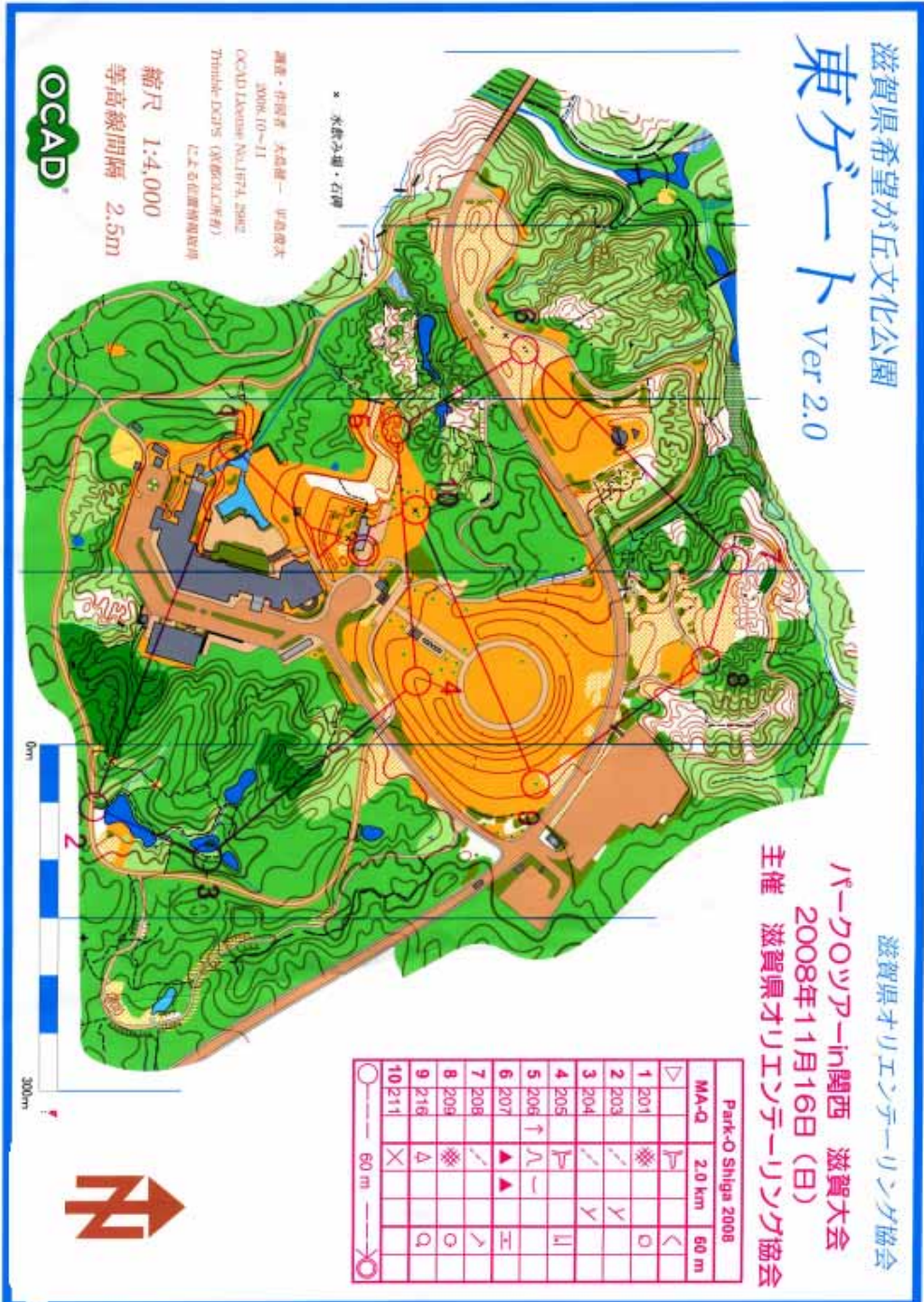


KOLA

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302号2008年12月8日発行



平成20年11月16日 滋賀県・希望が丘文化公園

会場の希望が丘といえば、公園といえども自然が豊富で本格的なオリエンテーリングコースが組める貴重なトレイン。そこでパークO?。どうなるんだろ??

