

ORIENTEERING JAPAN

**O JAPAN**

Navigation across Country

'95 / 6

1995年 [平成7年] 6月10日発行

(毎月1回10日発行)

第12巻第6号通巻第143号

昭和63年6月24日第三種郵便物認可



尺 1:10,000

等高線間隔 5m

# 長者屋敷

大阪オリエンテーリング

作図 沖浦 徹二  
 調査  
 1次調査 1993年12月~1994年8月  
 沖浦 徹二、奥村 隆明、橋見 耕介、  
 小林 康浩、武田 宏治、玉木 圭介  
 2次調査 1994年9月~1995年1月  
 橋見 耕介、橋本 正治、小林 康浩、  
 武田 宏治、玉木 圭介  
 3次調査 1995年2月~1995年3月  
 玉木 圭介

調査原図： 国土地理院発行  
 印刷： 宏和印刷

1995. 5. 4

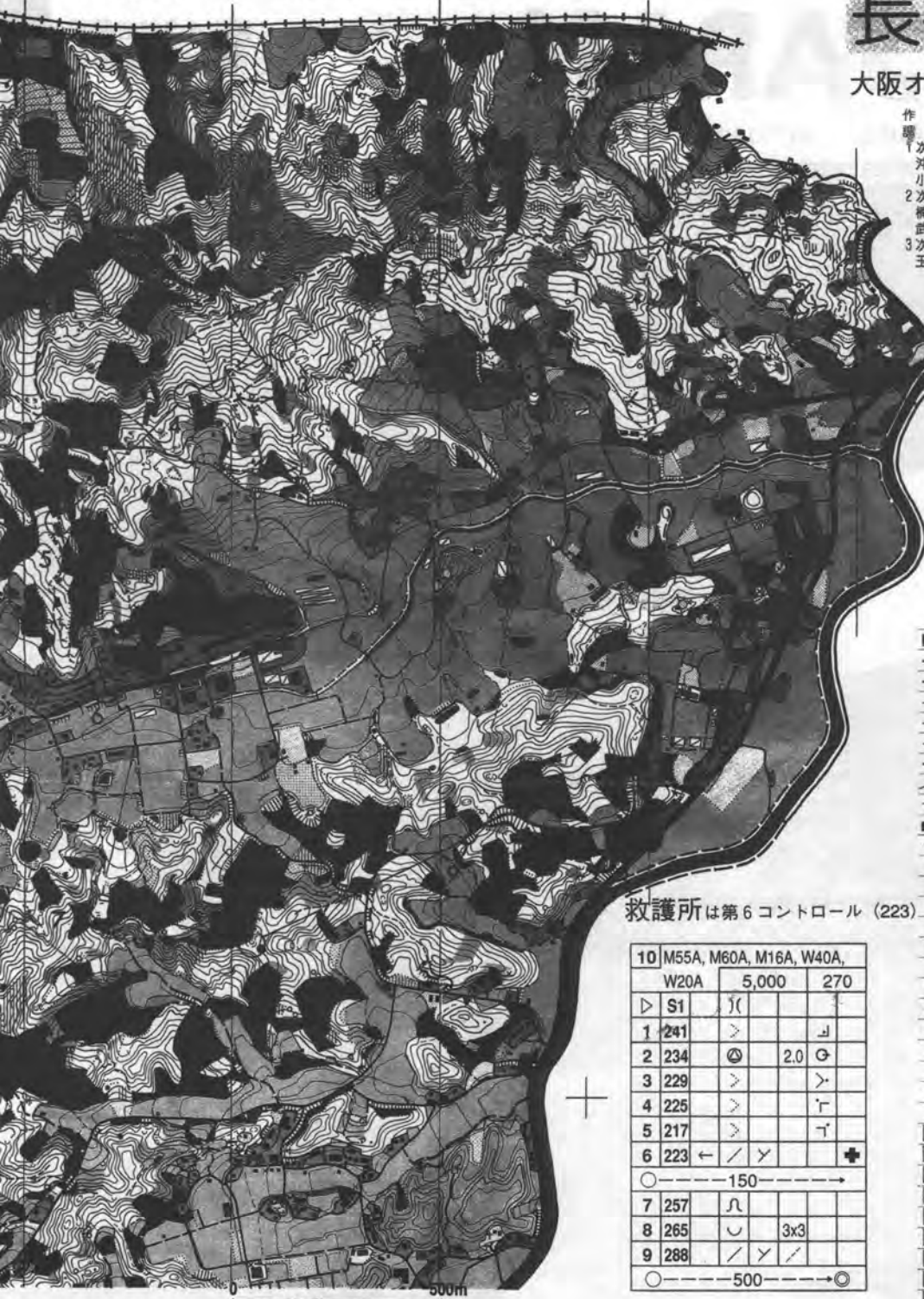
JOA公認 大阪オリエンテーリング  
 20周年記念大会

## 地図記号

- 主要道路
- 道路
- 道
- - - 小道
- 小径
- - - 不明瞭な小径
- + + + 鉄道、駅、トンネル
- ~~~~ 林のふち、植生界
- 通行不可の橋
- 建物、ビニールハウス
- + + + 墓地、鉄塔、小池
- x o 祠・石碑など、放棄
- o x 岩(大・小)、横穴
- mmm 土崖・岩壁
- mmm 土崖・岩壁(通行)
- ~~~~ 等高線、きれつ
- + o o 土塁、こぶ(大)
- o v 凹地、小凹地、穴
- o v 池、小さな池
- ~~~~ 渡れない河川、水
- ~~~~ 季節的水路、細い
- ~~~~ 湿地、不明瞭な沼
- o 泉、貯水槽、井戸
- o クリアリング
- 立入禁止の開けた
- 立入可能な開けた
- 果樹園・樹木畑
- 荒地・伐採地・高さ
- 民家などの敷地
- 走行可能
- 歩行可能
- 通行困難
- 間伐による倒木に

救護所は第6コントロール (223)

10	M55A, M60A, M16A, W40A, W20A	5,000	270
▷ S1			
1	241	>	」
2	234	⊙	2.0 ⊙
3	229	>	>
4	225	>	」
5	217	>	」
6	223	← / \	+
○-----150----->			
7	257	∩	
8	265	∪	3x3
9	288	/ \ / \	
○-----500-----○			





95/6月号・No.143 目次



＝全日本94(後編)＝	報告・桐田 幸宏	… 4-7
- H21A 野嶋茂樹・安斎秀樹が制す		
- H35A 愛場庸雅2連覇		
- H40A 山下 実・2年振りの制覇		
- H45A 栗野義明2連覇		
- H60A 高橋 厚・2年振り3度目の優勝		
- D21A 三井由美(三河OLC)元D21E3位の貫祿		
- D50A 芝 聖子(OLP兵庫)50Aでの初優勝		
- D60 三好良子(港南OLC)2連覇		
- H19-20E 田井選手, インカレの雪辱		
- 若手クラス 19-20A・		
筑波大学アベック優勝(加々美健朗・田中節美)		
＝SQUAD REPORT＝	報告・桐田 幸宏	… 8-13
- 賛助会員募集——日本代表に応援を——		
- WOCセレクション速報		
- WOC日本代表選手壮行チャリティOL大会のお知らせ		
SQUAD Jr. 合宿のお知らせ		
- JWOC(Jr. WM)代表選手紹介		
- 94年度エリートポイント最終報告		
- 95年度・中間報告		
＝オリエンティアのための Medical Advice＝		… 14-15
- の故障について [t03]	愛場 庸雅	
＝お知らせのページ＝		… 16
- スキーO 長野のプレ・オリンピック競技に?		
- 兵庫県南部地震・義援金募金者ご芳名(追加)		
- 編集部より		

■今月の表紙:多摩OL大会,公認・大阪OLC大会で二連覇を遂げた松澤俊行選手。(95.5.4大阪OLC大会会場で)  
[撮影:桐田 幸宏氏]

■今月の地図[24-7]:平成7年5月4日,奈良県榛原町立「大王小学校」を競技センターとして開催された,公認・大阪OLC20周年大会の使用地図=M55Aのコース図。  
[提供:上林 弘敏氏]

□□□



スキーオリエンテーリングを  
冬季五輪へ  
IOF 初ベック 加々のロゴ

## EDITOR'S COLUMN

先月のこの欄では、パーマメントコースのことに言及した。これに関連して今回は「トリム・オリエンテーリング」なるものにふれて見たい。読者の皆様にはお気づきかと思うが、私は頑なに「オリエンテーリング・カレンダー」の上で、今、JOAや一部の県協会主催大会等で使われているオリエンテーリングの一種類としての「トリムO」という言葉を使っていない。JOAは「トリム・オリエンテーリング実施基準(案)」なるものを検討中のようである。この「実施基準」の内容については、施行=平成8年4月=時にご紹介するとして(私は、この実施基準なるものは必要ないと思う)、ここでは「トリム」とは、したがって「トリムO」とは、について意見を述べてみたい。ずいぶん古い書物からの引用で気がひける(現在の改定版については不明)が、日本体育協会監修、朝きょうせい発行の「スポーツ用語事典」の「一般通用語」の中に「トリム運動」の定義がある。そこでは、『1967年ノルウェーにおいて始められた健康・体力増進運動。現在ではヨーロッパ各国に共通した運動となっている。トリムとは本来船が出港に当たってバランスをとり調整をするの意味で、それが転じて身体のバランスを整える、身体を鍛える

どの意味に用いられている。最近ではアメリカのフィットネス、日本の体力づくり等のことばと近似した意味に理解されている。スポーツや身体活動を生活の中で自らの行い、身体を鍛え健康の増進に役立てようという運動で、特に特定の施設や指導者がなくとも、クラブなどの組織に入らなくても、家庭や道路、公園等日常生活の場で、ひとりであるいは家族や仲間とともに、自由にその場でできる身体活動の実践を奨励している。』(摘要)とされている。この「スポーツ用語事典」には「オリエンテーリング」に関する各用語の解説があるが、「徒歩オリエンテーリング」とは別に、『トリム・オリエンテーリング』も記載されている。『トリムとは、「出港の際、船のバランスをとる」意であるが、これが転意され「健康への心身の準備」とされている。ここに着目してオリエンテーリングを利用したもので、1969年よりスウェーデンとノルウェーで行われている。いわば、すべての国民が健康を得るために行うオリエンテーリングといえる。日本ではOL100キロコンペの形で実施されている。』そう、「トリムO」とはトリム本来の意味からして、『OL100キロコンペ』に代表されるものである。100キロコンペ運動を活発に推進しよう。

<編集責任者・田口 肇>

第21回全日本オリエンテーリング大会

## 全日本94 (後編)

平成7年3月26日  
栃木県矢板市「前高原」

## H21A 野嶋茂樹 安齋秀樹 が制す / H35A 愛場庸雅2連覇

H21Aは下表のとおり、野嶋茂樹氏(トータス)と安齋秀樹氏(仙台OLC)が制した。ここに示した上位10名は、来年度(95年度)公認大会(全日本を除く)におけるエリート権(M21E)を獲得した。その公認大会M21Eで20位以内に入れば全日本大会のエリート権を獲得できる。今後の活躍が期待される。

H35Aは、愛場庸雅氏(OLCレオ)が昨年に引き続き優勝。二連覇を遂げた。2位の桑山実氏(三河OLC)もこのクラス上位の常連。第18回大会では優勝、19回・20回大会では3位の成績を取っている。従来H35Aの資格年齢(35-39歳)でいうと兩名とも今年で最後のH35Aとなるが、新規定のM35Aは35歳以上という規定になっており、年齢の上限が設定されていない(これは21A以上のAクラスに共通)。来年度以降も愛場氏がこのクラスの制覇を狙うのが注目されよう。

## H21A1

1. 野嶋 茂樹 1:23:42
2. 清水 伸好 1:28:33
3. 新田見俊宣 1:29:06
4. 藤平 正敏 1:29:43
5. 高橋 和義 1:29:48
6. 高島 和宏 1:30:52
7. 豊島 利男 1:31:21
8. 瀬口 洋治 1:31:51
9. 清谷 智弘 1:33:25
10. 佐野 俊夫 1:34:02

## H21A2

1. 安齋 秀樹 1:23:58
2. 粕田 金一 1:26:11
3. 滝川 英雄 1:27:31
4. 佐賀 寛 1:27:49
5. 小林 毅 1:27:52
6. 武藤 拓王 1:28:05
7. 小河原成哲 1:28:55
8. 鯨岡 秀樹 1:28:56
9. 上島 通浩 1:29:04
10. 笹田啓一郎 1:30:01



野嶋茂樹さん(5/4公認大阪OLC大会会場)

## 野嶋茂樹(トータス)

オリエンテーリングを楽しむために、社会人になってからもトレーニング(量は少ないけれども)してきました。その1年間の締めくくりとしての全日本大会ではおおいツボをせずに良いレースができたらいなとだけ思っていました。予想以上の結果になって大変うれしく思っています。

