

大阪府協会ニュースレター 2009

目次

特別寄稿！

「計画的トレーニング - フルマラソンサブ3への挑戦 - 」【西田伸一】・・・P 1

関東だより 6 【瀧川英雄】・・・P 7

連載・第5回 「2010年お勤め遠征」【番場洋子】・・・P 9

大会レポート

「箕面ロゲイン」「大阪 OLC トレイルO」・・・P 10

大会PR

「KOLA新春大会」「学生オリエンテーリング滋賀2日間大会」・・・P 13

特別寄稿

計 画 的 ト レ ー ニ ン グ

フルマラソンサブ3への挑戦

西田 伸一（OLC レオ）

昨年4月の全日本大会打ち上げ会の席上、「フルマラソンでサブ3（*）をしたい」と宣言して以来一年半以上が経った。今回は12月20日に出場した第40回記念防府読売マラソンでサブ3を達成すべく半年間にわたって続けた計画的トレーニングについて、大阪府のオリエンティアの皆さんの何かの参考になればと思い公開する。ただし、参考にしてもらいたいのは「計画」の部分であり、個々のトレーニングの中味（何キロを、何分で走ったなど）は参考にはならないことをあらかじめ申し上げておく。

なお、レースの結果は残念ながらサブ3は出来ず、3時間9分2秒に終わったが、この20年間のベストタイムであり、次の機会でまたサブ3に挑戦したい。

* = フルマラソンで3時間を切ること。市民ランナーにとって最高レベルの目標とされている。

「1キロを4分15秒ペース」で走り切るとサブスリーとなる。（編集者注）

1. オリエンテーリングからマラソンへ

本論に入る前に一寸前置きを。

2006年度から年間のロードレースの出場回数がOLのそれを上回るようになった。もともと私はオリエンティアの中ではロードレースなどの出場回数が多い方で、累計では200回以上出場しているが、最近はOLへ出場が極端に減っている。

減っている理由は、エリート権が無くなった、年代別の小さなコップの中の競争に興味湧かない、老眼+左右の目の極端な視力差により地図読みにフラストレーションがたまる、といったことで、OLへのモチベーションが低下している。

一方、ロードレースの方は、50台に突入し年代別で上位に入れる可能性が出てきた(が、上位のレベルはとてつもなく高い) 頑張ればフルマラソン1才刻みランキングで100位に入れる可能性あり、更に頑張ればフルマラソンでサブ3が出来るかもしれない、同い年の出場者だけで2千人を超え、しかもレベルが高いので挑戦のし甲斐がある(トップは2時間40分を切っている) といったことで、モチベーションを上げやすい要素がロードレースには揃っている事にある。

2. 本気度のアップ

関西に移ってきて22年、結婚して丁度20年が経ったが、その間のOLとランニングに対する取り組みは一言で言うと「中途半端」。徹底的に打ち込んでいる、取り組んでいると言うわけではなく、かと言って全くやらないわけではない。その状態を如実に表しているのが年間のランニング日数(OLを含む)で、100日前後が続いていた。無理してでも走るのではなく、無理の無いように走るをモットーとしていたので、どうしても易きに流れがちであった。また、OLはそれでもそこそこ何とかなってしまうので、安住していたとも言える。

07年に50歳代に突入してから、前述の通りランニングに対するモチベーションがアップし、ランニング日数も07年155日、08年190日、09年は200日を突破する見込みで、09年の走行距離は23年ぶりに3000キロを超えそうである。

3. サブ3への挑戦

1) 2007年

50歳代に突入

4月かすみがうらマラソン3時間27分8秒。7月右足首故障、その後ほぼ2ヶ月まともなトレーニング出来ず。故障対策で走フォームの改善を行う。

2) 2008年

eA式トレーニングプログラムを参考にマラソン向けのトレーニングを始める。

4月長野マラソン3時間20分35秒。8月から11月のフル目指してトレーニン

グ開始。11月下旬海響マラソン3時間12分41秒。大会までに30km以上のラン8回。

3) 2009年

08年11月に発刊された「eA式マラソン走力UPトレーニング」をベースに12月末より4月のフル目指して4ヶ月間のトレーニング開始。4月かすみがうらマラソン3時間15分57秒。大会までにLSD6回、ロング走11回。

6月末より12月のフル目指して26週間のトレーニング開始。12月防府読売マラソン3時間9分2秒。大会までにLSD9回、ロング走16回、ミドルペース走8回、レースペース走7回。

4. 計画的トレーニング

防府読売マラソンに向けて半年がかりで行ったトレーニングについて詳述したい。

1) eA式との出会い

2003年より@（あっと）ランナーが発行する「BEST RUN!」というメールマガジンを購読している。メインはe-Athletesヘッドコーチの鈴木彰氏のマラソントレーニングに関する連載記事で、また、有料ではあるが数ヶ月にわたるトレーニングプログラムを毎週送ってくれる企画もあり当初はこれを参考にしていた。（なお、e-Athletesはメールを使って有料でマラソントレーニングを指導するという組織である）しかし、08年の長野でそこそこの結果が出ていても、自分の理解が本当に正しいのかはやや疑問に思い続けていた。