雨の希望が丘

朝から雨が降りしきるいまいちの天気。よく利用している希望が丘ですが、今回はパークO。このトレインをどう使うのかと思ってやってきました。会場は、青年の城。いつもの野外活動センターとは趣が違います。

雨なので、屋根のあるベンチは人ばかり。さすがパークO。100人ほどはいたのでしょうか。



超高速コース

プログラムでは、あまりアップのない走力勝負になりそうな距離。いつもの山部分ではなく、芝生広場周辺の道を中心としてうまくコースを回していました。



ただし、やはりパークOでの注意は、走りすぎ。1/4000の地図は、わかっても走りすぎてしまいます。今回走ったMAコースですが、1、2までは道沿いに突っ走ったのですが、3に入る小道に気づかず、北にあ

る池付近まで走ってもどるといふ情けなさ。

決勝レースは?

雨もようやくあがってきた午後。今回は、予選&決勝方式だったのですが、上位に入れなかった人も楽しめるBFもあり、なかなかみんな楽しんだようです(残念ながら僕は参加せずに帰ってしまいましたが)

(横田実)



[成績抜粋]

- MA - 1.99km
 1 松澤 俊行 0:11:07 三河 OLC
 2 鈴木 陽介 0:11:50 ぞんぴーず
 3 松井 健哉 0:11:56 名大 OLC A
 36 横田 実 0:18:19 KOLA
- WA - 1.8km
 1 花井 理沙 0:13:52 椋山女学園大学
 2 松本 知佐子 0:17:30 朱雀 OK
 3 河崎 千里 0:19:38 無所属
 4 深川 久美子 0:20:07 朱雀 OK
- MV - 1.8km
 1 河村 健二 0:13:39 三河 OLC
 2 福田 良雄 0:15:09 OLP 吉備路
 3 前田 春正 0:16:00 KOLA
- N - 1.84km
 1 中村 あすか 0:16:40 京女 OLC
 2 高橋 祐耶 0:17:29 野外活動部
 3 西谷 佳菜 0:17:43 京女 OLC
 6 吉田 蛸子 0:22:21 北池田中学校



オリエンテーリング大阪府チーム ニュースレター

はじめに

とうとうやってまいりました。最終週突入です！

大会当日のスケジュールや会場レイアウトも公開され、具体的に大会をイメージできるようになってきました。レースのみならず、当日朝からスタートに至るまでの動きも含め、トータルでイメージする作業を行っておくことが重要と思います。

直前号は、監督メッセージや野澤・府協会副会長からのメッセージ、そしてリレー戦記、出場選手の抱負や応援メッセージを掲載しました。

また、メーリングリストで「コース予想」「情報共有化」などが流れています。これらについても、確実に目を通しておいて下さい。

目次

「Team Spirit (団結心) を高め、総合力で勝負する！」(辻村歩)・・・P 1

「いざ決戦！その前に、基本事項の確認！！」(野澤建央)・・・P 2

「リレー戦記！」(西田伸一・奥村理也)・・・P 3

全日本リレーに向けて(選手メッセージ・応援メッセージ)・・・P 4

Team Spirit (団結心) を高め、総合力で勝負する！

監督・辻村 歩

大阪府は今年、コーチ陣の新設、ニュースレターの配信などで、各個人の啓蒙、実力向上支援に取り組んできました。その結果、1年前と比べてチームとしての力は着実についたと自負しています。いよいよその集大成のステージを迎えます。

代表各チームは順位的にも意欲的な高い目標を掲げています。各人が自分の役割を改めて認識し、目標達成に向けて地に足のついたレースを展開されることを期待します。そのために残り数日間、一人ひとり体調を整えるとともに、技術面と心理面の最終チェックをして、自分はレース中何に気をつけるのか、を頭に刻み込んでおいてください。

当日は標記スローガンの下、土屋コーチが指揮して、参加者全員で代表メンバーをサポートします。これまでの個人の努力、チームの努力を、大阪府チーム全体として強力にバックアップするものです。総合力で勝負するために、Team Spirit の発揮をよろしく願います。

