートしました。こちらは爽快に走れ、自己申告が甘かったこともあり、トップ集団に追いつかれることなくフィニッシュしてしまいました。

9月15日

最終日はリレー練習。4人×2回で2チーム分走るリレーです。

A B C Dの4名で、

- ・1チーム目は、A-B-C-D
- ・2チーム目は、C-D-A-B

で、走ります。

各コース4コントロールですが、人によっては1ないし2コントロールをカットすることで短縮コースとすることで、ハンデをもうけていました。私は、前日に大ミスしたこともあり、1コントロールカットで走りました。

私は、1走、3走を走りました。ミスしそうな部分は前日に通っていることもあり、無難にこなすことができました。

3日間、オリエンテーリング漬け、いろいろ自分のオリエンテーリングを見直すことができるとともに、いろいろな人から刺激を受けることができました。合宿の後の大会では、合宿の成果で、良い結果あるいはミスしてもなんとか踏みとどまり、MS 9人の枠に残ることができました。結果として、12/7は去年と同じメンバーで走ることになりました。去年と遜色のない結果をだしたいと思います。

大会参加ミニ報告

永瀬

9/28パーク・O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

プログラムの下記に抜粋した部分（波線部分）を読み落としていたばかりに、テープ誘導からいったん外れてしまいロス（ラップ解析では+1'26"）。これがなければ優勝できやのですが……。プログラムはしっかり読みましょう

【有料地区の出入りについて】

MA、MS、MV、WA、W40Aのクラスは、周りを柵で囲まれた有料地区を使用します。そのため、出入り用の門のすぐ手前にはコントロールをおき、赤白テープにて有料地区内に誘導します。

入場について

有人でかつ門はあいた状態になっています。お金を払う必要はありませんが、地図とS1を管理者に見せ、オリエンテーリング参加者であることを告げて入門してください。門を通過後すぐに、赤白テープ誘導に従い、Uターンする感じで地下道を通り、競技を続けてください。

10/12 2008年度関西学生オリエンテーリング連盟 第二回定例戦 at 箕面

全日本大会の試走のたびにつぼり、全日本後の大阪OLC練習会ではミス+ハンガーノックで完走できずと散々な箕面での練習会。ショートレグ主体で、大きな意味でのルートチョイスの余地はあまりないコース設定でした。その分？さわやかに走ることができるコースで、箕面でこんなに楽しく走れるのかと感心しました。5、6で少々ロスしましたが、ここの尾根は試走でも少々悩んだところで、この部分だけは苦手なままです。今回から、オリエンテーリング用の靴をチェンジ（サロモンのXT-Wing）しました。その結果は、下りでの足腰への負担もなく、靴を変えた効果ありです。

