

ORIENTEERING JAPAN

O JAPAN

'92/5

1992年〔平成4年〕5月10日発行
(毎月1回10日発行)

第9巻第5号通巻第106号

昭和63年6月24日第三種郵便物認可

シンキングスポーツ・オリエンテーリング



青葉山

宮城県仙台市青葉区
太白区

平成4年3月29日(日)

広瀬川

会場
八木山南小学校
☎ 244-50

等高線間隔 5M
縮尺 1:15000

作成 東北大学学生会
オリエンテーリング部

調査期間 1990年12月-1991年4月

調査者
山本 悟 武藤 理
八尾 浩樹 的場 百合子
菊池 正昭 高島 和宏
伊藤 正敏 高橋 政喜
横井 涉央 高橋 郁子
田宮 健雄 須田 進
高橋 誠 佐藤 和博
小山 博史 人 健太郎
大井 万紀人 石川 恵美子
岩井 路夫 安斎 秀樹
森山 淳

感謝 松尾 繁樹 永松 大
菅原 善宏 本田 敏之

作図 岩井 路夫

作図協力 横井 涉央 大井 万紀人
田宮 健雄 須田 進
高橋 誠 安斎 秀樹

印刷 (株)佐々木平版印刷所 4094

この地図は「化石の森」(1982年東北大OLC作
仙台市発行「1:25000国土基本図」を基に調査、
したものである



東北自動車道

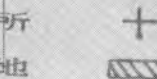
青葉台団地

救護所

伐採地

通行禁止 XXX

金属博物館



④D21A-W45A	5400		
1	227	ノ	ノ
2	240	階	
3	220	階	
4	217	ノ	
5	215	→階	
6	212	ノ	
7	207	ノ	
8	210	↑階	
9	231	階	11
10	234	階	12
11	236	ノ	
12	M	階	10

0 100m 500m

- 高速自動車道
- 主要道路
- 道路
- 道
- 小道
- 小径
- 切り開き
- 明確な植生界
- 明瞭な植生界
- 橋(通り抜け不可)
- 建物
- 十 x 墓,人工特徴物
- x 倒木,切株
- 土がけ(通行可,不可)
- 岩がけ(通行可,不可)
- 岩
- 岩石地帯
- 凹地,小凹地,穴
- みぞ,テラス
- きれつ,横穴,こぶ
- 渡れる川,渡れない川
- 橋,せき
- 湧水点
- 季節的水路
- 沼,池,小さい池
- 立入禁止の開けた土壌
- 植林地,伐採地
- 荒地,空地,草地
- 湿地
- 走行可能
- 歩行可能
- 通行困難

東北大学学生会 printed by 2.000
オリエンテーリング部 No.13

ORIENTEERING JAPAN

○ JAPAN もくじ

92 / 5月号・No.106

- APOC92
アジア太平洋選手権
10年ぶり日本で開催4
- 福島県オリエンテーリング協会
体協加盟・国体デモスポ競技開催決定
祝賀会開催4
- イベントリポート5-7
 - 「第14回東北大学
オリエンテーリング大会」
 - 「第5回全国高等学校
オリエンテーリング選手権大会」
 - 「平尾台オリエンテーリング大会」
 - 「第34回中日東海
オリエンテーリング大会」
 - 「レオ・オリエンテーリング大会」
- =My Orienteering Life=8-9
 - 「全日本OL大会“三年記”」麻生 昭
 - 「マイ トレーニング」 佐藤 征男
- =パーマナントコースりぼ〜と=
富田 徹, 木佐木輝雄10
- “情報あれこれ” “編集部より”12

□

[今月の表紙] 5月3日, APOC個人選手権, “ルウェー” から招待された Thore・KORNMO選手

[今月の地図]

- 2 ページ「青葉山」=第14回東北大学オリエンテーリング大会使用地図
- 11ページ「磐船峡」=レオ・オリエンテーリング大会全ポスト図 (ポスト位置説明は付録に掲載)

ストリーマー

すこやか通信.....

