

# 大阪府協会ニュースレター 2009

## 目次

特集・学生オリエンテリング界について考える・・・P 1

「学生オリエンテリング界における課題と今後」【河合利幸】・・・P 2

「関西学生オリエンテリング界の現状と将来について」【幸原朋広】・・・P 4

「関西学連新歓合宿レポート」【福田雄希】・・・P 6

ゲスト寄稿 「世界選手権への意気込み」【加納尚子】・・・P 7

『関東だより(2)』【瀧川英雄】・・・P 8

新連載 !! 第 1 回

「オリエンテリングにむけた体力トレーニングとは？」【番場洋子】・・・P 11

大会 P R

「紅葉の箕面ロゲイニング大会」・・・P 13

「2009 年 K O L A たそがれオリエンテリング大会」・・・P 13

「Nagoya Park-O Tour へのお誘い」・・・P 14

「クラブカップリレー2009」・・・P 15

## 特 集 ・ 学生オリエンテリング界について考える

### 特集について

みなさんご存知のとおり、関西地区においては、関西学連や学生クラブが大きな役割を果たしてきています。学生が競技者として大会に参加するばかりではなく、毎年定例戦開催や定期的なウエスタンカップの開催、また各クラブがニューマップを作って大会を開催してきたという歴史もあります。

しかしながら、関西の学生オリエンテリング界は、競技者数の減少という課題に直面しています。この現状を何とかできないものか？少なからぬ人たちがそうした問題意識を持っていると思います。私もその一人として、学生クラブを支援する方法について考えたりしているところです。（「O・News」連載第5回参照）

この特集は、学生クラブ支援の一環として企画したものです。学生クラブにかかわる方々がどう考えているのか。それを発信していただくことがまずは重要であると考え、府協会

所属の日本学連会長・河合さん、そして関西学連の幹事長・副幹事長にお願いして、現状や課題について寄稿いただきました。

なお、本誌では、今回の特集にとどまらず、今後も学生にかかわる記事を継続して掲載していきたいと考えています。(土屋俊平)

## 寄稿 1

### 「学生オリエンテリング界における課題と今後」

日本学連会長・河合 利幸 (OLC レオ)

私は日本学連会長という立場にあるわけですが、学生オリエンティア達と日頃から濃密な活動をしているわけではありません。ですので、私がつまづ標題に関する情報量は、それほど多くはないことを予めお断り申し上げておきます。それでも、勤務先で一般の学生相手に日々を送っていることもあり、多少お役に立てる情報が提供できるかもしれないと思い、本稿の執筆を引き受けることにしました。これまでのインカレプログラムや報告書、学連の活動報告書に書いてきた挨拶文と重複する部分も多いかと思いますが、ご了承下さい。

さて、現在の学生オリエンテリング界の最大の課題は、部員数の確保と、インカレの継続の2つです。この2つは密接に関係しています。インカレの運営は、卒業後数年のOB/OGが主体となっていますが、部員数が減っている現在、運営負担が問題となっています。そこで、今回は前者の部員数の減少について考えていきます。

ここ数年、特に関西では各大学クラブの部員数が著しく減少しています。まず、部員数の減少により発生する問題について簡単に復習してみます。学連の財政はその多くを、部員数に応じた加盟金に依存しています。したがって、部員数が減れば当然財務状態は悪化し、加盟金を値上げしなければなりません。インカレの参加費も同様です。このことは、学連だけではなく、個々の大学クラブにも当てはまります。結果、学生オリエンティア1人当たりの経済的負担が増加することになります。経済的な負担が増えれば、大会や練習会への参加回数が減るなどの日常的な活動への影響も出てきます。クラブの規模が一定レベル以下になれば、経済的な面だけでなく、活動面でも支障を来すことは言うまでもありません。クラブの活動が沈滞化すれば魅力も薄れ、さらには新入部員の獲得にも影響するという悪循環に陥ることになります。大学に入ってからオリエンテリングを始める人が多いことを考えると、学生オリエンティアの減少は、社会人クラブにとっても死活問題です。

ではなぜ部員数が減少しているのでしょうか。よく言われるのは少子化で学生数が減っているからではというのですが、これは少し違います。18才人口は確かに大幅に減っており、受験倍率が下がって定員割れの大学も増えてはいますが、一方で進学率が上昇したこともあり、入学した学生数自体はまだそれほど大幅に減っているわけではありません。特にオリエンテーリングクラブのあるような偏差値レベルの大学の学生数はほとんど減っていないでしょう。ではなぜなのか。それは、大学クラブへの学生の加入率が下がっているからです。これはオリエンテーリングに限りません。文化系でも体育会系でも同様です。私の勤務先でも、15年ほど前は文化系・体育会系合わせて20%を超えていましたが、現在は15%くらいに落ちています。私の学生時代なら、入学したらまずどのクラブに入るか皆悩んでいたくらいなのですが、今やクラブ活動をする方が少数派なのです。