そういう中で挑戦した08年11月の下関海響マラソン直後に発刊されたのが、前述の「eA式マラソン走力UPトレーニング」という本である。ランニングを始めて30年以上、その間にランニングに関する本・雑誌は相当数読んでいるが、フルマラソンに向けてのトレーニングメソッドを「プログラム」として提供しているこのような本は今までにはお目にかかったことがない。走フォームや、個々のトレーニングの方法（例えばインターバル走のやり方など）を解説し、1週間の「メニュー」が書いてある本はいくらでもある。しかし、マラソントレーニング全体の流れを解説し、なおかつそれに沿って自分用にアレンジしていけば、中期のトレーニングプログラムが出来上がる本は初めてである。バイブルに出会ったという思いであった。

そこで、この本を最大限に活用し、4ヶ月間の計画を組んで挑戦したのが09年4月のかすみがうらマラソンである。ただ、残念ながらこの時は1月末に風邪で2週間近くレストしたために後ろの方が詰まってしまう、仕上げが上手くいかなくて結果が出なかった。

その反省を踏まえ、更に期間を延長して26週間（半年）の計画を組んで進めたのが、今回の防府マラソンである。12月20日の大会に向けて、6月中には計画全体の骨子を決め、常に現状と照らし合わせて予定の修正を加えながら進めた。例の本はいつも手

元に置いてあり、何度も読み返して「今やっている事は正しいのか」「次やる事は何か」といった事を頻繁に確認しながら進めていった。かつて20歳代でエリートオリエンティアとしてバリバリトレーニングをしていた頃も、数ヶ月の計画を立てて進めたりしていたが、ここまで長期でかつ綿密に計画立てて進めたのは初めてである。

2) オリエンティアが学びたいこと

この「eA 式マラソン・メソッド」の基本的考え方を本より引用すると、

- 1) トレーニングを日々のルーティンワークの繰り返しとしてとらえない
ひとつの目標に向けて、走り込み期・仕上げ期・調整期といったステージ(段階)にわけ、徐々にステップアップしながら進める。
- 2) 追い込んだトレーニングは極力避ける
無理なく余裕をもって取り組める練習を中心に行うようにし、その余裕度を広げる事で走力の向上を目指す。
- 3) レース直前の調整にこだわり、重視する
疲労を取り除き、適度な刺激を与えることで、調子のピークをピンポイントでレース本番に合わせる。

の3点であるが、特に1)の「ステージ分け」「ステップアップ」をオリエンティアは意識すべきと思う。今の日本のオリエンターリングはシーズンがはっきりせず年中行われている上、目標となる主要大会も一年間に分散されているため、目標を定めて時間を掛けてトレーニングしていく事が出来にくいのではないかと思う。今回私は6ヶ月という期間でトレーニングを行い、その中でステージ分けをしているが、実はその前に1年間の大まかなステージ分けがあり、この6ヶ月は1年間にあるいくつかのステージの一つになっている。

また、今回はこの6ヶ月間の中にはあえて節目、あるいは目標となるレースを設けなかった。実は防府に出るまでに10月・11月の2度フルマラソンを走っているが、それはいずれもトレーニング代わりに出場しており、設定タイムをキープする走りをしている。オリエンターリングの場合も、時間を掛けて鍛え上げていけば、目標レースを絞り込む必要があるのではないかと思う。

3) トレーニング内容

ランナーから見るとたいしたことをやっていないので、少々恥ずかしいが、期間中記録していたスケジュール表を参考に添付する(P10 参照)。

各行上段の灰色小文字は予定で、遅くとも前の週には決定している。下段は実際に行なったトレーニングで主としてポイント練習を記載しており、タイムはキロ当たりのタイム。日数は104日で週4日にすぎず、一日の平均距離16kmになるが、逆に言うと平日のつなぎの練習が出来ていない=総走行距離が伸びていない結果になっている、

つなぎのトレーニングを充実させることが今後の課題である。

右端の5列は主要なポイント練習の累計回数で、L走はロング走、MP走はミドルペース走、坂Iは坂道インターバル、RP走はレースペース走の略。

この表だけ見ると何をやっているのかよくわからないので、本当は「eA式マラソン走力UPトレーニング」を読みながら見てもらった方が良いが、マラソン向けのトレーニングに限らず、オリエンティアにも意識してもらった方がいい点について下記する。

