

# 大阪府協会ニュースレター 2009

## 目次

全日本リレー特集(2)・・・P 2

「全日本リレーエントリーに向けて」【辻村歩】・・・P 2

「愛知県監督時代の取り組み」【松澤俊行】・・・P 3

新企画1 大阪オリエンテーリング・アーカイブス

「菟田野 全日本大会の思い出(1)」【愛場庸雅】・・・P 6

連載・第2回 「ワールドゲームズ遠征記」【番場洋子】・・・P 8

『関東だより(3)』【瀧川英雄】・・・P 10

「学生支援のあり方～近畿 OL 連絡会の議論～」【土屋俊平】・・・P 12

新企画2 インタビュー「大阪 OLC・中野茂暢さんに聞く(1)」・・・P 12

「2009年 KOLAたそがれオリエンテーリング大会報告」・・・P 17

大会PR 「パークツアー-in 関西 大阪大会」・・・P 19

「公認下宇坂大会」・・・P 19

## 世界オリエンテーリング選手権大会・結果

今年の世界選手権がハンガリーで開催されました(8/16～23)。ここでは、本誌ゆかりの松澤選手・加納選手の成績をお知らせします。なお、番場選手は故障のため、残念ながら欠場となりました。

松澤俊行選手

ロング予選(17日) 3組 26位

スプリント予選(20日) 1組 33位

リレー(21日) 第34位(35位でスタートし34位でフィニッシュ)

加納尚子選手

ミドル予選(16日) 3組 23位

スプリント予選(20日) 2組 21位

リレー(21日) 第22位(23位でスタートし22位でフィニッシュ)

個人戦は各組15位までが決勝進出

詳細は「O・ニュース」をご覧ください。( <http://www.o-news.net/archives/japan/> )

## 特集 ・ 全日本リレー大会（２）

本号では、辻村監督からのメッセージに加えて、愛知県選手団の取組みについて、松澤さん（愛知県選手団元監督）に寄稿していただきました。愛知県の強さの秘訣について、積極的に書いて下さった松澤さんに感謝したいと思います。（編集者）

### 監督メッセージ

#### 「全日本リレーエントリーに向けて」

監督・辻村歩（OLCふるはうす）

最近２年間の全日本リレーでの総合得点合計（2008年三重、2007年石川）を以下に示します。

	合計	エリート	エリート以外
1 埼玉	62	34	28
2 愛知	53	21	32
3 神奈川	45	24	21
4 大阪	41	13	28
5 東京	40	25	15
6 千葉	35	11	24
7 静岡	26	12	14

エリート、エリート以外とも満点は36点なので、埼玉と愛知は、それぞれエリート、エリート以外が原動力となって他県を引き離していることがうかがえます。われわれ大阪は、圧倒的なエリート選手がいない中、エリート以外で愛知、埼玉と互角の勝負をすることで、3位集団の一角を占めてきました。

今年は、数年間にわたってWEの中心選手だった森澤さんが東京に移り、エリートはきびしい戦いが予想されます。エリート以外のメンバーも一丸となって、はね返していきましょう。



ここで重要な戦力となってくるのは学生さんなのですが、今年は遠征費の負担が重くて、参加を躊躇している人達が多いと聞きます。府協会には、これまで選手団のエントリー費を支出してもらってきましたが、学生さんに対しては交通費の援助なり何かしてあげられないでしょうか。

選手募集の締め切りが迫ってきました。今年は、3人そろわないクラスでは、他県との連合チームを編成するつもりです。まだ参加を迷っている方は、他県の方も含めて横同士でお互い連絡を取りあって、チーム作りにご協力ください。

ところで、今年のトレインとなる「大平森林公園」の旧マップを入手しました（大会HPで地図画像を見ることもできます。旧マップは1.5万分の1ですが、ニューマップは1万分の1なので、ここでは1万分の1サイズに拡大しました）。大きな池の周りが、会場となる大平森林公園です。全体としては、比高75-100m程度の里山で、植生は3段階表示のBが大半を占めています。

われわれ関西オリエンティアにとっては、なじみのあるトレインのように見えますが、油断は禁物です。JOA ニュースにも、山川さんをして「激ムズ！」と言わしめたエリアもあると書かれていました。大きな尾根は比較的幅が広く平坦なので、尾根上に凹地やこぶ、細かい尾根沢などがありそうです。また、沢に落ちる斜面は結構急です。地形はさほど複雑ではありませんが、Bやぶの中に細かい沢が刻まれていて、上からのアタックやコンタリングをする場面では、視界がさえぎられるので注意を要します。こういったトレインの走り方は、今後、合宿等でディスカッションしていきましょう。

## 特別寄稿

### 「愛知県監督時代の取り組み」

2006～08年度 愛知県選手団監督・松澤 俊行

愛知県に6年間住んで競技者登録をし、その内後期3年間は全日本リレー選手団監督を務めた私も、今年から静岡県に転居し、競技者登録も静岡県で行いました。適任か否か分かりませんが、既に「ライバル」となった愛知県が、全日本リレーに向けて積み重ねている取り組みを、この場で紹介したいと思います。

#### 1 目標の明確化

愛知県選手団では、毎年、年度の初めに全日本リレーの目標を明確にしていました。昨年の目標は以下のようなものでした。

- 1) 総合優勝
- 2) 全国最大の選手団を送り込む
- 3) 全クラスへエントリー
- 4) 強化行事を通じた若手競技者の育成

1)は未達成(総合2位)、2)は達成(しかも4年連続)、3)は未達成(WSにエントリーなし)でした。4)は評価が難しい項目であるものの、選手団内の中高生、大学生のその後の活躍を見ると、ある程度は達成されたと言って良いのでは、と思います。未達成の項目も「手が届く」と思われるだけに、何とかしたいという意志意欲が湧いて来ます。