## 愛場庸雅(OLCレオ)

優勝できてやはりうれしいです。というのも、来年の全日本大会は大阪府の運営スタッフなので参加はできないし、H35の終わりをV2で締めくくりたかったからです。ふだんはたいしたトレーニングもしていないくせにH21Aを走る事が多いのですが、年に何回かは「緊張感を持って、勝負を争って走るOL」をしたいと思えますし、全日本大会は格好の舞台です。だからこの日だけは「今日はとにかく一生懸命OLをしよう」と思ってレースに臨みました。今年からクラス分けも変わり、35以上のクラスにも実力者が多数参入してきそうです。ライバルの皆さんと共に、ずっと年相応の現役オリエンティアで頑張りたいと思います。

## 安齋秀樹(仙台OLC)

寒くて長時間森の中にいるのは危険だと思ったので、いろいろ着込んで走った。H21AのウイニングのkmあたりのタイムがD21Eより遅く設定されていたので、スタート前は不安だったが、H21Aは楽しめるコースだったのでよかった。地図から受けるイメージと現地のイメージが合わないときも落ち着いて対処できたのが勝因だと思う。



愛場庸雅さん(5/5ふるはうす大会会場近く)。本誌「オリエンティアのためのMedicalAdvice」でおなじみの愛場先生である。

## H35A

1. 愛場 庸雅 1:14:27
2. 桑山 実 1:18:31
3. 遠藤 裕邦 1:21:30
4. 石井 修二 1:22:10
5. 奥山 景得 1:23:08
6. 富田 典行 1:25:06

## H40A 山下実・2年振りの制覇

## 山下実 (多摩OL)

## H45A 栗野義明2連覇

H40Aは山下氏 (多摩OL) が2年ぶりに、H45Aでは栗野氏 (愛知OLC) が昨年に継ぎ優勝を遂げた。H50Aは昨年2位の鈴木氏 (ワンダラズ) 初優勝となった。

40Aでの出場は3回目だが今回は地図調査などの都合で全くのトレーニング不足でした。そんな訳で目標は「ロスタイム3分以内」とし、流れるようなOLをしようと思っていたがスピードは出ずロスタイムも4~5分あり優勝出来るなんて思っていなかったので「運がよかった」と言うのが本音です。私より速い人が更に多くのロスタイムを出したからかもしれません。また前日の鬼怒川温泉神社参拝の御利益かもしれません。「苦しい時の神頼み」も効果があるようです。

## H40A

1. 山下 実 1:09:28
2. 清水 春夫 1:11:25
3. 新家 秀男 1:11:54
4. 山本 逸夫 1:13:47
5. 大塚 校市 1:13:53
6. 清水 善博 1:15:37

## H45A

1. 栗野 義明 1:05:16
2. 橋 直隆 1:06:43
3. 谷 正春 1:11:43
4. 小野 盛光 1:12:46
5. 浜 高廣 1:13:17
6. 早川 正美 1:19:05

## H50A

1. 鈴木 英一 1:04:19
2. 田島 三郎 1:06:17
3. 早川 征志 1:06:18
4. 河村 健二 1:06:44
5. 上野山禎造 1:09:35
6. 鈴木 栄一 1:10:11

## H60A 高橋厚・2年振り3度目の優勝

H55Aでは、このクラス初参加の富樫氏 (OLCサンスーシ) が、昨年の覇者・高野氏 (東京OLC) を抑えて優勝。富樫氏は、昨年までH50Aで、第18回大会にて優勝、第16回大会で2位、第17回・19回・20回大会で3位という素晴らしい戦績を残してきている。今後このクラスでの連覇も期待されよう。

H60Aでは、第18回・19回大会に次ぎ、高橋氏 (多摩OL) が、2年振り3度目の優勝を遂げた。

## 高橋厚 (多摩OL)



高橋厚さん (5/4ふるはうす大会会場)

前日は全国指導者研究協議会に出席し、夜懇親会にまで出てしまったので集中力にどう影響するかと心配しましたがそのようなこともなく、浅く積もった雪のトレインを気持ちよく走ることができました。素晴らしいトレインでした。

今回は栃木県での大会のこれまでの経験から、山に入るのを極力避け、遠回りでもなるべく太い道を走るように心がけました。大きなミスはなく、6番コントロールの少し前で地図と現地のイメージがどうしても合わず、地図にない尾根を少し下ってしまったことくらいでしょうか。

それにしても他のいくつかのコースもそうだったようですが、随分長いコース設定でした。新しい競技規則のM60Aは優勝時間の基準は50分ですが、私が1時間26分、2位3位がいずれも1時間48分台でしたから6割くらい長すぎたようです。

試走は当然やられたと思いますが、その結果はどうだったのでしょうか。コントロールはどのように関与されたのでしょうか。いずれにしても基準に沿ったコースに願いたいものです。

今回、全日本大会としては何回目かの雪に見舞われてしまいました。常に雪に脅かされる3月末という時期が本当に全日本にとって適当なのかどうか疑問に思います。雪の心配がなくなり、風かおり、若葉が目にするゴールデンウィークに開催したらどうなのでしょう。何より気掛かりなのは、これからOLを始めようとしている方が、寒さと不安でOL嫌いにならないかということです。年度内開催ということで3月になっているのかもしれませんが、形式よりも実質を大切にしてほしいものです。

## H55A

1. 富樫 勉 1:20:07
2. 高野 義次 1:24:21
3. 植木 国勝 1:29:08
4. 高田 和彦 1:33:07
5. ラウノシロラ 1:39:12
6. 辻村 修 1:39:45

## H60A

1. 高橋 厚 1:26:00
2. 江坂 純義 1:48:35
3. 木植 保雄 1:48:43
4. 平山 暢二 1:54:55
5. 吉田 智昭 1:55:57
6. 上林 弘敏 1:58:41

## H65

1. 小沢 保昭 1:16:00
2. 山村 恒久 1:39:42
3. 佐藤 馨 1:41:28
4. 宮崎 太郎 1:43:56
5. 栗原 精治 1:53:03
6. 荒井 晴夫 1:56:17

## H70

1. 山本 正雄 1:53:46
2. 東 希一 2:05:36
3. 菅井壮三郎 2:06:37
4. 皆川 勝俊 2:07:45
5. 吉田 善作 2:56:50
6. 菅原 輝男 2:57:14

## D21A 三井由美 (三河OLC) 元D21E3位の貫祿

### D50A 芝聖子 (OLP兵庫) 50Aでの初優勝

### D60 三好良子 (港南OLC) 三連覇

D21Aでは、三井由美さん(三河OLC)が、往年の実力を発揮しての圧勝を遂げた。女子もD21Aの上位10名(右表)は、来年度公認大会(全日本を除く)のエリート権を獲得したことになる。

D40Aは古沢久美さん(つるまいOLC)の3連覇がならず、酒井か代子さんの初優勝。

D50Aの芝聖子さん(OLP兵庫)は昨年までD45Aにて、第17~19回大会3連覇、第20回大会3位の素晴らしい実績を持っており、その実力を示してD50Aでの初優勝を飾った。

D60の三好良子さん(港南OLC)は、このクラス出場以来の3連覇。D5時代にも全日本のタイトルを持つ。

D55の宮崎隆子さん(ワンダラーズ)と、D65の江部恭子さん(新潟市OLC)は、それぞれ昨年2位。初優勝に輝いた。

### 芝聖子 (OLP兵庫)

クラスがひとつあがった。ということは体力的に落ちないということなのか? 2:04:52もかかった昨年度は残念ながら3位だった。

今年は大地震を理由にまたまたトレーニングなしで一発勝負。UPが苦しい。トレ不足を憂う。5(322)ㄱが思ったより沢をおりた。9(413)ㄱは南西方向から小径ののってしまいを通り超えていてアレ?! 振りかえってもどってパンチ。その他はcontrol自身はむづかしくなかった。

でも再び優勝できてうれしい。

### D21A

- |     |       |         |
|-----|-------|---------|
| 1.  | 三井 由美 | 1:25:57 |
| 2.  | 小林 正子 | 1:37:28 |
| 3.  | 清水 容子 | 1:39:39 |
| 4.  | 中嶋久美子 | 1:39:57 |
| 5.  | 渡辺 弥生 | 1:40:00 |
| 6.  | 清宮 秀子 | 1:40:38 |
| 7.  | 岩谷ひろみ | 1:41:06 |
| 8.  | 阿見 優子 | 1:42:59 |
| 9.  | 奥山 陽子 | 1:43:14 |
| 10. | 河内 芳江 | 1:44:48 |

### D35A

- |    |       |         |
|----|-------|---------|
| 1. | 吉岡 康子 | 1:42:30 |
| 2. | 佐藤 典子 | 1:45:42 |

### D40A

- |    |       |         |
|----|-------|---------|
| 1. | 酒井か代子 | 1:31:39 |
