

大阪府協会ニュースレター 2009

目次

全日本リレー特集(3)

「全日本リレーに向けた京都府チームの取組みについて」【市橋国之】・・・P 1

『関東だより(4)～特別編～』【瀧川英雄】・・・P 3

全日本リレー関東主要都県 戦力分析 埼玉県全日本リレー対策練習会レポート

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(2)」【愛場庸雅】・・・P 7

連載・第3回 「『べき思考』とオリエンテーリング」【番場洋子】・・・P 9

大阪 OLC・中野茂暢さんに聞く(2)

「オリエンテーリングの普及について」編集長と語る・・・P 10

「O-ringen 出場記」【青柳紀子・片山保子】・・・P 13

オピニオン 「スコアO型パーマネントコース整備計画」【西村徳真】・・・P 15

大会PR 「瓜生山みやこ OLC 大会」・・・P 18

特集 ・ 全日本リレー大会(3)

本号では、大会にエントリーしている選手達からの投稿を掲載する(HP版では掲載省略)とともに、京都府選手団の取組みについて、監督の市橋さんに寄稿していただきました。瀧川さんの「関東だより(4)」は特別編として、ライバルである関東主要チームの詳細な戦力分析と埼玉チームのトレーニングのレポートです。

全日本リレー前に配信するニュースレターはこれで最後となります。大阪府選手団の健闘に期待しましょう。

特別寄稿

「全日本リレーに向けた京都府チームの取組みについて」

市橋 国之(京都府 OL 協会)

昨年度の全日本リレーは ME6 位、MJ 優勝、団体総合 9 位という成績ではあったものの、

「チーム作りや合同練習などの事前準備が全くできていなかった。前日から合流するだけでなく、事前の役割分担をきちんと決めて各種準備を進めていく必要がある。」との意見が複数のメンバーから挙がり、全日本リレー終了後も今年度の全日本リレーに向けた体制や取組みについて議論を重ねてきました。

その結果として、3月末には今年度の監督・コーチを決定（監督：市橋、団長：深川、コーチ：山田、金谷、西村）し、4月には監督・コーチを中心に今年度の全日本リレーに向けた取組み案作成のための作戦会議を行っています。5月には、京都府 OL 協会主催のパーク O（府民の森ひよし）に合わせて、大会終了後に地図読み会（当日レースの反省および全日本リレー旧マップを用いた練習）を開催し、6月には京大の練習会（吉田山）に併設して京都府チームの基礎技術練習会も行っています。何れもここ数年間では全くできていなかったことであり、来年度以降もぜひ続けていきたいと考えています。

9月5日の選手選考会（滋賀県希望が丘文化公園）を経て、先日合計 11 チーム（ME3 チーム、MV1 チーム、MS2 チーム、MJ3 チーム、WE1 チーム、WJ1 チーム）の大会エントリーを行いました。今年度は遠隔地での開催にもかかわらず、昨年度（8チーム）より 3 チームも増加し、特に MJ が 3 チームに増加したことおよび WJ が 1 チーム組めたことは、今年度の取組みの成果ではないかと思えます。京都府チームとしても、過去に何度も優勝している WJ クラスへのエントリーは久々になります。

今後の取組みとしては、10月第1週の土日に「鹿深夢の森」で合宿を開催します。「大阪府チームのように事前に集まっているのに密かに憧れています。」という意見もあり、開催を決めた合宿ですが、合宿開催の意義としては、「京都府チームのメンバーと早いうちに顔を合わせてチームとしての連帯感を高めておくこと」や「学生の身からすると、人生の先輩方からオリエンテーリングに限らずさまざまなためになる話が聞けること」などがあると思えます。京都府チームは毎年学生が多いため、学生と社会人の連帯感を高めていくことは今年度だけでなく、来年度以降のためにも必要なことだと感じています。

大会本番まであと 1 ヶ月余りとなりましたが、京都府チームとして今年度はここ数年間にはない取組みができていると考えており、最後まで気を抜かないように準備を進めていきたいと思えます。

瀧川 英雄 (OLC ふるはうす)

全日本リレー選考会レビュー

関東主要都県、全日本リレー戦力分析

関東地区では、9/5の千葉県協会大会で千葉・茨城の選考会、翌日9/6の埼玉県協会大会で埼玉、東京、神奈川の選考会が行われた。私は埼玉県協会大会に参加したが、200名以上の参加者を集め、狭い会場は熱気に包まれていた。

今回の関東だよりは「特別編」とし、これらの選考会の結果からみた、各都県の主要クラスの代表チームメンバーを紹介する。は各県協会HPなどで公式発表のあったメンバー。それ以外は選考会結果からの瀧川の予測である。()内は他の候補。

<千葉県>

ME	櫻本信一郎	小見山斉彰	古沢誠実朗
WE	宮本知江子	太田夏美	津田春菜
MS	小林岳人	吉村年史	斉藤和助
WS	小林正子	長谷川恵子	広江望
MV	田中徹	小山清	石井龍男

MEはエース櫻本に千葉大勢二人という若いチームとなった。ランニングコースとなれば力を発揮しそう。WEはベテラン宮本と千葉大の学生二人というおもしろい組み合わせ。学生二人がどの程度通用するかはやや未知数。MSは手堅いチーム。選考レースでも早かった香取が入ればもっと怖い戦力となるが、どうも参加しないらしい。WSはここ数年の常勝チーム。MVも最強メンバーをそろえてきた。

<茨城県>

ME	小泉成行	神谷泰介	高橋雄也 (佐々木良宣)
WE	朴峠周子	稲葉茜	千葉妙
MS	藤井範久	斉藤貴之	?
MV	上野山禎造	橘直隆	?

