



ORIENTEERING JAPAN

# JAPAN

シンキングスポーツ・オリエンテーリング

94/3

1994年〔平成6年〕3月10日発行

(毎月1回10日発行)

第11巻第3号通巻第128号

昭和63年6月24日第三種郵便物認可



第2回全日本リレーオリエンテーリング選手権大会  
 平成6年2月13日(日)  
 会場 勝浦市立北中学校(TEL 75-0219)

千葉県勝浦市

# 勝浦大楠

HE	AW	6,400	285
△		/ Y /	
1	253	⊙	⊙
2	233	/	I
3	245	ㄣ	3 L
4	262	ㄣ	3 L
5	256	∩	∩
6	250	↓	∩
7	248	○	↑ S
8	246	∪	2 ⊙
9	273	∩	
10	272	↑	/ Y /
11	888	↑	∩ L

○-----500-----→◎



**ALL JAPAN  
 RELAY-O**



縮尺 1:15,000  
 等高線間隔 5m

- 不明瞭な小径
- 川まわし、避れない湿地
- 通行不能のがけ、切り通し
- こぶ、陥穴、せりつ
- 水田、耕作地(立入禁止)
- 樹林伐採地、倒木落枝地域
- 民家の敷地(立入禁止)
- 走行可能
- 通行可能

制作著作 千葉県オリエンテーリング協会(NaB)  
 調査期間 1993年2月~1994年1月  
 調査者 田中 徹(川克則(R.M.O.-サービス))  
 作図者 田中 徹(NaB)

||||| 立入禁止



第2回全日本リレーオリエンテーリング選手権大会から、HEで優勝した神奈川県ウィニング・ラン。左から、稲津、宇野、羽鳥、田代の各選手。

【桐田幸宏氏撮影】



□ □ □

□今月の表紙：第16回インカレ女子団体戦優勝した早稲田大学のウィニング・ラン。

左から、金並由香、馬場亮子、志村聡子の各選手。

【桐田幸宏氏撮影】

□今月の地図：2月13日、千葉県勝浦市で開催された第2回全日本リレー・オリエンテーリング選手権大会のHEの1コース図。

【千葉県オリエンテーリング協会提供】

□ □ □

- =インカレ '93速報= .....4-7  
「第16回日本学生  
オリエンテーリング選手権大会」文・写真/桐田 幸宏
- =イベント・レポート= .....8  
「第10回ウエスタンカップ・リレーO大会」 財間 定義  
「GOLA 20周年記念OL大会」 生田 喬也
- =投稿= .....9,11  
[走の世界へ...] 長谷川照恭
- =オリエンティアのための Medical Advice = .....10-11  
「捻挫」 愛場 庸雅
- =オリエンティアのための本棚= .....12  
第8回：加藤邦彦「スポーツは健康にわるい」 光文社  
文：村越 真/カット：早川喜代美
- =全国PC愛好会のページ= .....13-15  
[パーマネントコース・レポート]  
大高 竜亮/中村 鉄男/山田 茂夫/木佐木輝雄
- =O-FORUM= .....15  
「年頭雑感を読んで」 清水 潔  
「年頭雑感を読んでを読んで」 田口 肇
- =お知らせのページ= .....16  
「情報あれこれ」「編集部より」

□ □ □

### ストーリーマ—

三寒四温というのでしょうか、まだ冷え込む日が続いたり、急にポカポカとした陽気になったりですが、でも本格的な春はもうすぐそこです。いろいろな数字から見ると、不況もやっと底を打ったと言われ、ゆっくりですが回復の道に乗ったと言われていています。そう言えば、昨年今頃「明るい兆しが見えた」というようなことを、この欄に書いた覚えがありますが、急速な円高と冷夏が回復を遅らせたようです。今年は大丈夫でしょうか？ しかし、就職戦線は非常に厳しかったようです。学生オリエンティアのみなさんは如何だったのでしょうか。特に、女子学生が大変だったようですが。学年末の3月、恒例のインカレが今年は群馬県で開かれ、桐田・岩出のワセダ・コンビが張り切って取材してきてくれました。実は、私もこのインカレを一度見たいと思っていて、気持ちはあったのですがこの時期は押せ押せなってしまった税務申告があって（いつも乍ら）残念ながらダメでした。巻末にも書きましたが、もう来年以降も本業務に専念、OL（国内の）から段々と離れていくことでしょう。新社会人になられるみなさん。OLで培われたボランティア精神を職場や地域社会で活かしてください。学生のころの「大会運営」の経験など、きっと役に立つことがある筈です。