人が自らの意思で集団に加わる時には、「目標」か「メンバー」か「活動内容」に魅力を感じている、と言われます。愛知県選手団の人数が多いことに対し、「元々人が多いからね、羨ましい」という見方もあると思いますが、明確で魅力的な目標を提示し、その達成のための取り組みを行うからこそ選手団という輪に入って来る人も増えるのだと思います。

## 2 強化行事の実施

ここ数年の愛知県では、6月の東海インカレ前日にその年度最初の選手団練習会を行うことが恒例化しました。学生のモチベーションが上がる地区インカレ前日に、モデルイベント代わりになる練習機会を設定しているため、学生の、すなわち若手選手の参加が多く見込めます。熱心な社会人競技者と学生が顔を合わせる機会にもなり、毎年良いスタートが切れていると感じます。

そして、夏に選考会を実施し、選考会の後には必ずリレー対策用の追加練習を設定します。秋の県内の大会後にも、条件が許せばリレー対策の練習が追加されます。昨年度は、独自のリレー練習会も実施しました。内容は「リレーのシチュエーションを切り出した練習」ではなく、「本物の3人制リレー」でした。参加者は、本戦を前にリレーに独特な心理状態その他をシミュレーションできたようです。(練習会の様子はOニュースに掲載されています。アクセス先は下記です。) <http://www.o-news.net/2008/11/gantz.php>

## 3 学生の支援

強化行事の参加費は、極力学生を割安にします。本戦で選手権クラス(Eだけでなく、Jクラスも含む)に出場する学生に対する交通費補助も行われています。これは私が愛知県選手団に加わる以前から実施されており、私も随分助けられました。その分、学生には少し仕事をしてもらう(下記参照)こともあります。率直な感想では、こうした割引制度を学生側が有効に活かしてくれるようになったのは、ごく最近です。インカレやインターハイの場で観察すれば一目瞭然ですが、彼ら彼女らのモチベーションは年々上がっており、組織力も高まっています。制度があり、それに応える人材もいる、それが愛知県の強みなのでしょう。

#### 4 盛り上げる仕掛け

「愛知県選手団に入って全日本リレーを目指すと面白い」と感じるには強化行事だけでなく周辺の楽しみも必要です。ここ数年は、名古屋大学生が宿取りや打ち上げの段取りを、椙山女学園大学生が写真入り選手名鑑の編集や記念グッズの作成を、東海中高生がレース後のルート収集を担当して、盛り上げに一役買っています。

ちなみに記念グッズは、2007年が鉢巻、2008年がリストバンドでした。各クラス第一チームのみ「愛知」の文字が入るものの他は無地、といういろいろな意味でニクイ差別化も図られています。差別化、たとえばレース後のルート収集も対象となるのは、各クラスで愛知県選手団内1位のチームのみ。

たとえ1秒差の2位でも、1位が同じ県のチームならそのチームのルートは収集・保管されないこととなります。こうした仕掛けの数々は、チーム内の競争意識を駆り立て、より真剣に本戦に臨む空気を創り上げていると思われまます。

以上、愛知県選手団の強みをいくつか紹介しました。今は関係者ではない私が公表するのはちょっと、という気もしましたが、これも全日本リレーの、そして日本のオリエンテering界全体の発展のためですから、愛知県の方々は許して下さると思います。他のチームが全日本リレーに向けて盛り上がるのであれば、その時の愛知県はまたさらに盛り上がっていることでしょう。

「『大きい』『面白い』だけではなく、『強い』チームに」。これは監督時代に毎年訴えてきたことでした。残念ながら、現在まで愛知県選手団は総合優勝という成果を残していません。名物監督(?)が去った後の愛知県は今年、どのような形で頂点を目指しているのでしょうか。ライバル県メンバーとしても注目します。

====

#### **全日本リレーのエントリーが迫る！**

全日本リレー(11月1日・新潟県)の大阪府チームエントリー期限が、8月31日に迫ってきました。今年は遠方での開催ということもあってか、去年に比べ、参加者が少なめとなっていますが、上位進出に向けて、少しでも多くの方のエントリーが期待されます。

エントリー方法は、府協会HPをご確認ください。

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

====

大阪府オリエンテリング界における大きな出来事を、当時の関係者が綴ります。大阪府協会や府内クラブが行ったビッグ・イベントや、府内クラブ・選手が打ち立てた好成績を、記録として残しておこうという狙いです。

第1弾は、府協会初の全日本大会「菟田野 全日本大会」(1996年)について、発起人である愛場さんにご執筆いただきました。私も、(愛場さん同様)全くコントロールが置かれなかったエリアを調査した、という懐かしい思い出があります。(編集者)

## 「菟田野全日本大会(1996年:第22回)の思い出」(1)

愛場 庸雅(OLC レオ)

### 1. 発起人として ~開催までの経緯

平成5年頃は、JOAの主催公認大会と言えば、全日本と東西日本が毎年あって、各都道府県の持ち回りで、何となくブロックごとでローテーションになっていた。そんな中で、近畿に回ってくる順番は、平成7年度の全日本と平成8年度の西日本があった。当時、近畿の府県の中で、過去に公認大会を開催していなかったのは、唯一大阪だけだった。周囲の雰囲気はどうみても大阪でやらざるを得ない。トレインも経験もなかったが、仕方がない。委員会では消極的な雰囲気であったが、私は、「開催時期も半年ほどしか変わらない、やる中身は一緒、どうせやるなら全日本でしよう」と全日本開催を主張した。

