



ORIENTEERING JAPAN

JAPAN

シンキングスポーツ・オリエンテーリング

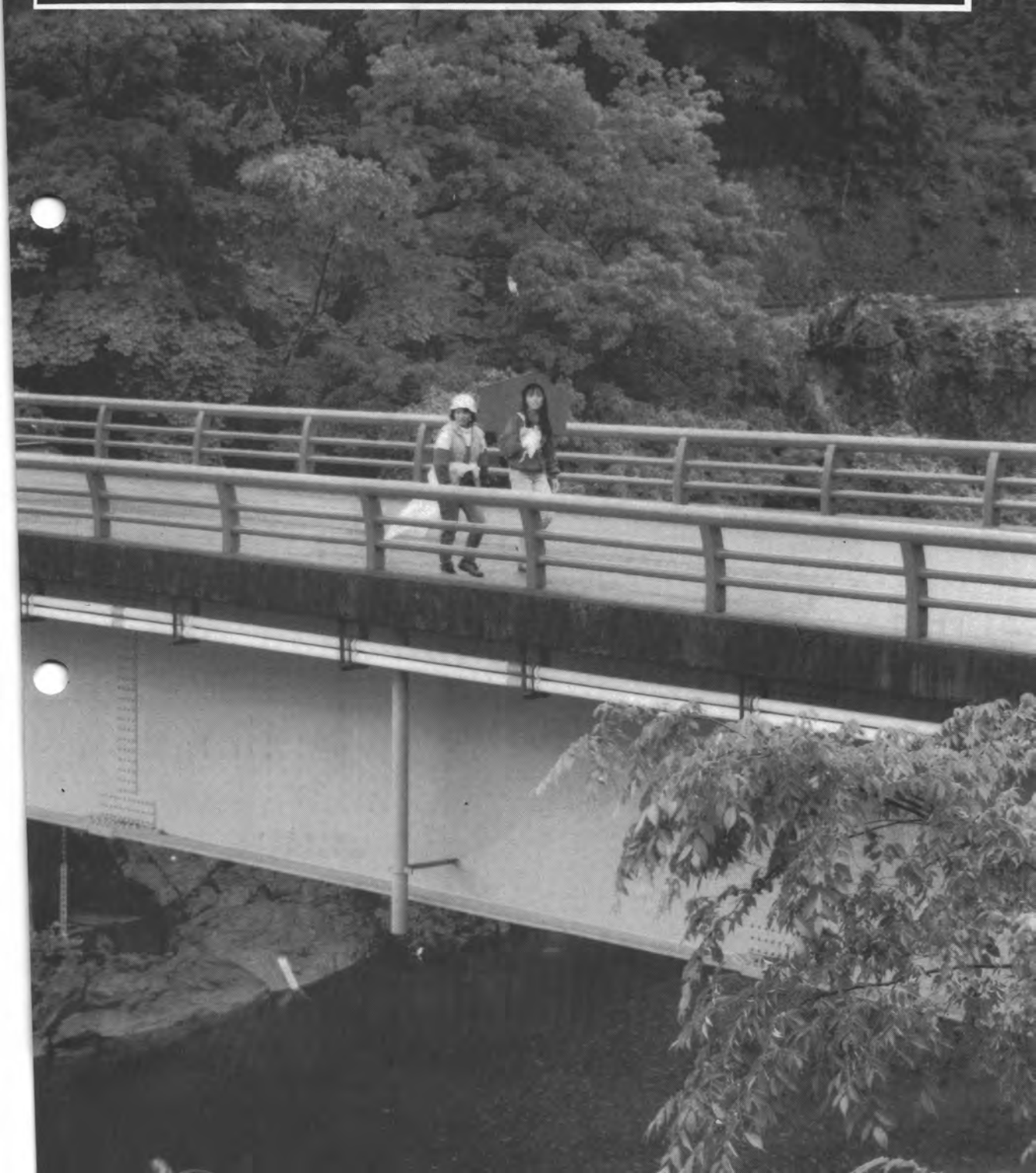
94/6

1994年〔平成6年〕6月10日発行

(毎月1回10日発行)

第11巻第6号通巻第131号

昭和63年6月24日第三種郵便物認可



# 今井フルーツの里

愛知県犬山市

全ポスト 58 個

愛知OLC結成20周年記念

オリエンテーリング大会

平成6年4月17日(日)



調査: 栗野 敏延 木村 敬  
 石田 亘宏 小島 敏士  
 石原 美代子 高橋 晴彦  
 伊藤 幸二 土屋 泰裕  
 岡野 英夫 難波 清彦  
 落合 英雄 福田 直美  
 加藤 隆 山田 博明  
 眞朗 吉田

調査期間: 平成5年1月~12月

作図: 岡野 英雄  
 印刷: (株) 活英社

愛知オリエンテーリングクラブ

0 100 200 300 400 500 m

主要道路 (立入禁止)	mm	—	岩屋 (通行不能・可能)
道路、道	mm	—	岩石地、石
小道、小径	mm	—	墓地、人工構造物
切り開き	mm	—	トンネル
フェンス	mm	—	建物、住宅密集地
川、せき、小川	mm	—	植生界
池 (大・小)、湧水点	mm	—	立入禁止 (宅地・田畑)
主道路、補助	mm	—	立入禁止 (果樹園)
穴	mm	—	空地、荒地
お・お (大・小)	mm	—	立入禁止
ま、れ、つ、み、ぞ	mm	—	通行困難
土壁	mm	—	歩行可能
土堆 (通行不能・可能)	mm	—	走行可能

縮尺 1 : 10,000  
 等高線間隔 5 m

この地図は、オリエンテーリングに使用する  
 ため、犬山市発行の一万分の一地形図を  
 基礎にして調査・作図したものです。

[本誌掲載のため約65%に縮小]  
 コントロール位置説明表は  
 付録の「リザルト・フロッピー」  
 面に掲載。





■写真：群馬県の桐生市から足尾町までの山合いを走る、「わたらせ渓谷鉄道」。旧“足尾線”から衣替えして5周年。全面に「ありがとう」の文字が見える。

■今月の表紙：5月15日（日）、その開業5周年を記念して開かれた「第2回わたらせ渓谷オリエンテーリング大会」。コース途中で“わたらせ川”を渡るが、後方に鉄道線路、下はもちろん渓谷。小雨模様であったが、遠方からの参加者もありハイキング気分コースを楽しめたのでは…。

■今月の地図：4月17日（日）、愛知県犬山市で開催された、愛知オリエンテーリングクラブ結成20周年記念犬山大会の使用地図。記事は本誌14ページ。位置説明表は付録「リフト・7ロビー」面に。



### ＝ 投稿 ＝

- ・文字放送の「首都圏OLカレンダー」について  
TBS文字放送局・松沢 良昌 … 4-5

### ＝ 世界学生選手権 ＝

- ・第9回ユニバーシアード日本代表選手紹介 桐田 幸宏 … 6-7

### ＝ SQUAD REPORT ＝

- ・94年度強化選手決定（NTの呼称を廃す）
- ・94年度エリートポイントの得点方法（再掲載）
- ・93年度エリートポイント最終結果（30位以内）と強化選手の指定状況について
- ・WOC95予備セレクション
- ・WOC95メンバー選出方法
- ・JWOC代表選手紹介 桐田 幸宏 … 8-13

### ＝ EVENT REPORT ＝

- ・第6回千葉県オリエンテーリング協会大会 松尾 一郎
- ・愛知OLC結成20周年記念犬山大会 小野 盛光
- ・福岡県オリエンテーリング北九州地区大会 財間 定義 … 14

### ＝ オリエンティアのための Medical Advice ＝

- ・ガス欠の話、 OLCレオ・愛場 庸雅 … 15

### ＝ 日本オリエンテーリング競技規則 ＝

- 「日本オリエンテーリング競技規則」 … 16-19

### ＝ お知らせのページ ＝

- ・連絡協だより ・情報あれこれ … 20
- ・パーマネントコース情報

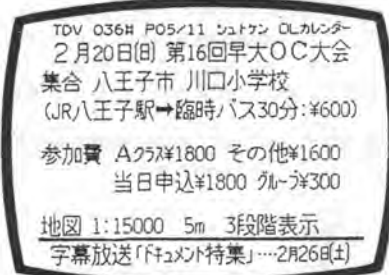
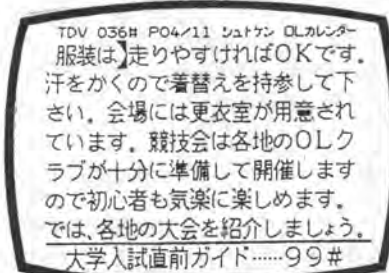
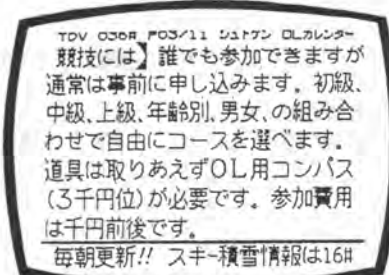
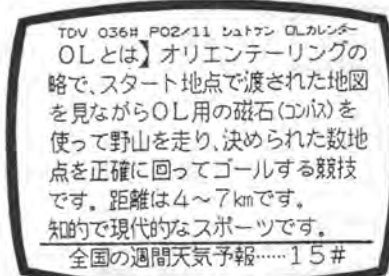
### ＝ STREAMER ＝