流人

## 第16回日本学生オリエンテーリング選手権大会



個人戦男子表彰式。左から、桜井太郎・入江崇・安斎秀樹・松澤俊行の各選手。東北大は、1位・3位・4位を占め、その圧倒的な強さを見せつけた。

インカレ'93

速報

平成6年3月11日～13日、第16回日本学生オリエンテーリング選手権大会が、群馬県渋川市・吾妻郡東村において開催された。

降水確率50%と予報される中、かろうじて天候にも恵まれ、1600名を超える学生の祭典は無事終了した。



男子優勝の入江崇選手（最終コントロール直後）。今や押しも押されぬ学生OJ界のエース。本年度、ショートインカレに次いで2つ目のインカレタイトルを制した。

## 個人戦

個人戦のテレインは、吾妻郡東村の「五町田」。「結構タフなコース。ルート取りはすごくバリエーションが高く、ダイナミックだが比較的アタックは難しい。実力通りに上位が決まるんじゃないかと思う。」とは個人戦責任者・高橋正樹氏（千葉大OB）の事前の言葉。果たして、結果は男女ともシード選手の活躍が目立つ。特に女子は、例年になくシード選手がメダルのほとんどを独占した。

男子のチャンピオンに輝いたのは入江崇。大本命のプレッシャーをもものともせず、2位に10分近い大差をつけて圧勝した。昨年3位、本年度はWMの日本代表にもなり、ショートインカレも優勝。本格的な実力者である。

彼を含め東北大勢の活躍はあまりにも目立った。トップゴールから最初の3人を独占。会場を盛り上げる。最終的にも3人の入賞者を含め4人が一桁の順位に入った。

入江に臨み、全員が優勝を目標としていた東大の4年生シードトリオも充分実力を発揮した。入賞した桜井・鈴木とともに山本英勝選手も8位に食い込んでいる。

団体戦が、東北・東大の一騎討ちとなることは、誰の目にも明らかだった。



2位入賞の桜井太郎選手。東大4年生トリオの中では、1年生のときからそのセンスが光った。昨年もシード選手であったがレースには失敗している。本年度は院試で体調を崩したが12月には体も復活。「ゴールで順位を聞く前に笑えるレースをしたい。」と語っていた。



5位入賞の鈴木卓弥選手。昨年は8位と惜しくも入賞をのがしていた。2分後の安斎選手に追い付かれたが、お互い「あきらめるな」と、励ましあったという。



6位入賞の白神謙吾選手。彼を除けば、8位まですべてが東北大・東大の2校で占められた。両校によるメダルの独占を見事に阻んだ。



女子はシード選手の実力が伯仲しており、予測が比較的難しかった。それでも本命視されていたのは、絶対的な走力を持つ、北海道大学の酒井佳子選手。筑波大会や千葉大会の好成績が光った。4年生の意地という意味では酒井・金並の両シード選手には期待がかかる。3年生は全国的に実力者がそろい、シードの志村（早稲田）・千葉（津田塾）・金田（静岡）・稲村（広島）のほか、静岡の中野（昨年6位）・広島の植田（ショート3位）などに注目が集まった。

結果は早稲田大学4年の金並由香選手が2位に7分近い大差をつけ、実行委員会の予想を上回る好タイムをマークしての圧勝。酒井が2位につけた。3位から8位までは3年生が占める。しかも8人中6人はシード選手である。あまりにも妥当な結果にはむしろ、女子学生界のレベルの向上を思い知らされる感があった。

3位は昨年と同じく金田収子。4位はショートも4位の志村。5位・6位は、稲村・植田と仲良く広島大が並んだ。

団体戦は大本命の静岡大に挑み、この個人戦で好調さを示した早稲田大・広島大がどこまで食い込んでくるかに注目が移る。

なお、学連登録初年度の最高順位のものに贈られる新人特別表彰は、男子東京工業大学1年の世古口裕史選手。女子は、1年で唯一出走した広島大学の横山由華選手に与えられた。横山選手は、稲村・植田たちにとっては、ただ一人のかわいい後輩である。