男女ともエリートに非常に強いチームで臨む。World Games 日本代表の小泉、今年のWOCで決勝進出の可能性を見せた朴峠がどんな走りを見せるか興味深い。他の関東各県と

比較するとその他のクラスはやや選手層が薄い。

<埼玉県>

ME	新隆徳	高橋善徳	柳下大	(水嶋孝久)
WE	高野由紀	高野美春	皆川美紀子	(田島利香)
MS	清水伸好	福田雅秀	宮川達也	(羽鳥和重)
WS	宮川祐子	清水容子	須藤ともえ	
MV	小笠原揚太郎	奥山景得	海老沢正	(久保田優)

毎年優勝争いをしている埼玉の ME に柳下が加わってさらに強力になった。新も好調で水嶋が弾き飛ばされた格好。WE は選考会順位どおりだと上記のとおりで、高野親子リレーが実現するかもしれない。選考会未出走の田島の起用はあるのか？MS は今年に入りベテラン宮川の好調が目につく。選考会 ME で途中棄権(足の故障)の羽鳥が MS に回る可能性もあり、そうするとさらに脅威となる。WS、MV もさすがに選手層の厚さを見せて堅実なチームを出してきそう。

<東京都>

ME	加藤弘之	山口大助	篠原岳雄
WE	渡辺円香	篠原夏子	森澤寿理
MS	多田宗弘	山本真司	藤生孝志
WS	志村直子	西脇博子	寺嶋喜美江
MV	後閑茂弘	阿部昌隆	鈴木規弘

東京は、総合優勝の奪回に向けて精力的に選手集めをしてきた。ME は全日本チャンプの加藤を中心に、茨城・埼玉をも上回る布陣だ。WE も渡辺を擁し、昨年までの大阪のエース森澤が加わった。MS には何と、今年 35 歳になる多田・山本のエリート二人を起用。今季も好調の藤生と合わせると全日本リレーの MS 至上最強といっても過言ではない。WS も「千葉を抑えて優勝」と公言するチーム。MV は日本のオリエンテーリング界黎明期のエリートを 3 人そろえた。

<神奈川県>

ME	紺野俊介	李敬史	?
WE	石山佳代子	?	?
MS	橋本浩一	小泉辰喜	?

神奈川も、埼玉県協会大会で選考と公表されていた割に参加者が少なく、現時点でメンバーが読みにくい。埼玉・東京・千葉と比較すると県としての盛り上がりを欠いている点是否定できない。

【潜入レポート】
埼玉県 全日本リレー対策練習会（第1回）

埼玉県では、今年度全10回のOクリニックというものを開催しており（<http://www.orienteering.com/~saitama/athletes/2009saitamaOclinic.html>）、そのうち9、10月の3回は全日本リレー対策練習会となっている。リレー対策練習会の第1回は他府県にもオープンだったので参加してきた。以下「潜入レポート」と題して報告する。

日時： 2009年9月12日（土） 12:30～16:00

場所： 所沢航空記念公園

内容： 筋力トレーニング
コンパスO
ファシユタ形式のリレー練習

参加者： 約30名

筋力トレーニング

- まずは全員で、体をほぐす準備運動。特に肩・肩甲骨・股関節を動きやすくするための運動。（肩の上げ下げ、肩回し、ジャンプ、足回し、もも上げ、ジョグ、スキップなど）
- 腹筋・背筋のトレーニング。人間の体は肋骨のある胸と尻の周りは骨ががっちりして固くできている。その間をつなぐ腹・腰の部分は腹筋・背筋を鍛えて強くしておかないとそこに無理がかかり腰痛（または体で支えられないのを無理に膝で支えて膝の故障）につながりやすい。
- 腹筋は反動をつけて起き上がるのではなく、膝を曲げて首から持ち上げるイメージで。首が痛くなる人は下に枕をおいてやるとよい。
- 背筋も、無理に反動をつけて置きあげると腰を痛める場合がある。手を前方に出して腰ではなく背中中の筋肉をそるイメージ。

コンパスO

- まったくの白い紙に だけをつないだコース図をもらい、コンパスと歩測だけで回る。位置説明は配布されるので特徴物は何かはわかる。
- 1～1.5kmの10～15コントロールのコースを3本まわる。
- 狙いは、「コントロール手前で次に向うにはどのような向きに方向を変えるか（例左に直角、右斜め前45度）を読み取る」「コントロールのところで向きを変える」「コンパスで方向を確認」「前を見る」「正しい方向に進む」という