| 2. | 鈴木 節子 | 1:39:20 |
| 3. | 古沢 久美 | 1:40:26 |

### D45A

- |    |       |         |
|----|-------|---------|
| 1. | 海野とみ子 | 2:21:07 |
| 2. | 大場 節子 | 2:22:08 |
| 3. | 福田 瑞恵 | 2:35:41 |

### D50A

- |    |       |         |
|----|-------|---------|
| 1. | 芝 聖子  | 2:04:52 |
| 2. | 高野美智子 | 2:06:45 |
| 3. | 若松リツ子 | 2:07:47 |
| 4. | 加藤 伶子 | 2:12:48 |
| 5. | 石田美代子 | 2:17:55 |
| 6. | 三上千香子 | 2:18:59 |

### D55

- |    |       |         |
|----|-------|---------|
| 1. | 宮崎 隆子 | 1:55:00 |
| 2. | 平山 一枝 | 2:31:37 |
| 3. | 加藤 直子 | 3:16:18 |

### D60

- |    |       |         |
|----|-------|---------|
| 1. | 三好 良子 | 1:54:30 |
| 2. | 夏目喜代子 | 2:30:03 |

### D65

- |    |       |         |
|----|-------|---------|
| 1. | 江部 恭子 | 3:03:57 |
|----|-------|---------|

## H19-20E 田井選手、インカレの雪辱を晴らし初優勝

### 田井利弘 (京大OLC)

インカレ2日間とも散々な出来で、特に団体戦では京大7位の原動力になってしまっただけで、自分にたいしてすっかり自信をなくしてしまっていました。それであまりオリエンテーリングにたいして肯定的でない毎日を送っていたのですが、全日本が近づくと最低限21E権をとるために10位には入らないと思って自分を動機づけしていました。あまり気が乗らなかつたのでほかのことに気をむけて大会にいったら雪まで降っていてなえてしまいそうでしたが、せっかく栃木まで来たんだからと思ってレースをしたら結構得意なテラインとコースでまあ自分らしい結果が出せました。結局2位と約20秒差で優勝。表彰台に立ってメダルと桶をもらおううれしくて、またこれで全日本(Jr.)チャンプだと威張れるので思わず頬がゆるんでしまいました。

来年は団体戦でO-JAPANのインカレ特集に出て、桐田さんにいい文章書いてもらえる成績をめざして頑張っていきたいと思います。



田井選手 (インカレ94個人戦)

## 若手クラス 19-20A・筑波大学アベック優勝（加々美健朗・田中節美）

## 加々美健朗（筑波大OL愛好会）

来年度から規則改正のため最後の19Aなのでレース前からメダルは狙っていたが、優勝することができ、本当にうれしかったです。

インカレが終わって2週間後ということもあり、インカレエリートの人達が本調子でなかったにしても、そういう人達に勝てたことはうれしく、今後も頑張っていきたいです。

今年のインカレで筑波は優勝することができましたが、来年は、4年生が抜けたこともあり、僕たちが頑張っって伸びていかないと筑波はつらいと思います。

この全日本優勝をはずみとして、インカレエリートクラスに出場し、40位以内を目標にまた団体戦は藤城さんを中心に去年以上のチームをつくり連覇できるようがんばっていきたくです。



表彰式にて、1位・加々美くん（中央）2位・美濃部くん（左）3位・山本くん（右）

## 田中節美（筑波大OL愛好会）

今回の全日本は郷里栃木、かつ出身校矢板東高校の存在する矢板市ということで、最も楽しみにしていた大会でした。前日は実家に筑波大OL愛好会の人々や、その他1名OBの方などが宿泊し、とても楽しく過ごせました。（狭い我が家で至らぬ点も多く、大変迷惑をかけました。ごめんなさい）

当日は雪で寒かったのですが、心待ちにしていた日でしたので楽しくレースができました。故郷に錦を飾ることができてうれしく思います。



表彰式にて1位・田中さん（右）2位・長浜さん（左）

## H19-20A

1. 加々美健朗 筑波大OL愛好会 1:18:12
2. 美濃部 篤 筑波大OL愛好会 1:18:30
3. 山本 真司 京大OLC 1:19:17
4. 高瀬啓一郎 東大OLK 1:20:41
5. 佐藤 時則 東北大OLC 1:21:41
6. 丸山 茂樹 筑波大OL愛好会 1:21:43

## D19-20A

1. 田中 節美 筑波大OL愛好会 1:24:20
2. 長浜美貴子 東大OLK 1:33:06
3. 益子奈緒美 静岡大OLC 1:33:41
4. 明光みすず 相模女子大OLC 1:36:13
5. 丹羽美智子 東北大OLC 1:37:44
6. 渡辺 円香 筑波大OL愛好会 1:38:29

## H17-18A

1. 前田 直毅 麻布学園OLC 1:25:50
2. 宮林 正樹 松阪OLC 1:30:41
3. 庄田 慎矢 桐朋学園IK 1:36:24
4. 福田 文朗 麻布学園OLC 1:36:34
5. 木俣 知大 桐朋学園IK 1:36:53
6. 大岡 克行 広島大OLC 1:37:18

## D17-18A

1. 石川 綾 みやこOLC 1:45:32
2. 米長 知子 相模女子大OLC 2:22:35
3. 稲葉 洋子 東大OLK 3:11:59

## H15-16A

1. 橋 逸成 麻布学園OLC 1:41:25
2. 乾 健彦 麻布学園OLC 1:47:33
3. 青島 健太 麻布学園OLC 2:31:07

## D15-16A

1. 寺岡由美子 藤枝西高OLC 3:11:17
2. 提坂亜季子 藤枝西高OLC 3:12:20
3. 桜井由紀奈 藤枝西高OLC 3:13:16

## H13-14A

1. 成川 研介 桐朋学園IK 1:19:59
2. 玉置 俊光 桐朋学園IK 1:35:53
3. 青柳 隆幸 サン・スーシ 1:36:53

平成6年度の全日本大会は、男子選手権において歴史的な結果を持って幕を閉じた。過去15年間にも渡る長い期間選手権者の座に君臨をし続けた村越真が破れたのである。

この平成7年度からは新競技規則も施行され、日本のOL界は新たな時代を迎えている。公認大会のエリートが、すなわち日本のエリートと呼ばれることを期して今年は筆をとっていきたく。公認大会で活躍する選手の動向を、この先も追い続けていこうと思う。

読者の皆様のご活躍をお祈りいたします。

（桐田）

# スコード SQUAD REPORT

WOC SQUAD JAPAN は、強化選手のサポートをしています。

SQUAD広報担当 桐田幸宏

## 賛助会員募集

### ■■■■■■■■■■ 日本代表に応援を ■■■■■■■■■■

今年の世界選手権はドイツの北部の街Lippe周辺で8月14日から20日にかけて行われます。日本代表男女各5名は5月14日と28日に行われる選考レースで決定します。ここ数年若手の顕著な台頭があり、今年の結果は今まで以上に夢を見せてくれることでしょう。

ところが選手を派遣する費用は、依然として選手自身の負担となっています。そこでスコードでは日本代表選手の金銭面での援助を目的として広く賛助会員を募集します。賛助会費は1口1000円で何口でもかまいません。いただいた賛助会費はすべて日本代表チームの派遣に掛かる費用に使わせていただきます。皆様のご理解、ご支援をよろしくお願いいたします。(賛助会員募集のピラより転載)

おちあいきみや

問合せ先 落合公也 (SQUAD賛助会員担当)

TEL 0586-78-6382

登録方法 (送金方法) 次のいずれかで

- ・大会会場受け付け (主要大会にて)
- ・郵便振替 口座番号 00160-2-651396  
口座名 WOC SQUAD JAPAN
- ・定額小為替、現金書留

下記様式の申込書とともに、郵送ください  
〒491 愛知県一宮市大字時之島字大東81  
落合方「スコード賛助会員登録係」

ふりがな 氏名			
住所	〒		
電話番号		所属クラブ	
賛助金	□	円	

## WOC95セレクション速報

### 村越真・福士淑子 1戦目を通過 (日本代表に決定)

WOC95の日本代表選手選考レースは、5月14日に第一戦(棚倉街道)、5月28日に第二戦が実施された。(この原稿作成時では第一戦しか終わっていないが)。選考レースの出場者は、この1年間の指定大会によるセレクションポイント上位15名を原則として決定された(ただし、稲葉英雄・宮川祐子・高野由紀・宇野明子の4名は出場辞退)。欠員に対する繰り上げ推薦は行われなかったが、ジュニア選手の推薦として筑波大学の田中裕子選手(OL経験2年でショートインカレ優勝・関東インカレ優勝・インカレ団体2位・全日本D19-20E優勝の実績)が推薦された。