とはいえ、トレインがない。少なくとも当時の常識では、全日本をそれなりの大会にするためには、そこそこの可能度のよい、広大なトレインで、1:15000の地図を作ってしまうという常識があった。改めて、府下にトレインを求め、淡輪のあたりまで車で山を見に行った記憶があるが、駄目だった。摂丹街道~高山周辺、くろんど池、などの候補もあったが、どこも条件がいまいちだった。同じするならよいトレインでいたい。奈良県にはまだまだ良いトレインがありそうということで、準備委員会は奈良までトレインを探しにゆき、菟田野町、大宇陀町(当時)に使いそうなトレインを発見した。

しかし、そこは大阪ではない。大阪府委員会が、勝手に他府県で大会は開けない。奈良に話を持ちかけ、「大阪は、人はいるがトレインがない。奈良はその逆。」ということで、前例のない奈良県との共同開催が実現することになった。幸い、ユースサービスの中川さんが奈良県在住であったことや、交渉にあたった瀬戸さんの努力で、行政の協力も得られた。こうして、2協会、2府県、2町にまたがる全日本大会が実現することとなった。もっとも、瀬戸さんは後で「温度差」に苦労することになったのであるが。

こうして結成された実行委員会の基幹役員は、実行委員長：瀬戸照久（岸和田）、総務責任者：松井喜章（豊中）、競技責任者：西田伸一（レオ）、地図作成責任者：辻村進（大阪、コンターズ）の各氏であった。

## 2. 調査者として ～地図作成の苦労

大会運営の最大の難点は、今も昔も地図の作成である。特に過去の地図がないところは大変である。地図作成責任者は、辻村進氏、作図者は沖浦徹二氏が当たることになった。領域は広大である。トリムの地図もある。一次調査には、学生諸君の応援を求め、二次以降にベテランがあたることになった。若い力だからこそ出来たのだと思う。

基礎図は、航空写真からの図化を使う事になり、イギリスのハーベイ社（だったと思う。ちなみに、経営者ハーベイ夫妻の妻のほう、スー・ハーベイは当時の IOF の理事長）に図化を依頼した。しかし航空写真は、植生界は正確だがコンターがイマイチで、結局 2 万 5 千分の一の地形図とハイブリッドさせた原図を作り、調査原図とした。

まだ、OCAD の普及する前の話である。クリーンコピーも作図も皆手書き。A3 でないとおさまらないような広大な範囲の調査と作図は本当に大変だった。調査は予定どおりには進まず、遅れがちだった。地図のど真ん中に、ポツカリと未調査区域が残っていたりする。私も、自分のエリア（結局使われなかった）を終わった後、予定外に他のエリアの応援にまわらざるを得なかった。

トレインまで片道車で朝 1 時間半、夕方は 2 時間以上かかる。移動の時間がもったいないので、連休には桜井の旅館に泊まって、夜はクリーンコピーを書き、翌早朝 7 時から調査を始めた事もあった。大会の 2 か月前まで調査は続き、ようやく精度の高い立派な地図が完成したが、それでも直前に圃場整備が入ったりして、パープルでの修正を余儀なくされた。

この時の地図の特色は、オーパと言われる耐水紙を使用したことである。当時の耐水紙にはいくつかの種類があったが、一長一短があった。関西系の S ベランは泥汚れが激しい、関東系の両面ラミネートは堅くて折り曲げにくく使いづらい。ユポは競技中に地図が裂けるし、印刷もかすれるので使い物にならない。そんな時、宏和印刷の森氏（大阪 OLC）から、オーパを紹介していただいた。これは、普通紙に印刷した上に、従来のものとは異なる、薄いラミネートが施されており、さらにその上にパープルのコース印刷ができるというものである。強度や折り目の読み取りにも問題はなく、採用した。日本初（世界初？）の良好な耐水紙であったと思っている。欠点は重いことと当時のコース印刷で使われていたガリ版のインクがのらないことであった。

(地図の一部)



~つづく~

## 連載 第2回!

### 「ワールドゲームズ遠征記」

番場 洋子 ((株)堀場製作所)

7月16日~20日に台湾の高雄で開催されたWorld Games 2009に参加してきました。残念ながら試合中に怪我をしてしまったので、今回は、その試合部分以外のレポートを試みます。

World Gamesはオリンピック種目になっていないスポーツが集まって、オリンピックイヤーの翌年に開催される4年に一度の総合大会です。参加している種目にはかなりマニアックなもの(例えば、尾びれみたいなものをつけて泳ぐ競技や、アマチュア相撲、ライフセービング、ビーチハンドボール etc)があり、一度は見てみたいスポーツが集まっている、という感じです。きっとオリエンテーリングも外から見れば、そんな感じなのでしょう。

台湾・台北の空港に着くと、パスポートコントロールに「For Athletes」枠があって並ばなくてもいいシステムになっていました。(私は、選手に送られてくる証明書みたいなものを忘れて来てしまったのですが、何とかスルーさせてもらいました。)そして、空港にボランティアの方がいて、高雄までの切符を買うのを手伝ってくれて、バスも新幹線も全て乗り場まで着いてきてくれる、という超VIP待遇でした。OLの国際試合に行く時は、大抵、宿までなんとか自力でたどり着かなきゃいけないので、総合大会の威力を感じました。