一連の手続きを身につけること。比較的レッグ間が短いので、正しい方向に進めばすぐに見えてくるという考え方。コンパスのリングを合わせて正確に直進するというトレーニングではない。

- 実際にやってみると、うまく進んでいる間はよいが、失敗するとともに戻ってやるしかなく、リズムが狂うと失敗も連続しやすい。特にフラッグではなく赤のスズランテープだけのところも多かったので、近くまで行っても気づかずうろろうという場面もあった。
- この練習は、コントロールでの一連の手続きを体で覚える意味で。スプリント対策などにも効果的と思う。これは万博、服部緑地などでもできる練習。

ファシユタ形式のリレー練習

- 30秒毎4組に分かれて一斉スタートのリレー練習。コースはいわゆるファシユタ式になっていた、3パターンに分かれている。
- 私は第3組で出走。 で、柳下・新・多田・水嶋らの第4組に抜かれ、あとは徐々に遠くなる背中を見ながら、追走。途中コースパターンが違うので、安易に追走だけでもだめなところがおもしろい。
- 結局彼らにはあっさり振り切られたが、よいスピード練習になった。なお、私と同時スタートの朴嶋さんは身軽な走りで柳下らに着いていき、私は全く追いつけず完敗した。

次回の練習は埼玉県だけでやるようだが、上谷という山岳トレインで、全日本リレーのトレインを想定し、斜面でのアタック練習などをやるとのこと。このような取り組みを継続的に行う組織力が埼玉の強みだと改めて感じた。

蛇足ながら、この日は涼しくて走りやすかったので、練習後は「航空公園 所沢市街 八国山 狭山公園 野火止用水 玉川上水」と緑道をつなぎならんで帰った。帰路だけで約21km。リレー練習などで足の疲れもあったので最後はかなりつらかった。

「菟田野全日本大会（1996年：第22回）の思い出」（2）

愛場 庸雅(OLC レオ)

（前号）

- 1．発起人として ～開催までの経緯
- 2．調査者として ～地図作成の苦労

3．コースプランナーとして ～ウィニングタイムへの挑戦

地図作成で必死になっていた前年の10月、競技責任者の西田氏から連絡があった。「実はまだコースセッターが決まっていない。やりませんか？」ということだ。私はもともと一兵卒の働き蜂でいるつもりでいたのだが、適任者がいないということで、引き受けることにした。規模の大きい大会のプランナーは経験もなく、大変な仕事ではあったがやりがいのある仕事でもあった。

当時の大会、特に全日本に関して言えば、私はそのコース設定に対してかなり不満を持っていた。成績の如何にかかわらず走ってみて面白くないコース、下位クラスでは参加者の能力をはるかに超えた悲惨なコース、上位クラスでは逆にレベルの低すぎるコースが横行していた。チャンピオンを決めるのにふさわしいコース、全国から集まってくる全ての年代の参加者に満足して帰ってもらえるコースを作りたいと思った。

特に多かったのは、ウィニングタイムが遵守できていないことだった。M21E を例にとると、ウィニングタイム90分であるべきところを、その前の数年間、村越選手はいつも70分～80分程度で優勝していた。彼が速過ぎるのだが、彼とて世界選手権の場に出れば、トップからは30分遅れの2時間近いレースを余儀なくされていた。日本代表選考にかかわるようなレースなら、90分越えのレースで厳しくしてよい。それで耐えられない選手はエリートとしてふさわしくないのだ。こう考えて、「村越に90分を切らせない」を目標とした。

とはいえ、長く厳しくすればそれでよいというものでは勿論ない。逆に「100分を超えてしまうようでは、コースセットは失敗」とも思っていた。理想的には90～95分の間がベストである。また、それ以上に必要なのは、トレインの特性を生かした適正な技術的課題、ルートチョイス、体力的要求、さらにはエリートに求められるメンタルなタフネスまで要求するコースである。これらの課題に対して、出来上がってくる地図のクリーンコピーを何度も見ながら、半年間自分なりの努力をしたつもりであった。

結果、距離13400m、登距離630mのコースで、ウィニングタイム（村越）は92分53

秒。見事にこちらの想定通りで帰ってきた。ゴールレーンに村越が姿を現した時、一番「してやったり」と喜んだのは、前年の敗北から復活して優勝した本人ではなく、実は私だったのではないかと考えている。決して表の記録には現われない、プランナー対競技者の戦いは、オリエンテーリング大会のコースプランナーの醍醐味である。