WOC日本代表選手は(1)全日本選手権者(2)各選考レースの上位1名(3)2本の選考レースで合計順位の最も少ないもの1名(4)ジェネラルマネージャーによる選考者1名の、男女各5名が選考される。全日本選手権者である、鹿島田浩二と木植早生の2名は既に代表権を獲得していた。今回新たに5月14日のセレクション第一戦により、村越真と福士淑子の2名が代表権を獲得した訳である。言うまでもなく、いずれも日本の第一人者である。

レース結果は右に示すとおりだが、男子では利光選手が奮闘、鈴木卓・加賀屋と言った注目選手があとに続いた。全日本3位の鈴木康選手インカレchampの入江選手などがさらにあとを続いている。第二戦が勝負となろう。

女子は、全日本で徐々に表彰台にたち、公認大阪OLGでも優勝をして復調の兆しを見せた福士選手が圧勝。本来の実力を取り戻してきた。2位には前回代表でもある金子選手が無難に続いた。そのあとの田中選手は大健闘。選考会レース推薦出場の面目を余裕で保った。次に来ているインカレchampの金田選手などとともに、第二戦の活躍が楽しみである。

### セレクション第一戦結果

男子	9.1km	↑575m	女子	6.7km	↑375m
1.	村越 真	71:50	1.	福士 淑子	72:27
2.	利光 良平	80:26	2.	金子しのぶ	77:48
3.	鈴木 卓弥	81:02	3.	田中 裕子	78:48
4.	加賀屋博文	83:49	4.	金田 収子	79:26
5.	鈴木 康史	84:34	5.	加納 尚子	80:42
6.	入江 崇	86:03	6.	鈴木夕紀子	82:35
7.	松沢 俊行	86:44	7.	千葉あかね	84:10
8.	武田 光	86:57	8.	山口 純子	85:13
9.	広江 淳良	87:14	9.	酒井 佳子	87:01
10.	鈴木 雄輔	88:03	10.	田島 利佳	93:07
11.	元木 悟	88:52	11.	金並 由香	98:16
12.	落合 公也	91:27			
13.	樋口 一志	95:46	欠席	宮本知江子	
14.	菅原 琢	96:57		志村 聡子	
15.	平井 均	97:12			
16.	富田 吉郎	100:07			
	吉田 勉	DNF			

欠席 佐藤隆徳



## WOC日本代表選手壮行チャリティOL大会のお知らせ

### 3人リレー

### 代表選手は一人で走る

## 参加者はチームで走って、代表選手に挑戦

主催 : WOC SQUAD JAPAN R.M.Oサービス

申込書記載事項

開催期日: 7月23日(日)

開催場所: 山梨県北巨摩郡長坂町

集合場所: 泉郷フィールドアスレチック広場(予定)

JR小海線「甲斐小泉」駅よりテープ誘導徒歩15分 駐車場あり

受付: 午前9:00~10:30(スタート10:30)

競技形式: 3人1チームのリレーOL 重複出走可

地図: 「八ヶ岳高原泉郷」縮尺1:15000 等高線間隔5m 通行可能度3段階

クラス: L 男子代表選手に挑戦コース(代表選手が1週30分程度のコースX3)

S 女子代表選手に挑戦コース(代表選手が1週25分程度のコースX3)

両クラスとも年齢・性別は問いません。重複出走は、同一チーム内あるいは別チームでも可。

参加費: 1チーム5000円(チーム1通の成績表を含む)

申込方法: (1)参加申込書(上記必要事項記入。様式不問)

(2)参加費相当の小為替(指定受取人は無記入のこと)

(3)90円切手を貼付、宛名明記の返信用封筒(定形最大)(成績表送付を希望する場合は2通)

以上3点を申込先へ郵送

申込先: 〒276 八千代市村上団地1-12-103 山川克則方 チャリティ大会係

問合せ: 山川克則 TEL 0474-86-5162 (~22:00)(FAX兼用)

杉本光正 TEL 0423-83-4691 (20:00~23:00)

申込締切: 7月4日(火)消印有効(当日申込不可)

\*締切後のエントリーについては申込先にお問い合わせください

チーム名(クラブ名)

申込代表者(氏名・住所・電話番号)

走順 1(氏名・年齢・性別)

2( )

3( )

## SQUAD Jr.合宿のお知らせ

毎年恒例となったSQUADジュニア合宿を今年も開催します。このジュニア合宿はSQUAD、あるいは、現在SQUADの強化指定選手となっているエリート選手を主なコーチに迎え、高校生、中学生の男女のオリエンテーリングのレベルアップを計るためのものです。1994年度の全日本チャンピオンの鹿島田浩二選手もこのジュニア合宿に高校生の頃参加しています。

オリエンテーリングをもっとうまくなり、あるいは、速くなりたいと思っている高校生、中学生のみなさん、是非参加してください。また、知り合いの方にも是非紹介していただけるようお願いいたします。

なお、同時に大学生のアシスタントを若干名募集しています。希望者は下記問い合わせ先まで。

月日: 8月18日(金)~20日(日)

トレイン: 静岡県富士山麓

コーチ: SQUAD会員 強化指定選手 他

宿舎: 村山ジャンボ(予定)

集合場所: 富士宮駅 11時

費用: 1万7千円程度(含む2泊5食)

対象: オリエンテーリングの上達に意欲のある高校生、中学生の男女 25名程度

申込 A4判の用紙に氏名、年齢、生年月日、住所、電話番号、所属クラブを明記した上、申込金として1000円(定額小為替)を添えて、下記宛申し込むこと。

申し込み問い合わせ先 佐藤信彦 〒226 横浜市緑区十日市場町817-3-203

TEL 045-985-1924

申し込み締切 7月15日必着

\* 関東高速に所属する方は、高速より500円の補助が出ますので、高速を通して申し込んでください。

## JWOC (Jr.WM) 代表選手紹介

JWOC (ジュニア世界選手権) の代表メンバーが決定した。今年は男子で6人の定員のところを8人の応募があり、JWOCとしては初めてのセレクションレースが開催された。1990年に初参加したこの大会も年を重ねるごとにオリエンティアへの認知が深まっている。最近では大学の先輩から、芽の出た下級生へ遠征を勧めるケースも目立ってきた。ジュニアクラスの動機づけとしても今後さらにその存在意義を増していくものと思われる。このSQUAD REPORTにおいてもこれまで以上に広報活動を進めていきたい。読者の皆さんにもジュニア選手への暖かいご声援をお願いします。

セレクション結果は下記のとおり。上位3名をそのまま選考の上、残り3名を推薦により選考している。当初、美濃部・山口・坂井の3選手が推薦され代表メンバーに決定していたが、後日、山口選手の辞退があり、補欠の小林選手が代表選手となった。吉村充功選手と小林力選手は、それぞれ、92年にこのJWOC代表メンバーであった吉村年史選手・小林哲選手の弟である。小林力・小林のみ子の両小林選手はともに北信越としての初代表。これでJWOCにはすべての地区学連から代表選手を輩出したことになる。

大会はこの7月、デンマークのホルセンスにて開催される。チームリーダーの利光氏は、「全員完走してもらって、過去の選手よりもちょっと上を目指してもらいたい」と言っている。リレーでは男子が下に3か国程度、女子が下に1か国あるかないかのレベルらしいが、下に来る国の数一つでも増やしてほしいと語っていた。選手のご健闘を祈る。

### JWOC95 代表選手

男子： 羽柴 公貴 (早大3) 近藤 貴文 (東京2)  
 吉村 充功 (広島2) 美濃部 篤 (筑波2)  
 坂井 洋平 (北大2) 小林 力 (金沢2)

女子： 小林のみ子 (新潟3) 清水由布子 (東北2)  
 丹羽美智子 (東北2)

チームリーダー： 丸山哲史 利光良平 太田宏樹

選考レース結果 4月22日(土) 雨  
 [表富士一合目] 9600m ↑360m

1.	羽柴 公貴	早稲田3	107:31
2.	近藤 貴文	東京大2	117:40
3.	吉村 充功	広島大2	126:05
4.	美濃部 篤	筑波大2	126:19
5.	山口 大介	千葉大2	129:22
6.	小林 力	金沢大2	132:38
7.	坂井 洋平	北海道2	133:21
	柴田 達真	東北大2	DNF

### 代表選手の抱負

#### 近藤貴文 (東京大2)

今の気持ちを正直にいうと、文字通り不安と期待でいっぱいだったところでしょうか。ヨーロッパのテレインがどんな感じなのか、そしてどんな人々や文化・食べ物と出会えるのかと楽しみな反面、果たして自分の技術力が通用するのか、走りきる体力があるのかと、大きな不安を抱えています。

実はこのJWOC出場に応募するに際して、非常に迷う心があったのですが、こんなチャンスはめったにないと思い、思いきってチャレンジしたのです。この選択は誤りではなかったと思えるよう、できる限りの準備をしていくつもりです。(トレーニングも最近はじめました。)

もちろんオリエンテーリングを楽しむという姿勢を見失わないようにしながらも、ヨーロッパへ行って一度むけたねえなんて言われるよう何かをつかみとってこれたらなあと思っています。

