

# 大阪府協会ニュースレター 2009

## 目次

- 『大阪府協会ニュースレター2009』がめざすもの【土屋俊平】・・・P 1  
2009 全日本リレー 監督・コーチからのメッセージ  
【辻村歩、瀧川英雄、松本康浩、中野茂暢、土屋俊平】・・・P 2  
ニュースレター創刊に寄せて【松澤俊行】・・・P 4  
連載『関東だより』【瀧川英雄】・・・P 5  
大阪OLC春の練習会の報告【沖浦徹二】・・・P 7  
大会PR「5/31 パークO京都大会」【小野田敦】・・・P 8  
お願い(競技者登録/ニュースレター投稿)・・・P 9

## 『大阪府協会ニュースレター2009』がめざすもの

土屋 俊平 (編集責任者・府協会理事)

昨年度、全日本リレーをめざす大阪府チームを盛り上げるべく『ニュースレター』を発行しました。技術・トレーニング情報、選手からの投稿、大会に関する情報などを掲載することで、選手のモチベーションアップや大会に向けた意識の統一といった効果が得られ、総合3位入賞という結果に一定の貢献ができたと思っています。

『大阪府協会ニュースレター2009』は、昨年度から一段階ステップアップして、「大阪府さらには関西オリエンテリング界の活性化」を大きな目標としています。全日本リレーの開催地が新潟のため、参加選手が限られるだろうという事情もありますが、去年のニュースレター発行で得られた手ごたえやノウハウを、より大きな意義のある活動につなげたいという思いがあります。

現在、関西オリエンテリング界は、かなり厳しい状況にあるというのが私の認識です。(詳しくは「O・News」の連載コラム第1回をご参照ください。)こうした中において、関西の中核勢力である大阪府のオリエンティア、クラブが活発に活動することは、関西の活性化につながるでしょう。また、加盟員が減少の一途をたどる学生クラブへの支援、学生オリエンティアのモチベーションアップも地域としての重要課題です。ニュースレターによって、少しでも課題解決に貢献したいと考えています。

いろいろな角度・視点から多彩な記事を掲載すること、少しでも多くの府協会登録

オリエンティアに記事を書いてもらうこと。これが本誌の基本的な編集方針です。オリエンテーリングは、競技者が運営する側に回り、また運営者が競技者にもなるという特性を持っています。活性化のためには、少しでも多くの人々が主体的にこの「業界」にかかわることが重要になります。本誌の発行を通じてその機会を提供していくことも、重要な役割であると考えています。

注：本誌は、いわゆる「府協会の公式広報誌」ではなく、理事・土屋の責任の下に編集・発行しているものです。(P9 府協会総会議事録参照)

## 2009全日本リレー 監督・コーチからのメッセージ

今年度の全日本リレーは、11月1日(日)に新潟県見附市にて開催されます。大阪府チームは昨年度の三重大会で、ライバルチームとの接戦をきわどく制し、団体総合3位入賞を果たしましたが、すでに次のレースに向け、大阪府チームの選手募集・選考は始まっています。昨年に続く3位以内という目標達成に向け、少しでも多くの人々が参加し、盛り上げていきましょう。以下に、監督・コーチからのメッセージを紹介します。

選手募集・選考方法については、府協会 HP をご覧ください。

<http://www63.tok2.com/home2/kola/fu/zennihon-relay/2009/senkou2009.html>

### 「全日本リレー大会の選手募集にあたって」

監督 辻村 歩 (OLC ふるはうす)

#### 今年目標

昨年と同様、団体総合3位以内を目指します。

#### 強化方針

全世代(特に若手)各個人の技術・走力を強化します。

希望者には、担当するコーチが個別にアドバイスを行い、継続的にレベルアップを図ります。

#### メッセージ

「天の時は地の利に如かず、地の利は人の和に如かず」

新潟県は遠いですが、各個人の技術レベル・走力レベルをさらに高めることで地理的

な不利をはね返し、今年も Team Spirit で戦います。そこでコーチ陣には、昨年より一歩踏み込んで個別コーチを引き受けていただくようお願いしました。一人ひとりの要望・課題に応じますので、せいぜい活用してください。優先的に強化する対象は、若手エリート層とジュニア層です。これらの層は伸び代が大きく、これまでの大阪府の戦いぶりから見ても、ここのがんばり次第で団体戦の結果が大きく左右されることは明らかです。意欲的に競技力向上に取り組まれることを期待しています。