高雄では街中がWorld Gamesで、マスコットキャラがいたり、旗が立っていたりと歓迎モードでした。着いたその日に開会式だったのですが、着いたのが5時ごろで、開会式にいくと、宿にも入れずそのまま10時までかかる！ということで、開会式参加は断念して、食事会場のテレビで開会式を見ました。何でそんなに長いのかと思いきや、テレビで見ても納得。参加国がすごく多く、入場行進だけでむちゃくちゃ時間がかかる、という理由です。知らない国も沢山ありました。逆にオリエンティアしかいないような国もありました。やはりオリエンテリングは欧州中心のスポーツです。ということで、テレビでも最後まで見ずに、宿に帰りました。

翌日からは、試合でしたが、試合になると、いるメンバーも知っている人達が多く、ここからはOLの国際試合と大して差がありませんでした。あえて言うなら、台湾の選手がいるのが違いでしょうか。そして台湾の選手は速かったです。台湾はWOCやアジア選手権には出てきていないのですが、アジア選手権に、中国・台湾もちゃんと出てきたら、かなりレベルの高い戦いになると思います。

試合の内容は怪我をしてしまったので割愛するとして、最後に一番印象に残ったChinese-doctorの話。リレーの日(受傷2日目)に観戦をして立っていたら、足の腫れが下に降りてきてしまい(怪我をしたのは膝のすぐ上の大腿筋)膝関節までパンパンになって困っていたときのこと。木陰に座って足を冷やしていると、台湾の選手が大丈夫？と声をかけてくれ、彼のチームドクターを呼んできてくれました。ドクターは中国語でなにやら話し、私の膝の回り、膝の下やハムストリングなども指圧し始めました。また、チャイニーズメディスンという黒い液体をつけてまた指圧、を10分ぐらい繰り返しているうちに、腫れてしまった膝関節がずっとスマートになり、膝小僧が見えるようになりました。その上、最後、入れ物に入ったチャイニーズメディスンを、これあげるから、と(多分)中国語で言ってくれ、本当に感謝感激でした。東洋医学を甘く見ちゃいけない、と心から思いました。来年、アジア選手権がありますが、もし台湾の方がきたら、是非恩返しをしたいと思います。

そんな感じで、辛いことも沢山ありましたが、面白いこともあったワールドゲームズでした。次は、2013年に南米コロンビアだそうです。オリエンテリングは出来るのか？是非、注目してみてください。

瀧川 英雄 (OLC ふるはうす)

### < 6 月後半からの活動 >

- 6/27 さくらんぼ大会スプリント 1 (山形市)  
M21A 1 大橋 15:29 3 栄森 16:30 4 瀧川 17:00 7 奥村 17:20  
さくらんぼ大会スプリント 2 (山形市)  
M21A 1 大橋 11:13 3 奥村 12:07 6 栄森 13:13 17 瀧川 15:41
- 6/28 さくらんぼ大会ロング (山形市)  
ME 1 李 1:14:11 16 山根 1:32:22  
M21A 1 大橋 1:03:24 4 奥村 1:11:39 17 瀧川 1:21:25
- 7/11 埼玉パーク O ツアーズ第 5 戦 (入間市・稲荷山公園)  
Long 1 加藤 12:56 12 奥村 15:29 14 瀧川 15:45 60 大林 21:11

- ◆ さくらんぼ大会は猛暑の山形で開催。大阪勢が集まった M21A は東北大の大橋が強さを見せて完全制覇する中、奥村が健闘。しかし総合・ロングとも惜しくも 4 位で E 権と賞品のさくらんぼに後一步及ばなかった。全日本リレー大阪 ME を目標と公言する栄森は、3 本目は DISQ となったもののスプリントでは快走。スピードのついているところ見せた。私は一本目こそまとめたものの、2、3 本目は大きなミスで惨敗。なお、M35A では吉田・羽鳥・斎藤・福田 (敬称略) が上位 5 位のうち 4 人を占め、埼玉勢の強さを示した。
- ◆ 埼玉パーク O 第 5 戦は、Long だけで 130 名が出走。スプリントらしいスピードレースとなった。WG・WOC 遠征前の加藤が快勝。奥村・瀧川は、同じようなタイムで奥村が競り勝つというありがちな展開となった。この連載を始めてからも月に 2 回は奥村と同じコースを走っているように思うのは気のせいだろうか。
- ◆ 翌日の東京ベイエリアスプリントは私が未出走のためレポートできず、申し訳ありません。

### < トピックス : 埼玉パーク O に見る運営の工夫 >

年間 10 戦というアグレッシブな計画を打ち出した埼玉パーク O。ここまで 5 戦を経過しましたが、出走者も多く、これまでのところ大成功といえます。参加しやすく・運営も楽にする様々な工夫がこの成功を支えています。大阪での大会・練習会運営にも参考になる点もありそうなので、私の気づいた範囲で運営の工夫をご紹介します。

- ◆ 土曜日の開催。これによって日曜日の大会との日程調整も不要で、「10回」が無理なく実現できます。日曜日にも関東で大会があれば、土日連戦での遠征組も期待できるという効果もあります。
- ◆ 最初に出たレースでゼッケン番号を付与。ゼッケンは一年間使いまわしです。また2回目からのエントリーは与えられた番号と名前・クラスを連絡するだけで完了。当日申し込みでもゼッケンを持参すれば、申込書の記載は不要。エントリーの手間を省くと共に、運営者もデータを共有して省力化していると思われます。
- ◆ 格安な参加費。事前エントリーは500円、当日は700円。
- ◆ 事前エントリーでも参加費は当日支払。これでエントリーが気軽にできるので、かえって事前エントリーを促し、地図印刷の枚数を読みやすくしているのではないかと思います。
- ◆ リフトアップスタート。スタート時間の指定はなく。30秒ごとくらいのリフトアップスタートで処理しています。これも運営の省力化に寄与し、少人数の運営を可能にしています。
- ◆ 年間ポイント制。3回以上参加した人が対象（4回の合計ポイント）で年間ポイントも競います。これも、パークO関西同様、多くの回数参加する動機付けにはなると思います。
- ◆ 日本のトップが参加。これは運営の工夫ではないですが、ほぼ毎回日本のトップ選手が参加し、レースを盛り上げています。選手にとっては、世界選手権などに向けた格好のスプリントトレーニングの機会にもなっていると思います。
- ◆ 埼玉県下のクラブが持ち回りで開催。埼玉県の一体感を高める効果もありそうです。