メインタイトルは「くうや通信」だが、私には1985年秋の“すこやか”ちゃんとの出会いが、やはり印象的だったので“すこやか通信”として読ませていただいているが、久しぶりに、いつかこの欄で紹介した愛知県小原村の住人・高味修一さんから送られてきた。南インドにある「国際タウンシップ」オーロビル(Auroville), シンプルで自己信頼のある生活を求め、森づくり, エコロジカル農業, 代替エネルギーの開発, 新しい教育の方法, 安価な家のデザイン, 手工芸など多様な試みのなされているオーロビル。それらの試みをまわりの村々やインド各地の人々と分かち合うため奮闘するチャタジー夫妻を3年ぶりに迎えての“インドカレーを味わう会”のお知らせが、今回の「くうや通信」の目的だったようだ。同通信から“オーロビル”をもう少しご紹介しよう。「1968年, 世界中の多くの国から人々がひとつかみの土を持ち寄りそれを一つの共同体シンボルの記念碑に入れることによって, オーロビルの建設は始まりました。この地球上に国境や社会のわくにとらわれず, 個人が人間の可能性や精神性を追求できる場をつくろうというものです。南インド, マドラスから150km, ベンガル湾に沿ったところに位置し, 広さ20平方km, 自転車があれば用の足りる広さです。タミール人を含め, およそ30か国から集まった900人ほどの住民が大小50のコミュニティに住み, まわりの村から多くのワーカーが毎日通っています。ここでの仕事は単にお金を得るためではなく, 人生の一部として各人内部の成長のための行為と考えられています。その行為はさまざまな試みへと広がり, そのもっともめざましいものは, エコロジーと環境に関するものです。今や, オーロビルの地は, まわりの赤茶けた土地に比べると, ポッカリと浮かぶ緑の島のようなです。」(「くうや通信」より) まだまだ, 詳しくご紹介したいし, また何ゆえここにこのようなことを取り上げるかを書きたいのですが, スペースの関係上次号に続けます。

三洲流人

APOC'92 JAPAN

＝アジア太平洋選手権＝

10年ぶり日本で開催

APOC92・アジア太平洋選手権大会兼国際大会は、去る5月3日（個人）と4日（ショートO）の両日、静岡県富士市において、また5月5日（最終日・リレー）には愛知県額田町において開催された。

全日程好天に恵まれ、内外からの延 4,000人にのぼる参加者が富士山麓や奥三河の山野を舞台に、オリエンテーリングを楽しんだ。今回、この大会の運営に中心にかかわった村越真氏のレポートなど関連記事を次号でご紹介したい。

＝編集部＝

福島県オリエンテーリング協会

平成7年度ふくしま国体

“デモ・スポ競技大会”を開催決定

＝4月11日、記念祝賀会開催＝

かつて本誌でも“特報”としてお知らせしたとおり、福島県オリエンテーリング協会は昨年5月20日開催の福島県協理事会・評議員会において、県体協への加盟を承認されている。更に、本年2月14日開催のふくしま国体準備委員会常任委員会において、平成7年に同県で開催予定の国体のデモンストレーション競技種目のひとつとして、オリエンテーリングを実施することが決定した。

もともと福島県OL協会では、この“ふくしま国体”に照準を合わせ、この場でデモンストレーションをすることでOLを広く一般にPRし、普及したいという方針を打ち出していた。その“デモ・スポ競技”として実施決定を受けるためのあらゆる可能性を追求し、その結果、オリエンテーリングの“競技性”を強調する必要があるとの判断から、昨年、体協加盟となったのである。

県OL関係者の努力で昨年度中にこれらの目的が一気に果たされ、体協加盟と国体デモスポ競技参加が決定したことを記念して、福島県OL協会では去る4月11日夕に、同協会年次総会に引き続き、体協関係者等を招き、福島市内で盛大に開催された。

本誌も招待を受け出席させていただいたが、協会所属クラブのオリエンティアのみなさんの前向きな姿勢を感じ、地方のOL発展への先駆けとして、今後への大いなる期待を胸に会場を後にした。



県体協加盟を祝う
県オリエン
テーリング協会
県オリエンテーリング協会の県体協加盟とふくしま国体でのデモンストレーションスポーツ行事決定を記念した祝賀会は十一日午後五時半から福島市のしんはま会館で開かれた。

人が出席し、佐藤克巳会長が一皆さんの協力で県体協加盟などが実現できた。これからは行事を通じて普及に努めたい」とあいさつした。次いで、来賓の石井定県国体局長、ふくしま国体での会場となる大玉村の渡辺光雄収入役が祝辞を述べ、前県国体準備局長の渡辺康夫県企画調整部長の乾杯の音頭で祝賀に入った。同協会は昭和六十一年に発足、昨年五月に県体協に加盟、この二月にふくしま国体でのデモ・スポ行事が決定した。

また、祝賀会に先立ち開いた総会では協会内に国体準備委員会を設置することを決めた。

県体協加盟などを祝い合った祝賀会

4月12日付
「福島民報」より

第14回 東北大学オリエンテーリング 大会

●1992年3月29日
●宮城県仙台市

3月29日の第14回東北大学オリエンテーリング大会は無事に開催することができました。天気は「曇」。少し肌寒かったのですが、絶好のOL日和でした。

ここ数年、東北大大会は「これ以上の悪天候はないだろう」と思うような天気ばかりで、第13回大会はついに中止となってしまいました。

第12回大会(鴻ノ巣林道)では、大雨・洪水・雷警報の中、開催したのですが、なぜ第13回大会を中止にしたのかという質問をよく受けます。第13回大会の数日前から、台風接近による雨が降っており、前日(10月12日)は暴風雨になりました。「青葉山」は水系が発達しており、急斜面が多く、水を大量に含んだ土壌はいつ土砂崩れを起こしてもおかしくない状態でした。中心になって準備してきた人たちが話し合い、当日未明に勇気をもって中止を決定、徹夜で対応策を検討しました。過去中止になった大会の資料などまったくありませんので、手探りの状態でした。電話で大会の有無を確認する参加者には連絡がとれますが、既に電車の中という参加者もいるでしょう。仙台駅に役員を行かせ、仙台に来てしまった参加者に事態を説明することにしました(新幹線だけは動いていました)。