爽やかな5月から一転して一年中で最もうっとうしい梅雨の時期。ただでさえ不快なときに、首のあたりに湿疹ができ、ピリピリと痛み出した。やがて水疱ができ、慌てて皮膚科に行ったら、少し勤務を休むように勧められる。診断は「帯状疱疹」。誘因はどれも疲労（精神的？ストレス？ですか、愛場先生）にあるらしい。やれやれ、この Extremelyに Busy な時に…まあ休んでもいられないので、会社優先にボチボチと疲れない程度に仕事をしている。その勤務先の関係業界で組織する協会（みなさまの、特に格安航空券での海外志向の方々には評判の良くない“IATA”というところ）の財務委員会のメンバーの端くれであり、またちょうど決算総会の時期であることなど、出ていってもやはり気が休めない。しかし、当たり前前のことだが、ましてや総じて厳しさを抱えた企業の集まりのための事務局、公明な会計処理であり、詳細な説明もされる。こんな時にある方からJOAの総会資料のコピーを送っていただいた。6月12日開催予定となっているが、これで承認されるのだろうか？詳細にキチンと説明を要するところがたくさんあるようだ。決算といえば、これもある関係者のお話だが、あの2年前のAPOCが未決算であるという。

（この後、例によって私の毒筆？で続けたが、校正の段階で気を取り直して、削除した。余白にかわいい花でも添えます。）



流人



## 文字放送の「首都圏OLカレンダー」について

TBS文字放送局:東京データビジョン  
 編集部 松沢 良昌

O-Japanに毎月挟み込んである「オリエンテーリング・カレンダー」に“現在TBS文字放送で「首都圏OLカレンダー」が放映されています”と印刷されているのをご存じでしょうか。まだ番組をご覧になっていない方のために紙面をお借りして、文字放送番組「首都圏OLカレンダー」をご紹介します。

この番組はO-Japanの田口編集長のお知恵を借りて89年10月からスタートした番組で、月刊誌のように毎月1回内容を更新しています。左記の画面は今年2月に放送した番組の内容ですが、放送は一番上の表紙から20秒間隔で順番に下の画面に切り替わって行きます。この番組は11頁なので20秒×11=220秒(3分40秒)で完結します。

文字放送は番組ごとに1つの文字放送チャンネルを独占して、1日中、番組を繰り返して放送しています。この「首都圏OLカレンダー」も36番の文字放送チャンネルで、放送開始の朝8時から放送終了の深夜2時までの1日:18時間(64,800秒)に294回も繰り返して放送しています。1カ月には9000回弱も放送されます。従って、見たい時にTBS文字放送の36番を選択すれば、いつでも「首都圏OLカレンダー」がテレビ画面に表示されます。「いつでも」「見たい時に」「すぐに見られる」という“随時性”がテレビ・ラジオと違った文字放送の最大のメディア特性です。

番組では冒頭の3頁で、初めてオリエンテーリングに参加する時の心得を簡単に説明し、続いて各地の大会を1画面に1つずつ表示します。最後の3頁で参加方法の具体的な手続きなどを解説しています。月ごとに大会の数が違うので、頁数は月によって変わります。大会のない夏場は首都圏の主なパーマメントコースを紹介しています。文字放送の画面は、標準の大きさの文字(標準文字)で書くと横15字、縦8行の120字です。その内、画面の下1行はCMゾーンなので実際は105字です。これで大会を紹介するのですから、項目としては「大会名」「開催日時」「集合場所」「交通機関」「申込期限・方法」「参加費用」「地図データ」くらいしか表示できません。

TDV 036H P06/11 シュタゲン OLカレンダー  
2月27日(日) サン・ス・シOL大会  
集合 神奈川県秦野市立北中学校  
(小田急線 秦野駅→バス15分  
→横野入口下車→徒歩2分)

当日申込 会場で9:00~10:00

参加費 ¥1500 グループ@¥200  
フリーマーケット開催情報 38#

TDV 036H P07/11 シュタゲン OLカレンダー  
3月6日(日) 神奈川県民OL大会  
集合 県立瀬谷高等学校  
(相鉄線三ツ境駅→北へ青テラ誘導)  
事前申込 2月15日必着  
当日申込 会場で9:00~10:30  
参加費 無料(県外の方の参加も可)  
地図 1:10000 5m 3段階表示 5色刷  
全国の週間天気予報……15#

TDV 036H P08/11 シュタゲン OLカレンダー  
3月13日(日) 千葉県OL協会大会  
集合 佐倉市立内郷小学校  
(京成電鉄佐倉駅→徒歩30分)  
事前申込 2月15日必着  
当日申込 会場で10:00~11:00  
参加費 一般¥1200  
地図 1:15000 等高線間隔 5m  
全国の週間天気予報……15#

TDV 036H P09/11 シュタゲン OLカレンダー  
参加方法】その1  
各大会は事前に実施要綱を配布している  
ので、それに従って申し込みます。大会本部  
からスタート時刻の連絡がありますから、その  
時刻までにスタート地点に行ってください。  
帝京大学グループ 広報ニュース……96#

TDV 036H P10/11 シュタゲン OLカレンダー  
参加方法】その2  
大会当日に直接会場に行って申し込み。その  
場でスタート時刻を決めてもらいます。会場  
では他の大会の実施要綱をいろいろ配布して  
います。次回の参加に役立ててください。  
字幕放送「江戸を斬る」月曜夜8時

従って、大会の詳しい内容が知りたい方には「各大会の実施要綱を郵送します」と番組の最後で告知して、局の電話番号を表示しています。尚、事前申込の期限が過ぎても「当日申込」ができる大会は「受付時間」を表示して放送しています。

大会の関係者には放送する旨を連絡していますが、皆さん喜んで頂いているようです。先日は、神奈川県民OL大会・競技担当の宮崎さんから、参加者を対象にしたアンケート調査で「貴方は何で神奈川県民OL大会を知りましたか？」の集計結果を送って頂きました。

- |          |   |     |
|----------|---|-----|
| ① 他のOL大会 | → | 38% |
| ② 県のたより  | → | 32% |
| ③ 友人     | → | 22% |
| ④ 文字放送   | → | 4%  |
| ⑤ テレビ・新聞 | → | 4%  |

微力ながら、文字放送もオリエンテーリングのPRに役立っているようです。しかし、①と③のチラシ・クチコミでの参加が60%もあるのには驚きました。もっとマスコミでパブリシティする機会を増やせば、オリエンテーリング人口も増えるのでは……と思います。

首都圏でOL大会を主催する時には事前に実施要綱を下記宛にお送りください。PRさせていただきます。

〒107-06 東京都港区赤坂 TBS内

東京データビジョン・OL係：松沢

現在、首都圏には文字放送を受信できるテレビが85万台普及しています。首都圏の空には「ニュース」「スポーツニュース」「各種の天気予報」「芸能ニュース」「今日の星占い」「成田フライト情報」「株式市況」「競馬・競艇の直前オッズ」「キャンパス情報」など400以上の文字放送番組が飛び交っています。文字放送内蔵テレビか文字放送アダプターがあれば簡単に見られます。その上、文字放送は民放なので契約も受信料も不要です。是非、1度ご覧になってください。

TDV 036H P11/11 シュタゲン OLカレンダー  
この番組で紹介した大会の実施要項をご希望の方は下記にご連絡下さい。お送りします。

〒107-06 TBS文字放送室  
TDV・OL係 担当：松沢

☎ 03-3224-2506

FAX 03-3224-2029

「フラワーギフト券」プレゼント……37#

## 第9回ユニバーシアド日本代表選手紹介

第9回世界学生選手権大会（ユニバーシアド：2年に1回開催）が、来る9月にスイスのFiesch近郊において開催される。水河で有名なユングフラウの南東である。標高は2000m以上。日本で言えば11月～12月くらいの寒い気候での大会となるようだ。標高が高いため木もなく、オープンなイメージのテラインであるらしい。日本からは12名の選手が出場し、ショート（9/6）、クラシカル（9/8）、リレー（9/10）の全種目に参加する。

代表選手は日本学連により選考会などを経て選出された。選考ルールは、男女とも93年度学生選手権者（インカレchamp）に、セレクションレース上位3名を加え、残り2名を技術委員会の推薦にて決定するというものだったが、男子では選手権者の入江崇（東北大4年）が辞退したため（院試のためと聞く）、セレクション上位4名が通過することとなった。

セレクションレースは、4月24日に開催され、鹿島田浩二、中村弘太郎、国沢五月などWM（世界選手権）経験者を含む豪華メンバーが顔をそろえた。男子は、インカレで入賞を逃した山本英勝、インカレ4位の松澤俊行などが好成績を収め、鹿島田浩二、小長井信宏（92年度インカレ1位2位、全日本H21E 2位3位）とともに通過を決めた。中村、国

沢、樋口といった大物ランナーは精彩を欠いた。女子は、インカレで入賞を逃した千葉あかねが、インカレ3位の金田収子も抑えての快走。1位通過を果たした。インカレ5位の福村があとに続く。既に資格を得ていた選手権者の金並由香とともにこの4名が通過である。

残る2名の推薦者は、即日発表された。男子は山内亮太と鈴木卓弥（補欠：高島和宏）、女子は林ゆかりと植田佳子（補欠：志村聡子）となる。その後1ヵ月ほど経ち、林ゆかりが学校の都合で辞退をしたため、補欠の志村が正選手となった。