#### 吉村充功 (広島大2)

JWOCの存在を知ったのは3年前、兄がJWOCに参加したときでした。そのころから、本場ヨーロッパのテレインを走ってみたい、外国の選手の走りを身近で見てみたいという気持ちで、JWOCに参加することを一つの目標として今まで走ってきた気がします。

しかし、最近の自分のOLは、ふがいないレースばかりして、結果が出ていませんでした。長年、OLをやってきて初めて“壁”にぶち当たった気がします。こんなわけで自分が代表に選ばれたのは不思議でした。でも選ばれたからには、悔いの残らないように、今、自分のできる最大限の努力をしてJWOCに望みたいと思います。そして、今の自分に足りないことを発見して、“壁”を乗り越えられればと思います。

#### 美濃部篤 (筑波大2)

3月の全日本で結果が出せ、それからドタバタと推薦して頂き、選考合宿に出ることになった。動機は「何か変わった体験ができそうだ」と思っただけである。

選考合宿では8人で6人の枠を争ったわけだが、1日目のレースでは1ポで5分後、10分後スタートの人に会い、その後はたらたらと走ってしまった。2日目は雨のふじで遭難しかけるという失態をさらし、カゼをひいてしまった。こんな私が選ばれて本当にいいのか疑問であるが、夏までには遭難しない程度に技術力をUPしたい。

とりあえず今はカゼを早く直し、具体的なことは、後でゆっくり考えたい。とにかくこのチャンスを楽しんでいきたいと思う。

#### 坂井洋平 (北海道大2)

私がオリエンテーリングを始めたのは、昨年4月でした。もちろん、全くの素人でしたから、始めのうちは、コンパスの扱いにもなかなか慣れず、とても苦労したものです。ですからインカレの1日目が終わり、「Jr.の世界大会に出てみないか」と言われた時は、本当に驚きましたし、事の重大さに気後れました。しかし、このような機会は二度とないでしょうし、何よりも同じ日本のジュニアの選手と一緒に練習などをしてみたかったので、エントリーすることにしました。オリエンテーリングを始めてまだ1年。本当に未熟者ですが、この機会に、技術、体力ともに、少しでも伸ばし、本番に備えたいと思っています。

## 小林るみ子 (新潟大3)

JWOCの選手に選ばれて以来、いろいろな人から声をかけていただけるようになりとてもうれしく思っています。私はもう1ヵ月早く生まれていればJWOCには出られなかったわけで、とても幸運でした。新聞の取材を受けたり、はげましのお言葉をいただいたりするうち、実感がわき気分も盛り上がってきています。2度とないチャンスにしっかりした準備をして向かい、楽しんできたいと思っています。

## 清水由布子 (東北大2)

オリエンテーリングを始めてようやく1年にしかならず、技術的にも基本すらおぼつかないような自分に、このような大舞台でのレースをする機会を与えてもらえて嬉しく思います。

レベルから言ってもかなり不安ではありますが、全く違う環境でのオリエンテーリングを楽しんでこれたらいいと考えています。

Jr.WMまで残された時間は長くありませんが、自分なりの課題を明確にして、できる限りのトレーニングをして、精一杯頑張る満足いくオリエンテーリングができたあとと思えるようにしたいものです。とは言っても、本当にヨーロッパ遠征に行くかどうかと今だに信じられない気分もどこかにあるのも事実です。

## 丹羽美智子 (東北大2)

たなぼた的にJr.WM代表となってからも事実を事実としてうけとめられず、空回りしてただ慌てふためくままに毎日過ぎゆき、はや1ヵ月。この頃では、「春にはオリエンテーリングに出会った頃の新鮮さが懐かしい」入江さんの言葉をしみじみと思ひ出す。1年前には海外遠征をする先輩方を目のあたりにしても「自分はそこまでやらないだろう」と思っていた。しかしそこまでやってしまうというのだ。もはやOLは私の生活を浸食し、完全にその一部となっているのだ。この機会を大事に受け止め、精神面・技術面・体面、ひとまわりもふたまわりも成長して7月を迎えたい。いい経験をしてきたい。最後に、このお話しを持ってきて下さった高島さん、ありがとうございます。

※あなたの身近な情報  
を新潟新聞が  
最寄りANAまでお  
知らせいたします。

# ★新潟★

〒951-8501 新潟市弥生  
町2-2の新潟スポーツ  
センター内  
025(252)3104

7月8～12日、デンマーク



携帯した磁石と、左手に地図をもち、フィールドを駆ける小林

オリエンテーリングの世界ジュニア選手権(7月8日、デンマーク)に、小林るみ子(20)新潟大3年が出場する。同大会の日本代表選出は初の快挙だ。日本生まれの新潟大から初代表(3月、静岡)では、選考対象選手(1975年1月1日以降生まれ者)の中でトップの13位に入って代表入り、世界ジュニアでは日本女子選手(3人)のエース格として期待されている。

# 小林道極める

## オリエンテーリング世界Jr.選手権出場

### 自分にフィット

小林は初の国際試合を心待ちにしている。いい刺激を受けて帰ってきたら、キヤンパス内を走る取りが弾む。体力トレーニングの走り込みは週4回。長野県松本市

### 他大学生と県外合宿で成長

在任の元木監督(分1長野県オリエンテーリング協会理事長)は月に2、3回しか直接指導できないため、練習メニューの細かい指示を受けるのは連日の電話だ。自宅に帰れば、地図を見ながら練習を繰り返す。過去の競技で使用した地図を使って走行ルートの見直し。そのルートが妥当かどうかの添削は、元木監督の手紙のやり取りで行った。「何か変わったことがあったか」と小林はオリエン

## インカレに弾み

に入るのを前がうかがっている。彼女は平気だった。度胸があつて伸びくると思った。元木監督も話した。オリエンテーリング歴3年。力をつけたのは、県外合宿であつた。昨年は静岡大、東大と合同合宿、会場は長

野、群馬、静岡、岐阜と4県にわたつた。他大学の選手との交流も、朝の合宿が成長への原因にもなつた。「合宿で上手な人に教えてもらいながら走るのが、そんなに面白い」という。そんな合宿の成果を表して昨年10月の北信越学生若年選手権、3月のインカレ(当時2年生)では並み肩本1級生に交じって1位(ジュニア資格ではトップ)に入賞した。「最終目標は来年のインカレ(3月、栃木・日光)」。男女とも団体戦で表彰会に上がりたいという。7月の国際試合は目標達成への絶好の踏み台になる。

【福井幹雄】

◆オリエンテーリング  
1800年に北欧で発祥したスポーツで、競技は選手が、アジア大会選手権などのビッグ大会を開催されている。日本オリエンテーリング協会は1994年

(平○)に日本体育協会に加盟。競技はスタートと同時に地図(1万分の1)のある、1万5000分の1の地図を参照しながら、磁石と直線に約20分を走り抜く。ゴールへの到着

タイムで順位が決まるが、通過に示されたポイントを通ず、順番を間違えずと失敗になる。距離は最後の競技と直線にして約20分。走り、地図の読解力など選手には要求される。

日刊スポーツ  
(平成7年4月23日)

## 94年度エリートポイント最終報告

94年度エリートポイントの最終結果は表のとおり。

(集計：SQUAD小林岳人氏)

男子は全日本選手権者の鹿島田浩二と、前全日本選手権者の村越真が77ポイントで並んでトップ。女子は全日本選手権者の木植早生が61ポイントでトップだった。

男子については97人の選手、女子については56人の選手がポイントを獲得しているが、紙面の都合で男子は上位40位まで、女子は上位30位までを掲載させていただいた。

上位陣を眺めて見ると、男子はまず3位の鈴木卓弥が健闘。朝日大会の優勝が光った。狙っているドイツのWMはどうなるか。学生チャンプの入江崇があとに続く。卒業後の活躍にも大いに期待がかかる。入江選手と同ポイントで利光良平が並んだ。鹿島田選手を破った東大大会での優勝が光っている。95年度はSQUAD強化選手に新たに指定されている。続いて富田吉郎・吉田勉が同点6位。富田選手、西日本の24ポイントが最高得点だが、対象大会のない夏から秋口にかけての活躍が目まじしかった。さらに続いて加賀屋博文。西日本で優勝、全日本にも期待がかかっていたがいま一つふるわなかった。次の鈴木康史が全日本では活躍。関西勢としては最も健闘している。11位の樋口一志とともに今後がんばってほしい。一つ戻って10位の武田光は健闘した。全日本リレー神奈川県予選での負傷が残念だった。

女子は木植選手のあとに、宮本知江子・高野由紀とベテラン勢が続く。ついで金子しのぶ・酒井佳子。日本代表としての選手へ飛躍してほしい。金子選手は千葉大で負傷したが、年度末には復活を遂げた。6位には並んで、千葉あかね・田島利佳・福士淑子。千葉選手と田島選手は、今後のさらなる躍進が期待される。福士選手は94年度は不調だったが、95年度はWOCのセレクションにも通過。日本代表の地位は安泰。ついで金並由香。昨年度のインカレチャンプだが、ちょっと勢いは落ちたか。10位の宇野明子はますます安定。かつてのインカレチャンプである。宇野選手と同ポイントの志村聡子以下、金田収子・山口純子はインカレの上位3人のメンツ。卒業した志村選手と金田選手の今後の動向に注目である。志村選手は千葉大の優勝が貰えられよう。山口選手の西日本の優勝もインパクトが強かった。