会場に来た人にはお茶を出し、コース図を渡しました。

同じマップを使ってもう一度大会を開くことを決定したのは数日後です。実行委員長の交替、会場の変更など、第14回大会の準備が進められました。第13回大会に申し込んだ人にはそれぞれコース図を送っていたので、不公平が生じないようにマップを公開、販売しました。

参加費は返さずに無料招待、さらに新しく参加者も募集しました。半年後になったのは、インカレ、全日本大会後のほうがいいのと、第15回大会を11月に開くことが既に内定していたためです。

今後、同じようなことが起きたときの参考になるように、少し書いてみます。

○中止の基準について

これは、テライン次第でしょう。土壌がしっかりしていて、なだらかなテラインなら、どんな天候でも開催は可能です。一番恐いのは土砂崩れです。「この斜面は何mmの降水量で崩壊する」というようなことは専門家でもわかりま

せんが、危険そうなところは見当がつくでしょう。場合によっては、危険箇所を避けてコースを組み直すのもよいでしょう。

中止になるのは雨のときだけではありません。雪：低温のとき。これは危険です。昨年2月、東北大OLCの練習会が、氷点下、積雪40cmのなかで行われました。かなりテクニカルな、長いコースで完走率50%。全員、2時間以上山にいて、ゴールに戻ってくるなり、「生きて帰ってこれて良かった。」真似しないようにしてください。

暑いとき。高温で湿度が高いと、脱水症状を起こします。給水所をたくさん置いて開くなら問題ないでしょう。

熊の出没。恐いですね。早朝、花火などで競技エリアから追い出しておくこともあるようですが、熊も大変ですね。

○中止決定～延期

第14回大会のアンケートの結果より、地図の公開はできるだけ避けたほうがよいということでした。大会が中止になったら、同じテラインでもう一度やる、とあらかじめ決まっている場合は、公開しないほうがいいでしょう。申込者の地図(コース図)は、延期の大会が終わってから送ればよいと思います。コースの変更も必要ないでしょう。

延期の大会をいつ開くかは様々な状況で異なりますが、1年後にすると運営は楽です。大学大会の場合は、地図調査の技術伝承を重視するなら、1年に2回開くべきでしょう。

事前申込者は無料招待というのも当然でしょう。

今回の大会で私が感じたことはこれくらいです。後援、協賛の団体も快く協力して下さいました。2年越しの大会が大成功しまして嬉しく思います。参加者の皆さん、関係者の方々、ありがとうございました。



第14回東北大学オリエンテーリング大会
実行委員長 安斎 秀樹

第5回 全国高等学校 オリエンテーリング選手権 大会

●1992年3月29日

●滋賀県 志賀町

朝から雨が降り続き、参加者もコース途中で滑ったりして泥だらけになりながらゴールしていました。もし良いお天気であったなら、会場の志賀中学校からヨットやシジミ取りの舟が浮かぶ琵琶湖が美しく見られたのにと残念でした。

大会の運営が高校生であり、大変若やいだ雰囲気がありました。特に印象的であったのは、「速報・実況」でした。選手権クラスの選手のスタート時間を遅らせ、かつ隔離して、そのコースを事前に一般公開したことです。そして、中間コントロールを数か所設け、その報告を志賀中学校体育館の観客に実況。大型速報板・大型コース図で同時解説してくれました。

最後の表彰式では、各クラス優勝者にはTシャツ、入賞者全員にバッジを授与、私もHBで優勝したのでいただきました。これからのオリエンテーリング普及のため、皆さんのご活躍を期待しています。

HB 岡本 忠佳

平尾台オリエンテーリング 大会

●1992年3月29日

●滋賀県 志賀町

日寺：新年度の第1日曜日の初オリエン・レース。往路も復路も桜花！ 前日來の降雨も、朝には好天に恵まれた。

戸斤：北九州市小倉の南郊にある国定公園。秋吉台に似た“カルスト台地”で、一見、羊に似た石灰岩や、大きな掃り鉢状の凹地が随所に散在する。マップは、5年前に作成。このマップで、過去1回、私は参加した経験がある。今回は逆回りのコースで、新鮮な気持ちで楽しめた。

人：前日・前夜の降雨の後遺症か、休日には多い観光客も、オリエン参加者も、やや少なめの感じ。それはゆとりの減少、野外活動を楽しむ気分の減少という背景と関係があるのでは？

財間 定義

第34回 中日東海 オリエンテーリング大会

●1992年4月12日

●三重県・関町

大会が開催された関町は、江戸時代に宿場町として栄え、その面影を随所に残す町並みが続いています。今回のコースは、北部丘陵地帯で昨年1月2日に試走したこともあり、HBで参加しました。