選手団は一部を除き8月28日に日本を発つ。しんがりで出国する小長井信宏は、結婚式直後のフライトとなるようだ。代表に決まった選手達の抱負を紹介しよう（紙面の都合で来月号と2回に分けて）。旅程やチーム目標などの詳細は、次号で。（桐田）

### 代表決定選手

鹿島田浩二	金並由香
山本英勝	千葉あかね
小長井信宏	金田収子
松澤俊行	福村仁美
山内亮太	植田佳子
鈴木卓弥	志村聡子

### セレクションレース結果 (上位10名) (94.4.24 「行幸田」)

HE (10650m ↑470)		
1	鹿島田浩二	71:34
2	山本英勝	76:47
3	小長井信宏	78:05
4	松澤俊行	78:06
5	山内亮太	78:43
6	高島和宏	78:49
7	鈴木卓弥	79:26
8	武田光	80:27
9	土井聡	80:30
10	国沢五月	81:08

DE (6450m ↑250)		
1	千葉あかね	57:17
2	金田収子	60:43
3	福村仁美	62:29
4	林ゆかり	64:03
5	植田佳子	65:18
6	染谷和子	65:23
7	山下和子	67:18
8	清宮秀子	67:47
9	志村聡子	69:46
10	片岡由起子	73:38

### 松澤俊行

(東北大学文学部社会学科行動科学専攻4年)

インカレの1週間前、安斎さん（当時4年）や夏に欧州に行く予定の土井（当時2年）達と走りながらこんな会話をしました。

「松沢は海外行くつもりはないの？」

「ユニバの代表になったら行きますけど。」

この頃は当然インカレメダリストとなる前なので、受け答えも冗談のつもりでした。

その後、3月中旬から急速に自分に対する注目や期待が高まったのを感じたのですが、4月24日の予選には国内の一線級で活躍する選手が多数出場すると聞いており、本戦出場は依然として夢でした。「トップクラスとの差を探ることに徹しよう」という一心でした。ただ、適確な比較をするためには自身がきちんとしたレースをしなければならないので、準備には気を使いました。

そして、結果は4位。予選通過。すぐには実感が湧かず、レース直後の代表ミーティングでも「すごいメンバーの中にいるな」とミーハー的に胸を高鳴らせていただけだったような気がします。

現段階ではユニバーシアドという大会の雰囲気もスイスの野山の様子もよく推することはできません。しかしそろそろそうと言ってばかりもいられない、という自覚が芽生えてきました。過去の日本選手の実績から、あと最近4位づいていることから「個人戦4位」という努力目標を掲げておきます。もう一つ、折角のチャンスを逃すのは何とも我慢できませんのでリレーは絶対に走ります。

目標達成のための第1歩として、個人コーチにこれ以上ない頼もしい人物を招聘しました。他にもいろいろやることはありますが、選手団の中では自分が最も伸びる余地があると考えると今後が楽しみでなりません。

「選手権の切符は手にしたがスイスへの航空券は手にできない」「18切符じゃスイスへ行けないぞ」などと冷やかされている男ですが、まあ、見ててください。

【戦績】 千葉大会 H21A2 2位  
93年度インカレ HE4位 HU1優勝  
全日本大会 H19-20A 優勝



松澤俊行（ユニバ・セレクション・通過を決めたゴールの瞬間）



鹿島田浩二(右)と小長井信宏(左) (92年度インカレ個人戦表彰式)

## 山内亮太

(早稲田大学商学部3年)

私のインカレ個人戦の目標は40位以内ということで、これは今回のセレクションレースの出場権を得たいという意味での目標でした。とはいえ、これは前期の大会が少ないから、まともなレースを1本でも多く…と思っていたからで、通過しよう云々といった野心は全く…と言ったらさすがに嘘ですが、ほとんどありませんでした。そういった訳でかなりリラックスした状態でレースに臨んだのですが、これがかなりいい出来で進んで、後半のロングレグをうまくこなせたときに「もしや……」と思い始め、緊張に震えながらのゴールとなりました。マナ板の上の鯉の状態で推薦者の発表を待っていましたが、自分の名前が呼ばれたときはさすがに信じられず「ホントかな」と思いました。インカレで苦い思いをしましたから…。しかし、レースから5日たちましたが、自分が本当にユニバーに出るのだと実感が湧いてきたので一念発起してトレーニングに励もうと思います。やっぱり足しか取り柄のない奴が道走りでトップと30秒も差をつけられてはいけませんよね。

そういう訳で皆さん応援よろしくお願いします。

【戦績】93年度インカレ HE個人13位



千葉あかね(左)と志村聡子(右) (94.3青山高原リレー大会会場)

## 金田収子

(静岡大学人文学部人文学科4年)

まだスイスがどこにあるのかわからない位小さな頃から、行ってみたい国といえば「スイス」と答えていました。学生のうちに、しかもユニバーシアード出場という形で夢が実現でき、非常にうれしく思っています。インカレが終わわり94年度の目標として、技術的な目標はもちろんたてたのですが、今年はそれをかなえるまでの過程を重視してゆきたいと考えています。プランニングはしてあたりまえ、いかに目の前の小さな地道な課題にとりくみクリアしてゆくか、という実行段階です。ユニバーという大きな課題にもかかわらず、自分なりに準備をし、その結果何が見えてくるのか、今からとても楽しみです。

海外でのレースは昨年10月WM期間中のO-festの2レースを走ったのですが、1本目はボロボロ、2本目は途中からやっといつも通りにやればよいということがわかり、とても充実したレースでした。

今年のユニバーでは人生観がわかるような経験をしたい、もちろんそのために最善の準備をしたい、と考えています。そして「思いを形にすること」が最大の課題です。

あと、スイスでナイフをかいたい。

【戦績】91年度インカレ DFA 優勝  
92年度インカレ DE個人3位・団体3位  
93年度インカレ DE個人3位・団体2位

## 鹿島田浩二

(東京大学工学部都市工学専攻修士1年)

世界選手権では今のポテンシャルでは40位が限界である。しかし日本以上に世界では学生とトップレベルの差が大きく、ユニバーでは20位台も見えるはずである。

世界的なチャンピオンシップで上位進出するには絶好のチャンスであるし、是非好成績をあげたい。

具体的な目標は

ショート決勝でトップの115%

個人でトップの120%

リレーでトップの125%

といった所です。

Hillトレーニングなど体カトレーニングを充分にして、スイスの高原で鹿のように走ります。

【戦績】90年度ユニバーシアード 個人72位

91年度インカレ 個人・団体HE優勝

92年度インカレ 個人・団体HE優勝

91年WOC 個人50位

93年WOC 個人58位



山内亮太(93年度インカレ個人戦)

## 千葉あかね

(津田塾大学学芸学部国際関係学科4年)

ユニバーという大会の存在を知り、行きたいと思ったのが大学2年の秋。今回、念願がかなってユニバーへの切符を手にしたわけですが、本当はもっと技術的にも走力的にも成長している予定だったのに……という思いもあります。でもとにかく今は私の売り物(?)である走力を生かしたレースをするために最低限必要な技術力を身につけるなどの準備をしてユニバーに臨みたいと思っています。

【戦績】93年度インカレ DE個人8位

92年度全日本 D19-20E 優勝

93年度全日本 D19-20E 優勝



金田収子(93年度インカレ団体戦会場)

## SQUAD REPORT

すこーどればーと

## 94年度強化選手決定 (NTの呼称を廃す)

新生のSQUAD(スコッド)が発足して1年がたった。この間SQUADは、WOC93の代表メンバー選出、合宿の開催など多くの行事をこなすとともに、その組織形態、当時NTと呼ばれていたエリート選手たちとの関係など、運営面における整備を進めてきている。NTと呼ばれていた選手たちも今では強化選手と呼ばれるようになった。しかしこれらの経緯については、情報の把握が難しい。SQUAD自身がいるんな意味で過渡期中を過ごしているからという要因もあろうし、広く情報をOL界に広報する手段を充分に持たないことも一つの要因である。これらの情報は、SQUADと強化選手の

間に配布される機関誌「SQUAD BULLETIN(スコッドブリン)」によって公開されているものの、外から見れば閉じた世界であるといえよう。

SQUADは、その活動を一般に広報するために本誌O-Japanの紙面をお借りしているのである。

今月号では、強化選手と呼ばれることになった選手たちの位置付けに関することなどを中心に、BULLETINの抜粋記事を紹介した。

また、春から進められている、本年度強化選手の指定状況についても現状を報告する。更に、95年に開催されるWOCの代表選手選考ルールについて、BULLETIN誌上で掲載されたもの

を転載する。多くのエリート選手の間で目標としていただければ幸いである。

SQUADは他、JOAとの折衝、ワールドカップ・Jr.WMの選手選考などにも携わっているが、今回はJr.WMの代表選手を紹介した。ワールドカップについては、既に春のレースを終了しているが、紙面の都合もあり、次回以降に報告することとする。

休職中の強化選手の人物紹介も復活したい。今後とも強化選手には暖かいご支援を。

これまでNT選手と呼ばれ、Aチーム、Bチーム、ジュニアチーム選手と呼ばれていた選手諸君は昨年WOC前から強化選手と呼ばれることになった。この呼称の変更にとまどった人も多いただろう。また何が変わったの?と疑問を持った人も多いただろう。以下ではなぜこのように名称を変えたか、強化選手を我々がどのように捉えているか、また将来的にどのようにしていこうと考えているのかについて概説する。