### < 当面の活動予定 >

8/22 千葉パークO 柏の葉公園大会（公認）

8/29-30 大阪チーム合宿

澤地さん・井上さん・西田さん（ES 関東）と豊橋からレンタカー便乗で参加します。

9/6 埼玉県協会大会（全日本リレー埼玉県選考会）

## 学生支援のあり方について～近畿OL連絡会での議論～

土屋俊平（OLCふるはうす）

本誌前号で「学生について考える」という特集を組みましたが、去る8月9日に開催された「近畿OL連絡会」において、私は、「関西学生オリエンテリング界について」というテーマで議題を提案しました。

学生からは、競技力の低下や大会参加者数の減少、新入生獲得が難しくなっているという現状、そしてクラブ全体として競技意識が低下しているケースがあるといった説明や、競技としてのOLの面白さをどう伝えていくかが課題であるとの意見が出されました。そして、「今後、学連として社会人に要望することを考えていく」との発言がありました。

学生のニーズが明らかになることで、社会人クラブからも動きが出てくることが期待できます。あわせて、学生の動きを待たず、社会人として何か出来ることはないか？考えていくことが必要ではないかと思います。

詳細はO・ニュース記事をご覧ください。

<http://www.o-news.net/2009/08/column-kansai-08.php>

### インタビュー企画

大阪OLC・中野茂暢さんに聞く（第1回）

## 「オリエンテリングとの出会い」

本企画では、陸上競技からトライアスロン、さらにトレイルランニングに進出し、そしてオリエンテリングを始められた大阪OLC・中野茂暢さんに、これまでの競技歴をはじめ、オリエンテリングを始めるに至った経過やオリエンテリングの魅力、普及に向けた課題など、2回にわたって、幅広く語っていただくことにしました。

近年、トレイルランニングやロゲインなど、比較的、オリエンテリングに競技特性が近いスポーツ（「隣接競技」と言うことにします。）の人気の高まっています。前者で言えば、「山道を走るという点でオリエンテリングに少々近い」、後者では「スコアオリエンテリングにかなり近い」ということになるでしょう。

オリエンテリング普及という観点からは、これら「隣接競技」の愛好者をターゲットにしたPRを強化することで、新たな競技者を獲得する好機が到来していると言えるのではないのでしょうか。

もちろん、単にPRをするだけでは十分ではないでしょうし、そもそも、こうした競技への参加者の大半がオリエンテリングには関心を示さないという話も聞きます。しかし、

ファミリー向けの普及活動等に比べ、本格的競技者を獲得できるチャンスは、やはり大きいものと思われます。

中野さんは、現在においても、オリエンテーリング界で言えばトップレベルの走力があります。他競技の経験も踏まえたそのお話は、オリエンテーリングを中心に活動する我々にとって、刺激になる話、感心するような話、参考になる話など、一読の価値ありだと思います。是非、お読みください。

以下 Q = 土屋 A = 中野さん です。

Q まずスポーツ歴からお願いします。

A 中学ではバスケットボール、高校・大学では陸上競技部です。

高校では主に 1500m。大学では最初 3000m 障害、その後 5000m・10000m が中心。卒業後も 25 歳までトラック競技中心にやっていました。その後、1994-99 年はトライアスロン中心でした。トレイルランニングは 2006 年から。オリエンテーリングも 2006 年の秋から始めましたが、そこそこまともに取り組み始めたのは 2008 年からです。

Q 各種目でのベストタイムを教えてください。

A 主な陸上種目は 1500m 4'07"9、5000m 15'10"1、10000m 31'17"7、ハーフ 1:10'42"、マラソン 2:33'15"。トライアスロンはオリンピックディスタンス(51.5km: swim 1.5km, bike 40km, run 10km)が 2:15'45"。アイアンマンは一度だけニュージーランドで出場し、10:48'35" (swim 3.8km, bike 179.2km, run 42.2km)。このときの最後のマラソンは 3:24'50"。水泳は 1500m 自由形 22'47"、でも短水路です。

Q 卒業後も競技を続けた理由は何でしょうか？

A 記録に未練がありました。1500m 3'59"、5000m 14'59"、10000m 30'59"、マラソン 2:29'59" を出したかったのです。1500m の 3 分台は正直遠いと思っていました。その他は楽勝だと思っていたのに実現できませんでした。

Q トライアスロンを始めたきっかけは何ですか？

A 就職後も週末頻りに京大陸上部の練習に出入りしていたところへ、東北大学の水泳部から京大大学院に来て陸上部に出入りしその後プロのトライアスリートになった選手がいて、彼に影響を受けています。

それ以前に高 3 のとき、京教大陸上部 OB で宮古島トライアスロン優勝した人とお話したことがあり、すごい世界でいつかは自分もと思っていました。私の自己記録で 10000m とハーフマラソンの間に大きな落差があります。スタミナに難のある線の細い選手なので、ある種野蛮な頑健さを身に付けたくてトライアスロンに参入しました。それなりに効果はあって、30km とマラソンの自己記録はトライアスロン時代に出しました。