## 「コーチとしての抱負」

### 瀧川 英雄（OLC ふるはうす）

OLC ふるはうすの瀧川です。昨年夏より東京に転居しましたが、引き続き大阪チームで走り、コーチも継続させていただきます。

昨年の全日本リレーは、一選手としては成功したものの、コーチとしてはあまり役に立てなかったという反省をしています。特に前半難度の高かったあのコース、個人としては対応の術がわかっていただけに、それを事前に皆さんに伝えて、対応力を上げることができなかったのか、という思いが残っています。

そこで今年は、個々の選手の皆さんとのやりとりをもう少し増やしたいと思っています。実際には住居が離れているので、メールのやり取りと、合宿を含め何度か会場で会うだけになりますが、ご希望があれば個人コーチのようなことも試行したいと思います。皆さんのご意見をお待ちしています。

### 松本 康浩（大阪 OLC）

コーチの一員として加えていただいたからにはできることはしていくつもりですが、まずは自分自身が ME の一員となるための積極的な大会参加と成績の向上を目指したいと考えています。

関西のレースに積極的に参加して、他のメンバーと競い合いルートや取り組みを議論することができればお互いに刺激となるでしょうし、何より私自身が楽しい。そして全日本リレーでも楽しい思いができれば最高だと思います。

### 中野 茂暢（大阪 OLC）

OL 業界実質デビューから 1 年経ち、だいぶお名前とお顔が一致してきました。しかし走っているところを見たことがあるのはほんの一握りです。

今年は、ジュニア・エリートとシニア第 1 チームを中心に、走る姿を見た上で、個別に助言をしていきたいと考えています。

選手としては、ロゲイニングシリーズ戦総合上位、三河高原トレイルランタイトル奪還、福岡国際マラソンにおいて自己記録 2:33:15 更新が目標です。

## 土屋 俊平 (OLC ふるはうす)

コーチとはいうものの、体調面の問題で競技活動から遠ざかっている現状では、ニューズレターの編集等を通じた側面からの支援、という役回りが良いと考えています。

今年はアウェーの地「新潟」での大会となり、いよいよ真価を問われることになると思います。ともに頑張りましょう。

西田コーチのメッセージは、次号に掲載の予定です。

### 創刊号 特別寄稿

府協会とは何かと縁のある日本代表・松澤俊行選手に寄稿をお願いしました。創刊号の目玉記事の一つです。我々への温かいメッセージは心強い限りですね。

## 「ニューズレター創刊に寄せて」

松澤 俊行(三河 OLC)

オリエンテーリングは個人スポーツです。「団体戦」とされるリレーであっても独力での判断、決断によるプレイの遂行が求められます。そして、独力でのプレイを重ねるにつれ「頼りになるのは自分のみ」という思いも強まるものです。

しかし、「頼りになるのは自分のみ」とは、あくまでもプレイ中の話。どのような種目も、たとえ個人スポーツであっても「組織戦」の側面を持つことを忘れてはなりません。オリエンテーリングの場合は、プレイ中が他のスポーツと比べても孤独といえるからこそ、一層「プレイ以外の時間帯には周囲との関係をいかにうまく構築するか、いかにうまく活用するかが要求される」と気付く必要があります。

「独学」といえば聞こえは良いですが、好きなことを好きなようにやっているだけの、いわば「自分勝手学」では、他者との情報交換をすればすぐに触れられるようなヒントやきっかけをつかみ損ね続ける、という不都合も起こります。本当に「好きなようにやれば良い」と考えていて、周囲に迷惑を掛けない程度にやるのであればそれもありですが、少しでも上達を志す、勝利を目指す気持ちがある方は、「組織の力」を利用しない手はないでしょう。

