

KOLA

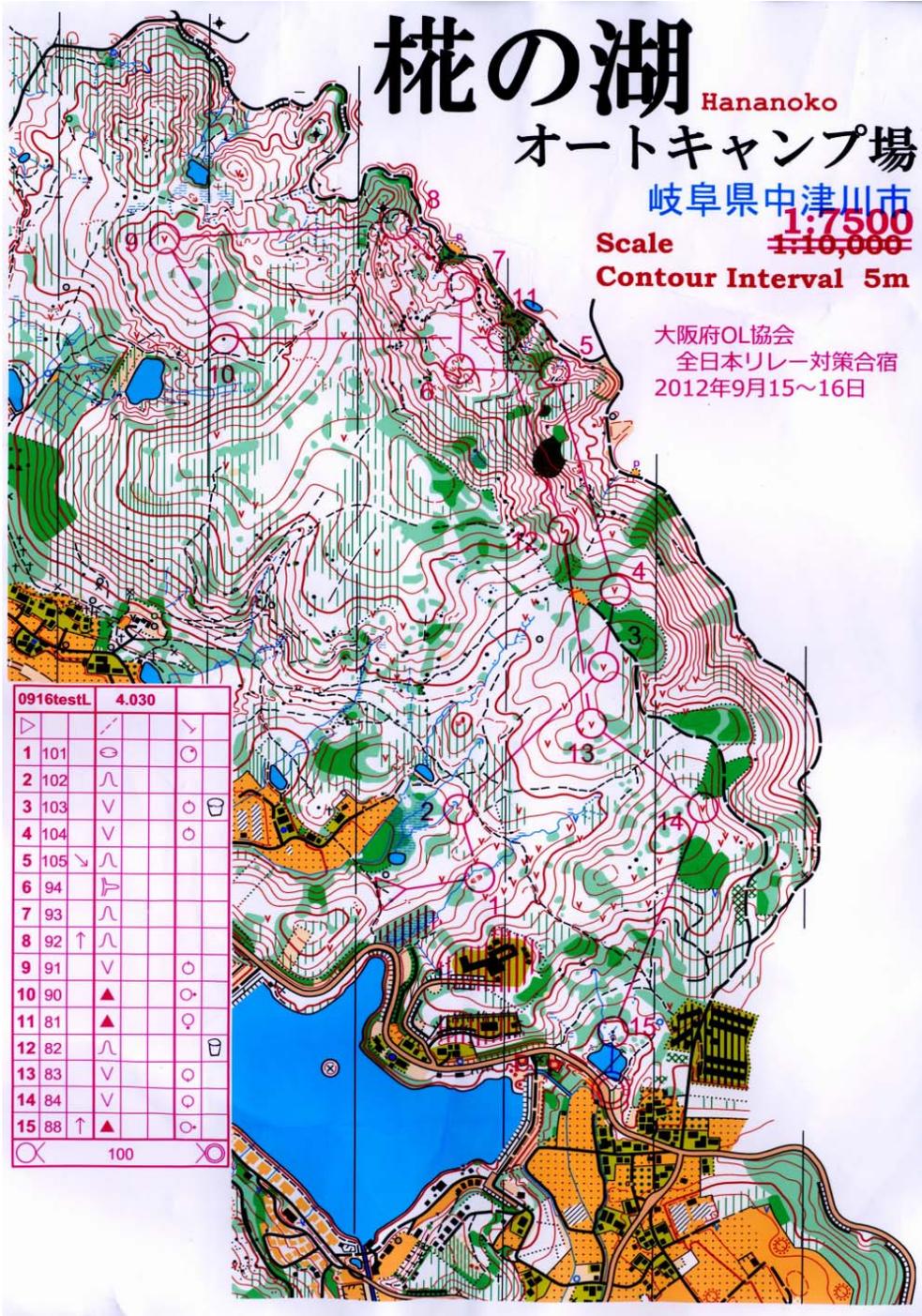
岸和田オリエンテーリング協会

[事務局] 〒596-0044

岸和田市西之内町46-12

寺田 強 (Tel.072-443-4904)