スタートは10時でトップ。後から追いかけるのはやはり嫌なもので、調子を崩してしまいました。

No. 2ポストの近くにいたにもかかわらず、地区読みのミスで約20分、沢を降りたり昇ったり。後半にもこの影響が出て、1時間44分でゴール。無駄なエネルギー消耗でグッタリ疲れてしまいました。特に、これから沢に設置されたポストを早く見つけ出すテクニックを上達させることを目標にしたいと考えています。

参加者は個人215人、グループ75組260人、合計475人。大会運営者の皆様、ご苦労さまでした。

HB 岡本 忠佳

風の強い、花冷えの中で第34回中日東海OL大会が、鈴亀OLCの主管で開催された。

東海4県の持ち回りで開催されているこの大会は88年10月に桑名・四日市で開催された第29回以来の三重県では久々の大会となった。競技エリアはJR「関」駅の北側一帯の田が入り組んだ山裾が選定された。地形はこの地方に多い形で、そんなに複雑ではないが、コースを走ってみるとやや遠回りのルートを選ばざるを得ない場合も多く、競技者を悩ませた。コースは、H21Aは8,200m-15ポスト、H17Aは6,700m-13ポストと長め、H40A、DAは6,200m-12ポスト。H17A(17才以下)の実力から見てもH40Aより長いコースは辛いところ。実際、優勝タイムは2時間近いものとなった。H21Aも1km当たり10分を越えるツボリあうレースとなったが、全日本2位の稲葉が2位以下に7分の大差をつけて優勝。DAは静岡の鈴木がH40Aと合わせたコース順位でも3位に入る優秀なタイムで優勝。H40Aは三河勢が1、2位を独占した。参加者は当日参加者の約80名を含め200名強の個人と、90組のグループ参加者があったが、参加者の長期低落傾向に歯止めが掛からず、今後、魅力ある中日東海ブロック大会を復活するた

めに関係者の智恵を出し合うことが必要な時期になったとも言える。この大会も先の岡崎東公園大会と同様、当日支払い、当日参加が可能であった。かつて私も、参加費の事前払いが次第に増えてきた時期に、初心者や趣味の領域に至っていない競技者のために参加者が500人程度になるまではハガキ申込みが望ましく、参加者もその方が多いと主張したこともあった(事実、三河OLCの大会では、参加者はハガキ申込みを採用した大会の方が多く、収入も多かった)。しかし最近のように事前払いが主流になると、ハガキ申込みは何か規模の小ささを感じさせ、却ってマイナスに働いている気がする。

[速報より]

H21A	DA
①稲葉 英雄 (ルーバー) 1:25:30	①鈴木夕紀子 (静岡OLC) 1:15:46
②上島 通浩 (つるまい) 1:32:44	②石丸 尚子 (ゆめくら) 1:17:55
③笠井 貴司 (——) 1:34:09	③渡辺 乃英 (つるまい) 1:18:36
H17A	H40A
①加藤 博哲 (——) 1:57:43	①清水 広好 (三河OLC) 1:08:16
②宮林 正樹 (松阪OLC) 2:10:29	②小幡 昭次 (三河OLC) 1:10:57
③和田 知也 (三河OLC) 3:12:07	③岡野 英雄 (愛知OLC) 1:16:32

リポーター: 小野 盛光

(*アンダーライン = 編集部)

この低落傾向について読者のみなさまの活発なご意見をお聞かせいただきたいと思います。)

レオ オリエンテーリング 大会

- 1992年4月12日
- 大阪府・交野市

日寺: この大会は本来、昨春に開催される予定で、近畿ブロック連絡協議会の席上「公表」され、学連の方々も承知のことであった。ところが昨春は、実際には「阪大&京大」の2日間大会が開催される。大学OBを主力とする「OLCレオ」の寛大な対応によって、1年後の今回、漸く「レオ大会」が開催され、

その時の謝礼の意味も込めて、阪大&京大のオリエンティアは、目一杯参加したようです。

戸行: 「レオ」開発の「ニューマップ・ニューテライン」大阪府民の森の一角。西日本では上出来の、魅力ある大会として成功!

人: 14時現在での速報「トップ②」は次のとおり。

[速報より]

DE	HE
①下江 範子 (広島OLC) 1:12:39	①小長井信宏 (京大OLC) 1:15:17
②岡崎 博子 (橘女大OLC) 1:22:04	②小林 康浩 (高槻市) 1:17:20
DA	HA
①塩野恵理子 (大阪市) 45:46	①川崎 輝雄 (OLP 兵庫) 54:02
②橋本 かよ (橘女大OLC) 54:20	②山本 賀彦 (OLP 兵庫) 54:08
DB	H A J
①吉岡 康子 (OLC 吉備路) 50:33	①中島 洋平 (OLP 兵庫) 45:48
②田中 典子 (奈良女大) 55:02	②小林 圭 (京大OLC) 47:36
HB	HAM
①中野 浩 (OLC 吉備路) 37:09	①天野 善美 (高槻OLC) 51:37
②町田 浩一 (広島大) 41:18	②芝 昌宏 (OLP 兵庫) 55:42