NT→強化選手の根底にあるのは、チームというまとまりを持つ集団としてコーチングをすることから一人一人の選手を意識したコーチングへの転換である。コーチングとは本来選手の個性と現状に合わせた個別的なものなのだが、これまでのNTは人材的にもこうした個別対応ができなかった訳である。

選手の名称が強化選手に変わってもこれはすぐに改善できる訳ではない。少しずつコーチを養成し、また選手→コーチの関係を作っていくかなければならない。コーチのためのクリニックやコーチをパイプ役とした選手のリクルートなどは、選手→コーチの関係づくりを意識したものである。

各強化選手の位置付けに関しては、我々は以下のように考えている。

**A:** もし緊急に国際大会に選手を派遣しなければならない、そうなった時日本を代表するにふさわしい選手としていったい誰を派遣すればいいのだろうか? WOCの時には、選考会が開催されるが、これはスケジュールが事前に定まったWOCだからできるのである。そんなことはまずないのだけれど、競技的な面で日本を代表する集団だと自負する以上は、本当に代表する選手が誰であるかを常に明示しておくことは必要だろう。いわば仮想の日本代表チーム、これがAチームである。人数は多くても4名程度となろう。Aチームの選手についてはワールドカップなどの遠征が終わった10月にA、B強化選手の中から選考する。

**B:** 国内で安定して上位の成績を挙げ、日本を代表して海外のレースを走ってもそこそこの成績が期待できるメンバー。現在のメンバーのランキングおよび、これまで挙げてきたエリートポイント対象大会10位以内2回との整合性を考え、今回はエリートポイント20位以内を基準とした。将来的にはAを含め10名から12名を考えている。

**J:** ジュニアクラスの選手。将来性やコーチングの環境も含めて選考する。

## それ以外のエリート:

公認大会の参加資格が改訂になる。これによってエリートは40人程度となり、推薦による出場も特殊なケース以外にはなくなる。したがってエリート権をもっている選手全員が最終的にはNTがサービスをする対象となる。当然それらすべての選手に対して直接的なコーチングは無理であるが、有資格者名簿を管理したり情報提供やコーチに対するスーパーバイズなどはできるように考えている。

人数を見てわかるように、現在のおよそ15人のNTより次第に選手を絞ってゆく予定である。

選手のリクルートは、基本的にはエリートポイントを資料としておこなう。また外部からの推薦も受ける。上位10人には入らないが将来が期待できる選手などの発掘にナショナル・チーム関係者が積極的にコミットしてくれることを期待する。

(SQUAD BULLETIN 94年4月号 「SQUADの長期計画」強化部 村越真)より抜粋)



## JOAとSQUADとの関係

SQUADとは、国内競技団体（日本の場合には（社）日本オリエンテーリング協会、以下JOA）の選手強化委員会の役割を果たすものである。残念ながら今のところJOAは選手強化にまで組織的に取り組む準備ができていないので、エリート選手のユニオンの存在であったSQUADが、私的な機関ではあるがその仕事を代行する形になっている。現在のところJOAとは、SQUADにIOF主催の国際大会のうち、世界選手権、ワールドカップ、地域的な選手権（たとえばAPOC）、ジュニア選手権などへの日本代表選手選考を委託するという申し合わせがなされている。SQUADが選出し、JOAに報告した代表選手は、日本代表選手としての推薦状を出してもらうことができるし、ジュニア選手権と世界選手権には参加費の一部がJOAから支給されている。こうしてみると、JOAとSQUADの関係は比較的うまくいっていると思うし、将来JOAの選手強化委員会として取り込まれる下地もできつつあると考える。

## SQUADと強化選手との関係

SQUADはJOAの選手強化委員会に該当するものであることは前項で述べた。すなわちSQUADのスタッフは、選手強化に組織的に取り組むメンバーである。それに対して強化選手は、競技し、自らが強くなることを目的とした選手そのものであり、強化選手の指定を受けると、自分の目的を達成する手段や機会が提供されることになる。将来的にはSQUAD（もしくは選手強化委員会）は、エリートの資格者全員を管理していくことが必要であるとした上で、SQUADに登録されたエリート選手のうち、一部の者が強化選手の指定を受け、優先的に速くなるためのサービスを受けることができるものと考えてほしい。もちろんそのサービスとは、コーチを通じた指導、合宿への参加、ブリテンによる情報提供、世界的な競技会への優先的な参加などである。

## 強化選手へのサービス

まず、強化選手は合宿に参加できる権利を有することを、強化選手の最大のメリットとして位置づけたい。それだけに合宿は常に新しい発想と高い競技意識の下に運営されなければならない。そして、合宿の目的やテーマについては事前に担当の強化委員やコーチからブリテン誌上で解説があるようにしたい。

また、従来のエリートランキングに意味をもたせるためにも、ワールドカップ参戦の優先権を与えるだけでなく、合宿の目的によって参加枠を調節し、ランキングの上位何位までは参加可能というような条件を設定することで技術や方法論の伝播につとめたい。そのためにはエリート有資格者の名簿などを作成し、定期的に連絡をとることが必要となる。

（SQUAD BULLETIN 94年4月号 【選手強化部長としてのコメント /山岸倫也】より抜粋）

## 94年度強化選手（94/6現在）

変更につきましては随時掲載します。

### 【男子】

A級強化選手	村越真	鹿島田浩二	菅原琢
	入江崇	国沢五月	
B級強化選手	羽鳥重和	加賀屋博文	富田吉郎
	樋口一志	鈴木雄輔	鈴木康史
	稲津隆敏	鈴木卓弥	佐藤隆徳
	田中正人	武田光	安齋秀樹
	山本英勝	桜井太郎	
ジュニア強化選手			
	岡安隆史	清谷智弘	松澤俊行
	山内亮太	吉村年史	

### 【女子】

A級強化選手	木植早生	福士淑子	金子しのぶ
B級強化選手	渡辺初実	加納尚子	鈴木夕紀子
	長谷川恵子	高木貴美江	濱田由紀
	金並由香	志村聡子	千葉あかね
ジュニア強化選手			
	金田収子	稲村仁美	山下和子
	清宮秀子	中野宏美	河合志穂
	山口純子	染谷和子	林ゆかり
	立花純子	中村正子	大西真理子

ジュニアについては、男子と女子でその基準が異なっているが、これは、OL界の現状を総合的に、検討・配慮したものである。

リクレーターは、男子がSQUAD強化部（注）の佐藤信彦、女子が、同・広江淳良である。推薦したい選手がいれば兩名まで（今後は、外部コーチからの推薦に対してオープンな体制をとる模様）。

【注】SQUAD強化部：選手強化を目的としたSQUAD内部の委員会的組織。山岸倫也（強化部長・女子A級強化選手コーチ）村越真（男子A級強化選手コーチ）佐藤信彦・広江淳良により構成される。

## 94年度エリートポイントの得点方法（再掲載）

- 次の8大会の最高クラスを指定レースとする。  
東大（6/5）筑波大（10/30）東日本（11/6）西日本（11/13）朝日（11/27）千葉大（12/）早大（2/）全日本（3/26）
- 男子は各レースの1位に25点、2位24点、3位23点・・・25位1点の得点を与える。  
女子は各レースの1位に20点、2位19点、3位18点・・・20位1点の得点を与える。
- 得点の高い3大会の合計点を年間得点とし、この得点でランキングを決める。
- 全日本大会のH21E・D21Eクラスの得点者には、男子は3点・女子は2点の追加点を与える。  
したがって、男子は1位28点～25位4点、女子は1位22点～20位3点となる。
- 最高クラスと同じコースの別クラスがある場合は、両クラスの混合順位とする。（例：D21EとD19-20E）
- 男子の最高クラスが同レベルの2つのコースにわかれ、選手が無作為に両コースに振り分けられている場合は、両コースとも1位25点、2位23点、3位21点・・・13位1点の得点を与える。（例：HE1とHE2）
- 公認大会の19-20Eクラスでは1位15点、2位14点、3位13点・・・15位1点の得点を与える。  
ただし、この得点は順位の良い1大会だけ適用される。

## 93年度エリートポイント最終結果（30位以内）と 強化選手の指定状況について

1	村越真	103	強化選手(A)
2	鹿島田浩二	102	強化選手(A)
3	広江淳良	94	
3	菅原琢	94	強化選手(A)
3	竹内藤雄	94	
6	羽鳥和重	91	強化選手(B)
7	加賀屋博文	89	強化選手(B)
8	国沢五月	83	強化選手(A)
9	佐藤隆徳	81	強化選手(B)
9	樋口一志	81	強化選手(B)
9	富田吉郎	81	強化選手(B)
12	鈴木卓弥	80	強化選手(B)
12	入江崇	80	強化選手(A)
14	玉木圭介	77	
15	澤田晴雄	76	
16	鈴木雄輔	74	強化選手(B)
16	稲葉英雄	74	
18	稲津隆敏	69	強化選手(B)
19	田中正人	65	強化選手(B)
19	宇野裕人	65	
21	元木栞	63	
22	山本英勝	62	強化選手(B)
23	櫻井太郎	60	強化選手(B)
24	瀧川英雄	56	
25	福留潔	55	
26	井上健太郎	54	
27	JORG VETTER	52	
27	鈴木康史	52	強化選手(B)
29	森内知男	51	
30	藤井範久	50	