ではなぜクラブに入らないのでしょうか。その理由はいろいろと考えられますが、面倒でしんどいこと、特にその報酬がすぐに目に見えないものは嫌われるということでしょうか。例えば、楽ではなくてもアルバイトには熱心です。しばしば学業より優先してくれるくらいです。遊びの分野では、同じお金を使うにしても、車の運転やスキー、個人旅行など、ある程度時間をかけたり努力したりして、習熟することでようやく面白さがわかってくるようなものより、即時的に楽に快感を得られるようなものが好まれるようです。実際、学生の車の所有率や海外旅行の経験率は、以前に比べると下がっています。人とのつきあい方にしても同様で、クラブ活動のように多様かつ深い人間関係の中で自己を確立していくよりは、気を遣わなくてよい限られた範囲、しかも比較的浅いつきあいを好む傾向があります。小さい頃からケータイやゲームに浸って育ってきたこととは無縁ではない気がします。そのような彼らにクラブに入ってもらうのは、相当に骨が折れる仕事になるでしょう。有効な策の一つは、日本代表選手が世界的に活躍し、それが幅広く報道されることですが、現時点では望み薄です。少々情けない話ですが、今のところは、選手層の薄さと前述した彼らの特性を逆手に取り、大学から始めてもトップに手が届く可能性があることをアピールすることでしょうか。

いずれにしても、このような状況を社会人オリエンティアは見過ごすわけにはいきません。まず第一に、学生オリエンティアの経済的負担を軽減することです。方法はいろいろありますが、例えばOB/OG会を中心として、幅広くカンパを集めて現役生を援助することです。後輩たちのためであれば、今はオリエンテーリングから離れてしまっているOB/OGであっても協力してくれると思います。あるいは、日本学連の賛助会員になってもらうことです。学連自体が賛助会員制度のPRを事実上放置してきたせいもあって、昨年度の賛助会員数は1桁だったそうです。インカレが始まってから30年余り、全大学クラブのOB/OGの総数はざっと見積もって5000人くらいにはなっているはずですが、そのうちの1/10でも年間3000円程度の賛助会費を出してもらえれば、学連加盟金

の値上げは避けられるはずですが。なお、学連に対しては、先日1人のOBとして賛助会員制度の改善について提案をしてあり、既に幹事会等で取り上げられていることと思えます。お手数ですが、これをお読みの社会人の方には是非、賛助会員登録をお願いしたいと思えます(日本学連公式 Web サイトに登録方法の記載があります)。

次に、私も含めてオリエンテーリングを続けている社会人と、学生たちとのコンタクトをこれまで以上に密にする必要もあるかと思えます。クラブとして成り立つ人数以下になってしまった大学は、各地区学連の中で共同で事に当たればよいでしょう。ちょうど学連発足時のように。社会人クラブと共同するのもよいでしょう。関西では社会人クラブの台所事情も厳しいですから。とはいえ、何事も無理をすれば長続きしません。できる範囲で続けていくことが大事だと思います。前述したとおり、大学クラブと社会人クラブは一蓮托生であり、どちらが欠けてもオリエンテーリング界の活性化は望めません。

以上とりとめのない文章になってしまいましたが、関西のオリエンテーリング界にとって何らかの助けになれば幸いです。

## 寄稿 2

### 「関西学生オリエンテーリング界の現状と将来について」

関西学連幹事長・幸原 朋広(大阪大学 OLC)

現在の関西における学生オリエンテーリング界について、外部から見ていただいております方はどのように考えておられるのでしょうか？

これは、その中心部にいる私にとってはなかなか知ることが出来ないことではあります。おそらく多くの方は「なんとなくだけど人数が減ってきているんじゃないか？」とか「活気が無くなってきたなあ」とか思っておられるのではないかと思います。

私自身この世界に入って2年余りであり、それ以上昔の事はあまりよく知らないのですが、それでも客観的なデータや内部の人間として二年間見てきたことからわかる事がいくらかあります。

一つは、ひと頃に比べて人数は確実に減っているということです。これは皆さんご存じの通りであり、関西だけではなく東海学連を除く全国的な問題なので、日本学連の幹事会でも度々議論が上がっています。しかし、関西に関しては、幸いなことにこの二年間の新入生にほとんど人数的な変化は感じられず、人数的には下げ止まりつつあるように思えます。