財間 定義



【全日本大会の忘れ物】

去る3月22日に岐阜県で行われた平成3年度全日本OL大会会場に次の忘れ物がありましたのでお知らせします。

- シューズ: SILVA 7ル 27cm位。VJ 4m 赤 25cm 位。Saucony 青黒白ソレ 26cm位。NIKE 黒 25cm 位 各1足。
 - すね当て: VJ 赤。VJ 緑 各1足。 ●OLウェア: TRIMTEX 白/赤横線(上)。TRIMTEX 白/赤黄横線(上)。IMTEX 黒(下) 各1着。 ●レオタード: ODLO ピンク(上下) 1セット。 ●パーカー: カキ色 1着。 ●トレーニングズボン: SUPERSTAR 黒 1着。 ●長袖シャツ: NORTH CAPE 青。B.V.D カキ色。黒 各1着。 ●時計: XDNIX 蛍光色 1個。 ●その他: ソックス、靴袋など。
- (保管者) 岐阜県OL協会 上林 弘敏
電話(夜間) 0583-24-3577 6か月経過後処分します。

全日本OL大会 “三年(さんねん)記”

☆平成元年度・石川大会

明日は一路小松空港へと準備万端整えた所へ届いた義兄の危篤を知らせる無情の電報。泣きの涙で断念せざるを得なかった。

☆平成2年度・静岡大会

去年のうっぶん晴らしも加わって猛ハッスル。まあまあ調子であの茶畑をかけ下りてゴールした。速報板を見たら5～6位に入れそうな記録。ところが、正式発表はなんとベナ1。失格ではないか。疑義申請の答では、第6コントロール(？ 正確な資料が手元にないので)未通過ということだった。返還されたMapで見たら、確かに通過してないというより、その存在そのものに気がつかなかった。

思えば、第5Cの少し手前で後発の某有力選手に追いつかれてあわてた。それから別れてしまったが、直後にこちらが第5Cを見つけたので、今のうちに挽回とほくそえんだのが運のつき、次はと見たMapでは第7Cしか見えなかったのだ。

60才を越すと集中力の維持が困難になって、時たまこんなボカを仕出すが、たいていは途中で気がついて、あわててフィードバックし、クリアして前進というのが普通である。ところがこの時はゴールしても気づかなかったのだ。しかもよりによって全日本という晴れ場で、自分のOL史上に初めての汚点を印してしまった。

この時ばかりは自分に対する腹立たしさより、未熟な力に対する恥かしさで逃げるように富士に背を向けざるを得なかった。

☆平成3年度・岐阜大会

去年の雪辱に燃える執念の1年間であった。ところが、エントリーも済んでいよいよという時になって予期せぬ事態が起こった。暮の集団検診で引っかかった2回に及ぶ精密検査の最終診断が3月1日。夫婦で呼ばれて告知された。悪性しゅようがS字結腸部にある。早急に何とかしないと…… 目の前が真っ暗とはこのことである。最早やOLどころの(大変失礼な言い方で申し訳ありません)騒ぎではなく、宿舍キャンセルの上、3月5日には入院、10日には手術を受けた。昔やった盲腸の例から、傷の痛みを2～3日我慢すればとたかをくくっていたら、傷の痛みは全然感じなかったのに予想してなかったいろいろな痛み、苦しみ、恐怖にさらされ、今ふり返ってみてよくもあの地獄の責苦に打ち勝ったものと、我ながら自分の意志と体力の強さに感心している。この間腸筋肉を動かすため、点滴支持台を押しながらの歩行訓練を手術後3日目から開始し、人間は何も食べなくても点滴だけで動けるということも知った。その後17日には腸の結合も確認され、21日には抜糸も終り、ひたすら退院目指して体力回復につとめている毎日である。こうして、'残念'の一語につきる全日本OL大会は終わった。

入院した頃、スポーツ紙やTVで騒がれた黒沢年男氏の症状もほとんど同じで担当医の談話として次のようなことが書かれていた。「この程度のものであれば4月の終り頃にはばんばんテニスができる身体になっていますよ」 そうであるならば、生れ年にあやかってうさぎのようにピョンピョンとはいかなくても、5分の魂をもったOL虫の意地を見せるために、完走ならぬ完遣でもってでもAPOC大会で再起を期したいと考えている。

OLCマイレック 麻生 昭

マイトレーニング

朝、ジリジリジリという目覚時計の音で目を覚ます。5分から10分は目を開けたり閉じたり、冬の寒い朝などなかなか床を離れられない。低血圧のためか、睡眠時間が7時間位と短いためか、目覚めはいつも悪い。