他のクラスにおいても、ほぼ規定～設定ウィニングタイムに近いタイムが出た。これは、前年の大会データを分析してくれた競技責任者西田氏と、試走に協力してくれた運営スタッフのおかげである。今は、OCAD を利用してコースを印刷するので、微妙にコースが変わってもコストは変わらないが、当時はオフセット印刷で、コースがひとつ増えると、そのための版を作るのにお金がかかるので、可能な範囲でコース数は少なくしたかった。それでなおかつ適切なコース距離、難度を提供するため、当時の慣習を破り、W21E と M35A、W20E と M18A を同じコースにしてみたりした。一方、当日参加者の便宜を図って、幅広い年齢層に対応するためオープン A クラスをロングとショートに分けたりもした。これらの一連の試みは、当時の JOA 事務局のお気には召さなかったようであるが、参加者のためを考えた試みとしてその後評価を受けていると思っている。

当時は電子パンチではなかったため、各レグのラップタイムは個人の記録によるしかなかったが、MW21E では、途中で何箇所かラップタイムを記録した。公式記録ではないが、あとで公開することで参考になったのではないかなと思う。また、救護用の無線システムを利用して（あくまで救護優先）、中間速報を出すなど「全日本」ではふつう見られなかったサービスを提供した。

（コースセットについては、その後 O-JAPAN 誌に、「全日本大会のコースセット」というかなり長い文章を書きました。それを再現したかったのですが、あまりにも長いので今回改めて書き下ろしました。またその後、こんたりんぐ誌に、使われなかったルート案とか、多くのクラスの上位者のルート分析なども提供しています。）

4 . 救護責任者として ～おだやかな当日

大会の前日までは、競技部門は当然のごとくばたばたしていたが、直前の準備作業は順調にはかどりと、前日夜の野外活動センターでは、スタッフはのんびりと談笑していた。当日の私の仕事は救護責任者であったが、救護の仕事はもう一人の医師（ふるはうす藤本氏）と二人の看護師（楠見さん、愛場）および鍼灸師の先生（糸谷氏）にまかせて、自分は参加者とおしゃべりしていた。

天候もよく、大したけが人も出ずに、大会は無事終了した。地元からのクレームもなくはなかったが、重大な問題は発生しなかった。早春の暖かい日差しの中、グラウンドには、地元の特産品の出店が並び、おだやかな雰囲気であった。手前味噌ではあるが質の高い地図とコースに多くの参加者に満足して帰ってもらうことができたと思っている。

個人参加者総数 1475 名（うち当日参加 121 名）、トリムクラス 356 名。その後、この数

をしのぐ全日本大会はないはずである。まさに大阪府（と奈良県）の総力を挙げての大会運営であった。準備には大変な労力を費やしたが、それによって大阪のオリエンティアも一致団結することができ、得られたものも大変大きかったように思う。

大会から14年経ちました。大会にかかわった全ての運営者、参加者の皆様にあらためてお礼を申し上げます。

連載 第3回!

「『べき思考』とオリエンテーリング」

番場 洋子（(株)堀場製作所）

先日、会社のマネージャークラスの研修プログラムで、田中ウルヴェ京さん（ソウルオリンピックメダリスト・シンクロ）の講演をきく、というのがあり、平社員ながら参加させてもらいました。田中ウルヴェ京さんは、選手引退後にセカンドキャリアについて悩み、心理学を勉強された方です。講演の中で、引退後に「べき思考」、メダリストはこうあるべきだ、という思い込みで自分を苦しめて苦労した、というお話があり、それをきっかけに、「べき思考」について考えてみたので、今回はそれについて書いてみようと思います。

オリエンテーリングはメンタルのスポーツとも言われています。コンタクトスポーツは敵に影響を受けますが、オリエンテーリングは、誰に邪魔をされるわけでもなく、ペースを高めた上で、自分で自分をいかにコントロールできるか、で勝敗が決まります。自分をコントロールする＝理想の自分になる、というとき、

こうありたいイメージを描く。

あるべき姿に近づくよう、意識的に演じる、実施する。

それがいつの間にか自然とできるようになる。＝ありたいイメージになる。

という形でコントロール技術を高めていきます。その中では自分を高めるための「あるべき姿」という考えは重要だと私は思っています。オリエンテーリングで例えば、速くコントロールを駆け抜けるイメージを描く コントロール手前で地図を読むべきだ、と考え実施する。 やっているうちに無意識に出来るようになる。という形です。

では、マイナスになる「べき思考」とは何？と考えてみました。で、結論として、マイナスになるのは「あるべき姿」と現実がかみ合わない時に、本当の自分＝現実を否定し始めるケース、じゃないかと思いました。

、 は上と同じ、

予定通り実施できなかった時に、現状を認められなくなる。

レース中でいうと、後ろに追いつかれないようにしたい すべき手続きをしっかりとるが、追いつかれてしまった！！追いつかれないはずなのに…。とか、今日はミスなく回りたい チェックポイントをおさえて進む その通りやったはずなのに、分からなくなった！といった感じです。

自分に自信を失うことは、自分の力を発揮するのに大きな障害になります。オリエンテーリングは最初にしたとおり、メンタルのスポーツ、いかに自分の持っている持ち点を最大限発揮するか、が大事です。「べき思考」は自分をコントロールして理想の動きに近づけるために使うもので、今の自分を否定するために使ってはいけません。そんなことを、レース中だけじゃなく、日常生活にも振り返ってみた今日この頃でした。