1	木植早生	82	強化選手(A)
2	高野由紀	76	
2	宮本知江子	76	
4	志村聡子	74	強化選手(B)
4	福土淑子	74	強化選手(A)
6	金子しのぶ	73	強化選手(A)
7	千葉あかね	69	強化選手(B)
8	渡辺初実	68	強化選手(B)
9	加納尚子	63	強化選手(B)
10	鈴木夕紀子	62	強化選手(B)
11	長谷川恵子	59	強化選手(B)
12	金並由香	57	強化選手(B)
13	草野望	56	
14	酒井佳子	54	
15	飯村亜紀子	52	
16	金田収子	51	強化選手(Jr)
17	田島利佳	50	
18	出田裕子	46	
18	渡辺弥生	46	
20	三井由美	42	
20	船橋亜希子	42	
22	宇野明子	40	
23	石川恵美子	39	
24	高木貴美江	32	強化選手(B)
25	濱田由紀	29	強化選手(B)
26	幡野淑子	27	
26	河合志穂	27	強化選手(Jr)
28	下江範子	26	
29	稲村仁美	25	強化選手(Jr)
29	原志保子	25	
29	清宮秀子	25	強化選手(Jr)
29	酒井か代子	25	

## WOC95予備セレクション

- セレクション指定大会は、下記の6大会とする。

11月6日	東日本大会	神奈川県
11月13日	西日本大会	福岡県
11月27日	朝日大会	東京都
12月18日	千葉大会	
2月 日	早大大会	
3月26日	全日本大会	栃木県

対象となるクラスは男女とも21EあるいはEクラス（最高位クラス）で、日本国籍を有するものに下記のとおり点数を与える。

- 男子は上位20位までを得点の対象とし、1位20点、2位19点、以下1点ずつ減じ20位の者に1点を与える。女子は上位15位までを得点の対象とし、1位15点、2位14点、以下1点ずつ減じ15位の者に1点を与える。  
特例1：19-20Eが21Eと同一コースだった場合は両クラスの混合順位とする。  
特例2：Eクラスが同レベルの2クラスに分割された場合は各クラス1位に20点、2位18点……10位2点を与える。（男子の場合）
- 得点の高い順に2大会の得点を合計したものをその選手の持ち点とし、男子は上位20位、女子は上位15位までを予備セレクション通過者とする。
- 各予備セレクション大会の1位の者は、持ち点にかかわらず予備セレクション通過者とする。Eクラスが分割されたときは両クラスの1位の者とも通過者とする。  
(このルールによる通過者も上記の男子20名、女子15名に含まれる。)

## WOC95メンバー選出方法

- 1 日本選手権者（6年度）は、メンバーとなりうる資格を有する。
- 2 予備セレクションによる通過者に後述する推薦者を加えたメンバーでセレクションレースを行い決定する。セレクションレースは2本行なう。
- 3 セレクションレースは、1レース目はクラシカル、2レース目はリレーを意識したテライン選定並びにコース設定のもとに行なう。
- 4 日本選手権者と各セレクションレースストップの者3名と2本のセレクションレースの結果を数的処理した得点上位1名が4人目で選出される。5人目は、今回のWOCから位置づけられるゼネラルマネージャーがチームの目標と構成を加味し選出する。
- 5 セレクションレースで選考された者がやむなく辞退となった場合は、次順位の者が選出される。以下に上記の選出方法を表に示す。

パターン	通常の場合	日本選手権者辞退	セレクション1本目1位辞退
日本選手権者	1人	辞退	1人
セレクション1本目	1人（1位）	2人（上位2名）	1人（繰り上がり式）
セレクション2本目	1人（1位）	同左	同左
4人目	1人（得点上位）	同左	同左
5人目	1人	同左	同左

注1) セレクションレース2本の結果の数的処理方法はセレクションレースまでに決定する。  
又、対象となる出場者は2レース目迄に決定する。

- 6 セレクションレースへの出場資格

- (1) 予備セレクションレースのポイント上位から男子20位、女子15位までの者
- (2) 出場者男子20名、女子15名を限度とし、SQUADが推薦する。但し、推薦者は男女各5名を限度とする
- (3) 上記(2)の推薦枠とは別に、以下の者をSQUADが推薦できるものとする。
  - イ) 出産、怪我、病気、海外生活又は、それらに類する理由で予備セレクションレースへの出場が困難であったことが明らかであり、セレクションレースに出場するに足る実力を有し、WOCへの出場を希望する者。
  - ロ) 年齢制限により、21Eクラスへの出場が出来なかった者で、セレクションレースに出場するに足る実力を有し、WOCへの出場を希望する者。

## JWOC代表選手紹介

来る7月12日～17日、ポーランドにおいてジュニア世界選手権（JWOC）が開催される。SQUADにより選定された全代表選手の抱負を紹介する。

大西真理子

（東京女子大学現代文化学部地域文化学科2年）

私がOLを始めてもう約1年がたとうとしています。OL経験の浅い私のこの1年は、OLをする回数が増えるごとに、その楽しさを味わったような気がします。そんな私がJr.WMの存在を知ったのは、約2・3か月前のことです。海外でOLができるなんてすごいなあ、羨ましいなあ、と遠い世界のこのように聞いていたので、正式に自分が参加できることが決まったときには、喜びと興奮で夜眠れなくなっていました。

その後、自分がJr.WMとして参加できることを冷静に受け止めることができたら、自分は何をヨーロッパに行く前にしなければならないのか、そして何を目的にヨーロッパに行くのかを考えるようになりました。まず今の私がしなければならないことは、自分のコースのほとんどを走り切れるくらいの体力をつけることと、もっと丁寧なオリエンテーリングをすることではないかと思えます。特に後者に関しては、ポスト際のアタックのずさんさなどはよく指摘されることです。これら2つは、遠征に行く事前にはすべきことであると同時に、これからの自分のOLの課題であるといえるでしょう。そしてこれらの課題を乗り越えたOLをヨーロッパですするというのが今の私の目標です。

少なくとも自分でいいレースができたという満足感には浸りたいので、そのためにも自分ができる限りの準備（体力的にも精神的にも）をしてヨーロッパに向かいたいと思います。もちろんOLを楽しむという原点を忘れずにがんばります。

【戦績】京業大会 D19-20A 6位  
早大OC大会 D21A 9位  
93年度インカレ DFA 2位

金澤麻衣

（京都橘女子大学文学部英語英文学科3回生）

Jr.WMの選手に決まって、1ヵ月ほどが経った。やっと他のメンバーの顔と名前が一致し、トリムも受け取り、代表選手であることをようやく実感し始めたことだ。メンバー唯一の3回生・関西であることに多少の不安はあったけど、メンバーみんなの明るさにそういう不安はなくなった。今は、後2ヵ月をどういう風に過ごすか、どういう風に気分を盛り上げていくかが最大の課題。初めてのヨーロッパ遠征（旅行）なんでも、うかれ気分なところもあるが、コンパス・地図を信じ、世界の若者に精神的に負けることなく、Jr.WMに臨みたい。

本当に貴重な体験の場に参加できることうれしく思います。

【戦績】93年度インカレ DA1 4位

中村正子

（筑波大学第二学群人間学類2年）

3月に、JR.WMのお話を頂いたときには「チャンスがあるなら行きたいな」位にしか思っていなかったのですが、4月に入り、話がより具体的になってきて準備やらなんやらで忙しくなってくると、「これはもしかして大変なことではないか」と、事の重大さに気付き、今は正直言って少しあせっています。ただのお祭、普通の大会だと思っただけで終わってしまいますが、世界中の選手が集まるJR.WMで、「何か」をつかみ取ってくる為にはそれなりの準備が必要です。あと2ヵ月と少ししかありませんが、今回の遠征を充実したものにすることができるよう、万全の準備をしたいと思っています。

【戦績】93年度関東学連新人戦 1位  
93年度インカレ DFA1 1位



JWOC代表選手

【前列】左から、大西真理子・金澤麻衣・中村正子・安齋秀樹（コーチ）  
【後列】左から、世古口裕史・太田晃弘・加曾利正典・榎本和弘

## 太田晃弘

(東京大学教養学部理科2類2年)

最近「調子が悪いんじゃないか」とか「どうしたんだ」とかよく言われてしまいます。そう言われたとき自分自身もそれを認めて苦笑しているほかないのですから本当に困ったものです。でもそのうち復活する予定なので、待っててください。きっと、今のような低調な状態があるからこそ、自分のオリエンテーリングに対する気持ちをより新しいものに変えてゆくことができるのでしょうか。

さて、ヨーロッパ遠征のほうですが、選手にさせていただいたからにはそれなりのことをしようと思っています。なにもかもが新鮮な世界のなかで、いろいろな発見をして来ればいいですね。

【戦績】第1回ショートインカレ 16位  
93年度関東インカレ 5位  
93年度インカレ 58位

## 加曾利正典

(筑波大学第三学群情報学類2年)

現在筑波大学3年の中山さんに新歓祭で勧誘されてからはや1年、自分の実際に走ったマップを集めたい一心で、がむしゃらに進んできた。何を求めるということもなく。しかしふたを開けてみたら、こんなことになっているとは。正直な気持ちこんな感じだ。

今だに、Jr.VMの凄さは実感できていない。同じメンバーに、太田や世古口がいる。こんな中に、自分がいてもいいのが少し不安だが、選ばれた以上、トレーニング不足でレースに悔いは残さないようにしようと思う。とはいえ、オリエンテーリングを始めて、所詮1年そこそこの人間なんだから、ヨーロッパでは、日本では味わうことのできない、壮大な地形の中に自分の身を投げ込んで、何かをつかんで帰ってきたいと思う。