起きた時間によって、雨戸を2箇所なり3箇所なり開けて、さらに目を覚ます。シューズに履きかえてスロージョグ1キロ、体操で一日が始まる。

出勤は駅まで徒歩12分を歩く。駅までまた12分を早足で歩く。そして、職場のあるビルの5階まで階段を上がる時に二段ずつ登る。エレベーターには絶対のらないことにしている。仕事はほとんど座業。昼休み時間は45分間、できるだけ外に出て食事、そして歩くことにつとめる。時には外に出る時間も少なく、仕事、新聞読み、ぼけっとしていて時間がなくなる。午後の会議などに備えて待機していたりである。仕事終了の定刻は5時15分である。この時間に帰ることは全くない。アルバイトの女性か若い人の一部ぐらいである。6時半から7時ぐらいまで勤務する人が多い。残業は夜9時を基準として自分で切り上げることにしているが、もっと遅くなることも時々ある。帰宅は夜10時位になる。

朝の1キロと通勤の徒歩の時間がトレーニングである。時間があったら朝夕毎日走りたい。それが何よりのストレス解消にもなるのだが、それがなかなかできないH50Aの辛さである。仕事と付き合い(酒飲み)とトレーニングの兼合いがなかなか難しいのだ。土曜日、日曜日も出勤して仕事をするときも多い。土曜日や日曜日は帰宅時間を早くするように努力して、夕方5時には切り上げるようにしている。そして、走る。10キロ以

上は走るように心がけている。

私の主な練習場は自宅周辺の一回り5,200mの道路。(歩道付の道路や車の少ない水田の畦道などが多い。)また時間にゆとりのある時は千波湖周回道路(一周3,065mで半分はジョギングロードに指定されている)や、千波湖～桜川堤防～那珂川堤防～水府橋まで折返し17.5kmとなる。千波湖や桜川堤防は水戸三高や岡部工務店など高校や実業団などの陸上競技長距離部門の練習場でもあり、多くのジョガーで賑わっている。ここは、水戸で陸上競技の大きな大会があるときには、みんながトレーニングにやってくる。昨年水戸国際陸上の時には欧州の選手たちが、矢のようなスピードで走っていた。女子マラソンの松野さんも走った。水戸駅から徒歩15分と近い距離にある世界第2位の規模を誇る都市公園(現在も建設中)であることは知られていない。トレーニングには向いている場所である。

年	日数	距離	主な記録
82年	228日	1,272Km	青柳マラソン30Km 2時間51分00秒
83	221	1,379	勝田マラソン10Km 44分17秒
84	221	1,303	勝田マラソン10Km 45分05秒
85	252	1,506	勝田マラソン10Km 45分00秒
86	230	1,532	河口湖マラソン42Km 4時間15分13秒
87	231	1,576	河口湖マラソン42Km 3時間59分20秒
88	222	1,981	勝田マラソン42Km 3時間53分40秒
89	201	1,653	勝田マラソン42Km 4時間08分42秒
90	257	1,672	つくばマラソン42Km 4時間05分09秒
91	261	1,628	勝田マラソン42Km 4時間10分53秒



私のトレーニングは、毎日少しずつの積み重ね。毎日ランニング日記をつけながら、最近10年間に走った距離と日数は次のとおりである。

一日平均4.2km、年間平均1,550kmである。トレーニングとしてはまだまだ不足であり、鉄棒やウエイトトレーニングを組入れなければならないだろうが、仕事と両立をはかる限界の気がする。

学生時代は400mリレーを得意としていた。長距離は苦手である。私の体型からも長距離には向いていないだろう。50歳を過ぎた今でも若い人達と走ると楽しい。ロードレースなど自分の子供達より若い人達と一緒に走るだけで、こちらの気持ちまで若返るから、スポーツには不思議な魅力がある。

これからも、OLを競技スポーツとして位置づけし、よりハイレベルのOLに向けて、競技力の向上を図るためにも、走力の向上を図ってOL大会に臨みたい。

水戸OLC H50A 佐藤 征男

オリエンテーリング地図印刷

社内報 団体・サークルの機関紙 記念誌
PR誌 学校新聞 句集 歌集 詩集

あしび印刷 有限会社

〒220 横浜市西区西戸部町3-298
神奈川県教育会館前
☎045-231-5970(代)

パーマネントコース りぼ〜と

□1991年11月30日(土)

埼玉県 ~富 91-20~

「鷲宮B」

[距離] 10km

[ポスト数] 9本 O-MAP

□1991年12月14日(土)

埼玉県 ~富 91-21~

「鷲宮A」

[距離] 10km

[ポスト数] 10本 O-MAP

東武鉄道伊勢崎線「鷲宮」駅下車。案内図を見て徒歩10分の「鷲宮中央公民館」(9時開館。月曜休館)にマップとマスターがある。JR東北本線「東鷲宮」駅でもよい。駅構内改札口手前左側に小さい案内図があり、徒歩15分。住宅地と畑地を縫って歩く平坦なコース。Aコース④は鷲宮神社でNo. 150「加須花咲」と共同ポスト。ABコース以外のポストもあるので別のコースを創作できる。