インタビュー企画

大阪OLC・中野茂暢さんに聞く（第2回）

「オリエンテーリングの普及について」～編集長と語る～

第2回は、質問 回答という形から、中野さんと編集長（土屋）が語り合うというスタイルに進化させてみました。話の流れの中で質問者が入れ替わっていきますが、中野さんのお話は、オリエンテーリングの普及という点で重要な指摘を多く含んでいると思います。

T = 編集長（土屋）、N = 中野さん

T：まずは、前回の続きでトレーニング関係から。走力・持久力を高めるためのトレーニングをするにあたり、参考となる本があれば紹介してください。

N：「リディアードのランニング・バイブル」（大修館書店）がいいかなと思います。「あなたもマラソン完走できる」って感じの本は最近たくさん出てますけど、ほとんど中を見たことがありません。あとはやっぱり「オリエンテーリング 地図を片手に大地を駆ける」（大修館書店）か、「トレイルランニング入門」（岩波書店）がいいと思いますよ。

T：自分のランニングフォームが良いのか悪いのか分からないのですが、今度、大会会場で中野さんにお会いしたときに、私のフォームを見て何かアドバイスしてもらえますか？

N：もちろんOKです。でもフォームだけで速くなるわけじゃないんで。循環系の能力向上はこつこつ練習積み重ねてもらわなければならないですね。

T：さて、ここからは本日のテーマ「オリエンテーリングの普及」という点について話をしていきたいと思います。トレイルランナーやロゲイン愛好者にオリエンテーリングを

アピールするには、オリエンテーリングのどういう点を強調すればよいと思いますか？

N：トレイルランナーに対しては、オリエンテーリングといえども「クロスカントリー競走の一種である」とアピールするのがいいと思います。「近道をして反則ではない」ということも。

ロゲインまで来たらもう同じだと思うんですけどね。オリエンティア側にはロゲインなんかと一緒にするなってプライドがあるかもしれないけど、オリエンテーリングは違うんだみたいなことは言わない方がいいと思いますよ。だってオリエンテーリングは違うんだ特殊なんだって、ことさらに強調されると、だから入って来ないでくれと言われてるようにも聞こえるのね。

オリエンテーリングがそんなに違うとは思わないんですよ。たかだかクロスカントリー競走に地図読みが入っただけ（！）じゃないですか。変な比較かもしれないけど、マラソンに自転車と水泳を足してトライアスロンにしてしまう方がずっと違いが大きいと思うけどな。だって水泳ってものすごい障壁ですよ、一般人にとっては。それでも参入する人はたくさんいるんですね。

ですからオリエンテーリングに新規参入がないのは、「地図読み障壁」のせいではないと思います。障壁なんかその気になれば乗り越えられる。乗り越えて参入しようという気にさせないなにかがOL業界にあるんじゃないですか？

T：トライアスロンに比べれば、確かにそれほど大きな障壁がある訳ではないような気もします。まずは、外部の人から見て「面白そうに」見えるかどうか、という点がポイントになるのかもかもしれません。

N：今度は私から質問させて下さい。そもそもオリエンテーリングはレクリエーションとってる人が多いでしょ。まずこれをなんとかしないと、競技をやってる人は見向きもしてくれないんじゃないでしょうか。私も、以前はそう思ってましたけど、どうしてレクリエーションってことになってるんでしょうか？

T：この競技が日本に紹介された経緯もそうなんですが、それよりも、多くの人が学校で「競技スポーツではないオリエンテーリング」に出会ってしまう、そのことが非常に大きいのではないかと考えています。逆に言えば、もし学校活動の中でオリエンテーリングが全く用いられなければ、普及はもう少し容易であるのかもかもしれません。

もちろん、競技人口が少ないことや、五輪種目でもなく、また話題となるようなトップ選手もいないといった点で、競技スポーツとしての側面が社会に認知されずに来ているのだらうと思います。いずれにせよ、レクリエーションの側面が知られすぎていて、それが普及のネックになっているのでは、と考えています。

N：ところで、一般の社会人オリエンティアは何を目指しているのですか？学生はインカレ、エリートは世界選手権代表あるいはE権維持とかわかりやすいのですが、それ以外のオリエンティアは、どうなんでしょうか？

T：マラソンやロードレースと同じく、順位・タイムを強く意識する人もいれば、レースに出て走ること自体を主目的にする人まで、楽しみ方はいろいろだろうと思います。

競技面での意識が強い方ならば、それぞれの年代での好成績ということになるでしょう。全日本リレーやクラブカップも、目標となる大会だと思います。私の場合、学生時代はインカレを目標にしていたのですが、卒業後は目標があいまいになったせいか、他のスポーツ（サッカー）に関心が移ってしまいました。

マラソンのように「タイム」という基準がありませんので、他者との比較による部分が大きくなります。競技人口が減ると、比較対象が減ってしまい、競技性を重視する人にとっては、モチベーションが低下してしまう危険性があると思っています。