10/13 パーク・Oツアーin関西2008第3戦京都大会 at 宝ヶ池

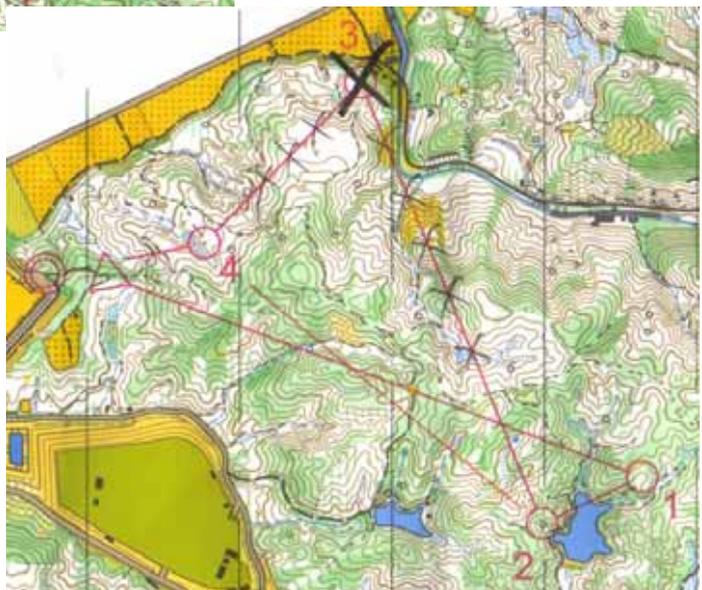
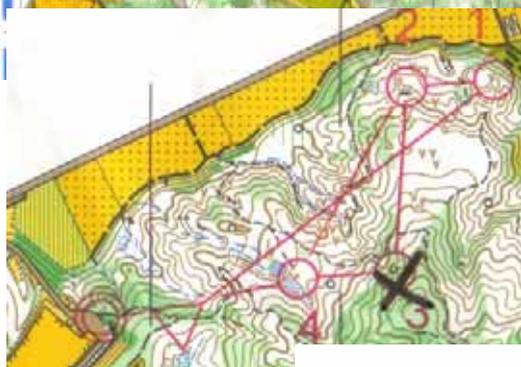
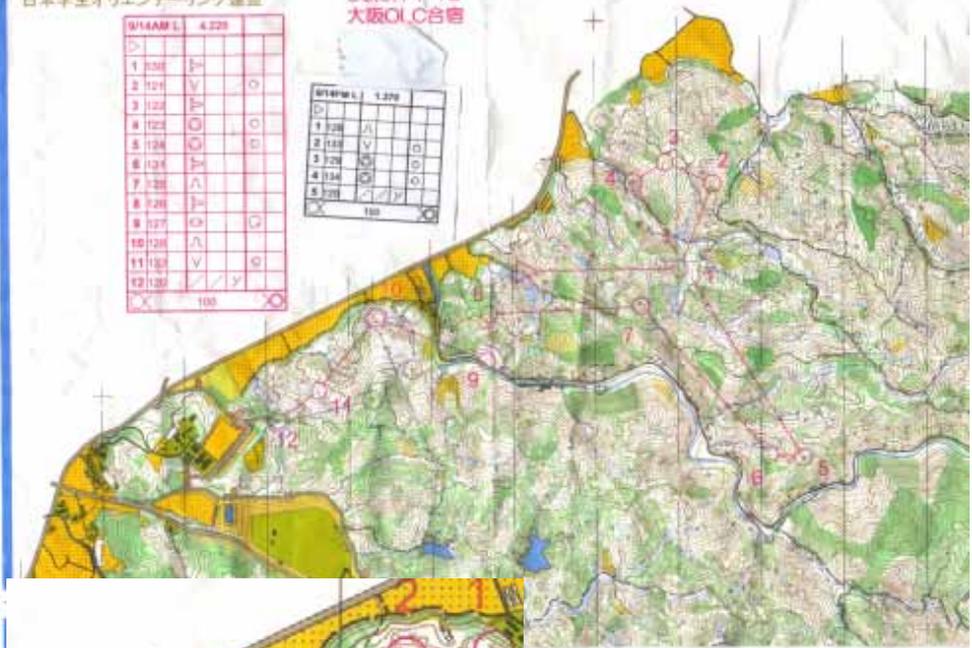
オリエンテーリングを初めて22年（関西では16年）にして、宝ヶ池は初めて。3-4で、迂回ルートがみえず、無駄に、尾根を2つきったのがロスタイムに。レース中は、鞍部を2つ超えて、良いルートチョイスだと思っていました。

日本学生オリエンテーリング連盟

08.9.14-15
大阪OLC台巻

9/14AM L 4.220				
1	330	△		
2	101	V		○
3	122	△		
4	123	○	○	
5	124	○		○
6	125	△		
7	126	△		
8	128	△		
9	127	○		○
10	129	△		
11	132	V		○
12	133	△	△	○
X				

9/14PM L 1.220				
1	128	△		
2	132	V		○
3	129	○		
4	134	○		
5	131	△	△	○
X				



Result

上位3人の平均に対する相対(%)

タイム 巡航速度 ミス率

2008/10/5 朱雀OKロゲイニング大会at希望が丘文化公園

M(出走59名)

1	茂木 堯彦	1030	ふとったデブの会			
2	石黒 文康	1006	京大OLC			
3	片岡 裕太郎	921	片塾			
40	前田 春正	447	KOLA			

2008/10/11 腹割会スプリントオリエンテーリング大会at寝屋川公園

A(出走41名)

1	奥村 理也	0:22:01	ウルトラクラブ			
2	鈴木 陽介	0:22:22	三河OLC			
3	中村 貴史	0:22:55	杉風会			
19	横田 実	0:29:59	KOLA	133.7	130.2	13.2

2008/10/12 2008年度関西学生オリエンテーリング連盟 第二回定例戦at箕面

MA(出走37名)

		4.04km	375m			
1	松本 康浩	0:44:05	大阪OLC			
2	小野田剛太	0:45:28	OLCルーパー			
3	土井 聡	0:47:56	ES関東			
20	永瀬 真一	1:04:03	KOLA	139.8	123.7	17.6

MAS(出走30名)

		3.04km	285m			
1	室田 知宏	0:44:40	みやこOLC			
2	城森 博幸	0:46:32	OLP兵庫			
3	谷村 正樹	0:48:37	杉風会			
20	前田 春正	1:08:20	KOLA	146.6	146.6	9.7