大阪府協会の方々、全国でも有数の「組織戦上手」とお見受けしています。昨年は、

非・府協会員でありながら、合宿の臨時コーチという形で、私もその組織戦の戦力に加えていただく機会に恵まれました。そして、今年もその機会をいただくこととなります。それだけでなく、大阪府のさらなる組織力アップをもたらすであろう、このようなニューズレター創刊号への執筆者としてもご指名いただきました。光栄であると同時に、「自分の所属協会への貢献はどうなっているのか」と省みないでもありません。それでも「日本オリエンテーリング界の組織戦」をより良く戦い抜くためには、協会の垣根を越えた協力関係も良いのでは、と言い聞かせ直し、今後も惜しまずに協力を続けていきたい、という思いを新たにしています。

おかげ様で「日本オリエンテーリング界の組織戦」の成果を問う場の一つである、この夏の世界選手権への出場も決まりました。私たちの戦いは大阪の皆さんの戦いでもある...こんな、若い頃の私(?)なら言えなかった、言ったとしても上滑りしそうだった言葉も、今では多くの方に受け止めていただけるのではないかと考えています。今年の私の代表入りを実質上決定付けたレースは、服部緑地で行われた2本のスプリントだったこともあり、本戦での良い報せを大阪の皆さんにお届けしたい、という気持ちは昨年以上に強まっています。是非ご注目いただければ幸いです。

大阪府関係者というだけで充分とも言えますが、より強く私との「共闘感覚」を得る方法があります。ということで、最後に恒例(?)の宣伝をいたします。

「松塾塾生募集中」です！ お問い合わせは [mazzawa@aol.com](mailto:mazzawa@aol.com) まで。

【連載】 関東だより 1

瀧川 英雄 (OLC ふるはうす)

土屋編集長の発案で、「関東だより」を連載することになりました。関東でのレース状況を伝えることや、関東在住の府協会関係者の活動を紹介することが目的です。

### < 今月の活動 >

関東でも、4月はほとんど大会がなく、GWのジャンボリーも参加しなかったため、レースについての報告はありません。

個人のトレーニングとしては、大会のない分週末に距離を走ることにし、4月合計は231km 走ることができました。五日市から御岳山往復のトレラン、昭和記念公園や多摩川土手の花見ランニング、新緑の狭山丘陵など、気持ちよく走れました。平日は、で

きるだけ朝 5:45 から 30 分ほど走り、7 時に家を出て通勤するという生活です。

### < トピックス：ペース配分と積極的な走り >

少し前になりますが、大阪でのウエスタンカップは MA ふるはうす代表チームで 2 走を走りました。追いかける立場でもあり、道走りが多いコースだったので、意図的に最初からオーバーペース気味に突っ込んで入りました。後半バテたものの、ライバル大阪 OLC を抜き、OLP にも追いつけたのでオーバーペース作戦は成功しました。このレースを振り返って感じたのが、普段のレースで前半を抑え過ぎて「楽なレース」をしていたのではないかという反省です。

次に 3/8、立川・昭島マラソンという地元のハーフマラソンに参加しました。目標タイムは 90 分。この日も最初から積極的に行き、最初の 5km を設定タイムを上回るペースで入り、そのまま行けるところまで行こう、と押し切りました。終盤は足が動かずスピードダウンしましたが、前半の貯金がきいて 88 分で走ることができました。

この二つのレースからのヒントは次の 2 点です。

「体力温存」より、積極的に走った方が良い結果を生むことがある  
(オリエンテーリングの正確さとのバランスはもちろん必要だが)  
積極的な走りを成功させるためには、筋持久力アップが必要

前半から飛ばすのが誰にとってもよいこととは思いません。逆に前半飛ばしすぎないことが必要な人もいるはず。ただ、「自分のペース配分は適正か」を一度見直してみる価値はあると思います。

### < 5 月後半～6 月の予定 >

以下のレースに参加予定です。参加される方は会場でお会いしましょう。

5/23 埼玉パーク O (入間市)

5/24 東京 OLC ベテランズ大会 (青梅)

5/30 埼玉パーク O (熊谷)

6/7 東大 OLK 大会

(あだたら高原 2 日間は参加検討中です)