いざ決戦！その前に、 基本事項の確認！！

大阪府OL協会 副会長
野澤建央

参加選手のみなさまにおかれましては、いよいよと迫りました全日本リレーへの準備に余念がないことと思います。

他の原稿、アドバイスと重複することとおもいますが、この期に及んでは、タイトルのとおり、基本事項の確認に最後まで細心の注意喚起をお願いしたいと思います。また、これまでの経験してきたレースの成功例を思い出して欲しいと思います。

以下に私が思う基本事項数例を列举いたしますので、皆様参考にして、各自の基本事項の確認に余念のないようお願いし、皆様にはこの全日本を大いに楽しんでもらいたいと思います。

- 1、プログラムをよく読む。 協会あいさつ文に中村弘太郎さんが調査に参加されていたことがわかる表現があります。立ち入り禁止は「黄黒」表示です。
- 2、会場レイアウトを頭に入れる スペクターズコントロールからの誘導、最終コントロールからの誘導を頭に入れ、それらの区間では地図を読まなくても間違わないくらいにする。
(誘導区間は、全力疾走！)
- 3、地図の取り間違いをしない。 今回は地図置場で自分の地図を自分でとる方式です。他のチームの地図をとらないよう、地図置場の事前確認は必ずしましょう！そして自分のナンバーカード表記＝自分のコース図の表記も確認しておきましょう。
- 4、コース図をよく読む コントロール飛ばし、隣接チェックとかがないように、思い込み等を排除しましょう！

以上、まだまだあると思いますが、自分たちで基本事項を確認するとともに、会場では絶えず、いろいろな情報を採集するよう積極的になりましょう！
それでは、みなさん！がんばりましょう！！

リレー戦記

コーチ 西田 伸一

記録をひもといってみると、今までにリレーは75回走っている。そのうち全日本リレーは14回の出場であるが、クラスはME 4回、MS 9回、MV 1回。走順は1走3回、2走2回、(4人制の)3走1回、(3人制の)3走8回であった。

この中でMSでは1走2回、3走7回とアンカーを務めさせて頂くことが多かった。MSのアンカーで走った7回の最終結果を見ると、

- | | | |
|-----------------|----|-----------|
| 1) 追い上げ成功で順位アップ | 3回 | いずれもメダル獲得 |
| 2) ほぼ同じ順位でゴール | 2回 | メダル無し |
| 3) 順位を落とした | 2回 | 内1回は2位 |

となっている。

トップで2走が帰ってきたのは1回で、この時は僅差でスタートしてゴールまでに逆転されて2位。あとの6回はいずれも大なり小なりの差をもってタッチを受けている。つまり、競ってレースをスタートさせた1回は負けで、多少の差で追い上げてスタートしていく方がよい結果を残している。

これは私がアンカー向きで勝負強いという意味ではなく、落ち着いてレースに入って追い上げていく方が良いレースが出来ているということになる(当たり前か)。他のリレー大会でも僅差でスタートしていくと言う経験はほとんどなく、もしそういう場面になると案外勝負弱いかもしれない。

ただ繰り返しになるが、あわてず、騒がず、周りに惑わされず、冷静にレースを進める事が良い結果を生んでいる事は確かであり、どんな場面でも冷静に燃えることがリレーにもっとも大切な心構えではないかと思う。

とあるリレーのレースより

ME・奥村 理也

大学時代は将棋部(OLKにも入っていました、という状態)だったため、大学でOLを覚えた割には学生時代にリレーを目標に精進した経験を持っていません。これと直結するかは分かりませんが、ちょっと毛色の違った感じで書きます。

2000年1月 ウェスタンカップリレー(鹿深夢の森) ウルトラクラブ1走 2位

特段変わらず準備をしたつもりでいた。振り返っても何が原因か分からないのだが、こういう事態が起きたということは、(準備の時点で)何かが欠けていたのだろう。

1 走待機枠。スタート 1 分前に応援を止めさせ、静寂に包まれる。何気なく周りの人々を見ているうちに、ふと気づいたことがあった。みんな手や指にコンパスを持っている……。普段なら別になんとも思わないことが、このときはなぜか意識に上った。ほどなく気がついた。自分がコンパスを持たずに枠に入ってしまったことを。瞬間、全身の血が逆流したかのような思いにとらわれる。