- 1)ステージに分け徐々にステップアップしながら進める。=eA式の基本
- 2)計画を立てるとともに、必ず結果を記録してフィードバックする。
- 3)数年単位の長期、あるいは1年間では先にスピードをつけて、スタミナは後であるが、一つの期間内では、スタミナが先でスピードが後。
- 4)一つのステージ内では距離を伸ばしてからスピードを上げる。
- 5)トレーニングの効果は限定的で、一石二鳥のトレーニングはない。
30kmLSD、30kmロング走、12kmレースペース走によってトレーニングされる部分はそれぞれ異なる。短い距離を速く走るトレーニングと長い距離をゆっくり走るトレーニングは相互に代替できない。したがって、必然的にトレーニングのバリエーションが増える。
- 6)ステージによって行うべきトレーニングは異なる。
- 7)仕上げ・調整をするレースは目標レースに限る。それ以外はトレーニングの一つと考え、トレーニングの流れを崩さない。

以 上

次ページに「2009年7月~12月トレーニングスケジュール」(実績)を掲載。編集の都合で、やや見にくくなっていますが、悪しからずご了承ください。

2009年7～12月 トレーニングスケジュール

週	自	至		平日	土	日	休日	日数	週間 距離	LSD	L走	MP走	坂I	RP走	
1	6	22	6	28	STEP1 Long-JOG 15k 5'48"	六甲マリンパーク 25k Long-JOG 14k	JOG 10k	3	39						
2	6	29	7	5	STEP2 Long-JOG 15k 5'40"	大阪城天守閣 24k 大阪城天守閣 24k 5'18"	トレイルラン 13k トレイルラン 13.5k	4	57.5		1				
3	7	6	7	12	STEP3 Long-JOG 15k 5'36"	夕涼みラン 33k 夕涼みラン 35k 5'13"	トレイルラン 13k JOG 11k	3	63		2				
4	7	13	7	20	Long-JOG 15k 5'44"	LSD 30k 六甲山マラニック 30k	JOG 10k JOG 8.5k	4	74	1	2				
5	7	21	7	26	STEP1 Long-JOG 15k	JOG 5k	銅路湿原 30k 銅路湿原 30k 4'38"	4	48		3				
6	7	27	8	2	Long-JOG 10k 5'48"	大阪城天守閣 24k Long-JOG 13.5k	ロング走 20k 4'57"	4	54.5		4				
7	8	3	8	9	Long-JOG 15k 5'06"	夕涼みラン 37k 夕涼みラン 33k 5'07"	JOG 5k 5'15"	5	70.5		5				
8	8	10	8	16	LSD 20k LSD 20.5k	Long-JOG 13.5k	ロング走 20k ロング走 20k 5'24"	4	72	3	6				
9	8	17	8	23	STEP2 ミドルペース走 10k 4'50"	Long-JOG 15k LSD 31.5k	ロング走 20k Long-JOG 17k	5	72.5	4		1			
10	8	24	8	30	ミドルペース走 10k 4'39"	Long-JOG 10k JOG 10k	遠野ハーフ 21k 遠野ハーフ 21k 4'32"	4	57.5			2	3		
11	8	31	9	6	ミドルペース走 12k 4'45"	Long-JOG 15k Long-JOG 17k 4'40"	武庫川月例 35k 武庫川月例 25k 5'00"	4	63		7	4			
12	9	7	9	13	ミドルペース走 12k 4'40"	ミドルペース走 12k 4'37"	武庫川ロード2H 25k JOG 10.5k 4'48"	4	72	5	5				
13	9	14	9	21	STEP3 Long-JOG 15k Long-JOG 18.5k	ミドルペース走 15k ミドルペース走 16.5k 4'38"	4'45"	4	65.5	6	6				
14	9	22	9	27	加古川3H 35k 4'50"	LSD 20k LSD 21k	パークO大阪 パークO大阪	4	89	7	8				
15	9	28	10	4	ミドルペース走 15k 4'45"	Long-JOG 15k Long-JOG 15k 4'41"	芦屋浜潮風 30k 芦屋浜潮風 30k 4'44"	4	72		9	7			
16	10	5	10	12	ミドルペース走 15k 4'40"	JOG JOG 10k 4'36"	いわて北上 42k いわて北上 42k 4'39"	4'50"	5	79	10	8			
17	10	13	10	18	坂道インターバル 300m X 5 Long-JOG 13k	ロング走 35k ロング走 33k 4'56"	4'45"	3	65		11				
18	10	19	10	25	坂道インターバル300x5 JOG 11k	風邪のためレスト	風邪のためレスト	1	11						
19	10	26	11	3	坂道インターバル300x5 坂道インターバル300x5	全日本スプリント 全日本スプリント	全日本リレー 全日本リレー	LSD 20.5k 5	60.5	8		1	2		
20	11	4	11	8	レースペース走 12k 4'30"	マラトレin長居 42k マラトレin長居 42k 4'50"	Long-JOG 15k JOG 5k	3	56		12				
21	11	9	11	15	レースペース走 12k 4'25"	Long-JOG 15k Long-JOG 15k 4'33"	武庫川月例 35k 武庫川月例 35k 4'42"	4'40"	4	78	13			1	
22	11	16	11	23	レースペース走 15k 4'25"	ロング走 30k ロング走 30k 4'31"	Long-JOG 15k レースペース走変則 5.5k	LSD 20k 5	87.5	9	14			2	
23	11	24	11	29	レースペース走 12k 4'20"	ロング走 30k ロング走 30k 4'24"	ひわ湖男女駅伝フェスティバル 6k びわ湖男女駅伝F 6k 3'59"	4'25"	3	63.5	15			3	
24	11	30	12	6	レースペース走 12k 4'15"	Long-JOG 15k Long-JOG 22k 4'17"	8幡市民ハーフ 21k JOG 10k	5	63.5		16			6	
25	12	7	12	13	調整期 レースペース走 12k 4'15"	LSD 20k Long-JOG 14.5k 4'19"	守山 10k 守山 10k 4'09"	5	54.5					7	
26	12	14	12	20	最終刺激 1.1k 3'53"	防府 防府読売マラソン 3:09:02		5	68						
									104	1,656.5					