1994年男子エリートポイント

順位	氏名	合計	東大	筑大	東日本	西日本	朝日	千大	早大	全日本	MAX19E
1	鹿島田浩二	77	24	25	(24)		(24)	(22)	(24)	28	0
1	村越真	77		(24)	25		(18)	25	(25)	27	0
3	鈴木卓弥	71	23		(22)		25	23		(20)	0
4	入江崇	69	(15)	22	23			24	(22)	(8)	0
4	利光良平	69	25	(15)		(19)	22		(6)	22	0
6	富田吉郎	68	(19)	21		24	23			(21)	0
6	吉田勉	68	22		(21)	23			(14)	23	0
8	加賀屋博文	66			20	25		(20)	21	(13)	0
9	鈴木康史	65				21	(9)		18	26	0
10	武田光	62	18	23	(14)		21		(3)	(4)	0
11	樋口一志	56			17	20	19				0
12	元木悟	55		17		22	16	(16)	(10)	(14)	0
12	鈴木雄輔	55		(10)		15			16	24	0
14	落合公也	53		(5)	15	17	(14)	21		(7)	0
15	松澤俊行	51		20		8			23		0
16	山本英勝	50		19	(11)	(2)		19	12	(11)	0
16	佐藤隆徳	50		18	12		20		(9)	(10)	0
16	菅原琢	50	(11)		(13)	(7)	15	18	(7)	17	0
16	田代雅之	50	20	(6)		13	(6)	(8)	17		0
20	広江淳良	44	10	(7)	18	(10)			16		0
20	竹内藤雄	44	16	14	(6)	14	(13)				0
22	平井均	41				9	7			25	0
23	櫻井太郎	40	14				11	15			0
24	稲葉英雄	39			2		17		20		0
24	稲津隆敏	39	21				4	14			0
26	田中正人	38			16	(4)			6	16	0
27	高島和宏	36	17						19		0
28	奥村理也	29					10			19	0
29	小林哲	28		(4)	8	12	8	(1)			0
29	A.BIRKEDAL	28		12		16					0
29	園沢五月	28		16				3	9		0
32	藤井範久	27		(3)	4	18	5	(4)			0
33	石井龍男	26		11						15	0
34	宇野裕人	24	13				2	9			0
35	羽鳥和重	22			5	6	(1)	11	(4)	(5)	0
35	野中俊樹	22		13	9						0
37	安良和寿	20			10			10			0
37	森内知男	20		8				12			0
37	土井聡	20	6								14
40	藤城公久	19			19						0
41	木本浩慈	18								18	0
42	河合芳尚	17						17			0
42	小長井信宏	17	12			5					0
42	野田健史	17	2						1		14
45	丸山哲史	16						7		9	0
46	澤田晴雄	15					3			12	0
46	石澤俊崇	15									15
46	太田晃弘	15									15
46	田井利弘	15									15
50	砂川貴幸	14			1			13			0
50	眞山 崇	14									14
52	柿並親宏	13									13
52	小泉敦史	13									13
52	川田正道	13							13		0
52	藤訪高典	13									13
52	大西淳一	13									13
57	細淵幸雄	12									12
57	中村弘太郎	12					12				0
57	山内亮太	12		9		3					0
57	若梅友則	12									12

## 1994年エリートポイント女子

順位	氏名	合計	東大	筑大	東日大	西日大	朝日	千大	早大	全日大	MAX19E
1	木植早生	61	(16)	(16)	19	(19)	(12)	(4)	20	22	0
2	宮本知江子	59	20	19	(14)			20	(14)		0
3	高野由紀	57	18	(11)	(10)		(14)	(16)	19	20	0
4	金子しのぶ	56	(17)	20	(6)		18		(13)	18	0
5	酒井佳子	55		(15)				19	17	19	0
6	千葉あかね	52		18		16	(10)	18	(11)	(15)	0
6	田島利佳	52		(9)	(12)	17	19	(11)	16	(10)	0
6	福士淑子	52		14	17				(2)	21	0
9	金並由香	51	19	(13)	15		17	(10)	(8)	(14)	0
10	宇野明子	50			18		16			16	0
10	志村聡子	50	15	(8)	(13)	15	(8)	20			0
12	金田収子	49		17	(9)		15	(7)		17	0
13	山口純子	48	(11)	(5)		20	13	(1)			15
14	濱田由紀	43	14	(7)	(8)		11		18		0
15	鈴木夕紀子	41		(10)	16	14	(1)			11	0
16	加納尚子	39				18	(5)	17		4	0
17	三好暢子	37	(8)	(4)		(6)	(6)	15	10	12	0
18	宮川祐子	36		12	20		4				0
19	片岡由起子	34				8			14	(4)	12
20	染矢和子	32	9				9				14
21	山本康世	30			(2)	13		8	(5)	9	0
21	草野望	30		(1)	11			12	7		0
23	田中裕子	28							15	13	0
24	小山由美子	25					3		9		13
25	清宮秀子	24		6	5			13	(1)		0
25	竹内亜希子	24	5			7		(5)	12		0
27	長谷川恵子	22	12		(3)			6	4		0
28	大西真理子	19				4				6	9
28	原志保子	19					2	9			8
30	松本和美	14			4	10					0

## 95年度・中間報告

松沢俊行二連覇  
(50ポイント獲得)

95年度のエリートポイント対象大会も既に2レースが終了している。(本誌が届くころには、東大会も終了しているだろう)。ここまでの中間結果を報告する。

男子は、多摩OL大会・公認大阪OLC大会に2連覇した松沢選手が満点の50ポイント。どこまで調子が続くのか楽しみである。全日本大会で3位だった鈴木康史選手も安定した成績で2位につけている。3位以下には大きく水を開けている。

女子は多摩OL大会で優勝した高野選手と、大阪OLC大会で優勝した福士選手がそれぞれそのレースしか走っておらず、上位には比較的安定した成績を収めた金子選手・田島選手・田中選手などが入っている。WOCセレクションの報告でも述べたが、福士選手の復調、田中選手の躍進振りは注目すべきところだろう。今後にも期待がかかる。

## 95年度中間(多摩OL大会・公認大阪OLC大会) 上位10位まで

## 【男子】

		合計	多摩	大阪
1.	松沢 俊行	50	25	25
2.	鈴木 康史	41	20	21
3.	元木 悟	29	07	22
3.	鈴木 雄輔	29	17	12
5.	高島 和宏	26	15	11
6.	入江 崇	24		24
6.	松下 愛則	24	01	23
6.	加賀屋博文	24	24	
9.	石井 龍男	23	05	18
9.	桜井 太郎	23	06	17
9.	丸山 哲史	23	23	

## 【女子】

		合計	多摩	大阪
1.	金子しのぶ	35	18	17
2.	田島 利佳	34	15	19
2.	田中 裕子	34	16	18
4.	鈴木夕紀子	32	17	15
5.	木植 早生	31	19	12
6.	三好 暢子	23	10	13
7.	山本 康世	22	08	14
7.	金並 由香	22	13	09
9.	福士 淑子	20		20
9.	高野 由紀	20	20	

## 純金週間

静岡インカレが終わった時、「これでまた松沢は速くなるだろう」と感じた人が多かったようだ。「みんな俺の性格をよく分かっているじゃないか」。しかし全日本大会では全く振るわなかった。「これが後遺症というやつか」。もう、誰にも勝てないような気がした。年度が移って4月末。関東人となった自分は遅れエントリーで多摩OL大会を走っていた。いわゆる近郊テラインには苦手意識があったのだが、技術派に変身、うまく回って来られ心地よかった。優勝というオマケがついた。その4日後、奈良県樟原町でも自分(樟原出身。ただし静岡県)は表彰台の頂点にいた。これで、エリートポイント50点。「春の権事」と人は言う。そうかもしれないし、そうでないのかもしれない。答は世界選手権予選で出る。