しかし、一方でこの二年間で大きく変化していると感じる事があります。それは、関西学生ティアの競技力の大幅な低下です。

私が入学した二年前にはまだ京都大学に西村さん、関谷さんという男女のインカレチャンプがおられ、他の大学にもインカレで上位入賞を狙えるであろう力を持った選手が数人はおられました。

しかし、現在の関西学生ティアの力はどうでしょうか。京都大学には比較的力のある学生がいるように思えますが、他の大学の、特に二年生、三年生には男女とも力のある学生がほとんどいないと言わざるを得ません。

これは個々の持つ才能などの問題ではなく、そもそも競技としてオリエンテリングをとらえている人間が(京都大学を除いて)減ってしまったのが原因なのではないかと私は思っています。先に行われたインカレロングセレクションではエントリーの段階で既にその事が露呈してしまっていました。

ではなぜこのような事になってしまったのでしょうか？

これは、大阪大学 OLC の部長として、ほとんど確信をもって一つの答えを言うことができます。

それは、クラブの小規模化があまりにも進んでしまったからなのです。人数が減ると、競い合うライバルがいないのでモチベーションが下がり、次の年の新勧も熱心にやらなくなり、また人数が減る・・・この数年間で多くのクラブがこの負のスパイラルに入ってきてしまったのではないかと思うのです。

この負のスパイラルの行きつく先はどこなのでしょう？いえ、これは説明するまでもないでしょう。

私が考える一つの解決策は、関西の中での(学生クラブ同士だけでなく、社会人クラブも含めて)交流をより活発にすることです。これにより、身近なライバルの発見、競技力の向上、そしてゆくゆくは加盟員の増加につながればと思っています。

当然ですが、こういうことを実行するには多くの人の多大なエネルギーが必要でしょう。しかし、これはおそらくオリエンテリングという競技の普及段階では普通に行われてきたことなのだと思うのです。

その時のようなエネルギーを集めることが出来るか・・・関西学生オリエンテリング界の将来はここに掛かっているのではないかと私は思います。

## 「関西学連新歓合宿レポート」

関西学連副幹事長・福田 雄希（京都大学 OLC）

京大 OLC で現在関西学連副幹事長である福田と申します。土屋さんに今年の 5 月 23、24 日に大阪の高山で行われた新歓合宿について色々書いてほしいと頼まれましたので、今回こうして記事を書かせていただきました。こういう文は不慣れなもので読みにくい文が多々あるとは思いますが、最後まで読んでいただくとありがたいです。

まず新歓合宿とは何だっていう話からですが、これは毎年この時期に関西学連が高山で運営している関西の学生を対象とした合宿で、目的としては新入生と旧人が仲良くなるのが一番にあげられます。内容は例年昼高山でオリエン、夜懇親会、そして二日目は気力のある人が何かの大会に参加するか、場所をどこかに移して練習会をするかのどっちかを行ってます。今年も二日目は万博公園で練習会を行う予定でしたが、新型インフルエンザの関係で二日目は中止にし、夜泊まってそのまま帰るといった形になりました。

さてここからは今年の新歓合宿について詳しく書いていきます。まず 1 日目の昼は高山でクイズ O 的なものを 4~5 人の 6 つのグループに分かれて行いました。全部で 3 キロ以上あり新人には少し長かったですが、クイズを解きながらということもあり全員 2 時間半前後で帰ってきました。思ったより女子の新人も元気そうでよかったです。

帰ってきた人から風呂に入り、7 時から夕飯そして夜は大広間でみんなで懇親会を行いました。初めは昼の結果発表から行い、途中で京大と阪大がそれぞれコンパ芸をしたりして新人に楽しんでもらえるよう努力はしたつもりです。

新歓合宿についてはこんな感じで行いました。新人さんに後で聞いてみると面白かったという声が多かったのでよかったです。さて実はここからが一番この記事に書いておきたいことです。

今回の新歓合宿の参加者数は、立命館や京都女子大がインフルエンザの関係で参加できなくなってしまっていて、京大 23 人（旧人 13 人、新人 10 人）、奈良女 6 人（旧人 1 人、新人 5 人）、阪大 3 人（旧人 2 人、新人 1 人）の計 32 人（旧人、新人ともに 16 人）でした。