T：話は変わりますが、今春、オリエンテーリング大会の運営に深く関わったとのことですが、どうでしたか？

N：大阪 OLC 春の練習会でコースプランをやりましたけど、うーん素人がやることではないというのが率直な感想です。

コースを考えるのとテープ巻きと設置と当日で計8回天王山に行きました。それで何回も徘徊しているうちに覚えてしまってますね、地図がなくても CRNZY クラス完走できるぐらいになってしまったんです。これって将来天王山でレースがあったときはすごいアドバンテージじゃない？こうなると長くやっている人が有利に決まってると思うのね。継続には敬意を表しますけど。新規参入者にはきついよね。なんの力を競っているのかなって？この点、問題にはならないんですか？

T：主催者側になれば、何度もトレインに入りますので、中野さんのように「覚えてしまう」ことはあります。ただ一般的に、トレイン開発者がその場所で（何度も）大会を開催するので、それ以外の人があるトレインについてももの凄く詳しくなって有利になるというケースは少ないと思います。

また、同じトレインであっても、コントロール位置を変えることや、似たような位置であってもアタック方向を変えることにより、過去に走ったことのある人が有利にならないよう工夫をするのが通例です。一度走ったことのある人は、トレインの全体像や基本的な地形、道路等の状況が分かっているので、ロングレグのルート選択などではある程度有利にはなりますが、逆に、過去の経験が邪魔をするケースも少なくありません。（以前と同じ場所だと思って、地図読みが甘くなりミスをするというのは、トップレベルの選手ですら起こしがちなエラーです。）

T：最後になりますが、マラソンやトライアスロン、トレランの参加者では、競技者が大会を運営する側にも回るという概念はほとんどないと思いますが、そのあたりは普及という点で何か問題はあるでしょうか？

N：運営の話はよく強調されますが、OL 特有ってこともないと思いますよ。少なくとも関西の学生陸上界は関西インカレも関西学生駅伝も自分たちでやっていましたし。他にも

記録会とか京阪神それぞれのインカレとか。トラック&フィールドなら競技場で閉じているけど駅伝はたいへんですよ。

まあでも、他のスポーツと掛け持ちでやっているとおリエンテーリングの運営につき込む資源がなくて申し訳ないなという気はあります。ただ、外部の人を勧誘しようとするときは、運営の話は伏せておいた方がいいんじゃないでしょうか。

T：どうもありがとうございました。今後も、色々な機会に話をさせてもらえればと思います。

N：こちらこそ、よろしくお願いします。

海外レース紀行

「O-ringen 出場記」

青柳 紀子・片山 保子（OLCふるはうず）

私がO-ringenに？ オリエンテーリングを始めて十ウン年、自分でも本当に行くことになるうとは思っていませんでした。誘ってきたのは片山です。学生時代に参加経験のある片山の「とても楽しかった」という感想が気になり、行くことにしました。

行程

7月17～18日	出発	ストックホルム経由	現地着
7月19～21日	大会参加		
7月22～25日	ストックホルム・ヘルシンキ滞在	出発	帰国（26日）

エントリー、宿泊手配関係

大会エントリーは落合さんへ御願いました。昔と違って、落合家で取り纏めて申し込み&振込みをしてくれるので、とても楽です。

落合さんから、“M”というクラスは、時刻指定がなく、レースも十分楽しめると教えていただき、「D35M」というクラスにエントリーしました。聞いた話では参加者数が約9000人、朝8時台から昼近くにまでスタート時刻が散らばるので、観光もしたい私達としては2人が近い時刻にスタートできる“M”は本当に有効でした。

宿は「ブッキングコム」というサイトや自分達で検索して決めました。開催者から提示のあった「軍の兵舎のベッド+ご飯付き」は、あっという間に完売でした。O-ringenタウンのホテルも一杯だったので、電車で約2-30分離れたホテルとなりました。

コニーさんとオリエンテーリングクラブ「TMOK」

片山の会社の現地法人にスウェーデン人オリエンティアでコニーさんという方がおられ、その方が所属するオリエンテリングクラブ“Tumba-Malhojden (T M O K)”のチームメイトの方が、偶然同じホテルだということで、毎朝、宿から会場まで車に便乗させてもらい、大変助かりました。

コニーさんとは、大会前日に初めて会ったのですが、その時にT M O Kのウェアをプレゼントして貰い(No-Name 製で、これがまた格好良い!)、おまけに0-ringen3 日目の夜にBBQ パーティーを開いてくれたり・・・言葉で言い表せない位、感謝感謝です。

私たちは、会場ではT M O Kの中に入れていただきました。会場はものすごい人で、各クラブはヨットの帆を細長くしたような旗を立てます。それがないと自分のクラブを探すのも大変です。

T M O Kは「小さいクラブだよ」と聞いていたので、私達は最初2-30人位のクラブを想像していたら、1ケタ違いました。約250人のクラブは小さい方だそうです。

確かに0-ringenのnewspaperを見ると、運営に入っている地域クラブの紹介欄には、500人や1000人以上のメンバーや、設立50年以上のクラブが多数！大人から子供まで皆が出来る為、コニーさん一家の様にファミリーでの参加も多いそうです。