闘いはここから始まった。まずは動揺に対する心の闘いだ。コンパスを取りに戻るか、いやもうスタート前の秒読みが近づいていて、スタートに間に合わなくなる。そこまで冷静に判断できると、あとはスッと覚悟ができた状態になる。血が逆流したかのような感覚も、もはや過去のものである。『ノーコン(=コンパスなし)でやるか。それしかない。』

レースが始まる。初めてのノーコン OL。道路など、主に見えるはっきりした特徴物を使って整置された状態で地図を持つ。地図に対する注意力が、それまでとは桁違いだったのを覚えている。東西南北が把握しやすいテレインだったことに加えて 1 走で周りの人が使えることもあり、普段と変わらずこなしていくことができた。大きく違うのは、とにかく地図を見る。見ないと分からなくなったときに致命傷を負うという危機感がある。コンパスがないだけでこんなにも集中できるものなのか(思うに、コンパスがあるだけで安心してしまい地図もロクに見なくなってしまう、という傾向があるのではなからうか……)。

終盤に入り、集団から抜け出すと、頼れる他人がいなくなる。そんな折、ラス前コントロールに向かうところで地形の照合に違和感を感じ、スローダウン。自信のない動きになり、正しい尾根に乗れないミスを犯すも、確率の高い動きをしてロスタイムを最小限に。OLP に続いて 2 位での中継はまずまず成功か。

(最終結果はその OLP チームに 3 秒差で敗れ 2 位。我々はカップ対象外)

このリレーから 9 年近く経ちました。この時の経験がなければ思いつきもしなかったかもしれませんが、その 6 年後、今から 3 年近く前からノーコンでやっています。オリエンテーリングはナビゲーション。ナビゲーションは地図を見て現地と照合して(できて)こそ成り立つという考えです。

失敗としては、紙 CC 時代に CC を落としたり(見つけて続けたけど大きなタイムロス)、好順位で 2 走で出たのに 3 走をウムスタートにしてしまったとか、ダントツトップでアンカー 3 走で出て大転落させるとか。山ほどあるので省略します。

全日本リレーに向けて

選手メッセージ・応援メッセージ【2】

レースへの抱負

ME 松本 康浩

今年に入ってから体力と意識のバランスが崩れて大きくタイムロスをするレースがいくつかありました。冷静に。足元をよく見る。そうすれば結果は付いてくると信じて臨みます。

MEは2チームで競えます

ME 奥村 理也

自分はME1のチームで走らせていただくことになりました。激戦と言われたメンバー選びでしたが、これはME2の選手が私より劣っているということではなく、結果として私が持っていて彼らが持っていないものが評価されたのかなと思っています。問題は、一長一短がある中で、どうやって本番で良い結果を出すかですね。

3人が洩らさず良いレースでそろえるということはとても難しく確率が低いことですが、2チームあれば単純に考えれば確率が倍になります。先に発表された順位目標も心強いものでした。目標としてはより高いものを掲げつつ、入賞という結果が残せば成功と評価したい。持てるものが発揮できるよう、頑張ります。

レースへの抱負

ME 大北 洋平

以下の3点を心に留めてレースに臨みます。

- ・基本的な事前の準備を怠らない(時間の確認、用具の準備など)
- ・体調を万全にする
- ・最後まで諦めない

生り年？ 裏年？

XV 辻村 修

北隣から「今年は生り年で」と柿をいただいた。西隣は「いや、裏年」とか。近接した土地で逆とは、樹によって違うということか。全日本リレーでの成績は、05年白石島MV(澤地・辻村・愛場)で4・12・6位、06年再度公園MV(寺田・辻村・澤地)で14・6・6位、07年加賀海岸XV(辻村・笠井・小嶋)で5・4・5位だった。チームとして安定しているようだが、個人的には奇数年が裏年らしい。ならば、今年は生り年だ！

大会HPの選手名簿を眺めると、埼玉・愛知・兵庫の3強をあとの8チームが追いかけることになりそう。「6位以内入賞、あと1つでも上の順位を」という目標は、4位までかなり実現度が高いと見た。3強の一角が転べば、3位以内も夢でない。そのためには、自分たちが転ばないように、十分に気を付けて走ろう。