比較的多くの新人さんが参加してくれ、これだけを見ると今年の新歓は順調そうですが、実際はそうでもありません。急に参加出来なくなった 2 校はどちらも旧人だけの参加予定でしたし、他の新歓の練習会を見ても関西全体としてはあまり順調とは言えない状態が続いています。今年運良く京大は 15 人以上の新入生に入部してもらえましたが、他の大学はどこも苦労しているようです。詳しくはあまり知りませんが、おそらく残りのほとんどの大学が新人が 3 人以下という状況だと思います。



何もこれは今年に始まったことではなく、近年関西ではオリエンティアの減少が著しくて本当に危機という言葉が適していると思います。関西学連としてもこの問題を重く受け止めており、新歓合宿の参加費を関西学連が大幅に援助して、新人の負担分を減らすなど様々な対策を取ろうとはしていますが、残念ながら思うようにはいきません。いかにして新歓を成功させるか、これが、現在関西学連が抱える一番の問題だと僕は思います。

ここまで読んでもらえるとうわかるとは思います、今関西学連は危機的状況にあると思います。今はまだ新人が少ないとかいう話をしていますが、2、3年したらクラブの存続さえ危うい学校が出てきてもおかしくないと思います。実際、今神戸大学には4回生しかおらずかなり窮地に追い込まれています。関西学連としてもこれからいろいろと対策を打っていこうと思いますが、社会人の皆様にもいろいろアドバイス等いただけるとありがたいです。よろしくをお願いします。

## ゲスト寄稿

### 「世界選手権への意気込み」

加納 尚子(朱雀 OK)

世界選手権への意気込みを、とのことですが、まずは自己紹介？から。

三重県育ちの三重県在住ですが、両親とも、もともと大阪の住民でした。親戚も大半が大阪在住です。(実は本籍地は高槻市上牧。)子供のころは休日に、時々近鉄で大阪へつれていってもらえるのが恒例で、いつも楽しみにしていました。んなこともあって、大阪にはかなりの親近感をもっています。

今年のセレクションレースでは、服部緑地のスプリント種目セレで、最後の最後でなんとか滑り込み？代表入りをはたし、とりあえず本番でもスプリントを走るのは確実です。

さてスプリント、という種目ですが、関西では早くからパーク O シリーズとして定着もしていますが、まだ新しい種目でもあり、しかも他の種目とはかなり特性がちがいで、インカレ種目にもなっていないこともあって、まだ実際はミドルやロングの前座？もしくはレク的な扱いが多い、といったかんじでしょうか。

とはいえ、05年のWOC準備のころから、日本の上位進出可能性が一番高いのはスプリントではないか？という話がありました。新規種目であることから、ノウハウ蓄積の部分で強豪国との差が少ないとか、公園タイプのトレインであれば、世界中どこでもほぼ地域

差のない条件でレースも練習も出来る、ランナーからの人材確保も従来よりはプレゼンしやすい、といった理由からです。実際、近年のWOCでも、スプリント種目の決勝進出比率は他の種目よりは高いのではないのでしょうか？

私個人的にはスプリントは好きで、実は向いているんじゃないか？なんてことを、実は数年来抱いていたのですが、これが実際走ることになると、いやまあ、プレッシャーですね・・・

プレッシャーレースといえば、4月の服部緑地のスプリントセレは、ここ数年来最大の2本だったかもしれません。外からは見えなかったかもしれませんが、自分の中では人生の大波に直面しまくっていました(笑) 今だから笑えますが、あの2本で、成長したなあ、とおもっています。同時に、たくさんの人々に支えられてるんだ、とも実感しました。なんか言い表せない部分まで。感謝しています。

この成長部分を忘れずに(オリエンはレースごとに伸びたり戻ったりがはげしいですからね)本番でおもいきり(こころはずかに)走りきれたら、と思っています。

文章は短いですが、大阪府の皆さん、これからも長くお付き合いをお願いします！

<b>【連載】 関東だより 2</b>
---------------------

瀧川 英雄 (OLCふるはうす)

### <今月の活動>

- 5/23 埼玉パークOツアーズ第1戦(入間市・彩の森入間公園)  
Long 1 加藤 17:39 14 奥村 22:43 16 瀧川 24:03 33 大林 29:12
- 5/24 東京OLCベテランズ大会(青梅市・七国峠)  
M50E 1 小山 1:00:10 3 井上 1:06:15 15 澤地 1:27:11  
M70A 1 辻村修 1:15:22 (2位に8分差の圧勝)  
AL(M50Eと同コース) 1 高橋 0:41:52 6 瀧川 0:52:06  
AM 1 清水 0:43:20 6 大林 1:00:02
- 5/30 埼玉パークOツアーズ第2戦(熊谷市・熊谷スポーツ文化公園)  
Long 1 小泉 0:17:06 11 瀧川 0:22:50
- 6/7 東大OLK大会(群馬県・赤城どうぶつの森)  
ME 1 紺野 1:15:12 19 松本 1:46:50 24 山根 1:50:11 26 瀧川 1:50:14