テレイン・レース

テレインは、コニーさん曰く、典型的なスウェーデンの林だそうです。「加賀海岸」に似ていて、あまり傾斜はなく、微地形が多く、白いのですが、足場はあまりよくありません。変に森をつきより道走りの方が速いと思いましたが、せっかくなので、突っ切ってみました。倒木は多いし、石も多く、進みづらかったです。沼にもつかりました。ひざ近くまで入ってしまい、靴下に臭いがついて取れず大変でした。

Mクラスでは、スタートしたくなったらスタートエリアに行きます。そこでピブスをチェックされ、SI カードをクリアにし、地図とディスクリプションを自分で取り、ビニール袋に地図を入れ、スタートしました。私達のクラスD35Mは、日本でいうAS位の難易度と距離に感じました。もう若くないので、楽しむにはこれ位が丁度良いと思います。優勝者のタイムは、約4kmのコースを35分です。我々は60分レースだったので、とても足元に及びません。

ただ、スタートまでが遠く、2・3日目はスタートまで2-2.5km、更に会場と0-ringenタウンまでが3km離れていたため、合計12km分走ったり歩いたので、3日目終了後はさすがに体力の限界を感じました。

オーリンゲンライフ

0-ringen タウンはオリエングッズを売るテントサイトやスーパーも出店してきており、5 DAYS 参加に耐えられるようになっています。今までこれほど大規模の大会に出た

ことがなかったので驚きました。

スウェーデンは物価が高く食費は1回1000円位掛かる、と聞いていたのですが、私達は、朝はホテルのバイキング、昼はヨーグルト(Yoggiというブランドのものをよく飲みました!) + 果物など、夜は特大ケバブ(ビール付で700円位:スウェーデンにはケバブ&ピザ&サラダバーが売ちなレストラン多いです)等で過ごしたせいか、食費は思ったより安くつきました。チーズと牛乳も、何処に行っても美味しかったです。

旅の思い出

【青柳】

大会そのものも楽しみましたが、21時近くまで明るい冬のように寒くなる夜、よく変わる天気、全くわからないスウェーデン語、しかし片言の英語でもきちんと対応してくれる人々、スウェーデンの方々との会話、日本と変わらない物価、カード払い、あやしいTV番組などスウェーデンそのものも十分楽しんで来ました。またチャンスあれば行ってみたいと思います。

【片山】

日が沈むのが22時位だったので、気が付けば毎晩夜遊び状態・・・でも治安が良くレストランも遅くまで開いているので、街歩きも楽しめ、日本を離れてリフレッシュ出来、文句無しでした。気が付けば胃潰瘍も治まっていました。オリエン以外でもとにかく楽しく、観光時間は短かったのですが楽しい思い出ばかりです。

北欧の雑貨が好きな人は、スウェーデンも良いのですがフィンランド(アラビア社(食器メーカー)のアウトレットやマリメッコを堪能!)もお勧めです。

オピニオン

本欄では、オリエンテーリング普及に向け、パーマネントコースを活用した新たな方策を提案している西村さん(関西地図製作所)に、投稿をお願いしました。今後の取組みに注目したいと思います。なお、末尾には補足として、西村さんの構想を踏まえた“より簡易なPCコース整備計画”を土屋が書いてみました。

スコア0型パーマネントコース整備計画

西村 徳真(関西地図製作所・代表)

黎明期に各地で整備されたパーマネントコース(以下PC)は、オリエンテーリングの普及に大きな役割を担ってまいりました。しかし、従来型のPCでは、単一もしくは数種類のコ

ースしか用意されておらず、すぐ飽きられる 初心者向けのごく簡単かつ長距離のコース設定のため、オリエンテーリングの面白さ・奥深さを理解してもらえない、せっかくおもしろいと感じた人がいても、その人をオリエンティアにするまでのケアができない、といった欠点があり、現在においてオリエンテーリングの普及手段としては十分機能していないと言えます。

しかし、私は「オリエンテーリングの普及にパーマネントコースをもっと利用出来るのではないか」と考え、9月18日に開かれた京都府オリエンテーリング協会の理事会において、府協会が管理するパーマネントコースの刷新案を発表させていただき、それを抜粋してここに掲載いたしました。

現状、オリエンテーリングの普及は大学サークルの新歓にほとんど依存しており、非常にバランスの悪い構造になっています（事実、最近は大學生のサークル離れの影響を受けてか、学生ティアの減少により、オリエンテーリング界全体として活気がなくなりつつあります）。そのバランスの悪い普及チャネルを是正するためにも、パーマネントコースの利用は非常に重要に思われます。

京都府協会では概ね支持を取り付けられ、今後関西地図製作所と京都府協会が連携し、実際に実行に移していく方向になっています。今後何らかの形でその成果を発表していきますので、うまく軌道に乗る見込みがあれば、大阪府をはじめとした他地区におきましてもぜひとも同様の提案をさせていただきたいと考えております。