(鷲宮中央公民館 ☎0480-58-8144

鷲宮教委 ☎0480-58-1002)

□1992年2月15日(土)

千葉県 ~富 92-1~

「山倉ダム」

[距離] 8km

[ポスト数] 9本 O-MAP

JR内房線「八幡宿」駅下車。小湊バス(8:25, 8:42=土のみ, 9:45, 10:55)(休日8:50, 9:05, 9:48, 10:20, 10:50)で「こどもの国」(9時開園)まで20分。入場券売場にマップ、橋の近くにマスターがある。以前の⑦が廃止されて9ポストになった。⑤で廃棄物処理場のため道をささぎられた。⑤の頭が腐って記号が見えない。鉛筆でJと書いておいた。大事をとり④へ引き返し太い道を東進したが、もう少し近道があると思う。

(千葉支庁社会福祉課☎0472-24-0311)

□1992年2月22日(土)

千葉県 ~富 92-2~

「山武木杉」

[距離] 10km

[ポスト数] 9本 O-MAP

JR総武本線「日向」駅下車。駅前の「大橋菓子司」(レストラン「山水」兼営)に本コース(1991年作成)とNo. 135「山武埴谷」(1983年作成。ポスト記入済み)のマップがある。大通りで左折し踏切で左折、もう一度左折すると駅の裏側へ出る。小川を渡りまた左折し川淵よりひとつ上の道を行くと「金谷公民館」に出て、そこにマスターがあり鮮明。旧⑧は廃止されて(支柱だけある)、9ポストになった。全ポスト完備の静かなコースであるが、踏み込めない道にぶつかり、前回3時間30分、今回も4時間かかった。(山武支庁社会福祉課☎04755-4-0222)

□1992年3月7日(土)

千葉県 ~富 92-3~

「山武埴谷」

[距離] 8km

[ポスト数] 9本 O-MAP

上述で求めたマップにマスターの位置が掲載されているがポストは消えていた。④以外のポストは道から離れて立っている。⑧へ北上する小道が途中で消えるが、踏み跡をたどれば左の丘に⑧が見える。道が良くないのでいったん引き返し西へ向かったら、広大なゴルフ場造成工事現場へ入り込み、⑨へ到達するのに難渋した。そのまま北上すればよかった。

(山武支庁社会福祉課☎04755-4-0222)

リポーター:

〒145 東京都大田区南雪谷2-8-8

富田 徹

☎03-3729-1222

□1992年2月15日(土)

群馬県 No.128 ~木92-3~

「やぶづか温泉」

[距離] 10km

[ポスト数] 10本 O-MAP

東武鉄道桐生線「藪塚」駅下車、徒歩30分で「東毛少年自然の家」に着く。

Mapは少年自然の家の事務室、マスターは100mほど下の松林の中にあり鮮明。Mapは1:15,000のO-Mapで、調査は昭和60年、舗装道路や建物の一部が修正していないので精度は95%ぐらい。

コースは、山が50%、人家の多いところ10%、畑40%(うち半分は舗装道路)で、高低差は150mぐらい。コースは良く整備されている。

ポストは小ぶりでもヘソの高さだが、朱色も鮮明で良く管理され、10本とも元気印で立っている。

マスターの①は2mmほどずれているようだが、現地は見通しのよい疎林なので、見回せばすぐポストは見つかる。①は「北山古墳」の前。②は温泉神社。③は「西山古墳」の前。④は道から10mほど内側にあるので注意。⑥-⑨は単純な尾根伝い。⑩の左右は深い(20mぐらい)石切場の跡になっているので、足もとに十分注意すること。

コースの近くには「スネークセンター」や「三日月村」があり、②と③の間には温泉旅館が散在している。

昭和61年に歩いたので、2度目であったが、コースもポスト記号も元のままであった。

(東毛少年自然の家 ☎0277-78-5666)

リポーター:

〒185 東京都国分寺市泉町3-5-6-104

木佐木 輝雄



[約80%に縮小]

磐船峽

大阪府交野市

縮尺 1:10000

等高線間隔 5m

皇田妙見神社

All Controls 30
レオ オリエンテーリング大会
1992年4月12日(日)

この地図は、交野市発行の2500分の1都市計画図をもとに調査、作図したものである。
調査日：平成3年4月～平成4年2月
調査者：愛媛康雅、阿部由紀子、出田裕子、江角裕子、片山秀昭、加田隆男、鈴木康史、多田正純、粟松淳一、西田伸一、藤井龍久
作図者：愛媛康雅
印刷：安和印刷

- 主要道路、駐車場
- 道路、トンネル
- 道
- 小道、切り通し
- 小径(明瞭、不明瞭)
- 切り開き
- さく(通行不能、可能)
- 送電線、鉄塔、小塔
- 住宅密集地、建物、建物跡
- ほこら・石碑、放焼き釜跡
- 墓、墓地
- 池、貯水槽、井戸
- 川(横断不能、可能)、せき、橋
- 季節的水路、湧水点
- 湿地、細い湿地
- がけ(通行不能、土、岩)
- コンクリート被覆、土壁
- きれつ、みぞ
- こぶ(大、小)
- 凹地(大、小)、穴
- 岩(大、小)、岩群、岩石地
- 岩穴、ほら穴
- 森・林の縁、植生界