WE 1 渡辺 1:23:44 7 森澤 1:32:41  
M21A1 1 石澤 1:22:42 14 栄森 1:34:06 18 八神 1:38:04  
MAS 1 出島 49:19 10 木村 1:06:15  
M70A 1 植木 49:10 2 辻村 51:05 3 笠井 52:14  
M60A 1 酒井 46:27 5 澤地 52:35  
M43A 1 斎藤 52:42 8 大林 1:05:58 10 井上 1:10:21  
6/20 埼玉パーク O ツアーズ第 4 戦 ( 所沢市・所沢航空記念公園 )  
Long 1 加藤 21:15 14 瀧川 26:45  
Short 1 番場 22:24 3 城森 22:36

- ◆ ベテランズ大会は、M70A で辻村さんが優勝、M50E で井上さんが 3 位に入るなど、大阪府勢が活躍しました。トレインは関東では定番の七国峠。尾根沢 + 微地形があり小道が錯綜する里山タイプのトレインです。新潟の全日本リレーでも同様の特色が予想される里山コースでの対応力を示しました。
- ◆ 何と年間 10 戦が予定されている埼玉パーク O ツアーズが開幕しました。主に土曜日開催で、第 1 戦は 1:2500 の地図、第 2 戦はスタート時刻指定なしのリフトアップスタートなど、形式にこだわらずレース機会を提供しています。参加者カードとゼッケンを年間共通で使いまわすという運営省力化の工夫もされています。1、2 戦は都市公園のランニングコースでしたが、スピードを上げると決して侮れず、私は 1、2 戦とも 1 か所で 1 分半というスプリントでは致命傷ともいえるミスをしています。なお、第 2 戦はレース後に高橋善徳選手を中心に、ショートコースを使って高橋選手が後から追いかけるリレー練習もありました。高速スプリントを体感できる良い練習の機会でした。日本最強の埼玉からは、運営面でも学べるが多そうです。
- ◆ 東大大会は初夏の快晴の日差しの下、赤城の片斜面でのレースでした。関西からはアクセスも悪いながら、大阪府勢もかなり参加していました。特徴物の少ない片斜面での直進を主体とするコースで、エリート上位は NT 勢が強さを見せつけました。私は、久しぶりの E クラス挑戦でしたが、想定通り ( ? ) 山根さんと接戦、3 秒差で敗れました。大阪府勢では、辻村 ( 修 ) さん、笠井さん、澤地さんらベテランの健闘が目につきました。さすがにどんなトレインでも対応できているということでしょう。
- ◆ 埼玉パーク O 第 4 戦は、土曜の午後、真夏を思わせる炎天下のレース。上位には加藤・高橋・藤沼・山口・小泉と NT 選手がずらり並び豪華メンバーでした。私は後半疲れながらも何とか大きなミスや失速なく走り切り、それでやっと 14 位。関東のレースは選手層が厚いです。他には城森さんが、グリーン車アップグレード権を使うため ( ? ) に遠征参加。Short 3 位と、いつもながらの安定した走りでした。

- ◆ 個人のトレーニングは、5月はGWの貯金と週末のロング走で、久しぶりの270km。  
4、5月合計で500km走れました。このあたりが限界という気もしますが。

### <トピックス：100%の自分の力=走る力+考える力>

人間での埼玉パーク0は、暑い中、フラットな公園のランニングコースでした。冷静に走れば難しいレッグは全くないのですが、私は終盤に1分半というスプリントでは致命的なミスをしました。直接の原因はコントロールから脱出の角度がずれ、前方に目に入った（違う方向の）池を目指して走ったことです。しかし真の原因は、「冷静に考える」エネルギーが残っていなかったことです。この日はとにかく走るコースで、しかも2マップだったこともあり、1マップ目がオーバーペースでした。なんとかだましながら走っていたのですが、このようにフラットで疲れていても走れるコースでは、疲れの代償が「考える力」に来たのだと思います。

続く翌日のベテランズ大会でも、終盤で2分近いミスをしています。ここは尾根を越えて微地形の沢にアタックするレッグで、（尾根の左右で地図がずれているような気もしますが）雑な尾根越えアタックがミスを招きました。この日も、前日の疲れもあり、終盤は体が重く、その分「考える」ことがおろそかになっていたように思います。