女子優勝の金並由香選手。昨年は終盤まで上位につけながら、最後に大きなミスルートをおかし自滅した。ショートインカレ・全日本リレーなどに不安な要素を見せながらも今回のインカレでは、個人・団体にわたって会心のレースを見せた。

### 個人戦成績

#### 男子 9.7km ↑510

1. \*入江 崇 (東北大3) 1:19:40
2. \*桜井太郎 (東京大4) 1:29:14
3. 安斎秀樹 (東北大4) 1:29:19
4. 松澤俊行 (東北大3) 1:30:14
5. \*鈴木卓弥 (東京大4) 1:31:34
6. 白神謙吾 (京都大4) 1:32:27
7. 野田健史 (東北大2) 1:33:27
8. \*山本英勝 (東京大4) 1:34:27
9. \*小林 哲 (静岡大4) 1:35:05
10. 一瀬建日 (京都大2) 1:35:17

#### 女子 6.3km ↑210

1. \*金並由香 (早稲田4) 1:03:41
2. \*酒井佳子 (北海道4) 1:10:30
3. \*金田収子 (静岡大3) 1:11:13
4. \*志村聡子 (早稲田3) 1:12:47
5. \*稲村仁美 (広島大3) 1:12:48
6. 植田佳子 (広島大3) 1:13:11
7. 山下和子 (筑波大3) 1:15:40
8. \*千葉あかね (津田塾3) 1:19:42
9. 立花純子 (静岡県短2) 1:20:34
10. 原志保子 (静岡大2) 1:22:44

\*：シード選手



個人戦女子表彰式。左から酒井佳子・金並由香・金田収子・志村聡子・稲村仁美・植田佳子の各選手。

## 団体戦

団体戦トレインは、澁川市の「行幸田」。85年東大OLK作成の「みゆきだ」の拡大リメイクで、「みゆきだ」と読む。

男子は予想通り東大と東北大の一騎討ちとなった。一走トップゴールは東大・野中選手。遅れること42秒で東北大が続く。更に1分強遅れて京都大。更にまた1分強遅れて千葉大と北海道大が同時ゴール。その後は少しあいた。北海道大の予想外の健闘が光る。二走に入って東大・山本選手は差を2分34秒に拡げるが、三走で東北大が逆転。安斎選手がトップでエース入江選手にタッチ。東北大は優勝に大きく前進した。36秒遅れて東大のアンカー鈴木選手が出る。『あとは卓弥を信じろ』広江オフィシャルが桜井選手をねぎらう。しかし入江選手は一人60分を切る圧倒的な速さで東大を引き離す。猛スピードのウイニングラン。東北大学は、4年ぶり3度目の優勝を遂げた。

2位東大に遅れること14分弱。3番目にゴールしたのは早稲田大学であったが、ペナの発覚により失格。35秒後にゴールした京都大が3位に入った。続いたのが北海道大学。更に千葉大・広島大と続き入賞に滑り込んだ。京都大学は実に3年連続の3位。広島大学は昨年に続く6位入賞となった。

女子は、一走で個人戦2位の北海道大学・酒井選手がトップゴール。22秒遅れて個人戦1位の早稲田大学・金並選手が入った。酒井選手は雪辱を果たした形。優勝候補の静岡大学があとに続く。早稲田は2走志村選手でトップにたち、3走の馬場へ。馬場がどこまで逃げ切れるかが早稲田の順位にかかる。1分47秒遅れて静岡大。エース金田選手のスタート。逆転優勝は実績から考えると余裕の位置だ。



男子1走トップは東京大。野中選手から山本選手へ。山本・桜井・鈴木（個人戦各8・2・5位）の個人シード選手が続く東大。史上初の3連覇をめざして大きな一歩を踏み出した。