瀧川 英雄 (OLC ふるはうす)

埼玉パーク O ツアーズ終了

- 11/28 (土) の岩槻城址公園のレースをもって、全 10 戦の今年の埼玉パーク O ツアーズが終了した。多い時には LONG コースの参加者が 130 名に及ぶ盛況だった。
- 以前にもレポートしたが安い参加費設定 (500 円)、土曜開催で他の大会との重複の回避などで気軽に参加できるとの評価を得て、この盛況につながったと思われる。
- また、大会によっては、レース後一斉スタートの練習会をするなど、プラスアルファの練習の機会も提供された。スプリントは、わざわざ行っても 20 分で終わってしまうという物足りなさがあるので、このプラスアルファの練習はありがたい。
- WOC を見据えてスプリント練習の機会を多く持ちたい NT 選手の意向とも合致し、多くのレースでトップ選手の参加があった。これは特に高校生や大学生にとって、トップとの差を知るよい機会だったと思う。
- 私は最終戦欠席したが、「45 歳以上」で総合 3 位だったらしく、後日商品のゲータレード粉末をいただいた。

O-Games (百式)

- 12/5-6 は、オリラン・トライアル、ナイト O、百式という異色の 3 種目の O-Games が茨城県笠間市で開催された。私は百式だけ参加したが、他にも山根さん・井上さんが百式に出走。
- 百式は 100 コントロールのオリエンテーリングで、途中 33、66 の各コントロールで関門 (E-カードの交換・エイドステーション) がある。100 コントロールと言っても全てがショートレグではなく、ある程度のルートチョイスのあるロングレグもあり、距離は直線で 19km に及んだ。
- 私は途中でガス欠を起こし、第二関門でチョコレートなどを食べて再度走り始めたものの、心身ともに切れてしまい 73 ポでリタイア。残念。山根さんは見事完走。井上さんは 88 ポまでと健闘。完走率は半分以下の厳しいレースだった。
- もう一つ残念だったのは、コンタクトをしていると地図が読めなかったこと。来た斜面の暗い森林でしかも微地形というゾーンでは、立ち止まってもきっちり読みきれず、人がいればついていくしかないという情けなさ。1:15000 はつらいと同世代以上のみんなが同意見だった。

松塾合宿 in 三重県

関東のイベントではないですが、中日東海大会の前日、松澤選手主宰の松塾ミニ合宿に参加してきたので、そのエッセンスを報告します。

1. みえスポ大会（鈴鹿）後のルートチョイストレーニング

- 前日のみえスポ大会後、松澤さんが、大会のコントロールを利用して（大会のコースよりは長めに飛ばして）、ルートチョイスのあるレグを3本指定。
- 参加した4名で、ルートを3種類に分けて走り比べ。その際、スピードの差が出ないようあらかじめジョグでスピード合わせをして、そのスピードで走ることとした。このやり方なら、スピードの違う者同士でもルートチョイストレーニングができることがわかった（全力で走った場合とはやや違う結果が出たかも知れないが）。
- ルートチョイスでは、距離の短い直進がやはり早いという結果が出た。特に、ルートを漫然と見ただけでは見過ごしがちな道のふくらみや、分岐の角まで走ることにより道周りの距離が、思ったより長いことがあることを認識した。

2. 中日東海コース予想

- 前日の宿舎では、中日東海の M21E、M21A 相当のコースを各自が予想して地図上に書き込み、それを順に交換して見比べるという練習をした。
- 他の人の予想コースと比較すると、自分のコースには（良くも悪くも）自分の癖があることがよくわかった。コースを予想する際や、大会運営者としてコースを組むときでも、他の人と比較することにより、自分では思いつかないルート・コースが出てくるので、試す価値のある方法と思う。
- その後は、他の人の書いたコースも含め、すべてのポスト位置を自分の地図に書き込み「全ポ図」をつくる練習。これにより、「このトレインでは、こんなところにコントロールが置かれやすい（置かれる可能性がある）」ことがよくわかる。

連載 第5回!