2008/10/19 パーク・ツアーin関西2008第3戦京都大会at宝ヶ池

MA(出走28名)

		3.2 km	230m			
1	松澤 俊行	0:35:30	三河OLC			
2	松本 康浩	0:37:18	大阪OLC			
3	辻村 歩	0:38:37	OLCふるはうす			
7	中村 貴史	0:44:09	杉風会	118.9	107.0	16.4
21	平山 友啓	1:06:01	KOLA	177.8	158.5	17.7

MS(出走17名)

		3.0 km	200m			
1	城森 博幸	0:38:47	OLP兵庫			
2	野沢 建央	0:43:10	大阪OLC			
3	永瀬 真一	0:45:50	KOLA	111.9	98.0	16.4

MV(出走12名)

		3.0 km	180m			
1	向井 清隆	0:49:15	鈴亀OLC			
2	杉山 一男	1:00:23	松塾&豊中グリー			
3	前田 春正	1:00:51	KOLA	111.0	97.0	20.2

オリエンテering大阪府チーム ニュースレター

はじめに

いよいよ大会まであと1ヶ月となりました。
メンバーも決まり、特に代表選手に選ばれた方は、ますます気合がいつていることでしょう。
代表チームに入らなかつた方々も含め、チーム一丸となって頑張ります。
今号は、久しぶりに監督・コーチ陣の寄稿が中心です。

目次

- 監督メッセージ「全日本リレーに向けて」(辻村歩)・・・P 1
- 「東京での近況報告」(瀧川英雄)・・・P 3
- 「リレー戦記」(土屋俊平)・・・P 4
- 「全日本リレーに向けて」(中紀十一)・・・P 5
- 「OLに必要な体力トレーニングについて(5)」(西田伸一)・・・P 7
- 「全日本リレー直前の準備」(松本康浩)・・・P 8
- 「シニアからの再挑戦(4)」(土屋俊平)・・・P 9

全日本リレーに向けて

監督・辻村 歩

全日本リレー大会までいよいよあと1ヶ月となりました。選手団MLに流したとおり、各チームのメンバーも決まりました。

ここまでは各人がそれぞれに準備を進めてこられたと認めますが、これからはチームでの準備もお願ひします。チームメンバーと目標を立て、そのための役割分担を確認し、作戦、走順を決めてください。ここで各人の状態や想いを共有しておく、不要な気負いやプレッシャーを一人で背負い込まなくてすみます。逆にできていないと、当日のレースで独り相撲をとってしまい、普段のレース運びができず・・・といったことになりかねません。

一方、個人での準備については、引き続き、今年度のテーマでもある心・技・体の調整をしっかり実行、仕上げてください。このニュースレターには、参考になることが盛り込まれています。ぜひもう一度、記事を読み返されることを強くお勧めします。全日本リレーをどう走るか、自分にとっての心がまえを固めてください。

今回のテレイン「東青山四季のさと」を具体的にイメージして準備していただくために、大会要項に記されたテレインプロフィールを引用します。

テレインは、近鉄の旧大阪線跡道を抜んで、西側にV字型の芝生地(南北約700m、東西約500m)と、東側にV字型農業用水貯水池が中心となる。その二つのエリアを囲む形

で貯水池のさらに東部分は、標高差30~50mクラスの尾根と沢の入り組んだ山塊部、芝生地とともに西部分は東部分よりは比較的なだらかな通行可能な良好の片斜面地帯、北部にはちよっと急峻な尾根が分布している。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が求められるコースになる予定です。

合宿のミーティングで使用した地形図も添付し(1万分の1、等高線間隔10m、東部エリアのグレーの線は主要な尾根線を示す)、コメントします。

西部のエリアは、このテレイン中では「比較的なだらか」ですが、決して緩くはないです。このエリアは、尾根・沢は発達していませんが、これまで知られている「青山高原」に近い部分とも言えるでしょう。傾斜交換線がいくつかありそうです。

一方、メインエリアとなるであろう東部エリアはまったく様相が違います。比高30~50mの尾根・沢が入り組んだ地形で、比較的緩やかな沢が奥まで入り込み、尾根との間は急斜面になります。大きな沢の中は荒地や湿地のようです。廃田がもみれません。林の植生は主に針葉樹のようですが、西部エリアほど通行可能度はよくないでしょう。私には似たようなテレインが思い浮かびませんが、尾根の部分は「葉隠甲賀(油日)」のイメージに近いです。レッジとしては、分岐の多い尾根たどり、小さな尾根・沢を切る直進、などが予想されます。パラレルエラーをしないよう、尾根たどりでは分岐の方向チェック、尾根を横切る時には尾根線の方向チェックが重要でしょう。