以前松澤選手もどこかで書いていましたが、自分のその時点での100%の力は、走ること、考えることの合計であることを再認識しました。疲れている中でもスピードを維持しようとすれば、それだけ「考える」ことにエネルギーが回らず、ミスの可能性が高くなります。続く埼玉パーク0では、最後まで「考えながら走れる」ペースを意識して、何とか大崩れしないレースを組み立てることができました。このあたりのバランスは本当に難しいです。

### <当面の活動予定>

- 6/27-28 山形さくらんぼ大会
- 7/11 埼玉パーク0ツアー第5戦
- 7/12 東京ベイエリアスプリント

次回は埼玉パーク0ツアーズに見る「運営の工夫」についてレポートする予定です。

## 連載スタート！！

### 第1回

#### 「オリエンテーリングにむけた体力トレーニングとは？」

番場 洋子 (株)堀場製作所)

私は、今は、関東で暮らしていますが、関西でオリエンテーリングをはじめ、そこでオリエンティアとしては育ったので、ホームは関西だと思っています。そんなご縁で、土屋さんに誘っていただき、この大阪府協会のニュースレターに、登場させていただくことになりました。その時々で、きっとかなりバラバラな内容になると思いますが、ご容赦下さい。

連載第1回の今回は、自分のリハビリ計画のために最近まとめた、私の考えるオリエンテーリングに必要なトレーニング要素について、紹介してみます。

ご存知の方もいるかもしれませんが、実は私は、この春の全日本大会で膝を壊してしまい、今は治療とリハビリに専念しています。(せっかく大阪の方が運営してくださった、服部緑地のセレクションも走れずじまいでした。道頓堀でたこ焼きと串かつだけ食べて帰りましたが…。)最近、走る動作が出来るようになってきたのですが、そこで気付いたのが、「オリエンテーリングに必要な要素は、ただ平地を普通に走るだけじゃない!？」ということでした。

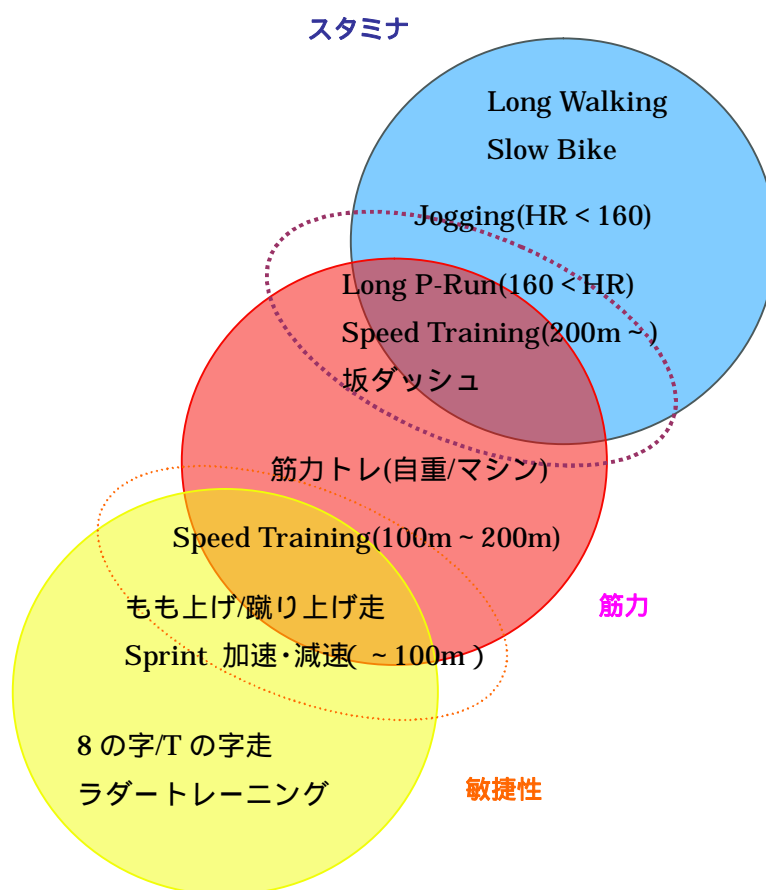
平地を一定速度で走るときの体の使い方と、加速・減速とでは、全然違いました。さらに、登り・下り、足場の固い・柔らかい、でも違います。ベースは平地を走る動きですが、それが出来るようになって、痛みなく走れるようになっても、山でオリエンするには十分じゃなさそうです。う～ん、必要な練習は…、と考えて整理したら、下のような図にまとまりました。