第347号2012年10月5日発行



第28回

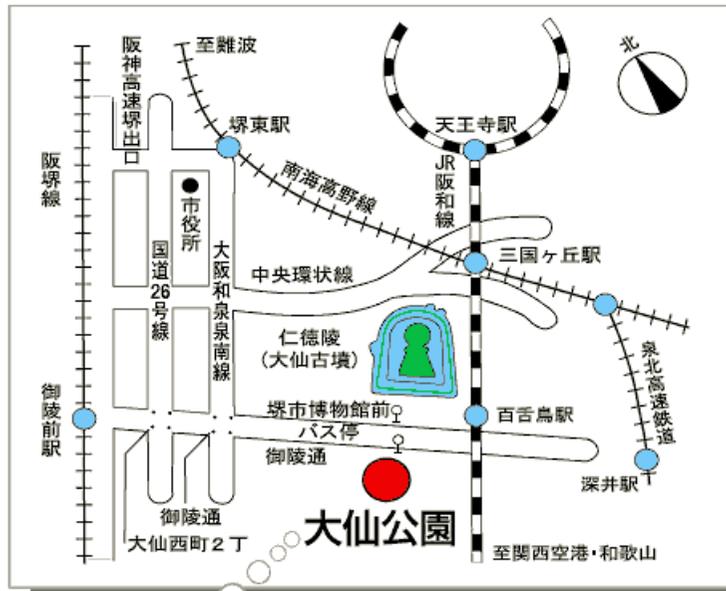
KOLA新春オリエンテーリング大会

【開催日】2013年1月3日(木)

【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
車の場合は、大仙公園仁徳御陵駐車場をご利用ください(最大600円)



JR阪和線百舌鳥(もず)駅下車徒歩5分
南海高野線堺東駅下車 南海バス田園線(5・特5系統)大仙町、
堺市博物館前、百舌鳥駅下車
車の場合 阪神高速堺線堺出口から約10分
阪神高速湾岸線大浜出口から約10分

【受付時間】9:45~10:30
トップスタートは10:45の予定です。

【競技規則】日本オリエンテーリング競技規則に準ずる。

【競技形式】ポイント-O

【パンチ器具】EMITのEカード使用

【地図】KOLA作成「大仙公園」(JSSOM準拠)プリンタ出力
縮尺:1/5,000 等高線間隔 2m 走行度4段階 コース印刷済み

【クラス】MA(無制限)、WA(女子、年齢無制限)
M35(男子35歳以上)、W35(女子35歳以上)、
M50(男子50歳以上)、W50(女子50歳以上)、M65(男子65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)

【優勝設定時間】20~25分を予定

【お楽しみ】恒例の上位希望者対象のお年玉争奪お楽しみレースを予定しています。

【表彰】各クラス3位まで表彰致します。

【参加費】
・事前申込者…1000円 [マイカード使用者は300円割引]
・当日申込者…1500円 [マイカードは使用できません]
・高校生以下、Nクラス…500円 [Eカードレンタル料込み]



【振込先、申込方法】

- ・ ゆうちょ銀行 店番:099 (〇九九 店)種別当座:当座 口座番号:0014158
- ・ 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
- ・ 郵便局で郵便振替で、振り込む場合、
「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)
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

Eメールまたは振替用紙の通信欄(郵便局で郵便振替用紙で、振り込む場合)で以下のことをお知らせください。

E-mail kola_osaka@yahoo.co.jp

- (1) 参加希望クラス
- (2) 氏名 (ふりがな)
- (3) 住所
- (4) 電話番号
- (5) 性別
- (6) Eメールアドレス (ある方は必ずお書きください)
- (7) 生年月日
- (8) 所属クラブ [学校名]
- (9) マイEカード番号 [マイEカード使用者のみ]
- (10) プログラム郵送希望者はその旨

【申込み〆切】 2012年12月20日(木) 必着

※ 12月20日中にEメールなどで連絡をいただければ結構です ※

【問い合わせ】

- ・ 競技一般に関すること

〒 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/枚かかります)