一応、好結果の要因を挙げておこう。OLをする環境から一時離れ、疲れがとれたことが一つ。久々故、確実な技術の適用を心がけたことが一つ。そして登りで力を入れたことがもう一つである。何しろ今いる千葉県は宮城に比べて地形がベッタタンコ。登りに対する「軌え」はOL中に満ちたすしかなのだ。

ところで大阪OLC大会の表彰式、入江よりも高いところにいることにある種の居心地の悪さを感じてしまった。最も入江の居心地の悪さはそれをはるかに凌ぐものであったと察せられるが、自分に負けたときの入江は体中から「氣」を放している。恐いのであまり勝ちたくない。嘘。

## 松沢俊行



公認大阪OLC21A表彰式。松沢(1位・中央)入江(2位・右) 松下(3位・左)の各選手。

# オリエンティアのための Medical Advice

OLCレオ 愛場 庸雅

## ⑦ 故障について =その3=

今回は故障の治療と予防についての話をします。

### 故障の治療

#### (1) 急性期の治療

まず急性期の、痛みが激しい場合ですが、まず第一に安静です。これ以上、筋肉、腱、関節などの局所に負担をかけてやらないことです。あたりまえの事ですが、「走る」事が原因になっているのであれば、「走らない」事です。

痛みが激しい時は、とにかく痛みをとってやらないといけませんので、とりあえずは消炎鎮痛剤（痛み止め）を飲んだり、注射してもらうのも良いでしょう。場合によってはステロイドホルモン剤などの使用も止むを得ない場合もあります。（注：もちろん医師の処方が必要ですが）但しこれは、あくまでも急場しのぎの一時的な治療であって、これで痛みがひいたとしても障害が治ったわけではなく、薬の効き目がきれば元に戻ります。この点を勘違いしないようにしてください。

自分でできる治療法としては、まず湿布があります。温湿布がいいか、冷湿布がいいかは、専門家の間でも意見が分かれているところでもあり、一概には言えないのですが、原則としては、「急性の痛みがひどい時は、炎症反応を抑えるために冷やし、ある程度治まってきた場合は暖めて血行を良くしてやる」と考えておけば大きな間違いは無いでしょう。

また単に湿布のみでなく、マッサージと併用したアイスマッサージという方法もあります。これは氷や冷却剤を袋に入れて、それで局所をマッサージしてやる方法です。数分間続けたあとしばらく放置し、数分後再び行ない、これを繰り返します。一旦冷却された反動で、局所の血行が良くなるので、炎症反応を抑えるとともに老廃物運び去り、修復を早めるようです。但し長時間冷却を続けます

と、凍傷になるといけませんので注意してください。似たような方法で、温冷交互浴という方法もあります。局所を温水（40℃くらい）と冷水（10～30℃）に交互に1～2分ずつつけてやる方法で、これも血行が良くなります。これは急性期を過ぎた時間にむしろ有効かもしれません。

また、鍼、灸、特定のツボの刺激なども、とりあえず痛みを取るために有効な場合があります。専門家に相談されれば良いかと思えます。繰り返しますが、いずれの方法にせよこの段階で行なわれる治療は、その場しのぎの対症療法であり、本質的な治療ではない事を肝に銘じておいてください。痛みがなくなれば病気が治ったわけではないのです。

#### (2) 慢性期の治療

急性期を過ぎて、症状が長引いてきた場合は、対症療法では解決できなくなります。これからはもう少し根本的な対策が必要になります。まずは、「治るまでは無理なトレーニングはしない」と決めることです。やはり安静が重要です。「走れないと体力が低下する」という強迫観念にさいなまれる場合もあるかと思いますが、焦らず、信念を持って治療に励む事です。

この治療には、まず原因をはっきり見つけることです。といってもなかなかはっきりしない事も多いのですが、何が原因なのかをつきとめられなければ、その対策を立てるのも困難です。「なぜ故障を起こしたのか？」は「自分がどこが弱いのか？」を表現しているわけですから、冷静にじっくり振り返ってみる事です。おそらく、多くの場合は「筋力などの体のバランスの乱れ→オーバーワークによるその増幅→故障」という図式が多いと思います。できるだけ根本に立ち返って対策を立てましょう。

具体的には、まずリハビリテーションから入る事になりますが、まずストレッ



チングを中心に、体の柔軟性の回復と増進をはかる事です。次に筋力不足を補うための筋力トレーニングも必要です。ただしこれは自己流ではなかなか難しいかもしれません。できれば筋力をきちんと測定して、トレーナーの指導を受けてもらうのが効果的で、何より安全です。失敗してかえって故障を増幅させる危険性もあるからです。またどうしても「体を動かす」事だけに目が行きがちですが、前に述べたように、日常の食事、睡眠、などの生活習慣の中に問題があることもあるので、自己コントロールすなわち節制が肝要です。

さらにもう少し根本原因に戻って、体のゆがみを矯正してやる方法について話しましょう。体のバランスをとり、筋肉をほぐしたり柔軟性を維持するために、またもっと広く、体全体の健康、さらには精神的な安定を得るために、実にさまざまな体操法、運動法が考案されています。それぞれの実際については、書物を読んだり、指導者に直接習うほうがよいでしょう。これらは大きく分けて、自己療法、他者療法、特殊な道具を使う方法に分けられます。

自己療法では、ストレッチング、ヨガ、気功、太極拳、操体法、西式、野口整体、真向法、自強術 etcなどが有名です。他者療法には、マッサージ、カイロプラクティック、鍼、灸、いわゆる骨つぎ etcなどがあり、そして特殊な道具を使う方法としてテーピング、キネシオテープ（テープを特殊な貼り方ををする）、メタルキネシオジー（ある種の金属など

を体につけたりする) etc などがあります。この中には非常に有効で優れた方法もあり、自分の好みで実践されたら良いと思いますが、中には怪しげな指導者もいるようです。効果のほどはやってみないとわからないのですが、何かを売ってつけられたり、お金がかかり過ぎるようなものは避けたほうが賢明でしょう。自分で試してみても本能的に「気持ちが良い」と思える体操法ならまず安全でしょう。

これらの中には、いわゆる東洋医学的なものが多く含まれています。東洋医学では、気の流れである経路を重視しており、鍼灸、マッサージでは、治療の基本です。いわゆるツボといわれる場所は全てこの経路を重視しており、鍼灸、マッサージでは、治療の基本です。いわゆるツボといわれる場所は全てこの経路上にあります。適切なツボを刺激してやることによって、単なるマッサージ効果だけではなく、内臓機能などにも影響があらわれます。いつでもどこでも自分一人でもできるのも、身につけておいて損は無いと思います。詳しいことは書物を参照していただければ良いのですが、とくに難しく考えなくても、押して圧痛があり気持ちの良いところを自分で探せばよいのです。体の色々な場所がありますが、12の経路は全て手または足の指先にもかかっています。準備運動として手足の指先を刺激してやることは、実に経路の活性化の意味もあり、自律神経機能の活性化にも役立ちます。

ある程度根本原因がわかれば、体力、特に持久力を落とさないための対策も開始しなければなりません。走れないのなら、水泳や自転車などを利用したトレーニングが必要になるかもしれません。そしてトレーニング法の再構築が必要です。故障の原因と、自分の体力の現状を把握して、指導者と相談して組み立ててください。

保存的な治療で改善が得られない場合、手術的な治療が必要になる場合があるかもしれません。この点は専門家の領域ですので、私が言及できるものではないのですが、ポイントは、「信頼できる医師(トレーナー、鍼灸師)の意見を良く聞いて、自分で決める」事です。「手術というのはとにかくいや」という理屈抜きのごだわりも問題ですが、「全くおまかせ」という安易な態度も困りもので

す。「手術をすれば絶対に治る」病気なんてありません。手術をするにしてもしないにしても、問題はその後の自分の取り組み方です。その中にこそ、解決のポイントが潜んでいるのです。

## 故障の予防

それでは故障の予防法です。すでに前回、原因のところでもかなり述べたので、大体おわかりでしょう。準備運動の重要性はいまさら述べるまでもありませんが、特に寒い季節は入念にしたほうがよいでしょう。終わったあとのダインにも注意してください。体の柔軟性は、筋力を保ち、故障を予防するのに非常に重要な点です。体が硬いのは極めて不利な事です。体が硬い人は、筋力トレーニングよりも柔軟性を身につけるほうが先決でしょう。

トレーニング法において注意すべき点は、急激にトレーニング量を増やす事です。今ある体の許容量を超えたトレーニングは、必ず故障を引き起こします。過剰な負荷をかけたあとは、必ず元に戻るまで休養を入れ、あせらず、徐々に視野を広げてゆくようなやり方が、故障を起こさずに強くなる原則です。そのためには生活全般にわたって、注意を払い、本当の意味での体力をつけて行かねばなりません。

さらに休養の重要性を指摘しておきたいと思います。真面目な人ほどオーバーワークによる故障を起こす危険性が高いからです。皆さんの中には、ひたすらトレーニングを積めばどんどん強くなると思っている人がいるかもしれませんが、実はひたすらトレーニングを積めば、病