「2010年 お勧め遠征」

番場 洋子 ((株)堀場製作所)

2009年もあとわずかになりました。一年の計は元旦にあり、という言葉がありますので、今回は、年始の一年の計画に役立ててもらうため、海外遠征について、その魅力とお勧め大会を紹介したいと思います。

海外でのオリエンテーリングの魅力を一言で表現すると、非日常、だと思います。オリエンテーリングの開催地に選ばれるような場所は大抵、地方都市にあります。日本人なんて全くいない中、まるでその地方の人になったかのように、普通にスーパーでお買い物をしたりしつつ、でも何かいてあるか全然分からない、そのむちゃくちゃな感じがとても面白いです。でも、オリエンテーリング自体はどの国でもルールは一緒で、安心して楽しめます。毎日、走って、洗濯して、ご飯を食べて、寝る。それだけの生活ですっかり体と心がピカピカになる感じがします。来年こそは面白い体験をしたい、と思っている方にはうってつけです。(しかも普通に旅行するよりは絶対安いです。)

簡単に参加しやすいのは、やはり Sweden O-ringen だと思います。2010年は Orebro (一文字目は O の上に、・・がつき、エレブロと読みます。) で開催されます。エレブロは、私は 10 年前に行ったことがあるのですが、正に Sweden のテレイン! という感じで、コントロールを見つける喜びを感じられるはずです(笑)。O-ringen は、とにかくそのお祭り感がすごいです。会場は、常にアナウンサーがワーワーと実況して、巨大スクリーンがあり、なんだか他のスポーツの会場のようです。宿舎近辺は売店や本部があるエリアや、広大なキャンプカーサイトがあり、そこらかしこ皆オリエンティアという聖地になります。通常エントリーが 5 月 1 日まで、遅れエントリーが 6 月 1 日までで、遅れは少々高くなります。7/25 (日) ~ 30 (金) がレースなので、強行遠征なら、23 (金) 日本発、1 日 (日) 着で 6 日のお休みで参加できます。

次のお勧めは、8 月の Norway, Trondheim 世界選手権併設大会です。これも大会サイトで宿まで紹介されていて、宿~会場の足も確保されているので参加しやすいと思います。こちらは 8/9 (月) ~ 14 (土) のお盆期間、値段的には MAX ですが、休みは取りやすいという方が多いのではないのでしょうか。このテレインは、数年前に行った人の話によると本当にきれいな森林限界の上の林も走ることが出来るそうで、行った人は皆、また行きたいと言っていて、きっとよほど素敵なのだろうと思います。Norway はオリエンテーリング先進国ですので、きっと観戦も面白いような設定になっていることと思います。

他に面白そうな選択肢としては、10 月、秋にフランスとスイスでそれぞれ World Cup があり、多分、併設大会もあります。ここも連休とかぶっていて、特にスイスは、10/9 (土) - 10 (日) で、11 (月) は日本の祝日なので行きやすいです。

2009年は、私は数年ぶりにヨーロッパに行けなかったので、来年は絶対にどこかには行く予定です。ぜひ、皆さんも、円高を活用して2010年は海外でのオリエンテーリングを計画してみてください。

大会運営報告 1

「箕面ロゲイニング大会報告」

野澤 建央（大会実行委員長）

11月15日（日）箕面で開催された大阪府初のロゲイニング大会について報告します。

ロゲイニング（以下「ロゲイン」と略す）は、大雑把にいうならば、巨大なスコアOLです。制限時間も3時間を最低に、6時間、12時間、48時間等々のバリエーションがあり、競技会によっては、電車・バスといった交通機関の使用を認めるものもあります。ですから、地図もO-MAPとは限らず、なつかしい2万5千分の1の地形図を使用する場合もあります。またコントロール通過証明も電子パンチシステムとは限られず、コントロールそのものもOLで使用するコントロールフラッグを設置せずに、記念碑等の特徴物を通過コントロールとし、そこでデジカメ撮影してくるといったチェック方法が採用されている場合もあります。さらにはそのような競技展開ですので、本来は長時間チームを組んで競うものだと思います。

箕面ロゲインでは、制限時間3時間、全日本のO-MAPを使用しました。ここまで書くと勘の良い人ならお分かりかもしれませんが、そもそも箕面ロゲインの着想は、全日本大会地図の有効活用から考え出されたものです。ちなみにロゲインではありませんが、三河高原トレイルランは、2005年の世界選手権の赤字対策事業として出発しているそうです。ということで、この大会は、大阪府OL協会の主催で開催し、協会の財務体質強化をもめざした行事として開催となりました。