E-mail → kola_osaka@yahoo.co.jp 【強く推奨】

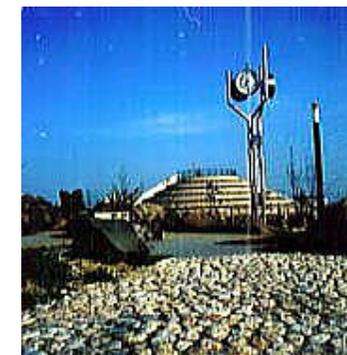
Twitter → kola_osaka

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



【その他】

- ・ プログラムの送付は行いません。
12月26日頃にホームページ <http://www63.tok2.com/home2/kola/>に掲載します。
- ・ 事前申込者のスタート時刻は事前指定します。
- ・ 大会当日、公園内には一般の利用者がおられますので、他の方の迷惑となる行為は禁止します。また、競技中も接触事故等の無いように十分に注意してください。万一事故等のあった場合は必ず本部に報告して下さい。
- ・ 競技地図に表記されている、保全地域、花壇等の立入禁止区域ならびに通行禁止ルートには、絶対に立ち入らないでください。
- ・ 大会参加者は、自分自身の健康状態を十分に考え、自分の責任で参加して下さい。競技中に負傷された方のため、本部には救急箱を置いてあります。
- ・ 団体傷害保険には加入する予定ですが、補償には限度があります。
- ・ 貴重品は各自で管理してください。
- ・ 主催者は傷害保険に加入しますが、補償額には限度があります。
- ・ 自分で出したごみは必ずお持ち帰りください。
- ・ 金属製ピンつきシューズは禁止します。
- ・ 女性用更衣テントを用意します。
- ・ KOLA杯として、男女の対象者に記念Tシャツと大会無料参加券プレゼント
- ・ KOLA杯獲得者として、以下の5名を無料招待します。
結城克哉さん、間中千尋さん、石黒文康さん、青柳紀子さん、佐藤政明さん
- ・ 無料招待の方も、事前申込 ((1)~(10))を E-mail、葉書、FAX で連絡)してください。また、無料招待者でEカードレンタルされる方は、レンタル代も無料とします。
- ・ 今大会の成績や報告はホームページに公開します。大会で撮影した写真なども利用します。記載に関する要望については、主催者にご連絡ください。



大阪府合宿に参加して

2012年9月15日(土)～16日(日) 岐阜県・栂の湖周辺

全日本リレーに向けての強化合宿として、松澤氏を招聘して実施しました。

15日(日)。5時に起きて、5:30に前田さんを迎えに行き、6時に駅で永瀬さんを出迎え、一路、栂の湖へ。KOLAからは3名の参加です。

途中、渋滞などがあり、中津川の坂下駅に駅着の参加者を迎えに行ったのですが、電車が到着すると同時に到着するという神業。なんとか、予定時刻に栂の湖に到着することが出来ました。総勢、22名の参加で実施です。

10:30 現地到着。

第1メニューのコースは、ロング。2600m 登り 130m 12コントロール。ロングレグとショートルегが混在し、ルートチョイスとルートプランニング、直進の練習を行いました。

△→①のコースでのルートチョイスは、楽しめたでしょうか。

13:00 第2メニュー

コントロールピッキング。全レグがショートルегでコントロール周囲の動きの洗練を練習が目的でした。コントロールに向かうときに、周りの状況を見たり脱出方向を確認したりするという細かい動きのチェックですが、出来たでしょうか。





メニューが終わってからは、近くのクワリゾートで汗を流したり、旅館のお風呂でリラックスしたりして、過ごしました。夕食も、全員で楽しくいただきました。

20時 夜のミーティング
地図の読み込みの仕方やコンパスの使用方法。個人の目標の設定など盛りだくさんでした。



9月16日(日)