北部エリアは、標高200~250mのあたりで、傾斜が急です。沢が深く切れ込み、明確な尾根・沢で構成されています。エリアではこのエリアも使われるでしょう。

なお、一帯の小道は、公園で整備されたハイキングコースのようで、エリア間の移動ではこれらの小道を走ることになるでしょう。東部エリアには小径も多いかもみれません。コースの回し方としては、栗部、北部エリアをメインに使い、いったん会場に戻ってき

てビジュアル後、西部エリアを少し使う、ということが予想されます。



いずれも関東では定番トレイルですが、私としては初めてだったり、十数年ぶりだったり、新鮮で楽しめました。これまでの4レースは、関西よりは山が低く険しくないトレイルでした。

あと関西との比較では、やはり速い若手が多い点が違います。関西では、京大のトップ2、3人以外、学生に負けることはあまりなかったのですが、やはり、そこそ速い選手は多いです。あと、シニア世代の争いでは、藤生(東京)とは勝ったり負けたり、福田さん(埼玉)は何とか抑え、小泉(神奈川)はどこにいても見かけると相変わらずです。

なお、森澤さんも東京に転勤になったらしく、先週の108が練習会で会いました。彼女も元気に108が、17kmを完走していました。

こんな感じで、まずまず走れています。今後全日本リレーに合わせて調整していきます。

リレー戦記！第4弾

イメージトレニングの効果

～1991年3月インカレリレー(岐阜)～

コーチ・土屋俊平

大学生生活最後のレースとなるインカレリレーに向けて、私は色々なバターンのレース展開を想定していた。前年度5位入賞のメンバーが3人残っており、今回も十分に上位争いのできる陣容であったことから、主力の4年生2人を3・4走に温存する後半重視の布陣で臨んだ。

<大会前のイメージトレニング>

レース展開で一番ありうると考えていたのは、「2走以降で追い上げ、トップ3を狙える位置で4走につなぐ」というもの。次に想定されたのが「序盤で遅れをとり、4走では6位入賞ラインぎりぎり、もしくは入賞ラインに近いところでのタッチ」という展開。そして(残念ながら)「入賞がかなり厳しい状況での4走スタート」という状況もありうるシナリオだった。一方、「4走時点ですでにトップ3に入っている」とか「優勝争いを演じている」という展開は、とても楽しい想像ではあったものの、正直なところ、現実味はやや乏しいかと思っていた。

このように、いろいろなバターンをイメージし、それぞれの状況の下でどう走ればよいか、念入りに考えた。「イメージトレニング」である。インカレリレーを走るのには3回目だったが、アンカーは初めてであり、自分の走り最終的に順位が決まるということ、かなりの不安があった。こうしたことから、本番で力を発揮できるようにイメージトレニングを重ねたことを記憶している。

<レース当日>

序盤から想定外の展開となった。1走が単独トップでゴールする快走を見せ、2走の(大

【追記】

オリエンテーリングマガジン 8月号に三重県協会の大会のことを写真入りで書いていますので、是非、お読み下さい。<http://www.orienteering.com/magazine/index.html>
同記事P.40左下の写真を見て判断すると、会場は上記地図上では、「の」の字より北でしょう。P.41の遊具の写真は、丘の上に小屋があるのでL字型の芝生地のLの横棒の北東端を南から見ている写真でしょう。

林の写真を見ると、地図から受ける印象よりも雑木林が多そうに思えます。

また、全日本リレー・コースプランナーの加納尚子氏が参考にしたという2006年6月号「21」の記事(「コースプランの裏側(2)」)も、併せて読んで下さい。

東京での近況報告

コーチ・瀧川英雄

<生活環境>

8月下旬に引越して、東京都昭島市というところに住んでいます。立川から青梅線で10分。近くには、万博公園より広いいくらかの昭和記念公園や、八王子・青梅方面のトレイルがあります。来年1月のジュニアチャンピオン大会がある滝山城址は、走っていける範囲、青梅の菅生丘陵の大会にも先日自転車で行きました。関東平野の西の端、比較的山には近いエリアです。その分、職場へは遠く、片道1時間半以上かけて通っています。途中の三鷹から地下鉄東西線の始発で座っていけるのが救いです。

<日常のトレーニング>

平日は京都では朝走っていたので、こちらでもなるべく朝走ろうとしています。ただ、通勤時間が延びた分、平日走れる回数は減り、5～6kmを週2回程度走っています。朝ラン用のコースを一応3パターンは用意しました。朝ランしようとする5時20分には起きることになるのがつらいところ。地下鉄で座っているときには、本でも読もうと思っていました。朝走った日は必ず睡眠時間になっています。