健康な時は、持久力とスピード持久力を向上させることが全てだと思っていました。だから、練習のメニューのバリエーションは、それに特化するもの、主にブルーのにかぶっているところでした。だけど、今は、赤の の中心の筋トレを軸として、スタミナの練習、敏捷性の練習とかを組み合わせ、ベースメニューを作っています。8の字走なんかは、体の使い方としてはかなりレベルが高く、痛みを出さないように、いい筋群を使ってやるように覚えこませています。 がかぶったところにある練習は、実は筋トレよりも筋力を破壊することがあって、(筋トレでサボっているのでしょうか…。)これを練習に入れるときは、注意が必要です。先日もうっかり1日になれないのに2回やったせいで、今も疲労が抜けずです。

怪我をする前は、私の本棚には、メンタルタフネスの本と、マラソン系の本しかありま

せんでしたが、最近はマッチョ系の本も買い始めました。これでようやく、基本が全て抑えられたかなという気がしてきています。

第一回の今回は比較的ちゃんとしたお話になりました。故障はなかなか一直線には良くなっていかず、先の見えない感じなので、次はどんな話になるかは分かりませんが、今後ともお付き合いいただけましたら幸いです。



---トレーニング要素のイメージ図---

## 紅葉の箕面ロゲイニング大会

～ロゲイニング・シリーズ2009 第6戦～

11月15日(日) 府協会主催のロゲイニング大会です。府内では初の開催となります。

大阪市内から30分、アクセス至便の北摂の里山を紅葉の美しい時期に駆け抜けよう！西国三十三ヶ所霊場の勝尾寺旧参道が地図内にあり、歴史を感じることができます。また、大都会大阪から少ししか離れていない場所なのに野生動物にも出会えるかも？

大会要項第1版

<http://www63.tok2.com/home2/kola/fu/rogaine/2009/youkou2009.html> (府協会HP)

大会概要(要項より抜粋)

ロゲインとは、決められた競技時間のなかで得点を競う競技。

競技範囲全体に30個程度のコントロール(目標場所)を設置し、それぞれのコントロールを通過すると得点が与えられます。制限時間内にどれだけ得点を得ることができるかを競います。

コントロールの位置と各コントロールの点数を示す地図を競技開始の15～20分前に配布します。地図を見ながら、作戦を考え、自分の力で巡ってください。

コントロールの通過確認にはEMIT社のEカードを使用

地図:「みのお」(2008年全日本大会使用地図)

## 2009年KOLA

### たそがれオリエンテーリング大会

【日時】2009年7月25日(土)の夕刻 受付は、16:30～17:00

【場所】大阪市 南港中央公園 (最寄り駅 大阪市営交通・南港ポートタウン線「ポートタウン東」駅)

【使用地図】南港中央公園(KOLA作成) 「縮尺1:4000、等高線間隔2m、走行可能度4段階」

交通至便な大阪市内のニューテライン(南港中央公園)

スタート時刻は17:30分の一斉スタートで、早起き不要です。

アフターオリエンテーリングは、天保山、難波あるいはATC、WTCへ多くの方が祝勝会できるよう10クラスを用意しています。

MA、WA、MS、W40、MV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、クラブカップ・全日本リレーに向けた、リレー練習に活用できます。

事前申込がお得です。(〆切 7/15(水))

事前申込 1000円 高校生以下 500円 (マイカードは - 300円)

当日参加 1500円 高校生以下 500円 (当日参加はマイカード使用不可)

少人数運営のため、出来る限り、事前申込をお願いします。

【その他】 ・ K O L A 杯を設定して対象者に賞品が与えられます。  
毎回、前回の K O L A 杯獲得者を無料招待しています。

今回は、以下の5名を無料招待とします。

2008 たそがれ KOLA 杯獲得者 ... 栄森 貴久、田川 雅美

2009 新春 KOLA 杯獲得者 ... 野本 圭介、北川 仁美

永年招待者 ... 佐藤政明

詳細 <http://www63.tok2.com/home2/kola/gyouji/tasogare/2009/index.htm>

## Nagoya Park - O Tour へのお誘い

名古屋市の都市公園100周年に協賛して、この秋、市内5箇所の公園を利用したパークOのシリーズ大会を企画しました。その紹介したいと思います。少し遠いですが、機会あれば是非ご参加のほど、よろしく申し上げます。

私がパークOに出会ったのは、2002年ころオーストリアでした。WOC2005の開催地を決めるIOFの総会に併設して開催されたパークOです。芝生広場があって、人工池があって、どこにでもある都市公園です。スタートゴールは全員が応援し、公園に散歩にきた人の横をすり抜け、花壇の中の道を曲がり、といった感じで、観客は、それぞれフラグの真ん前まで近寄ることができます。これが見ているだけでもとっても楽しく、新鮮でした。