Q トレイルランニングのきっかけは？

A レースは2006年春の大阪府チャレンジ登山(ダイヤモンドトレイル36km)からです。

京都市の山奥に住んでいるもんで、昔から日常的に近所の山を走っていました。標高500~800m程度の山です。でも登りを全力で飛ばして下りは歩くというようなやり方でした。

レースに出ようという発想は昔は全くなかったというか、レースがあること自体知りませんでした。ランネットでたまたま大阪府チャレンジ登山を知って、無謀かなと思いながらエントリーしてしまいました。

Q 初レースだった大阪府チャレンジ登山はどうだったんでしょうか。

A とても新鮮で楽しかったです。44歳以下で5位でした。枚方マスターズという強豪陸上クラブにマラソン2時間20分のスーパースターがいて、その人にわずか数十秒差だけど勝ちましてね。これが嬉しくてね。

Q それをきっかけに本格的にトレイルランに参入してきたわけですか？

A 広島のとび山国際スカイランで39歳以下3位、第1回の三河高原トレイルランでは36歳以上の部で優勝、総合では3着でした。

Q 三河高原トレランは愛知県OL協会の主催です。これがOL参入のきっかけですか？

A ちょうど三河にエントリーするかどうか考えていた頃、出たばかりの大修館書店の本「オリエンテーリング 地図を片手に大地を駆ける」を京都市中央図書館でたまたま見たんですよ。松澤さんが、練習方法などについて書かれている本です。

それで、オリエンテーリングとは競走だったのかと知りまして、これはおもしろそうだと思います。それ以前はスタンプラリーのような遊びだと思っていました。三河のことがなければこの本が目に入ることもなかったでしょう。

Q おもしろそうだと思ってから次にどうしましたか？

A しばらく後の日曜に「かっぴ伊吹アタック山頂」という伊吹山登山競走があって、京都OLCの久保さんと出会い、「オリエンテーリングやってみたいけどどうしたらいい？」と聞きました。トライアスロンの関係でお名前だけは以前から知っていましたが、このときが初対面でした。次の週に大文字山で教えていただきました。

Q いよいよOLのレースに出場されたわけですね。初めてのレースはどうでしたか？

A 愛知県協会のウェブからリンクをたどって見つけた京都滋賀の全日本リレーセレクションのBクラスにエントリーし、1着でした。

あまりにも簡単で短くて拍子抜けしました。それで余った地図で最終選手の後にASに出走させていただいて、1時間半余りで完走しました。記録は残っていませんけど。

Q 2回目のレースは印象が悪かったとのことですが、その理由は何でしょうか？

A 服部緑地の大阪OLC練習会でランナー向けクラスというのに出ました。準備してくださ

った皆様には申し訳ないのですが、これが極めて印象悪かったです。

まず公園をちょこっと走ったぐらいで何が楽しいのかなというのがありました。競走相手もいませんでしたし。それと、このときも無理をお願いして余った地図でASの決勝(2本目)も走らせてもらって6位でしたが、唖然としたのは決勝の直前まで多くの方がメシ食っていたことです。食い終わっておもむろに立ち上がってスタートユニットに並んで出て行ってね、こんなんじゃ町内の運動会だ、馬鹿らしくてやってられないと思いました。

Q 真剣勝負という観点から見れば、あり得ないということでしょうか。それでも、次のレースに出たんですか？

A 久保さんに服部緑地はおもしろくなかったという話をしたところ、次の月に箕面で学連定例戦というのがあったからMAに出てみたらと言われました。Bクラスとかパーク0は、もうやめとけと。学連のMAでもつまらなければ残念だけどやめたらいいと。それで、最後にあと1回だけ出ることにしました。

Q 瀬戸際だった定例戦のMAはどうだったのでしょうか？

A 中盤まで4位、終盤まで15位ぐらいだったんですけど、最後1箇所で大チョンボをしでかして26位に沈みました。ひどい目に遭ったと思いました。でもこれはおもしろいと思いました。

Q 偶然が重なってこの世界に入ってきた感じですね。

A 出会い方が幸せだったんでしょう。大修館書店の本の書き方が、競走であるということとを前面に出しているのとつき易かったのと、最初にオリエンティア兼トライアスリート兼ランナーのなんでも屋さんに教わったのが大きかったです。

技術偏重で全然走れない人と最初に出会っていたら入ってこなかった可能性が高いです。

Q 最初から地図を読めたのですか？

A 等高線の読み方は小学校か中学で習ったような気がします。あと両親が山登りが好きで地形図が実家にたくさん落ちていました。等高線は読めたのですが10F記号を知らなくて、それでMA出走してたんだからひどいもんです。

Q 「地形図が家に落ちている」という時点で、なかなか良い環境ですよ。ところで、オリエンテーリングのどこにおもしろさを感じていますか？

A ちょっと変態的ですけど、山で道に迷っているような状態が好きです。近所の山を走るとき、登りをとにかく追い込んで、下りでは知らない踏み跡があるとそこへ入り込んで行くというようなことをずっと前からやっていました。

地図もコンパスもなく手ぶらなんですけど。どういうところを通ってきたかを覚えておいて、家へ戻ってから地形図を見て、ここを通ってきたに違いないと赤線を引いたりして。なんかおかしいと思ったら次回同じところを見に行ったりしてね。でも地図を持って