週末は、京都にいたときと同じくらいのトレーニング量です。家からポンポン山に走っていた京都時代よりは「山」は減りましたが、滝山城址で林の中を走るが、玉川上水沿いの遊歩道(土の道)が、多摩川の土手かを使い分けて、まずまず走るには良い環境です。涼しくなってきたので、レースに出ない週末は、高尾・陣場や奥多摩方面にトレイルランにも行こうと思っています。

<関東でのレース>

引越してから、こちらで以下の4レースに出ました。

9/20 トータスハケ岳大会

10/5 東工大OLT杯(青梅・菅生丘陵)

10/19 108が練習会(東松山・森林公園)

10/26 埼玉県協会大会(飯能・高麗郷)

阪府コーチ)松本選手(当時3年生)もブレッシャーを跳ね返して終始首位を独走。そのままトップで3走につないだのだ。主力2人を残しての単独首位という展開に、他大学からは「阪大がそのまま逃げ切る」というムードも出始めた。

私とは言えば、うれしい反面、事の重大さに冷静さを失いかけていた。「トップで走る」という場をイメージしていなかつた訳ではないが、それは単なる夢であり、空想の域を出るものではなかつたからだ。

何とか気持ち落ち着かせようと、「普通に走ればトップを守れる」と言い聞かせているうちに事態は急変。中間コントロールを他校の選手が次々に通過した、とのアナウンスが流れた。「アナウンス漏れ」か「アクシデント発生」か。

レースへの集中が難しくなる中、トップからかなり遅れて中間コントロールを通過したとの報が入った。レース中に眼鏡を失ったらしいとのアナウンスも流れ、ようやく状況が飲み込めた。ここまで全く想定外の展開となっていたが、考えてみれば、ここからは私がイメージしていた範囲内に入ってくることもとなる。そう気づいた時点で、一気に冷静さが戻り、目前に迫った自分のレースに集中できるようになった。

入賞圏内からの転落もあると考えていたが、最終的に6位に踏みとどまってくれたこともあり、十分に余裕を持ってスタート。結果的に、これまでにないほど集中した良い内容のレースをすることができた。

<教訓>

自分がどのような順位でタッチを受けるのか? どういうレース展開になっているのか? ライバルチームとの関係はどうか? レース中、他の選手に追いつかれるか? 追いつくか? 良いパターン、悪いパターンを含め、あらゆるレース展開・状況をイメージしておくことが必要。レース中に自分がミスをする場面(必ず起こる事である)。そしてそこから冷静に脱出する場面は、絶対にイメージしておく必要がある。

起こる可能性が非常に低いと思われるケースもしっかりとイメージする。可能性が低いほど、実際に起こった場合の心理的影響は大きい。インカレで、もしトップでタッチを受けていたら、その後冷静にレースを出来たかどうか。正直、心もとない。

一般投稿

全日本リレーへの思い

大阪OLC 田中 紀十一

大阪府OL委員として、大阪府チームの選手選考要項発表、選手集め、選考結果発表、JOAにエントリー、競技者登録の手続き、監督の依頼等を担当。何もわからないままスタートだったので、皆さんにはいろいろ相談のついでにいただいた。西田氏はそれまで監督をされていたので2003年もお願いしたら、辞退されて2003年は監督不在(辻村団長、小林氏がまどめ役)の参加となっていた。そういうこともあり、2004年は駄目かなあと思いながらお願いしたら、引き受けてもらった。どんなもんか私も参加しないとわからないので、2004年の武蔵丘陵森林公園に参加してみた。ME16位、WE7位(6点)、MS6位(2点)、MV1軍11位、MV2軍13位、総合9位という結果とな

った。西田監督の総括は、

ME わずか12秒差で得点できなかつたが、一人5分レベアルアップしよう

WE 期待通りやってくれた

MS 得点できてよかったが、若返りが必要

MV 2チーム共ばつしない。上位3チームの平均年齢54歳。60歳以上が主力なので「若手のベテラン」が必要

4クラスしか出せなかつたが、来年は全クラスに出よう。そのために若い人に声をかけようと呼びかけられた。

私が気になったことはエントリーした人が「補欠だったら参加しない」と言われ、実際補欠にまわった人は直前に確認されてから不参加でした。現地に行って出番がなければ出場できない。これは何とかせなあかんと思った。