この大会で期待するのは、やっぱりマップの種類が増えることかな。でも、ヨーロッパの地図はA3ファイルにおさまらなそうだし…。

【戦績】93年度関東学連新人戦 2位  
93年度全日本リレー HJ 3位  
93年度インカレ HFA3 優勝

## 榎本和弘

(麻布高校2年)

中学1年6月にオリエンテーリングに出会ってから、4年の間多くの大会に出ました。うちの学校は高2で引退するのが普通で、オリエンテーリング部も8月に世代交代があります。この夏でオリエンテーリングとお別れなので、今までにつけてきた力をすべてぶつけて、更にいろいろなことを吸収して帰ってきたいと思っています。がんばります。

【戦績】93年度インターハイ優勝

## 世古口裕史

(東京工業大学工学部社会工学科2年)

海外に行ったことのないばかりにとって外国でレースをするということは不安がつきまとう。言葉は？食事は？ものはあるのか？この前飛行機落ちたしなあ……全く、これでは走る前から重石を背負っているようなものだ。去年のJWOCビデオを見ても、でかいにーちゃんたちがさっさとパンチしてすごいスピードで行ってしまうのを見ると、「おいおい本当にこんなところに行っているのか？」とか思ってしまう。気が弱いかもしれない。しかし、その反面トレーニング量はインカレ前と比べてもずっと増えたし(元が少ないという話もあるが…)、ヨーロッパっぽい地形への対策も立てていたりする。やる気はあるのだ。そして開き直るのも早いので今では、地形はおもしろそうだし、外国人のOLも間近で見られるし、気候も良さそうだし、食事も結構旨そうだから楽しみだなあと感じるようになった。(進歩だ!!) そう、結局自分に出来ることを精一杯やってくればいいのであって、それ以上のことは出来ないのだ。そして、いいなあと思ったことはンドン吸収してきたいと思う。

最後になってしまいましたが今回の遠征にあたってお世話になった、またはこれからなる、利光さんを初めとする方々どうもありがとうございました。精一杯がんばってきます。

【戦績】京葉大会 H19-20A1 優勝  
西日本大会 H19-20A 2位  
93年度インカレ HE 16位

## SQUAD Jr.合宿のお知らせ

開催日：平成6年8月13～15日

場所：栃木県 日光市 今市市

対象：高校生以下

問い合わせ：佐藤信彦 TEL 045-985-1924

締切：平成6年7月20日

詳細についてのおたずね、参加を希望される方のお申し込みは左記問い合わせ先までお願いいたします。

SQUAD広報担当 桐田幸宏

□1994年3月13日(日)

第6回  
千葉県オリエン  
テーリング協会大会■開催地 千葉県佐倉市  
■レポート 松尾 一郎 =H55  
(東京都葛飾区)

## “復活戦は佐倉で”

3月13日、千葉県オリエンテーリング協会大会に参加した。2年前に胃の手術をしてから初めての大会参加である。参加しなかったのは術後で走れないからではない。数年前から長距離を走ることに関心を見だし、だんだんとOLに興味を失いつつあった。サロマ湖を完走したときは、「これで長距離は一段落だ。OLに戻ろう。」と思ったがやはり駄目だった。そこに手術である。これを口実にOL参加から全く遠ざかってしまい、O-JAPANを読むだけになってしまった。しかし心のどこかに、またOLをやろうという気が残っていたのだろう。何となく佐倉に申し込んでしまった。偶然、フルマラソン復活の第一戦が先週の佐倉だったのも何かの因縁であろうか。そしてマラソンは昔より30分も遅かったが無事完走できた。

OLの方は参加者が少なかった。しかし、H55には懐かしい顔が見受けられた。いよいよスタート。地図を見るがピンと来ない。何とか納得して走り出したが、どうも昔のようにいかない。しばらくぶりなので、なるべく道を走るようにする。②から③は先週の10km地点を横目に走り、その後山の中に入ってまごまごし、①から②は先程の②～③を逆に走ったが、これは先週の35km手前で足を引きずって走ったところだ。ゴールタイムは1:24:26。トップと30分以上の差があるが、2年ぶりということで自分では満足できるものだった。なお、6.6km-14ポストという設定は、今までのH60の3～4kmで6～8ポストのあつけなさに比べて大いに楽しめるものだった。

何はともあれ、今回参加したことでまたOLに対する興味が戻ってきたのが嬉しい。これからはチャンスがあれば参加するつもりだが、気の変わりやすい私のこと、断言はできない。

□ □ □

□1994年4月17日(日)

愛知OLC  
結成20周年記念  
犬山大会■開催地 愛知県犬山市  
■レポート 小野 盛光  
(三河OLC)

世界の民族的建物を集めたリトルワールドを北に望む、犬山市東部の丘陵地帯で開催された。私がオリエンテーリングを本格的に始めるより前に設立された愛知オリエンテーリングクラブは愛知県下では兄貴的存在である。

当日は好天に恵まれ、桜も舞い散り、春爛漫といった感じの素晴らしい日和に恵まれた。地図は1万分の1で正確であった。セミグリーンがやや濃くなってしまったのは残念である。

参加者は、事前申込み140名、当日参加(ホフ)20名、グループは49グループであった。女子では全日本チャンピオンの木植早生さんが参加。D21Aで2位に14分の大差を付けて優勝した。まだ新学期早々のためか学生の参加が少なく、H21AはH35Aを下回る20名、D21Aは4名、H17Aは2名、D17Aは申込み者ゼロであった。しかし、H17Aに参加した宮林正樹君、中島篤君は共に16才ながら非常にいいタイムで走っている。お父さんの宮林修さんや中島康雄さんとも同等の力を付けてきており、将来が大変楽しみである。

21Aクラスの結果は…

H21A 7,200m

①落合 公也 (OLC ルー) 73:46  
②山本 逸夫 (湖西OL同) 78:30  
③愛場 麻雅 (OLC レオ) 79:56

D21A 6,400m

①木植 早生 (茨城小中教員C) 68:46  
②三井 由美 (三河OLC) 82:56  
③原 志保子 (静岡大OLC) 86:38

□1994年5月29日(日)

福岡県  
オリエンテーリング  
北九州地区(足立公園)大会■開催地 福岡県北九州  
■レポート 財間 定義  
(島根OLC)

5/29(日)、この時期の開催が恒例。好天。

会場は、北九州市の中心「小倉駅」から定期バスで約20分。広大な森林公園。マップは、17年前に作成された「足立公園」、A4判・縮尺10,000分の1・通行可能度3段階表示。“中四九”ランキングの対象の大会。

トレインは、市街地に面した西斜面。ほとんどは、森林・その50%余りは走行可能(傾斜度は、総じて40%と、やや厳しい)。

久留米大学+山口大学の新人多数を含む参加者で、活気あふれる雰囲気であった。

個人Bクラス以上の、トップ2は…  
一般男性A① 59'39" 山口 俊介 (杵島OLC)  
② 1'01'45" 谷口 裕亮 (山口大OLC)

壮年男性A

① 1'21'09" 土井 孝憲 (福岡県)  
② 1'37'55" 弘中 進 (山口県)

女性B

① 57'35" 阿部志都子 (山口大OLC)  
② 1'01'10" 浅川 真理 (山口大OLC)

男性B

① 1'35'45" 吉岡 清治 (北九州市)  
② 2'04'20" 秋竹 忠寛 (北九州市)

## 香港ジュニアチーム合宿 ボランティア募集

前月号のO-JAPANでお知らせした香港チームの来日が決定しました。

以下のお手伝いを頂ける方を募集しております。

8月5日 富士→長野の移動(車分乗)  
8月7日 長野→東京の移動(車分乗)

来日人数は12人です。皆様の協力をお待ちしています。

[連絡先] 0543-34-9754

お出 0298-53-9972

(おね TEL/FAX共用で)

村越 真

# オリエンティアのための Medical Advice

OLCレオ 愛場 庸雅

## ③ ガス欠の話

競技中いわゆるガス欠で、空腹感が激しく、体に力が入らないような状態になってしまった経験は、長い間OLをやっている人ならば一度や二度はあることと思います。一体これはどうして起こるのか、またどうすれば予防できるのかというのが今回の話です。

### ・エネルギーはどこから来るのか

われわれの体が活動する（単に筋肉を動かすだけでなく、脳や内臓の動きも含めて）ためには、エネルギーが必要です。その元になるのは、炭水化物（糖質）、脂質、蛋白質の三種の栄養素です。これらを呼吸で取り入れられた酸素で燃やすことによりエネルギーが生まれ、その結果の最終産物として水と炭酸ガスが生じます。この3つの内で、最も早くエネルギーになり、効率が良いのは炭水化物です。これは文字どおり炭素、水素、酸素からなるクリーンなエネルギー源です。単位重量当たりの産生カロリーが最も高いのは脂肪ですが、脂肪を分解してエネルギーとして利用するには時間がかかり、軽い運動や、短時間の運動ではあまり利用されません。蛋白質のもエネルギー源にはなるのですが、これは本来体を作り上げるために必要不可欠なもので、これがエネルギー源として使われるということは、言ってみれば体にとっての非常事態です。他にエネルギー源がないから仕方なく蛋白質を分解して使っているのです。つまりエネルギー源として最も自然で良いのは、炭水化物（糖質）であることをまず知っておいてください。