昨今の市民ランナーの増加、そして市民マラソンのブーム、これらの潮流の一環で、ただ単に走るだけのランナーのなかには、走るだけでは満足せず少し刺激を求める流れが出始めています。そのひとつが山中の道をはしるトレイルランであり、海外レースでの日本人の活躍も新聞・テレビで報道されるまでになってきました。そしてその刺激をさらに発展させたものが、ロゲインといえるのではないのでしょうか。そのため、ロゲイン参加者はオリエンティアよりもランナーの方が多という現実があります。オリエンティアでないランナーは、地図を読みこなすことが不得手です。尾根、沢の理解は比較的簡単にできるようですが、整置や植生の把握なんてことは難しいようです。従ってランナー参加者は、コントロール位置

が道で到達できないところになると、不安に陥り、これはロゲインでないとの感想を持ちます。現に希望が丘ロゲインでは、コントロール位置、ルート選択が道の使用のみでは到達できないため、不評とのことらしいです。そこで箕面ロゲインでは、初めての運営ということもありますが、できるだけ基本に忠実にコントロール位置をOLで判断するなら簡単な位置に設置しました。コントロールを探すようなものは、ロゲインでないということでしょう。コントロールの設置のほかに重要なのが、コントロールの配点です。箕面ロゲインでは、1000点満点としましたが、満点は何点でもOKです。しかしながら、優勝者が満点で優勝できないように、トレイン内にコントロールをばら撒き、配点を調整する。それがロゲインにおける運営者・主催者と競技者との戦いになります。箕面ロゲインでは、男子クラスでも1コントロールを残した人が優勝で、満点は出ませんでした。しかしファミリークラスでは、優勝者は満点でした。今回、O-MAPを使用するアスリートクラス(男女個人各1クラス、男子・女子・混合の3クラス)と走行可能度を印刷していない地図をしようとしたファミリークラスの合計6クラスを設定しましたが、コントロール位置で調整しているため、実質的には2クラス(コース)としました。

ロゲイン運営の特徴として当日運営は非常に楽ということがあげられます。なにせ一斉スタートし、参加者は制限時間一杯まで時間を使いますので、その間は暇というわけです。またコースをクラスごとに設定する手間もだいぶ省けます。ということで少人数で多くの参加者を迎える運営ができるのですが、一点少人数では苦しいのが、全コントロールの設置です。とくに箕面では、参加者自身もそうですが、一旦山を下りきるともう1回登る気力が湧いてこないという地形ですので、それを考えると少人数での設置は、苦しいものがありました。(それでもやはりOLに比べれば、ましかな?)

当日は転向にも恵まれ、成功をおさめました。冒頭にも書きましたように、ロゲインはO-MAPでなくても開催できます。またO-MAPと地形図の合体地図でも開催可能です。(駒ヶ根はそうでした)そして参加者の中から競技オリエンティアの卵を発掘しやすい競技です。そのため前日にはチーム阿闍梨等が中心に読図教室を開催し、毎回20名前後の参加者を得ており、地形把握へのアレルギー除去とOLへの発展的転向をめざす試みが始められています。箕面ロゲインでは、チーム阿闍梨の田島さんが講師となって読図教室を開催し、好評を得ました。ロゲインはロゲイニング協会が昨年度からシリーズ戦を組み、年間を通じてのサーキット形式順位戦も開催されており、来年度はさらに開催が増える見込みです。

すでに、種は蒔かれました、協会としては、このロゲインを継続し成長させ、財政基盤の強化をめざすとともに、競技オリエンティアの増加をはかってまいりたいと考えております。みなさまのご協力をお願いいたします。

「大阪 OLC トレイル O 大会 運営報告」

阪本 博（大阪 OLC）

11月29日、大阪 OLC トレイル O 大会&フット O 練習会を無事終了することができました。

当日はトレインの服部緑地でフリーマーケットが開催されるため会場最寄りの第 1 駐車場は出店者と買い物客で混雑が予想され、遅い集合時刻にすると資材搬入が困難になると判断しました。なのでスタッフの集合時刻を朝 7 時と早い時刻に設定しました。朝早くから来ていただいたスタッフの皆様には感謝です。

今大会は私が実行委員長格ということで、当日朝のコントロール設置は他の人に任せて私は会場で待機という形にしました。フット O の設置は予想どおりの時間で終わりましたが、トレイル O の設置部隊がなかなか帰ってこず、競技開始時刻までまだ余裕はあるものの、若干やきもきました。それでも参加者が姿を見せるころにはトレイル O 設置も終わり、準備万端整いました。

この大会は事前エントリーが少なく、フット O 練習会にいたっては事前申込が 11 名しかありませんでした。トレイル O で見込まれる赤字をフット O の収入で補おうと考えていたのでこれは痛い誤算です。