選手を集めてから監督を依頼するのではなく、選考方法も監督と相談しながら決める方がいいので、2005年白石島の監督を早々にお願ひしたら、快くOKをいただいた。そして西田監督から選考レースの指定と全日本リレーのテレインである春の白石島大会に参加しようと呼びかけられた。私は前日に笠井氏お勤めの民宿に泊った。新しく料理も良かったので、大阪府チームの宿舎にと決めたが、地元の協定で全日本リレー大会の前日だけは予約ができないという。ご主人には「30人泊れるなら30人の予約をしたい」と話しておいた。毎月「大阪府の田中です。解禁日までですが、解禁になったら大阪をお願ひします」と確認電話して、やっと確保できた。

白石島の全日本リレーから補欠にまわる人のために、補欠だけで一般チームをエントリー。その費用はみんな自分で負担することとする。大会にはできるだけ参加して「全日本リレーに参加しませんか」と声掛けをした。そんなことで選手権クラスではW以外の全クラスに11チームと一般クラス1チームの大選手団を送り出すことができた。表彰式は船の時間の関係で成瀬確定前に始まって、大阪府チームが3位の表彰を受けている頃、WV辻村紀さんが最終コントロールを通過。「走れ走れ」の大声援を受け、ゴール閉鎖前でゴール。WV完走で得点が入り総合2位と大躍進した記念の日となり、お世話したものとして感謝無量であった。

大阪府OL協会に移行とともに私は退任し、阪本氏が事務局を担当され、監督も辻村歩氏に代わったが、毎年上位争いを続けているのと、今年は約50名の選手団と聞いて盛況が嬉しい限り。

3月までは全日本算面スタート係のお手伝い、その後OL復帰を思っていたが、腰痛背筋痛、アキレス腱痛、膝の故障と次から次に出てきて情けない状態。大阪OLCの夏合宿(青山高原)も参加断念。そんな折全日本リレーXVに出ないかどのお誘いを受けた。「迷惑をかけるかも知れない」と迷っていると、「その時に治っていないと諦めるから」「1点を取りにいこう」と言われて、白石島以来3年振りに出場することになった。

本番まで約1ヶ月しかない。これからどう調整するか。あと1~2回大会に出て感を取り戻したい。普段のトレーニング不足を急激な調整をして故障するの怖い。笠井、辻村修両氏にいかにつなぐかを考えながら臨みたいと思う。

コーチ連載

OLに必要な体力トレーニングについて(第5回)

コーチ・西田 伸一

全日本リレーまであと1ヶ月となりました。
皆さんトレーニングは順調に進んでいるでしょうか。

1. 11月のトレーニング

これから最終調整段階に入るまでは、スピードを上げたトレーニングを行っていきます。
スタミナ養成のため量(距離)を追うトレーニングから、スピードを上げた強度を高めた
トレーニングにシフトしていきます。LSDは卒業です。この段階でまだ長く走ることが
出来ない人は少々厳しい状況です。

前号と同じように週4日のトレーニングスケジュールを立ててみました。

月曜日	休み
火曜日	JOG
水曜日	休み
木曜日	中・強 ビルドアップ走
金曜日	休み
土曜日	JOG
日曜日	強 持続走、クロスカントリリー走、OL大会など

ビルドアップ走は今までよりは全体のペースを上げますが、逆に距離は短縮します。持
続走も10月から持続走に取り組んでいる人は、距離を短縮してペースを上げます。

これから持続走に取り組む人は前号を参考にしてください。また、前号ではOL大会へ
の出場には疑問符を付けていましたが、これからは逆にOL大会を活用できます。極めて
テクニカル、あるいは走行可能度の悪いテレイン・コースの大会はスピードが落ちすぎる
と体力的には楽になりすぎてトレーニングの代わりにはなりません。ところが今年の11
月はスピードの上がるスプリントの大会が多く予定されています。

8・9日	西日本
16日	パークO滋賀
22・23日	全日本スプリント

これをもってスピードトレーニングの代わりに出来ます。特に一人でスピードを上げて
走るのは苦手という人にはうってつけです。ただし距離が短い=走る時間が短いので、木
曜日のビルドアップ走の距離短縮は行わず、これでカバーすることも必要です。

2. ウォーミングアップ、クーリングダウン、ストレッチングを

表題の3つのどれれもまったくしていない人はいないと思いますが、短時間でも良いので

必ず行うように習慣づけておきましょう。

OL大会で気になるのは、スタートまでのんびり歩いていっていきなりスタート、ゴールしたらそれでお終い、という人が結構多いことです。特にゴール後にダウンジョグをして
いる人は少ないです。また、リレーの場合は会場がスタート・ゴールになりスタートま
で移動することが無く、かつレースの状況を追っていたりしてアアップ不足になりがちです。
大会ではお互いに注意し合うようにしましょう。