## 大阪OLC春の練習会の報告

沖浦 徹二（大阪OLC）

春・秋・冬の練習会、及び夏合宿は、大阪OLCの恒例行事として長年続けてきたものである。これまでは、春の練習会は大学の新歓を、秋の練習会はインカレミドルを（インカレミドルは春に移ってしまったが...）、冬の練習会はインカレリレーを意識して開催してきた。今年の春の練習会も、大学の新歓行事にしてもらえたら、という思いもあって、交通至便な天王山において4月26日に開催、60余名の参加者を得ることができた。

また、「練習会」という名前を利用して、クラブとしての新たな試みにも取り組んできた。今回は、マラソンランナーでOL経験は浅いものの、読図走など並外れた努力により、メキメキOL力をつけてきているクラブ員がコースプランニングをし、それを野澤会長がフォローする、という体制で臨んだ。当初は、ランナーの参加も目論んだトレイルランコースも予定されていたが、天王山は主尾根が一本しかなく、ループするコースが組みにくいということで断念せざるを得なかった。プランナーが組んだコースを初めて見せていただいた時、オリエンテーリングの本質がきちんと理解されたコースが提示されたことに感心した。経験年数よりも、オリエンテーリングをどれだけ理解しようと努力しているかが、大事なのだと再認識した。また、ロングコースを2周するCRAZYコースを設定するという斬新な案は、オリエンティアの発想では、なかなか湧いてこないものだと思う。

CRAZYは、LONGの最終コントロールから1番コントロールに行き、LONGをもう一周するというものである。2周目は違うルートを試すもよし、1周目の教訓を生かすもよし、取り組み方は人それぞれで良いというもので、レース形式の復習が、その場でできるというふれこみであった。また、全日本大会終了後1ヶ月ほどたち、不足しがちなフィジカル面でのトレーニングもしっかりしてもらおうということにも主眼を置いていた。

プランナー自身が、何度もトレインに入ってコースを確認した後、会長との綿密な打ち合わせを行うことでコースを修正し、CRAZYとして適当なものに仕上がったと思われる。CRAZY・ロングの参加者からは、コースについて良い評価をいただいた。特に前述したように、CRAZYでは、その場で復習ができることや、ルートチョイスの比較ができることについて、多くの参加者から有意義であったとのコメントをいただいた。ただショートについては、運営簡略の観点も含めコントロールを共有化したことから、年配者にとっては、若干厳しいものになったようだ。

生憎の天候で、午後には土砂降りとなり、参加者相互にコミュニケーションをとって

の反省会という光景は、あまり見られなかったものの、それぞれの体力に応じてしっかりトレーニングをして頂けたという点で、良い練習の場を設けられることができ、運営者の一人として喜んでいる。参加者の皆様、ありがとうございました。

### 【成績】

#### C R A Z Y      8.6km      750m      10名

- |   |       |         |          |
|---|-------|---------|----------|
| 1 | 松澤 俊行 | 1:50:31 | 三河 O L C |
| 2 | 奥村 理也 | 2:14:13 | ウルトラクラブ  |
| 3 | 松本 康浩 | 2:16:23 | 大阪 O L C |

#### L O N G      4.8km      400m      25名

- |   |       |         |             |
|---|-------|---------|-------------|
| 参 | 中野 茂暢 | 1:04:31 | 大阪 O L C    |
| 1 | 辻村 歩  | 1:09:09 | O L C ふるはうす |
| 参 | 尾島 良  | 1:16:45 | 大阪 O L C    |
| 2 | 玉木 圭介 | 1:20:20 | 大阪 O L C    |
| 3 | 大林 俊彦 | 1:22:32 | 大阪 O L C    |

#### S H O R T      3.5km      320m      19名

- |   |       |         |          |
|---|-------|---------|----------|
| 1 | 桜木 伸也 | 0:59:49 |          |
| 2 | 河合 利幸 | 1:08:59 | O L C レオ |
| 3 | 坂本 忠  | 1:10:23 | 大阪 O L C |

#### N      2.1km      130m      5名

- |   |       |         |   |       |         |   |       |         |
|---|-------|---------|---|-------|---------|---|-------|---------|
| 1 | 玉木沙羅々 | 1:16:46 | 2 | 橋井 国明 | 1:18:37 | 3 | 塩野 祐輝 | 1:30:00 |
|---|-------|---------|---|-------|---------|---|-------|---------|