-----以下抜粋-----

【概要】

- 1．まず数年保持できるような簡易かつ耐久性のあるコントロールフラッグを30～40個程度トレイン内に設置。
- 2．そのコントロールを描きいれた地図に、利用の仕方・使用上の注意・コントロールカード等を添付した「PC利用ガイド」を作成し、トレイン近くの商店などで販売。
- 3．コントロールは地図上で「初級向き」「中級向き」といった風にレベルごとに色分けされるため、挑戦者はそれらを順番に制覇していく。
- 4．中級まで完全制覇し、上級に挑戦したい挑戦者は、コントロールカードを切り離し、上級の地図販売代金を（切手などの形で？）「PC事務局」に郵送。
- 5．「PC事務局」は、送られたコントロールカードを採点し、完走が確認されれば、完走証と上級の課題地図、オリエンテーリングの大会案内・地域クラブ入会案内を送付する。

【本計画のメリット】

- ・一日ではとても回りきれない量があるため、飽きられず、何度も入山してもらえる。
- ・道から離れた場所にもポストがあるため、オリエンテーリングの奥深さを感じてもらえ

る。

- ・各レベルのポストを制覇することに郵送してもらう形式を取っているため、どれだけの人が使ってもらっているかや感想などを把握でき、より良い普及方策を追究できる。
- ・利用者の顧客情報を入手できるため、以後の大会案内やPCの案内などを通して「一般の方」から「オリエンティア」へなって頂く為の継続的なケアが可能になる。
- ・上級用地図の販売を通して、リピーターからの安定的な収入が期待でき、健全な経営状態を構築可能。

【課題】

- ・利用ガイド販売店舗の開拓、一般の方々への広報手段
マーケティングや営業に関するプロの力を借りたい
- ・ボイスカウトのような団体客へのプロモーション
ディレクター・インストラクターなどによる安全講習とセットで販売
- ・運営方法
事務局を府協会内におき、事務・渉外・営業・コースセットのための専属スタッフを2～3名置き、ポストのメンテナンスや作成についてはトレインごとにクラブへ委託が良いか。

補 足

「スコア型PCコース整備計画・簡易版」のイメージ

土屋 俊平（OLCふるはうす）

以下は、西村氏の上記構想にヒントを得て、より簡易な形（クラブ側の負担が小さい形）でPCコースを整備・運用する方策を「イメージ」としてまとめたものである。

【「簡易版」イメージ】

既存のOマップのある公園（もちろん、新規作成もOK）をフィールドとし、OLクラブと公園管理者が共同してコースの運営を行う。（想定例：OLCふるはうすが万博機構と共同して「万博記念公園」に常設PCコースを設ける。）

クラブはコース図作成及び印刷・コースガイド/ルールブック作成を担当する。公園管理者は常設コントロールの設置・管理や地図販売、利用者へのPRを行う。レベル別・距離別に様々なコースを用意し、それぞれにベストタイムや標準タイムを記載しておくことにより、利用者（特にランニング愛好家）の参加意欲を高める。

公園管理者にとっては、公園利用の新たなプログラムが増えることで利用者増が期待できる。クラブ側としては、負担を最低限に抑えることができる。

瓜生山みやこ OLC オリエンテーリング大会 兼京都市民オリエンテーリング大会

10月18日開催 締切り 10/5

秋の京都の山を走ろう！

京都市の北東部にある瓜生山は、麓に観光名所が多くあります。

この地図は、みやこ OLC20 周年記念大会（2005 年）に作成したもので久しぶりの大会になります。急峻な地形の山ですが尾根、沢の複雑な微地形です。

山でのオリエンテーリングを楽しんでいただくようコースを組みました。

20 周年大会は、狩猟解禁日と重なり当日朝に急遽大会中止をして参加者の方には大迷惑をおかけしたテレインです。（瓜生山の南の大文字山は禁猟区ですが、瓜生山は禁猟区でないので狩猟が出来ます）まだ記憶にある方もあるかと思います。

今回は狩猟期間に入る前に行いますので安心して参加してください。毎年 12 月に行われる東山三十六峰マウンテンマラソンのコースにもなっています。

紅葉にはしこし早いかもしれませんが、秋の京都を楽しみに来て下さい。

要項は、「みやこ OLC」、「京都府協会」のホームページに記載しています。

OL の基本はやっぱり山の OL から

（みやこ OLC・山本昇）

編集後記

今回はいたって順調に原稿が集まりましたので、編集作業もスムーズに進めることができました。投稿いただいた皆様、ありがとうございます。

本号では、「オピニオン」としてPCコース計画について、西村さんに投稿いただきました。このような前向きな取組みを、今後も取り上げていきたいと考えておりますので、これはと思うものがあれば、当方あて情報をお寄せください。

次号は、全日本リレー終了後、11月上旬～中旬に発行予定です。

編集・発行：土屋俊平（府協会理事・OLC ふるはうす）