抱負

MV 西田 伸一

良いメンバーでチームを組ませてもらったので、やはり目標は優勝です。体力的にはマラソンの疲れもほぼ取れ問題ない状態になっているので、鍵はオリエンテーリングのリズム。走るところは走り、止まるところは止まる。地図を読むときはしっかり読む。焦らず、慌てず、まずは確実に。

若手の活躍に期待

MS 瀧川 英雄

「シニア王国大阪」などと言って臨んだ昨年の大会でしたが、蓋を開けてみると WJ、MJ の活躍に助けられました。今年はさらに、若手の活躍が期待できます。ME は 20 代の強力メンバーが多数加わり、力の拮抗した 2 チームが競り合いそう。WE には WJ からステップアップした田川さんと、成長著しい堀さんが入りました。MJ は、昨年初出場の栄森君が、今年はエースとしてチームを引っ張ります。WJ では、関西の 3 回生最強チームが編成できました。当日は、自ら走るとともに、この若い選手たちの走りを楽しみにしています。そして、今後もインカレの次は全日本リレーを目標に、大阪で走ってもらえたらと思います。

ところで自分はどうか？「シニア王国大阪」の MS 第 1 チームとして、当然優勝目指して走ります。

全日本リレーへの抱負

MS 永瀬 真一

自分にとって納得のできるレースをして、チーム目標（MS 2 の次に帰ってくる）を達成したいと思います。そのために、「歩測」「進む方角の確認」「コントロール番号の確認」を忘れないようにします。

応援メッセージ

コーチ 中野 茂暢

この半年余り大阪府チームの一員であったことを誇りに思います。当日は福岡遠征のためサポートもできず申し訳ありません。遠くから応援しております。

【重要連絡のお知らせ】

別途のメールにて、「大会当日の動き」「大会参加にあたっての注意事項」「サポート体制（案）」をお送りします。大阪府チームとしてサポート体制を組むため、参加される皆さんは、大会当日のタイムスケジュールや、大会の基本的ルールについて、十分に把握いただきますようお願いいたします。

編集後記

第1号から直前号に至るまで、多くの方々から充実した内容の原稿を投稿いただきました。まさに、大阪チームのパワーの現れだと思います。

編集者としては、「ニュースレターに載せる前に原稿を読む」ことの醍醐味をたっぷり味わうことができましたし、皆さんの意欲を感じることもできました。

いよいよレース本番です。これまでの長い助走期間に蓄えたエネルギーを存分に発揮する 때가 やって きました。冒頭の監督メッセージにありますとおり、チームスピリットで大会に臨みましょう！（土屋）

今回の全日本リレーに向けて、土屋さんがまとめて発行を続けてくれたニュースレター。これがみなさんの目に触れる頃には、結果は出ていますが、リレーに向けて一丸になれたのではないのでしょうか。

今後も、大阪府下一丸となって、頑張りましょう

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
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
1/18	スポーツフェスタ福岡兼北九州新春大会	福岡.北九州
1/18	第26回ジュニアチャンピオン大会	東京.八王子
1/18	近畿OL連絡会	大阪.大阪
1/18	和歌山県民大会	和歌山.田辺
1/25	第1回昇竜杯	愛知.豊田
2/1	指導者講習会(パンフ作り)	愛知.名古屋
2009/2/6 -8	スキ-0大会 in真室川2009	山形.真室川町
2/8	第30回早大OC大会	静岡.御殿場
2/15	[JOA:B]ときわ走林会大会[申込]	茨城.笠間
2/15	京都市民総体OL大会兼第6回八田記念OL大会	京都.
2/22	第13回クラブ対抗リレー	埼玉.
2/22	第24回ウェスタンカップリレー	大阪.富田林
2/22	全日本のための強化講習会	福岡.北九州
2/22	初心者のためのコンパスと地図読み講習会[JOA共催]	岐阜.岐阜
3/1	[JOA:B]第27回サン・スーシ大会	神奈川.秦野
2009/3/3 -8	スキー0世界選手権(SWOC)[JOA]	北海道.

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

このKOLAが配布されている頃には、全日本リレーの結果は出ているでしょうね。

KOLAとしては、新春大会の準備をしていますが、公園ということで調査に行くたびに色々手入りがされていて大変。立入禁止区域が増えていますので、ご注意ください。