「オリエンテーリングは体験してみないとその楽しさはわからない」とよく言われます。その割に、大会は人のいない山の中でやってるし、初心者クラスは充実していないし、もっと「街に出よう」と思っていました。この考えで「フラワーウオーク」というクイズO形式で10年近く取り組んでいます。同じように都市公園でオリエンテーリングしますがタイムは競いません。大会のグループクラスだけを抜き出したような感じです。無料とい

うこともあります、延べ13日間で、今年は合計3200名の参加がありました。

でも、オリエンテーリングの楽しさはやっぱり競うところにあるわけで、パークOもやりたい、というのはオーストリアからずっと思っていました。今回たまたま名古屋市都市公園100周年という機会を得て、試行させていただく、というわけです。

ですので、一番のターゲットは、これまで全くOLをやったことがない人、それに子供です。そのために、小中学生無料+無料体験コースを設けます。Nクラスだけを抜き出したような大会です。昨年ためしに一度、鶴舞公園で実施してみたのですが、そのときたまたまランニングにきていた人が参加してくれて、「けっこう楽しいね」と言ってくれました。ですが、むろん、経験者にも十分楽しんでいただける地図とコースでお待ちしています。

OLを体験し始めた、という意味では本当は高校生や大学生も無料！としたいのですが、ちょっとバランスが悪いので、一応有料としました。ですが、「学生アルバイト」で運営を手伝っていただければ参加無料とする、ということも試行しようと思います。最近の学生は、地図を全部作ったり、運営をする機会も減っているかと思いますが、パークOであれば、それほど労力をかけなくても、地図や運営が可能で、そういう意味での入門編としても最適なのでは？と思っています。もうひとつ、松澤さんをお願いして公園でのオリエンテーリング講座みたいなことも企画しています。ただ走るだけでも楽しいですが、松澤さんの名解説で、学生にはとてもよい練習の機会を提供できるものと思います。

大阪ではすでにパークOシリーズを開催されていて、先輩ですので、いろいろ気づいた点を教えていただければありがたいです。詳細はURLでお知らせしていきますので、よろしくお願いします。

予定

9月13日 戸田川緑地 10月4日 庄内緑地 10月12日 神宮東公園

11月8日 名城公園 11月15日 鶴舞公園(決勝)

URL：<http://tsurumaiolc.com/>

この記事は、City-Oを目指す、つるまいOLC・新帯が担当しました。

## クラブカップリレー2009

主催者からのメッセージ ~山川克則~

クラブカップでは、いつも前半盛り上げてくれる関西勢。しかし、いまだ関西の優勝はないのです。ここ数年は、今年こそは関西の優勝かと、5走あたりまでは、放送



でもたっぷり盛り上げるのに、最後のエース区間で関東の実力クラブに結局上位をさらわれていきます。

今年こそ、今年こそ、と毎年言っていますが、今年はこの企画も立ち上がっているのですから（『ニュースレター』を使った活性化への取組み）、尚、今年こそ最後まで主役でいてください。

主催者より強い希望として

開催日：9月20日（日）

申込期間：7月1日～8月31日（宿泊申し込みはすでに始まっています）

主催：ジェネシスマッピング（株）

会場：菅平牧場芝牧地区「野口みずきクロスカントリーコース」基点

地図：全クラス 縮尺1：7500

スタート時刻：クラブカップ9:30 ベテランカップ9:40

セミオープン基調のトレインで幾度と無く見えたり点在する森や藪に隠れたりしながら何周回もする競技になりますから、クラブカップ史上、もっとも応援のやりがいのあるレースになることは間違いありません。（イベント紹介ピラより）

クラブカップHP <http://www.orienteering.com/~clubcup/>

## 編集後記

第2号も、多くの方々のご協力により、充実した内容になったと思います。有難うございました。特に「ゲスト寄稿」していただいた加納さん、「新連載」をスタートしていただいた番場さんには、厚くお礼申し上げます。お二人の世界選手権でのご活躍を祈念いたします。

寄稿いただいた皆様のおかげで、第1号に比べボリュームもかなり多くなりました。文字が多くて読みにくい、というお叱りもあろうかと思いますが、その点は、編集者の力量・技量不足ということで、お許しいただきたいと思います。

第3号の内容はまだ殆ど白紙です。発行時期は、少し間隔が開きますが、8月中旬から下旬を予定しています。（土屋）

編集・発行：土屋俊平（府協会理事・OLCふるはうす）