3. フォームの改善について

6号で中野さんのランニング技術講座としてフォームの話がありました。また、大阪府
合宿では中野さんの実技練習を交けられた方も多かったと思います。

走るという動作は子供の頃からずっと行なってきたのでそれぞれに癖がありなかなかなか簡
単には直せないものですが、時間を掛けて直して行くだけの価値があります。中野さんの
話は現在最も良いと言われているフォームであり是非取り入れていきたいものです。

私が若い頃は瀬古・宗兄弟の全盛期であり、瀬古のフォームがお手本とされていました。
しかし現在では瀬古のフォームは良いお手本とは言われていないかと思えます。今なら先頃引
退を表明しましたが高橋尚子のフォームがお手本ではないかと思えます(簡単には真似で
きませんが)。私も約3年前からフォームの改善に取り組んでおり、かなり出来るように
なってきました。フォームの改善前と改善後で一番変わったのは、太股前面の筋肉痛です。
今ではハーフマラソンや30Kを走ってもほとんど筋肉痛が出ません。太股全体(前後面
ともに)疲れは残りますが、筋肉痛にはなりません。また、ふくらはぎは以前から疲れは
出にくかったのですが、いまはほとんど疲れが残りません。
これらの現象は

1. 重心の真下付近で着地している。以前は重心より多少前で着地しており、結果ブ
レーキをかける事になって太股前面に負担がかかって筋肉痛を起こしていた。
2. 元々足のキック(足首から下)をあまりしない走り方だったが、地面を蹴るのでは
なく地面を押すことが出来るようになってきている。
といった改善の現れと考えられます。

オリエンテアは走フォームについてはあまり気に掛けない様におもいますが、
是非これを機会にフォームの改善にも取り組んでいって欲しいと思います。

中野さん：私の認識が間違っていたら指摘してくださいね。

全日本リレー直前の準備

コーチ・松本康浩

全日本リレーまであと1ヶ月を切りました。チームメンバーも決まり、準備も最終の段
階です。私が思い付く直前の準備について記しておきます。

トレーニング

大会直前のトレーニングで基礎体力を上げることはできません。無理なトレーニングで

体を壊したり調子を崩しては元も子もありません。気合いが入るのは分かりますが、体には十分気を遣って下さい。LSD 等の持久系のトレーニングよりもダッシュや登り坂を交えるなどのスピードを意識したトレーニングが有効だと思います。

普段のトレーニング量が不足気味の方、特にほとんどトレーニングをしていない方は身体を運動に慣らすために、とにかく数回は走っておくべきです。

メンタル面

過去のレースの反省も重要ですが、大会直前は最近のレースの中で良かったレースのイメージを思い出して、何が良かったのかを検討する方が効果的です。その良かったレースの直前には何を意識して準備をしたか、レース中はどのような点を注意していたかを思い出して、今回もそれを目指して準備して下さい。

忘れ物対策

自分がレースに参加する時に持って行くもの、出走前にしている準備などを思い出してメモしておく、大会直前になって「あれが無い」とあたふたせずに済みます。テーピングやビニールテープのような小物、栄養補助食品、ちよっとしたジUNKスやこだわりの品など、予め準備しておく物はありますか？ こういった忘れ物があると妙に気になって調子を崩してしまう人は多いと思います。

睡眠

最も直前にできる対策の一つが「十分な睡眠」です。大会前夜はしっかりと寝ておきましょう。さすがに「前夜に緊張して眠れない」という方はほとんどないと思いますが、いつもより早めに布団に入ったために寝付けないというケースは考えられます。このような場合でも目を閉じて横になっているだけで十分に体を休めて脳を休めることができます。五感と言われる感覚のうち、視覚およびその認識が脳の働き中で最も大きな割合を占めると言われています。目を閉じて視覚を遮断することにより脳の多くの部分を休めることができます。

もう大会は間近です。いまさら後ろ向きのことを考えても仕方ありません。とにかく前向きに、そして着実に準備を進めていきましょう。

シニアからの再挑戦(第4回)

～自宅付近での技術練習～

コーチ・土屋俊平

全日本リレーまであと1ヶ月。今から体力面でレベルアップをすることは難しいが、その反面、技術面では、練習量を増やすことで上積みが可能だと考えられる。

技術練習は、特定の技術を集中的に鍛えることができるという点に特徴がある。また、実際のレースに出場せずとも、レースに近い状況を経験することができるというメリット

もある。そういう意味で、身体やメンタルを「レース仕様に」するために、レースが近づいてきた今、本番を想定した技術練習をすることが重要になると思われる。

以下では、屋外での技術練習についていくつかご紹介する。

読図走

・地図上にコントロール位置（印）を書き込み、コントロール間を走っているつもりで読図すること。

・実戦に近づけるという点では、いくつかかのレグを連続して読むことが効果的。
・読図後、立ち止まって同じ箇所を読む＝「復習」する。走りながらでは十分に読み取れなかった情報が何であるかを確認。これを繰り返し、自分の読図の課題も見えてくる。