### ・炭水化物の代謝

この炭水化物を利用する仕組みについて、もう少し詳しく話をしましょう。

炭水化物がエネルギー源として利用されるためには、ブドウ糖という糖の一つのユニットにまで分解される必要があります。（ブドウ糖以外にも何種類かの糖があります。）ユニットが数個つながったのがオリゴ糖、たくさんつながったのがデンプンです。これらを全て含めて炭水化物（糖質）と言います。体に取り込まれた炭水化物は消化、分解されて一旦ブドウ糖などの単糖類になりますが、すぐそのまま利用されるのは限られていますので、余った分はグリコーゲンという形に変わって、筋肉や肝臓などに蓄えられています。運動を始めて、血糖中の糖分では足りなくなると、すぐにこのグリコーゲンが分解され、血糖中に糖分として放出され、体の各所に運ばれてエネルギー源となります。余談ですが、筋肉、肝臓などにグリコーゲンが満タンになると、余った糖質は脂肪に変わって体のあちこちに沈着します。これが肥満の元になるわけです。炭水化物の食べ過ぎ⇒肥満という図式はここから来ているのですが、しかしこれはやや短絡的で、そう単純なものではありません。また機会があれば説明したいと思います。

### ・ガス欠の仕組み

さて、このグリコーゲンの貯蔵されている量は、個人差がありますが限界があります。運動が長時間にわたり、グリコーゲンが利用しつくされると、体は次に脂肪や蛋白質を分解してエネルギーを供給しようとしします。ところが先程も言いましたように、脂肪や蛋白質を分解するには時間がかかり、効率よくエネルギーになるというわけにはいきません。ところで空腹感というのは、血液中の糖分の量（血糖値）の低下を脳がチェックすることにより生じて来ます。ですから運動中にグリコーゲンが枯渇したとき、脂肪や蛋白質の分解が追いつかないと、血糖値が下がり、空腹感をおぼえ、筋肉や脳へのエネルギー供給がストップして力が

入らず、頭がモウロウとしてきます。これがいわゆるガス欠状態です。

### ・予防対策

それではガス欠を予防するにはどうすればいいかということになりますが、ガス欠が起こりやすい状態は、1.グリコーゲンの貯蔵量が少ないか、2.脂肪や蛋白質の利用がスムーズでないのどちらかです。ですからこれを予防するには、1.グリコーゲンの貯蔵量を多くするか、2.脂肪や蛋白質の利用がスムーズにできるようにすることが必要になります。しかしこれは、単に「たくさん食べればそれでいい」というものではありません。一度にたくさん食べても、余った糖質は脂肪になって、利用されにくい形で体に蓄えられるからです。グリコーゲンの貯蔵量を増やすには、逆に普段時々体のグリコーゲンを枯渇するような状態にしてやると、反動で組織に多く取り込まれるようになります。ですからLSD (Long Slow Distance) などの弱くても長時間かかるトレーニングをすることは、グリコーゲン貯蔵量を増やすのに有効な手段です。いわゆるカーボローディングで、一旦エネルギーを全部使い尽くして、その後良質の（ここに注意）炭水化物を多く摂ると良いというのは、こういう原理に基づいています。またLSDなどの長時間トレーニングは、脂肪や蛋白質を分解して利用しやすくする（分解酵素の量を多くする）ためにも有効な手段です。但しこのやりすぎは内臓、特に肝臓や腎臓などに負担をかけ、内臓疲労を引き起こす元になっています。ですから、トレーニングのやりすぎは、筋肉や関節だけではなく、内臓にも負担がかかるのです。（次号につづく）



## 日本オリエンテーリング競技規則

本規則は日本国内オリエンテーリング競技会について、社団法人日本オリエンテーリング協会定款第4条五項の規定に基づき、制定されたものである。競技者ならびに主催者は本規則の解釈にあたっては、スポーツとしての公正さの保持を第一義としなければならない。

日本オリエンテーリング協会 1994年4月

### 1. 適用

- 1.1 本規則は国際オリエンテーリング連盟（以下IOFという）オリエンテーリング基本規則およびオリエンテーリング国際大会競技規則に基づき、フット・オリエンテーリング競技について定めるものである。
- 1.2 本規則は日本オリエンテーリング協会（以下JOAという）公認大会に適用されるとともに、国内における競技規則の基本となるものである。

### 2. 国内競技大会の分類

- 2.1 本規則でいう国内競技大会とは、JOA主催大会、JOAに加盟している都道府県を代表する組織（以下会員という）の主催大会、および会員に所属するクラブ等の団体（以下団体等という）、その他JOAが開催を認めた団体が主催する大会をいう。  
国内競技大会のうち『公認大会開催に関する規程』に従って開催される大会を公認大会という。
- 2.2 競技形態
- 2.2.1 昼間競技は全競技を昼間に行う。スタートの開始は早くとも日の出1時間後とし、スタート完了は遅くとも日没までに、優勝設定時間の150%を残した時刻とする。
- 2.2.2 夜間競技は全競技を夜間に行う。スタートの開始は早くとも日没1時間後とし、スタート完了は遅くとも日の出までに、優勝設定時間の200%を残した時刻とする。
- 2.2.3 昼夜複合競技は 2.2.1項にも 2.2.2項にも合致しない競技をいう。
- 2.3 競技種別
- 2.3.1 個人競技は、競技者個人が独立して競走する方式をいい、以下の2種別がある。
- a) クラシック競技 : 11.3項の基準に準じたコースで行う。
- b) ショート・ディスタンス競技 : 11.3項の基準より短縮されたコースで行う。
- 2.3.2 リレー競技は、2人以上の競技者が継走する方式をいう。
- 2.2.3 チーム競技は、2人以上の競技者が独立して競技を行い、その所要時間を合計する方式をいう。



### 3. 参加資格

- 3.1 主催者は参加資格に制限を加える場合は、その旨を明確に大会開催要綱に記載しなければならない。
- 3.2 主催者はエリート・クラスへの出場については一定の条件を課し、参加資格を取得したことを証明する資料の提示を条件とすることができる。  
エリート・クラスの参加資格については、『公認大会エリート・クラス出場資格規程』に定める。
- 3.3 リレー競技またはチーム競技においては、参加を会員代表に限定することができる。

### 4. 競技責任者と大会コントローラーの選定

- 4.1 主催者（J O A主催大会の場合は主管者）は、適格なる競技責任者を選定する。
- 4.2 公認大会についてJ O Aは、大会コントローラーを任命する。

### 5. 大会開催要綱

- 5.1 大会開催要綱は遅くとも開催日の2カ月前までに当該大会の性格に適した方法で配布するものとする。
- 5.2 大会開催要綱には、少なくとも以下の事項を明記する。
- a) 開催年月日、集合地または大会会場
  - b) 主催者、主管者、競技責任者、大会コントローラー、コース設定者
  - c) 問合せ先
  - d) 申込方法、申込先、申込締切日
  - e) 参加料、必要であればその他の料金、払込方法
  - f) 服装と用具に関する注意
  - g) 競技形態、競技種別、クラス、リレーの走区によりクラスが異なる場合は走区クラス割
  - h) クラス別またはリレー走区別優勝設定時間
  - i) 交通手段
  - j) テレイン状況、注意点、トレーニングに関する情報
  - k) 競技用地図の縮尺、等高線間隔、通行可能度表示
  - l) スタート開始時刻

### 6. クラス

#### 6.1 性別、年齢別クラス分け

- 6.1.1 競技者はその性・年齢および技能レベルにより 6.1.2項に定めるクラスに分かれる。年齢は、その年4月1日以降の年度内に達する年齢とする。

#### 6.1.2 クラス

##### 男性

M21E	有資格者	M20A	17-20歳	M35B	35-39歳
M20E	有資格者	M18A	15-18歳	M21B	21-34歳
		M16A	13-16歳	M20B	17-20歳
M60A	60歳以上			M18B	15-18歳
M55A	55歳以上	M70	70歳以上	M16B	13-16歳

M50A	50歳以上	M65	65-69歳	M14	11-14歳
M45A	45歳以上	M60B	60-64歳	M12	11-12歳
M40A	40歳以上	M55B	55-59歳	M10	10歳以下
M35A	35歳以上	M50B	50-54歳		
M21A	21歳以上	M45B	45-49歳	M16N	16歳以上
M21AS	21歳以上	M40B	40-44歳	M15N	15歳以下
女性					
W21E	有資格者	W18A	15-18歳	W21B	21-34歳
W20E	有資格者	W16A	13-16歳	W20B	17-20歳
				W18B	15-18歳
W50A	50歳以上	W65	65歳以上	W16B	13-16歳
W45A	45歳以上	W60	60-64歳	W14	11-14歳
W40A	40歳以上	W55	55-59歳	W12	11-12歳
W35A	35歳以上	W50B	50-54歳	W10	10歳以下
W21A	21歳以上	W45B	45-49歳		
W21AS	21歳以上	W40B	40-44歳	W16N	16歳以上
W20A	17-20歳	W35B	35-39歳	W15N	15歳以下

M/W20Eクラスについては、全日本大会のみ開設する。

- 6.1.3 参加者が少ないと予想されるクラスについては、年齢の隣接する複数のクラスを統合することができる。また参加申込者が少ないクラスについても、これに準ずることができる。ただし、1つに統合できるクラス(6.1.2項)は3クラスを限度とし、A、B、Nを混合してはならない。この場合、統合したことをクラスの名称により示す。