去る5月21日の京大大会々場で行われた鍼・マッサージのサービ



気や故障になります。人間の体には限度があるのです。かと言ってサボっておればもちろん衰えます。このオンとオフのバランスを意識しなければなりません。トレーニングすることばかり考えて、常時オンになっていないでしょうか？ トレーニングにおいても地図読みと一緒で、立ち止まってこそ見てくるものがある筈です。やみくもに走って、ツボって時間を無駄にするのは止しましょう。

そのための具体的な方法としては、リラクゼーションを意識的に取り入れてやるとよいと思います。一日のうちで、一週間や一年のうちで、必ず心身ともにリラックスできる時間をとるようにしてください。三步進んだら二歩さがるぐらいで丁度良いのです。特に故障のある人は、故障は無理が来ているというサインです。故障は体に対する警告なのです。この際徹底的に自分の体力と生活態度について考えてみましょう。病気の根本的な原因がわからなければ、同じことの繰り返しで、病気はまた繰り返します。病気や故障は、あなたの今までの間違った生活を改めるためのチャンスなのです。

**rivella**

おの 存つが(0)リペラを輸入しました。  
 体/30omnl 200ml 1箱/4本 4800円  
 宅配を希望される方は、住所・氏名・電話番号  
 数量を言明してFaxにて申し込ください。  
 Fax番号 0543-34-7230  
 料金は到着後速良社にてお支払い願います。  
 Tachang CO., LTD

## 海外誌から

## スキーO

98プレ・オリンピック イベントに?  
＝バトリック・パワーの日本レポート＝  
長野市から約40km、ここ菅平で、冬季オリンピックの関連イベントとして国際スキーO大会の開催が計画されている。この大会がプレ・オリンピック大会と呼ばれるかどうかの決定は、この秋の長野オリンピック委員会でなされるであろう。

「公開競技」はもはやオリンピック競技の一部として存在しない。しかし、「開拓」の旗の下に、主競技として表われていないスポーツのための機会となり、当然、五輪のステータスはないものの、報道関係者の注意をひき、将来のオリンピック競技となるため、このチャンスを利用すべきなのである。

菅平では、地方のスキーホテル経営者の宮沢氏はスキーOとオリエンテーリングに大変な関心を示していて、もっと日本にクロスカントリー・スキー、そしてなるべくなら地図をもってのスキーを普及させることに熱心である。テレビはスキーOにとって十分であり、たくさんの小道があり、簡単に林のなかをトラバースでき、オープンなエリアもある。この地域にある二つの大きな谷は、良好なルート選択の機会をもつコースづくりをプランナーに提供するものである。

菅平には30ものスキーリフト、その倍以上にもなるスキー走路があり、トラックをつくるための用具には事欠かない。この地域は標高1300mから1600mの間に位置し、さらに海からも遠くないのに、通常1.5mもの積雪がある。

菅平の主催者たちは日本オリエンテーリング協会の後援をうけ、役員にはエリート・ランナーの村越真選手も含まれる。彼はノルウェーのリレハンメルにおける次回スキーO世界選手権に運営方法を学ぶため行く予定である。準備予算にはいくらかの旅費も含み、これは真の国際級イベントを保障するための一助となる筈である。

総体的に日本は、ナショナルチームを持たないものの、スキーOマップの作成には熱心である。もしこのイベントが承認されれば、日本のオリエンテーリングの大きな促進剤となり、同じように、2002年のオリンピックのなかにスキーOが認められるためのキャンペーンに相当な支援を送ることになるであろう。

From: ORIENTEERING WORLD 1995 No.3 - May  
IOF発行 オリエンテリングマガジン 誌より

## 【お詫び】

先月号に掲載いたしました「阪神大震災」義援金募金者ご芳名簿で、次の方々のお名前が抜けていました。大変失礼いたしました。謹んでお詫び申し上げます。

東京都・城戸 鐵也 様

京都府・大槻 幸男 様  
大阪府・池田 富子 様

なお、兵庫県の方々の御礼の手紙等をいただいております。次号に掲載させていただきます。編集責任者・田口 肇

## □編集部日誌

◆4月8～9日：私の所属する自治会の役員を、今年度お引受けしたことは3月号でお伝えしたでしょうか。自治会長が高齢であること、そして健康上の理由で、あまり実際の自治会活動をされるのが難しいため、副会長グループが合議でお手伝いしている。9日(日)は地方選挙。その「投票管理者」という大変なお役が回ってきた。8日午前：予約してあった東京・「お茶の水」の病院での処置を終わって、午後、明日の選挙のための会場準備。この地区の投票所は有権者数が約5000人弱。その投票を管理する最高責任者となる。ご多分に洩れず、後10～20年先は「老人の街」となるのであろうが、9日の当日一日座っていて、目についたこと、ホッとしたことは、その私のような年代の人々に混じって、大学生程度と思われる若人たちがこの話題に乏しい神奈川県「地方選挙」に、投票所まで足を運んでくれていること。7月の参議院議員選挙は、ちょうどO-RINGENの時期であるが、海外へ遠征の方は必ず「不右者持参」を済ませてからお出かけください。「明るい選挙推進協議会」のメンバーの一人としてお願いしたい。◆15・16日から22・23日にかけて、4月号発送作業。この間、16日は午前中「TV視聴会」総会と役員会。◆29・30日と5月1日：休日出勤＝2日から6日ほどの連休をとるため。◆2日：北関東にある分室へ。◆3～5日：5月号をだいたい仕上げる。◆6日：自治会役員会のため帰郷。◆13・14日：5月号版下仕上げ。◆20日：明日の京大大会参加(の予定)のため、滋賀県へ。東名高速、2～3ヶ所の工事渋滞。◆21日：小雨模様。これで京大大会は2回目だが、2回とも雨模様。会場は12年程前の西日本大会の会場と同じ。と、愛場さんに言われて、「ああ、そうか」と気がつく。この油日小学校、ずいぶん綺麗になったようだ。そしてそれは、11年半前の10月下旬だったと思うが、O-JAPANの創刊号を初めて大々的に皆様にご披露した場所が、この西日本大会

場であったこと、これも愛場さんが思い出させてくれた。午後、「カナダ旅行」について中部・関西地方の皆様にご説明する。◆22日：有給休暇。11時から、地元体育協会の総会に出席。今年から「オリエンテーリング部」事業補助が45000円から60000円にアップ。ただし、毎年9月に行なうナイトOも区体協の事業のひとつとなる。しかし日本全体を見ると、(単位地域行政と結びついた真の)「地域クラブ」の数と力は目に見えて衰退している。日本のオリエンテーリング界のリーダーの皆様(尤も、近頃は誰がどのようにこの世界を引っ張って、どさっているのか、ハッキリしません)、ほとんどの国のオリエンテーリング界、ピラミッドの基礎の部分形成しているのは「地域クラブ」であることを、リーダーの方々は認識してほしい。①指導者講習会や研修会では、「地域クラブ」の重要性を説く。②「地域クラブ」の組織を奨励し、クラブ組織のノウハウをマニュアル化する。③現存の「地域クラブ」はもちろん、新しく組織されたものについては、その優遇措置を考慮する。④「地域クラブ」の「地域体協」への加盟促進。JOAは、オリエンテーリングの普及について、「地域の意見を聞き」「アイデアを募り」(これらのことを、例えば「OC研究会」などで発表してもらう時、代金を取って…というのは少し可笑しいのでは…)、真剣に考え、努力を怠るべきではない。◆27日：「お茶の水」へ通院。変化なし。◆28日：勤務先から持帰りの仕事で終日つぶす。ただし、O-JAPANの方はカレンダーを仕上げます。◆6月3日：本業＝持帰りの仕事。◆4日：東大大会へ。なかなかのテレビ。うだ。体調があまりバツとしないので、やはり参加する気持ちにはなれない。曇り空のためか、ほとんどの参加者が体育館の中、広々とした体育館のせい、少し寂しい気がする。「学生クラブ」の大会参加者数も頭打ちなのか。午後、今日は関東地方の皆様「カナダ旅行」のご説明をして、4時近くになって引き揚げる。 流人

□編集者の体調不調のため、本号の発行が大変遅れましたことお詫び申し上げます。次号は掲載がとことうしています「パーマメントコースは〜」に少しページを割きたいと思っています。＝編集者

O-JAPAN 発行人/田口 昭子  
〒234 横浜市港南区日野南7-9-5  
TEL.045-891-7004 FAX.045-891-2500  
分室=Annex TEL.0287-77-1977  
NIFTY-Serve ID VYE01053  
郵便振替口座(番号)00270-9-46870 (加入者名)O-JAPAN 編集部

購読料  
：'95.4月～'96.3月 ¥3,600  
：(高校生以下)95年度1年分 ¥2,400  
：7/7 代表者 95年度1年分 ¥3,000  
1部あたり頒布価格 ¥300

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