しかし、当日申込で大勢の方にお越しいただき、最終的に 29 名の方がフット O 練習会に参加しました。トレイル O も 8 名の方に当日申しいただきました。

おかげで、遠く島根県からお越しいただいたコントローラの櫻内さんに交通費実費をお支払いしても、収支は若干の赤字で抑えることができました。

トレイル O の競技のほうですが、A クラスの 2 つのコントロールで解答が違うのではないかと提訴があり、裁定の結果 1 つのコントロールがキャンセルとなりました。また、B クラスで位置説明を IOF 記号と日本語の両方で書いたのですが、両者が違うコントロールが 1 つあり、そのコントロールをキャンセルとしました。

前者は私の地図調査と作図能力のつたなさが原因かと思っています。トレイル O はコントロール周辺に関してはフット O とは比べ物にならないほどの作図精度が求められます。縮尺 1 : 5000 の地図上でわずか 0.2mm（現地では 1m）のずれが問題視されます（提訴のうち 1 件はこのレベルでのずれが理由とされました）。私はトレイル O 用地図の作図が今回は初めてで、求められる精度を満たせなかったこととなります。ただ、改善の方法はつかんだつもりではいるので、今後トレイル O 用地図の作図をするときには今回の反省が生かせ

と思います。

後者は地図の複数人によるチェックを怠ったせいです。他人の目でチェックしてもらうことの大切さを実感しました。

今回のトレイル O では京大 OLC の伴君がコースを考えて私が地図調査・作図をするという分担にしました。伴君が地図調査はまだあまり熟練していないためです(かといって私が熟練マッパーというわけでもないですが)。彼のコースセットのセンスは非凡なものがあると感じました。運営の話とは外れますが、競技力で彼を上回るのはかなり困難、しかし彼を倒さないと日本一にはなれない、などと個人的には考えています。

伴君に私が書いた地図のチェックをしっかりとしてもらっていたら(地図調査ができなくても地図のおかしいところを指摘することは伴君レベルならできるでしょう)提訴もなかったのではないかと反省しています。今回は箕面ロゲイニングと運営準備期間が重なっていたこともあり、それを怠りました。

個人的には関西で年 1 回は本格トレイル O 大会を開きたいところです。今年度は大阪 OLC にご協力いただいて開くことができましたが、来年度、大阪 OLC は 35 周年大会の運営のためトレイル O 大会開催までは手が回らないことでしょう。今回の反省を生かして、2 年後にまたトレイル O 大会を開きたいなあ、と考えています。

最後に、当日申込でしたが KOLA の横田さんがよくオリエンテーリングに連れてくる和泉市スキー野外活動部(で合ってたっけ?)の中学生の皆さんにもトレイル O を体験していただきました。彼らがフット O のみならずトレイル O も続けてくれると良いのですが。

大会 PR コーナー 1

第 25 回 K O L A 新春オリエンテーリング大会

【日時】2010年1月3日(日) 受付 10:00~11:00

【場所】堺市大泉緑地公園 (最寄り駅 大阪市営地下鉄新金岡駅)

2010年の全日本リレー他、皆様の新たな目標に向けた第一歩を新春オリエンテーリング大会で踏み出しませんか。

- ・交通至便(最寄り駅:地下鉄御堂筋線新金岡駅、公演に駐車場もあり)です。
- ・大泉緑地公園は、広さも十分(地図サイズB4)で、気持ち良く走れます。
- ・トップスタート時刻は10:30(最終スタート)11:30と例年より30分遅くしました。

- ・多くの方を表彰できるよう10クラスを用意しています。
- ・賞状は干支の動物(2010年は寅)のイラスト入り。12支を集めましょう。
- ・ KOLA 杯としてMA、WA参加者で、
今までに KOLA 杯を獲得していない最高位の方に、Tシャツと無料券プレゼント。
1995年以來、多くの方に獲得していただいています。
今度はあなたの番です。特にWAは、狙い目です。
- ・恒例の希望者対象(希望者多数の場合は上位者)のお年玉争奪お楽しみレースもあります。

--
参加費(当日)1500円 高校生以下500円(当日参加はマイカード使用不可)
当日参加の地図には限りがあります。
できれば、事前に mail@kola.club.ne.jp まで連絡をお願いします。

詳細はこちらをご覧ください。

<http://www63.tok2.com/home2/kola/gyouji/shinshun/2010/>

(永瀬真一)

大会PRコーナー2

学生オリエンテーリング滋賀2日間大会

(2010年2/20,21開催 〆切2/1)

栄森 貴久(京大OLC)

2010年2月20日(土)、21日(日)に滋賀県大津市にて「学生オリエンテーリング滋賀2日間大会」が開催されます。20日は京大・京女大大会(ミドル・ディスタンス競技)、21日はウェスタンカップリレー(リレー競技)が行われます。今回はこの場を借りて両大会の宣伝をさせていただきます。両日ともに**完全ニューマップで開催**、というのが今回の大会のPRポイントであることと、私自身トレインに関して非常に強い思い入れがあるので、トレイン・地図に関する記述が多くなってきます。