走るという発想はなかったです。おかげで 1:25000 の大原なんて赤線だらけです。オリエンテーリングは、それと似ているところがあるだろうと。

Q うーん。凄すぎます……。 ( 気を取り直して質問再開 ) オリエンテーリングでマラソンに良い影響を与えることがなにかありますか？

A LSD ( Long Slow Distance = ゆっくり長時間走る練習 ) の代わりになると思ったんです。専門家の方が聞くと不愉快かもしれませんが。元が中距離ランナーなんでゆっくり走る練習が大嫌いです。必要以上に遅く走るとフォームまで崩れてしまうと。それで LSD 代わりにトライアスロンやらトレイルランに取り組んだりしましたが、結局全力で自転車を漕いだり登りで追い込んだりしてしまう。でも下手な OL は現在地もわからなくなって、低い心拍数で嫌でも長時間やらなくちゃいけなくなるんでちょうどいいなって。だからパーク 0 ではダメです。あとはめげない気持ちを鍛えるというか。これでもか、これでもかって突き落とされるような感覚があります。

Q OL は運動強度がかなり高いと思っていたので LSD の代わりとは意外ですが？

A 人によるのでしょうか。立ち止まらないとまともに地図を読めないし。それに道じゃない不整地なんか怖くてスピードを出せないのでも心拍数は下がりますね。

Q 今は、5 km とか 10 km をどのくらいのタイムで走られるんですか？

A 今ですか？ さあ？ 明日走れと言われたら 5000m で 17'30" かかるかもしれません。暑さがおさまってから動きがシャープになるように練習を変えていきます。それで 16'30" はかからないと思います。10000m だとだいたい 2 倍 + 1 分なんで、34 分はぎりぎり切れるかなぐらいだと思います。

Q さて、2008 年の箕面・全日本大会について教えてください。

A 陸上部の後輩で今はアドベンチャーレーサーの女性に松澤さんに紹介してもらったことがあり、それが縁で松塾に入門しました。

練習のやり方とか、特定のレースに向けた準備の仕方など教えていただいて、3 月の全日本 ( 箕面 ) に向けては自分なりに準備しました。M21 A 24 位という成績で、びっくりのでき過ぎでした。体力的には全くしんどくありませんでした。

Q それで本格的に始めたわけですか？

A 本格的にやっているうちに入るのかどうかよくわかりません。まず無所属であることをやめて大阪 OLC に入れてもらい、大阪府で競技者登録もしました。我流でやってたんじゃこれ以上は難しいだろうと思ひましてね。

( 第 2 回に続く )

## 2009年 KOLAたそがれオリエンテーリング大会報告

永瀬 真一 (KOLA)

参加していただいた皆さんありがとうございました。また、ニュースレター2号で宣伝させていただきありがとうございました。大会の様子は、Web上で紹介されていますので、よろしければご覧下さい。

KOLAホームページ <http://www63.tok2.com/home2/kola/gyouji/tasogare/2009/index.htm>

・成績 パターン分析で、上位者の順位変動をみることができます。

O-News <http://www.o-news.net/2009/07/kola-tasogare.php>

ニュースレターでは、運営面からの切り口で報告させていただきます。

### < テレイン決定～地図作製 >

今回、開催の南港中央公園、ニューテレインと称しましたが、実は、2年前に中村君が地図を作製、市大内の練習会?を開こうとしたものの、当日の天候の関係で流れてしまいそのまま埋もれていたテレインです。

今回の地図作製にあたっては、中村君作製の地図を参考にしつつ、大阪市発行の白地図から作製しました。作製した平山君によれば、公園内の道がほぼ網羅されていて、現地調査にはあまり手間がかからず、ゴールデンウィーク前には、地図ができあがっていました。ところが、その後、公園内の草刈り等整備によって、植生はどんどん変わり、6月に修正、7月の試走後に再修正、それでも大会当日変わっていたようです。(逆に、ゴールデンウィークの時は気持ちよく走れたところが、草刈りの順番が回ってこず、ヤブくなってしまったところもありました。)

### < 競技形式決定～コース設定 >

たそがれOは、一斉スタート。一斉スタートは、競技条件(日照)に差がでないようにという理由からですが、少人数運営(スタート係が他のポジションを兼務できる)にも貢献しています。これまで、一斉スタートということで、フリーポイントOでしたが、この狭いテレインでは、すぐに回れてしまいます。4月の大会からKOLAでもEカードを使うようになったので、コースバリエーションつけたポイントOとし、コース距離を確保することにしました。ただ、この競技形式、要項では、ワンマンリレー形式とうたったものの、わかりにくかったようです。その後、ニュースレター、メーリングリストへの発信では、「バタフライループによるコースバリエーションがあります」としました。

コースバリエーションの作成にあたっては、当然、バリエーション間でコントロール&

レグを廻る順番は違っても、同じコントロール、同じレグを廻るようにする必要があります。コースバリエーションを2パターンにしたWA・MSあるいはMV・W40、MJ、WJについては、無理なく組むことができました。参加者が多いと期待するMAは、2×2の4パターンにチャレンジしました。かなり苦労しましたが、なんとか組みました。こだわりとして、レグ線上に別のコントロールがないように留意しています。MAのコースについては、ルートチョイスによっては、どうしても出戻りのレグになり、優勝した中村君は、同じところを行ったり来たりになっています。次回は、こうしたことになりたくり、コース設定を心がけたいと思います。