レースを想定した読図走

- ・実際のレースに近い状態で走ってみることで、レースを擬似体験する。
- ・既存のコース図でもよいし、自分で組んだオリジナルコースでもよいが、いずれにせよ、初見に近い状態のコース図を利用するのが望ましい。
- ・レースに近い状態をつくるため、地図だけではなく、(実際には使わないにせよ)コンパスやEカードも持つ。
- ・読図をしながら現地をイメージする。道走りなのかBヤブを通っているのか。登りか下りか。それに応じてスピードも変える。アタックポイントが来ればスピードを落とし、コントロールに「到着」したときには、実際に立ち止まってEカードを使う動作も行ってみる。
- ・次のレグへのルートが決まらない場合には、スピードを落したり、場合によっては、立ち止まって読図をする。要は、実際のレースと同じような動きをするのである。
- ・発展形として、スタートレーンに入り前走者からタッチを受け、スタートしていくという光景をイメージする。他のランナーに追いつかれたり、また追いついたりといったことも、是非ともイメージしたいもの。
- ・実際のレースに近い状況を作り出すことにより、メンタル面での準備にもなる。

テレインでの練習

- ・もしテレインが近くにあれば、その地図でコースを組み、実際に走ってみる。より実戦に近くなりトレーニング効果は大きい。
- ・公園マップならば特徴物も明瞭であり、実際にコントロールを設置せずとも、レースにかなり近い状態を体験できるだろう。万博公園や服部緑地がお薦めだ。

編集後記

このニュースレターも、大会まで残すところあと2回の配信となります。次号・次々号には、出場する選手の抱負を、出来るだけ多く載せたいと思っておりますので、皆さん、どしどし投稿をお願いします。他の選手達のやる気、意欲を自分のエネルギーに変えましょう！（土屋）

OLカレンダー

年月日	大会名ほか	場所
11/22 -23	[JOA:S]第29回京葉OL南房総 2日間大会[申込]	千葉.富津、南房総
11/22	(1日目)[JOA:S]南房総大会	千葉.富津
11/23	(2日目)[JOA:S]第1回全日本スプリント0選手権兼南房総	千葉.南房総
11/23	インストラクタ養成講習会[JOA認定]	福島.福島
11/24	OLを楽しみませんか	埼玉.滑川
11/24	東京スプリント0大会in駒沢公園	東京.世田谷
11/29	備北丘陵公園大会NEW	広島.庄原
11/29	新型SI電子パンチ講習会NEW	京都.京都
11/29 -30	オリエンテーリングin朝霧(JOAロゲイン)	静岡.富士宮
11/30	寄居PC改訂記念大会	埼玉.寄居
11/30	浜松市民大会	静岡.浜松
11/30	関東学連ミドルセレ	千葉.山武
11/30	関西学連ミドルセレ	兵庫.神戸
12/6	上野森林公園大会	三重.伊賀
12/6 -7、13 -14	インストラクタ養成講習会[JOA認定]	徳島.
12/7	[JOA]第17回全日本リレーOL大会	三重.津
12/20	かながわOL相模原大会	神奈川.相模原
12/21	岡崎市OL教室&練習会	愛知.岡崎
12/21	初心者のためのコンパスと地図読み講習会開催のための勉強会	岐阜.岐阜
12/21	2008年度関西学連第3回定例戦兼新人戦NEW	京都.京都
12/23 -30	ユースキャンプ&中国選手権	栃木.日光
12/23 -2009/3	日光セミパーマ80及び立上げ大会	栃木.日光
1/3	第24回KOLA新春OL大会	大阪.堺
1/11	有度山里山口ゲイン(JOAロゲイン)	静岡.富士
2009/1/11 -12	愛知OLC大会	愛知.尾張旭
1/11	(1日目)フット0	愛知.尾張旭
1/12	(2日目)トレイル0	愛知.尾張旭
1/17	岡部町民大会	静岡.岡部町
1/17	ナビゲーション基礎講習会NEW	埼玉.飯能

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

11月に入って、寒くなってきましたね。いよいよ全日本リレーも近づいてきました。みなさん、しっかり頑張りましょう。