トレインについて(トレイン名は仮称)

今回の2日間大会で使われる両トレインは関西地図製作所(以下KMF)のトレインハントによって発掘されました。

京大・京女大大会に使われる「桐生」はKMFのトレインハントの成果を譲り受けて調査を行う、という形となりました。このトレインはかなり昔(20年以上前)のパーマメントポストがあるにはあるのですが、地図としては行政図からの新規作成となります。はっきり

って**かなり面白いテレイン**です。ここで「桐生」の魅力を存分に語りたいところですが、競技情報に触れてはいけないので以下に要項に記載のテレインプロフィールの一部を再掲します。

「テレインは新名神高速道路によって南北に分けられる。北部は細かい尾根や沢が多く存在し、尾根上には概して藪が発達している。傾斜はやや急峻である。また、ため池が複数存在する。一方南部は大きな尾根や沢から構成されており、北部よりは傾斜は緩くなっている。植生も北部に比べると良い。」

このプロフィールからではなかなか想像しにくいと思いますが、あえて既存のテレインに例えるなら「白い希望ヶ丘」といった感じでしょうか。他にもいろいろと補足したい点はあるのですが、なかなか類を見ないテレインだということだけをお伝えするにとどめておきます。

ウェスタンカップに使われる「文化ゾーンの裏山」は KMF により地図調査が行われています。「文化ゾーン」(びわこ文化公園)には滋賀県オリエンテーリング協会作成のプリントマップがあるのですが、その裏山のエリアにまで大幅に拡大して、こちらも新規作成マップでの開催となります。テレインプロフィールはプログラムの発行までお待ちください。テクニカルなレースが展開されそうだと、ということだけ付け加えておきます。

地図について

両日テレインともに GPS データを導入してのマッピングとなり、地図に関して一定の精度が保証できます。

京大・京女大大会の調査者は私を含めて今回の調査が初の本格的調査となるメンバーばかりで、テレインの性質が非常に独特であることもあいまって苦戦しています。4年ぶりの大学大会開催となり運営のノウハウが直接受け継がれているわけではないので、地図調査責任者はスケジュール調整や調査の進め方などの基本的な部分で苦労していたようです。それでも最近クラブとして地図調査の体制が整い、地図本体もいよいよ完成に近づいてきました。大会当日には参加者の方に「桐生」の森を十分に楽しんでいただけたかと思います。

ウェスタンカップは KMF 代表の西村徳真氏(2006 年全日本「みのお」地図調査に参加、2007 年全日本リレー前日「上野森林公園」調査・作図)など地図調査経験のある調査者を中心にマッピングを手がけ、精度の高い地図を提供できると思います。私も調査に関与しているのですが、特に西村氏のマッピングには「ここはこういう風に表現できるのか!」と驚きの連続です。コースプランナーとしては地図に負けないコースを考えるとともに、熱いレース展開にふさわしいコースを提供していきたいと思っています。

二日間大会としての取り組み

京大・京女大大会は京大 OLC・京女 OLC の 2、3 回生が主な運営者となり、ウェスタンカップは 2008 年度関西学連幹事と KMF が中心となって運営しています。二日間大会の特

性を生かす取り組みとしては、広報および申し込みの共通化、宿泊施設の紹介などが挙げられます。一方で関西学連の人数構成上ウェスタンカップの運営に京大 OLC 関係者が多く関与していることもあり、競技情報の取り扱いに気を使う場面もしばしばあります。

最後に

私自身の大会運営に関する思いを記して大会 PR のまとめとします。

今回の二日間大会は「学生生活の締めくくりとして、お世話になったオリエンテーリング界にこの素晴らしいトレインを残したい」との思いで運営に取り組んでいます。両トレインとも電車とバスでアクセスできる交通至便な場所にあり、比高が低く、トレインの性質もユニークと良い点がたくさん揃っています。

運営に当たってはもちろん当日の大会成功に全力を注ぐつもりですが、参加者の方には両トレインの今後の可能性(練習会や大会でどう利用できるかなど)にも思いを馳せて走っていただければ嬉しい限りです。

お申込は両日とも大会 Web サイト <http://sos2days.dip.jp/>にて受付中です。各種主要大会での会場申し込みも行っています。どうぞよろしく申し上げます。

編集後記

本号では、フルマラソンサブスリーに向けてトレーニングを積んだ西田さんに、そのプロセスや計画的トレーニングの意義などについて、詳細に書いていただきました。多くの方々にとって大いに参考になる内容だと思います。

大会 PR には、2 月の学生 2 日間大会について、京大 OLC・栄森君に投稿してもらいました。ウェスタンカップと大学大会の 2 日間大会というビッグイベントです。多くの参加者によって、学生がつくる大会を盛り上げたいものです。

次号は、2 月下旬以降の発行を予定しています。

編集・発行：土屋俊平(府協会理事・OLC ふるはうす)