6時 起床

朝から散歩がてらに、地図読み練習。体操をして、近くにあった島崎藤村の墓などを巡りました。

9時 椈の湖集合

午前は、まずテストマッチです。

前日の練習の成果を試します。

Lコース 4000m 登り 200m 15 コントロール。

Mコース 2600m 登り 150m 10 コントロール。

Sコース 2000m 登り 90m 9 コントロール。

横田はツボってしまい、散々山の中を歩き回りました。



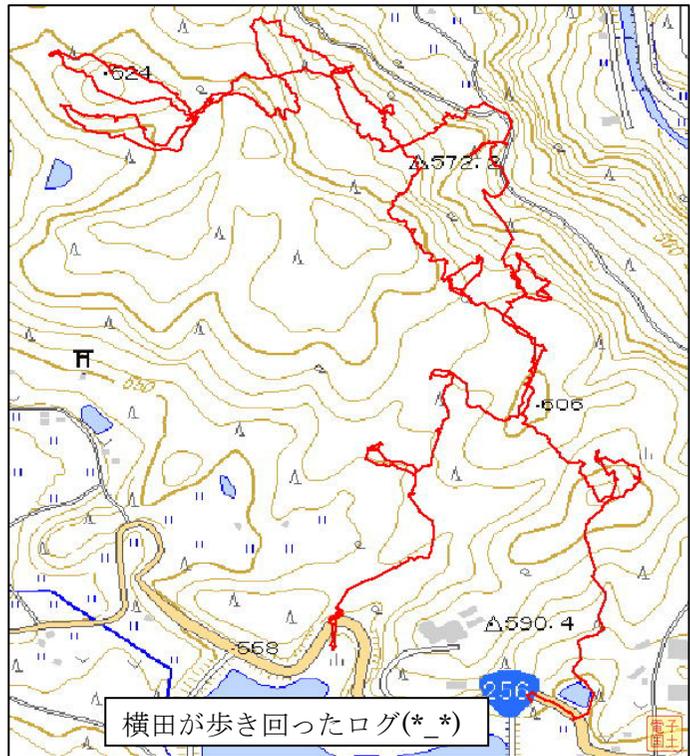
12時

午後からは、リレー対策。自分が走らなかったコースを用いて、

- ・同時スタート
- ・短い時間間隔でのスタートとして、常に周囲に他の選手がいる状態を作り出し、コースを回ります。

14時に撤収を開始して、なんとか、15:30に解散。無事終わることが出来ました。松澤氏のおかげで、中身の濃い練習が出来て、みんなレベルアップ。個人的には、レベルについて行けなくてうろろろしてしまい、申し訳ない。

帰りは、小西マネージャー・奥村監督と同乗し、帰宅しましたが、途中の渋滞にはまって、かなり遅れての帰宅になってしまいました。



ショートレックで用いたコース



OLカレンダー

年月日	大会名ほか	場所
10/13	ぐるぐるナビin奥多摩(基礎編 II)	東京.あきる野
10/13	選手強化に関する意見交換会	愛知.岡崎
10/13	2012世界選手権合同報告会	愛知.岡崎
10/14	LOCO ROGAINE 京都 2012 Autumn	京都.京都
10/14	北九州市民体育祭	福岡.北九州
10/14	ねんりんピック協賛みやぎオリエンテーリングの集い2012第3回	宮城.仙台
10/14	[J0A:B]第54回中日東海ブロック大会兼第5回東海選手権	愛知.岡崎
10/14	2012フォトログ石神井	東京.石神井
10/14	関東学連新人戦	埼玉.越生町・毛呂山町
10/14 -18	アジア選手権	中国
10/20	千葉大スプリント兼関東パーク0ツアー	千葉.千葉
10/20	第17回京大・京女大会前日イベント	京都.京都
10/20 -21	フォトゲイニング山口2days	山口.山口
10/20 -21	第22回新潟県レク大会in佐渡	新潟.佐渡
10/20 -21	東海地区インストラクター養成講習会[J0A認定]	静岡.富士
10/20 -21	スキー0コーラースキー合宿	秋田.秋田
10/20 -21	第33回小牧山大会	愛知.小牧
10/21	[J0A:B]第17回京大・京女大会	滋賀.甲賀
10/21	関東パーク0ツアー森林公園大会<要項>	埼玉.滑川町
10/21	オリエンテーリングを楽しもう	埼玉.滑川町
10/21	愛知スポレク2012大会	愛知.
10/21	秋の親子OL大会	福岡.福岡
10/21	第4回世田谷シティロゲイン	東京.世田谷
10/21	第8回トレイル0の集いin代々木公園<要項>	東京.渋谷
10/27	関東パーク0ツアー川越公園大会	埼玉.川越
10/27 -28	(仮称)種差海岸スプリント2days	青森.八戸
10/28	第34回北大大会<日程変更・新要項>	北海道.札幌
10/28	第24回フォトログ@寄居	埼玉.
10/28	第8回福井県民スポーツ祭大会	福井.坂井

※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

さあ、いよいよ新春大会に向けての取り組みです。今回は、大仙公園での開催。やっぱり、最大の敵は、雨。今回は青空会場なので、なんとか晴れてほしいです。