(例：M35-45A等)

- 6.1.4 競技者が参加できるのは1大会1クラスである。

## 6.2 その他の分類

- 6.2.1 各クラスの末尾の英字は難易度・距離を示し、難易度の高い方から順に、A、B、Nとする。

- 6.2.2 M/W21ASは、M/W21Aと難易度は等しいが、距離の短いクラスである。

- 6.2.3 M/W21E、M/W20Eは、エリート・クラスである。

- 6.2.4 競技者の多いクラスは、難易度の等しいいくつかのクラスに分けることができる。この場合、クラス名末尾に1、2と番号をつける。

(例：M21A1、M21A2等)

- 6.2.5 リレー競技においては、必要に応じて各走区ごとに適合したクラスを指定する。

(例：第1走区 7.5km M18A等)

- 6.2.6 身体障害者などについては、性別・年齢別以外の基準でクラス分けをすることができる。

## 7. 参加申込み

- 7.1 競技者は大会開催要綱に記された申込締切日まで在所定の方法にしたがって、大会参加を申し込む。

- 7.2 参加料は大会開催要綱に示されている方法で支払う。

- 7.3 参加申込書には少なくとも以下の事項を記載する。
- 氏名、性別、年齢、生年月日、住所、電話番号
  - クラス、出場資格に関する事項
  - 所属クラブ名または居住市町村

#### 8. スタート順の決定とスタート・リスト

- 8.1 スタート順はクラスごとに無作為に決める。
- 8.2 スタート順の決定にあたっては、同一クラブに所属する競技者が同一コースに続いてスタートしないことが望ましい。
- 8.3 2ないしそれ以上のクラスを同一コースに出場させる場合は、原則としてクラスごとにまとめてスタート順を決め、優勝予想時間の短いクラスからスタートさせる。
- 8.4 複数日競技においては、各クラスとも、個々の競技者のスタート時間帯を日によって変えることにより、競技者全員のスタート時間に関する条件を等しくすることが望ましい。
- 8.5 複数日競技の最終日およびショート・ディスタンスの決勝における各競技者のスタート時刻は、それまでの成績に基づいて決めることができる。
- 8.6 競技者は各クラスとも1人ずつ同一の時間間隔でスタートする(タイム・スタート)。エリート・クラスにおいては、時間間隔は少なくとも2分とする。マス(一斉)スタートまたはチェイシング(成績時間差)スタートも採用できる。

#### 9. プログラム

- 9.1 プログラムは遅くとも開催日1週間前までに、申込者に送付する。これができなかった場合は、競技者が大会会場に到着すると同時に配布する。
- 9.2 プログラムには、5.2項にいうすべての事項に加えて、以下の事項についての情報も記載する。
- a) 『日本オリエンテーリング地図作成規程』(以下『O-MAP作成規程』という)に定めている以外の地図記号を使用しているかどうか。使用している場合は、それらの記号についての説明。
  - b) ゼッケン、コントロール・カード、コントロール位置説明表の交付方法
  - c) スタート・リスト
  - d) 誘導テープの色、給水コントロール、コントロール・フラッグの見本、立入禁止/危険地帯
  - e) コース距離、登距離(E、Aクラス)
  - f) コース距離の15%以上が標高1,200mを超える場合は、その高度
  - g) 更衣所、洗い場、トイレ、救護所
  - h) コントロールの撤収時刻とゴールの閉鎖時刻
  - i) 表彰式(有無、時刻、対象、クラスなど)

※「日本オリエンテーリング競技規則」は数回に分けての掲載となりますが、読者のみなさまのご意見・ご質問等がありましたら、遠慮なくお聞かせください。本誌上でお答えいたします。

J O A 競技専門委員会 委員長 森田 輝雄

## 連絡協だより

## ■東海地区連絡協議会

4月23日に平成6年度の第1回定例会が名古屋南区社会教育センターで開催され、16クラブの担当者と東海学連がオブザーバーとして参加。

平成5年度経過報告、会計報告の後、平成6年度の役員を次のとおり選出した。

【会長】土屋晴彦(愛知OLC)

【副会長】愛知・高橋正彦(OLCのりこ),  
静岡・山本逸夫(湖西OL同),  
岐阜・未定, 三重・未定

【会計】宮田敏雄(松阪OLC)

【書記】吉村典子(稲山女学園大OLC)  
小野盛光(三河OLC)

【会計監査】野田良雄(中京OC)

東海学連から5月8日に愛知青少年公園で開催される東海地区クラブカップリレーの申込み状況などが報告された。

当協議会のメイン事業の東海地区夏合宿は8月6・7日に開かれる。長野県2日間大会に参加することで役員負担を減らし、全員が競技に参加できるようにした。一方長野県側にとっても参加者確保でメリットがある。また宿舎も大会や、アフターオリエンテーリングに便利なところが確保できる見込み。

現在、各クラブから貸出し可能な器具や販売可能なO-MAPのリストを提出してもらいつつあり、今後相互利用による有効活用が期待される。

文責:小野 盛光

## ■北信越OL連協

=サマーキャンプの開催について=  
北信越OLクラブ連絡協議会では、オリエンティア相互の交流および親睦を深めるため、サマーキャンプを次のとおり開催します。

連絡加盟クラブ以外からの参加者も募集していますので、多数ご参加くださいますようお願いしています。

◆  
期日: 7月22日(金)~24日(日)  
場所: 富山県大山町「粟巣野」(第1回富山大学大会開催地) 宿泊先: (22日)立山山麓家族旅行村「ケビン」TEL 0764-81-1748 (23日)ロッジ「吉兵衛」TEL 0764-81-1249 参加料: (22-23日)1泊2食3,000円 (23-24日)1泊2食9,000円 (22-24日)2泊4食12,000円 集合場所: 7月22日18:00 山野スポーツセンター前駐車場(第1回富山大学大会駐車場) 参加申込み: 参加希望者は予約金2,000円を添えて次の所へ申し込んでください。問合せ・申込み先: (締切6月30日) 千939-27

富山県婦負郡婦中町宮ヶ島141-5  
山口敏夫 TEL 0764-66-3288

その他: 途中からの参加や1日だけの参加等も可能ですので、ぜひご参加ください。詳細な日程は問合せ先に確認してください。

文責:山口 敏夫

□ □ □

## パーマネントコース(青春情報)

(1) 東京都「三宅島」  
コースに難点があり、開始を延期した。

[三宅村役場観光課 ☎04994-6-1111]

(2) 新潟県「池の平」  
現在のコースは廃止。新たにコースを開拓して再出発の予定。

=上越OLC 高橋氏談

(3) 岐阜県「瑞浪古城」  
旧コースは2年前に廃止。新コース

を作成中。7月頃開始の予定。なお、オープン記念大会は10月頃の予定。

[瑞浪市役所体育課 ☎0572-68-0747]

(4) 岐阜県「関中池」  
平成3年の一覽表では休止となっているが、再開されている。「少年自然の家」は月曜日と祝日が休館となる。

[関市立少年自然の家 ☎0575-24-0214]

文責:木佐木輝雄

## 青春情報あれこれ

## ◆静岡県内テレインの開放状況について

静岡県OL協会技術部 西尾 孝夫

◆  
夏合宿のシーズンが近付いてきました。読者の方々の中には静岡で夏合宿やサマーキャンプをする方も多いことでしょう。静岡県では、地元の関係や今後のビッグイベントに備えて、既存地区を右記のように開放/閉鎖しております。富士の裾野でテレインに不足のないと思われるが、富士山麓の新規テレインは次第に少なくなってきています。将来にわたり皆さんに静岡の森で質の高いオリエンテーリングを楽しんでいただくための措置です。すでに地区を所有している方でも、原則的にその地区を所有している方でも、原則的にその地区の地域内に立ち入ることはできません。ご協力をお願いします。

◆  
なお、本年度末に静岡でインカレを開催のため、インカレ関係者に対しての規制区域も設けられていますので、ご注意ください。

地区名	作成・販売	開放状況
ふじ	静岡県OL協会	オープン
富士愛鷹	〃	オープン
不二丸火	〃	オープン
山宮	静岡大学OLC	オープン
飯盛林道	〃	オープン
逆杉	〃	オープン
角木沢	〃	クローズ 注1
東鞍骨	〃	クローズ 注1
須山	インカレ実行委員会	期間限定クローズ
葛山城址	東大OLC	オープン 注2
北山(仮称) SQUAD	〃	オープン 注3
乙女林道	早大OC	オープン
二子山	〃	クローズ 注4
深良財産区	〃	クローズ 注4

注1: 今後のビッグ大会のため。

注2: 東大の再利用によっては、クローズの可能性あり。

注3: 5月より供用開始。山西—西の家間。

注4: 地元とのトラブルのため。

O-JAPAN 発行人/田口 昭子 : 購読料  
〒233 横浜市港南区日野南7-9-5 : '94.4月~'95.3月 ¥3,600  
TEL.045-891-7004 FAX.045-891-2500 : (高校生以下) ¥2,400  
分室=Annex TEL.0287-77-1977 : 1部あたり頒布価格 ¥300  
郵便振替口座/(番号)00270-9-46870 (加入者名)O-JAPAN 編集部

: 編集責任者/田口 肇  
: Chief Editor: Hajime Taguchi  
: Editorial Address:  
: 7-9-5, Hino-minami, Kohnan-ku  
: Yokohama, 233 Japan