#### G      2.1km      130m      1グループ

- |   |       |         |
|---|-------|---------|
| 1 | 多田 隆介 | 1:21:32 |
|---|-------|---------|

### 大会 P R コーナー

このコーナーでは、これから開かれる大会主催者からの P R 文を掲載していきます。

今号は、5月31日開催の「パークO京都大会」。事前エントリーが約70名と好調です。当日参加ももちろんOKですので、大阪のみなさんも大挙参加して、競い合いましょう！

京都 OLC HP (エントリーリスト掲載) <http://kyotoolc.ld.infoseek.co.jp/>

### 2009年度パークOツアー-in 関西 第2戦京都大会のご案内

期日: 5月31日(日)      開催地: 京都府南丹市日吉町「府民の森ひよし」      主管: 京都 OLC

当地での大会開催は、2004年10月の京都 OLC 30周年 & 立命館大 OLA 30周年記念大会以来、4年7ヶ月ぶりとなります。会場となる「府民の森ひよし」は、京都市



西部を流れる桂川の上流、日吉ダムのダム湖(天若湖)のほとり、標高約 250mのところ  
にあり、広大な芝生の広場をタイプの異なる山林が取り囲む森林公園です。

コースは、都市内の公園を舞台とする一般的なパークロとはやや趣が異なりますが、  
広場と森林のそれぞれの特徴を生かし、短い中でも多様な課題が要求されるものとな  
ります。

会場にはデイキャンプ場があり、例えばクラブ単位でテントサイトを借りれば、レ  
ース後にバーベキューという楽しみも可能です。また、日吉ダムに隣接する複合施設  
「スプリングスひよし」には、温泉、レストラン、地元製品の売店などがあり、本大  
会に参加された方には、温泉その他の施設の割引券を差し上げます。

決して交通の便利なところではありませんが、ご来場いただければ、競技以外の要  
素も含めて、静寂で緑豊かな環境の中楽しい1日をお過ごしいただければと思います。  
(ただし全ては、雨が降らないことが前提ですが...)事前申込受付は終了してしま  
いますが、当日申込による参加も可能です。多くの皆様方のご参加をお待ち申し上げてお  
ります。

文責 小野田 敦(京都 OLC)

編集者注：茨木市（山越え/亀岡市） 「府民の森ひよし」 車で普通に走って約 85 分。  
大阪から “それほど遠くない” という印象があります。(2008 年 4 月 実績)

## お願い

### 競技者登録を！

平成 21 年度の競技者登録手続きを行っていない方は、お早目をお願いします。身  
近に未登録の方がおられましたら、是非、府協会への登録をお薦め下さい。

「登録要件」は以下のいずれか。ご覧のとおりかなり幅広くなっています。

- ・住所が大阪府にある
- ・大阪府協会所属クラブのクラブ員である
- ・大阪府に在学、在勤している
- ・過去に大阪府に居住、勤務、就学していたことがある

大学生・大学院生の登録料 1,000 円です。

登録方法等 府協会 HP 登録手続き案内

<http://www63.tok2.com/home2/kola/fu/kyuugisyatouroku/index.htm>

『大阪府協会ニュースレター2009』への投稿をお待ちしています！

冒頭にも書きましたとおり、本誌においては、昨年同様、少しでも多くの皆さんの「声」

「思い」「意気込み」を掲載していきたいと考えています。次回からは「投稿コーナー」も設けます。ボリュームは問いませんので、奮って投稿下さい。また、編集者から投稿依頼をすることもありますので、依頼のあった場合は、是非ともご協力をお願いします。

#### **編集後記**

まずは創刊号を予定どおりのタイミングで発行することができました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございます。特に、創刊号特別寄稿をいただいた松澤さんには厚く御礼申し上げます。

第2号は6月末から7月初旬の発行を予定。「特集企画」に加え、新たな連載コーナーもスタートできるよう構想・準備中です。(土屋俊平)

発行：土屋俊平（府協会理事・OLCふるはうす）