#### < Eカード運営 >

1番コントロール、最終コントロールには、複数のユニットを設置しました。（違う番号のユニットを置いて、計センソフトで処理。）ところが、計センソフトのコース設定に一部、抜け（別ユニット分の設定漏れなど）があり、当初はペナ判定が続出してしまい、参加者の皆様にご迷惑をかけ、申し訳ありませんでした。今回は、準備段階でのEカードの机上試走が不十分（全コースを網羅できていなかった）でした。次回の大会（2010年1月3日の新春大会）では、しっかりと机上試走して、円滑な計セン処理になるようにします。

#### < 参加者確保 >

参加申込が伸び悩みやきもき。MAは2×2の4パターンにしたのにと考えていたら、直前に一気に参加者が集まり、4パターンにした甲斐はありました。ただ、女性の参加者が、3名と少なかったのが残念なところで、今後の課題です。

#### < 最後に >

Eカードでの運営2回目にして、なかなか、チャレンジングな競技形式でしたが、なんとか無事に大会が終了でき、ほっとしています。全日本リレーに向けた、リレー練習に活用していただければという思いをこめた、本大会でしたが、参加された皆様の感想はいかがでしょう。強化合宿のときにでもご意見いただければ、次回以降の大会に活かしていきますので、よろしくをお願いします。

## 大会PRコーナー

パークツアー in 関西 大阪大会 (9月27日開催 ㄨ切 9/17)

### ピチピチビーチが待(舞って?)っている!!

大阪府に海水浴場があるのはご存知でしょうか?

今回のテレインは、人工に作られた海浜公園「せんなん里海公園」です。もちろん海水浴場です。残念ながら、大会日はもう海水浴場としては閉鎖されています(ウーン残念!!)。隣接地には「淡輪ときめきビーチ」もあり、その間には、ビーチバレーの世界大会が開催される専用競技場があります。このテレインは、今後ますます、拡張が可能ですご期待ください。

普段皆さんは大阪府南部というと、なじみが少ないのではないのでしょうか?

本テレインは、大阪府南部で活動されている「KOLA」さんの地域からさらに南、大阪府最南端地域の一部です。(しかし、和歌山県では決してありません。大阪文明圏です!)晴天なら、淡路島、明石海峡大橋、六甲全山、関西空港が手に取るように一望されます。また少し足を「みさき公園」まで伸ばせば、今春リニューアルし「伊藤園シャイニースタジアム」と名づけられたプールで大阪府で唯一芸をこなすイルカショーをみることも可能です。

さて、コース情報はあまりお伝えできませんが、「短いからこそ出せるスピードと短いからこそミスができない緊張感を楽しんでいただければ」と考えてプランニング中です。

さあ、ベンケイ蟹が待つ海岸段丘と人口ビーチ、変化に富んだパークツアー in 関西「大阪大会」へぜひ、お越しく下さい。

### 大阪南部テレインを知らずして、 関西のOLを語ることなかれ!

(大阪 OLC・野澤建央)

公認下宇坂大会(福井市)(10月18日開催 ㄨ切 10/5)

東尋坊スプリント&加賀海岸全日本リレー大会から二年、今年も北陸2日間イベントを開催します。

17日(土)は加賀海岸で金沢大会、18日(日)は福井市下宇坂にて公認ミドル大会とともに今秋の一押しイベントですが、筆者が関わる下宇坂大会を以下に紹介します。

福井市下宇坂地区、町村合併前は美山町と呼ばれたこの町は林業中心の山々に取囲まれた静かな所です。しかし会場の小学校は北陸道福井ICから所要時間15分とアクセス条件

はばっちりです。近くには朝倉氏遺跡、一乗谷、永平寺など歴史情緒にあふれ、大会参加以外にも訪れて欲しい場所があります。

今回この地で大会を行う運びになったのは、将来的に福井での全日本候補地を詮索した中で理に適った場所であり、その一部を紹介する意味合いを込めています。徐々に地図を拡大化しながら最終的に目標エリアの地図を完成させ、いずれは本番に、という思いです。いろいろな意味で大会開催が厳しくなる中、このような形で質の高い大会を提供するのは今後のあるべき形だと思います。

トレインの概要はプログラムで紹介しますが、浸食が際立った地形、手入れされた杉林が散在し、いわば福井の青山高原といった所でしょうか。過去に福井でいい思いをしたことが無いという人も今回は期待して下さい。春先から一人さみしく調査をしています、自身初となるGPSを携帯し、藪の中までしっかりと精査している(つもり)ので自信作となるでしょう？また時間が許せる範囲で山川さんに調整を頼んでいますので、フォロー体制も万全です。

関西もそうですが、北陸でもOL過疎化が進みつつあります。福井では年数回のパークO主体の大会により普及活動を進めていますが、やはり趣味の域まで達する人は皆無です。今大会を機に新たな参加層が生まれることを期待しています。そのためにも関西をはじめ各地から多数の参加をお待ちしております。

詳しくは大会専用ホームページにて(「要項」にはトレインの写真も掲載されています)  
<http://hse.orienteering.ehoh.net/hokuriku2009/index.html>

(福井県オリエンテーリング協会・三上雅克)

## 編集後記

第3号は各記事の充実により前号をさらに上回るボリュームとなりました。ご執筆いただいた皆様、ありがとうございます。

また、新たな企画が2本スタートしましたが、いかがだったでしょうか。全日本リレーに向けた愛知県の取り組みを紹介した記事も、我々にとっては大いに参考かつ刺激になる内容だと思います。

次号(9月末頃発行予定)からは、全日本リレーに出場する皆さんの「意気込み」「目標」を掲載することにしています。多くの方に書いていただくことにより、大会に向けてのチームの盛り上げに貢献したいと考えています。

編集・発行：土屋俊平(府協会理事・OLCふるはうす)