- 空き地・草地
- 雑林地・伐採地・荒地
- 走行可能
- 歩行可能
- 通行困難
- 耕作地(立入禁止)
- 民家等の敷地(立入禁止)
- 立入禁止区域

飯盛公園

鮎返しの滝

磐船神社



オリエンテーリングクラブ レオ

情報あれこれ

日本学生オリエンテーリング連盟 評議員募集について

日本学連では、毎年春に、日本学連評議員を広く募集しております。評議員とは、日本学連の機構組織のひとつで、大学OBなどの社会人の方が、日本学連の構成員として学連の活動に賛助、参画することのできる制度です。一般には「賛助金（寄付金的一种）の納付」を以て、誰でも評議員として認められ、評議員の方には日本学連機関誌「いぶき」の送付や、学連名簿の無料配布、学連主催行事の参加料割引などの特典があります。また、評議員総会を通じ、日本学連の意志決定に参画することもできます。

〔評議員登録方法〕

- ①評議員登録用紙（コピー可）に必要事項を記入の上、日本学連事務局まで送付して下さい。郵送でもFAXでも結構です。また、書式がない場合は、任意の用紙に必要事項を記入してお送り下さい。
- ②賛助金を郵便振替にて払い込んで下さい。1口1000円単位で、3口3000円以上をお願いします。振替用紙裏面には「賛助金払込み」と記入して下さい。

〔登録用紙送付先〕

〒169 東京都新宿区高田馬場3-12-10 木村慶ビル3階

日本学生オリエンテーリング連盟 評議員登録係

〔郵便振替口座〕 東京3-21747 日本学生OL連盟

〔お問い合わせ〕 日本学連事務局 ☎03-3364-4902 (FAX 兼用)

火曜～金曜 午後6時～8時

なお、学連名簿は9月に発行いたします。名簿上の登録締切は6月30日ですので、なるべくこれまでに登録を済まされますよう、お願いいたします。

※「評議員登録用紙」様式は、本誌付録の“オリエンテーリング・カレンダー”下を参照してください。 — 編集部 —

編集音3より

◆「まにあわせ」「うすっぺら」「いんかげん」「やっつけ仕事」など、ストーリーでご紹介した「くうや通信」で高味さんか謙遜して書かれています、本誌のこの号こそまさにそのとおりになってしまいました。記事の多い月に埋め合わせをさせていただきます。◆先月のこの欄で2～4月の多忙を訴えましたが、今年度の出足が少し悪いとはいえ、相変わらず購読更新のお申し込みをいただいで、整理に追われています。それに5～6月にかけて家のことで余暇を一杯使いますので、なかなか「O-JAPAN」に手が回りません。少し落ち着いたら、また一生懸命に情報提供のお世話をさせていただきますと思います。『一生懸命に生きていけば、一生懸命の人に会います』— 作詞家・星野哲郎（聖教新聞）— これまた「くうや通信」からですが、なるべく各方面のいろいろな方々から、ご投稿や情報提供をお願いできれば幸いです。◆五月晴れの連休も過ぎて、初夏の樹々の緑にひたり、小鳥たちの歌声にあいさつを返しなが、佐藤さんのように少しずつながらまたジョギングを再開 = 正月以来…。気分さわやかです。

— 流人 (U-T) —

新潟県オリエンテーリング協会 新会長・事務局住所の紹介

会長 目黒 正文 (新潟県議会議員)
副会長 岩淵 昭男 ☎0253-35-3333
同 赤塚 陽一 ☎0250-23-0589
事務局 〒942 新潟県上越市西ヶ窪浜331-13

山崎 正志

☎0255-44-3732

島根県オリエンテーリング協会 事務局の変更について

〔新事務局〕

〒690 島根県松江市北堀町81-2 黒崎 行雄 気付
☎0852-23-0499

〔旧事務局〕

〒690 島根県松江市内中原町124-14 堀江 利則 気付
☎0852-27-1653

※なお、旧事務局は全日本大会関係事務局として業務いたします。

O-JAPAN 92/5
No.106 1992. 5. 10発行

発行/O-JAPAN

発行人/田口 昭子

〒233 横浜市港南区日野南7-9-5

TEL. 045-891-7004

FAX. 045-891-2500

郵便振替口座/横浜7- 46870

(加入者名) O-JAPAN 編集部

購読料 年間4月～3月 ¥3,000

(高校生以下) ¥1,800

1部あたり頒布価格 ¥250

編集責任者/田口 肇

Chief Editor: Hajime Taguchi

Editorial Address:

7-9-5, Hino-minami, Kohnan-ku

Yokohama, 233 Japan