男子1走2位の東北大。高島選手から土井選手へ。個人戦はシード選手ながら大きく崩れた高島選手。無事役割を果たして逆転優勝を後続のランナーに託す。



2年連続あと一步のところ東大に届かなかった東北大学。ついに雪辱を果たして、4年ぶり3度目の優勝。中に舞うのは、1走高島選手。



無念の2位に終わった東京大学。しかし3年続いた東北大との名勝負は歴史に深く刻まれた。左から、オフィシャルの広江淳良氏、桜井・鈴木・野中・山本の各選手。



女子1走スタート。先頭を走るのは個人戦2位の北海道大学・酒井選手。このあと個人戦Champの金並選手と激しいデッドヒートを繰り広げる。

北海道大はその後2走・3走を1年生でつなぎながらも10位という好成績を収めた。酒井の後輩たちの今後の活躍が楽しみ。4位に入賞した男子とともに、北海道大の躍進振りには新たな時代の波を感じさせるものがある。

そのあとを日本女子大学・北海道大学・学習院大学と続く。3校とも大健闘である。更に追って筑波大・広島大・東北大。入賞争いはこの辺までか。金田選手は中間で既に早稲田を抜き去り、更に2分以上の差をつけていた。誰もが優勝を確信する。しかし最終ラジコンからの無線はまさかの逆転劇を伝えた。『女子選手権クラス、トップのランナーが最終ラジコンコントロールを通過しました。早稲田大学です』ひるがえる校旗の紅に感激の血潮はたぎる。ここに早稲田大学は奇蹟の初優勝を遂げた。

早稲田のウイニングランが見えていたという金田選手。28秒及ばずゴールに倒れこむ。その50秒あとに昨年度優勝校の広島大学・植田選手。優勝に迫る激しい追い上げだった。4位は昨年と同じく筑波大。5位も昨年と同じく京都橘女子大学で2年連続の入賞。6位には2走寺澤選手の健闘が光った日本女子大学が入った。入賞候補の一角にいた昨年6位の津田塾大学は1走が出遅れた。2走・千葉あかね選手の、酒井・金並両選手を上回る全区分トップの快走もあったが入賞には及ばず。昨年2位の相模女子大も今年は大きく戦力ダウンしていた。なお4位に入賞した筑波大学は、男女あわせて唯一有史以来の連続6位入賞記録を更新した。もう一つの伝統校・千葉大学は、今年も復活ならず8位に終わった。



酒井選手に遅れること2.2秒。2位で2走につなぐ早稲田大学。個人戦チャンプの金並選手から、個人戦4位の志村選手へ。このあと志村はトップにたつ。



1走3位の静岡大学は、中野選手から原選手へ。早稲田に遅れること3分弱。アンカーにエース金田選手も控え、逆転優勝へは十分なポジション。



1走10位と出遅れた昨年度優勝校の広島大学、三明選手。個人入賞を果たした稲村選手と植田選手の追上げが始まる。



初優勝の感涙にむせぶ早稲田大学。左から金並・馬場・志村の各選手。4年生の金並・馬場が抜けると部員は志村一人となる。志村にとっても最後の感慨で臨んだ団体戦。メンバーは3年連続。2年前の日光でも6位入賞を果たしていた。早稲田女子はまた一つの時代を歴史に刻んだ。



まさかの敗北。終盤でミスをおかした静岡大学アンカー金田選手。昨年も3位入賞を果たした今年のメンバーは来年もそのまま残っている。広島・筑波などもさらに強くなるだろう。優勝への厳しい道のりは新たなスタートを切っている。

団体戦成績

男子

1. 東北大学	( 高島 和宏	土井 聡	安斎 秀樹	入江 崇	)	4:13:55
2. 東京大学	( 野中 俊樹	山本 英勝	桜井 太郎	鈴木 卓弥	)	4:18:31
3. 京都大学	( 一瀬 建日	白神 謙吾	瀧澤 元和	小林 圭	)	4:32:50
4. 北海道大学	( 大澤 元成	大川 雄介	川井 仁	野田 昇作	)	4:35:03
5. 千葉大学	( 吉村 雅仁	岡安 隆史	佐々木良紀	毛利 蔵人	)	4:40:11
6. 広島大学	( 山根 卓二	吉村 年史	内海はやと	尾川 正洋	)	4:40:30
7. 筑波大学	( 芦名賢一郎	川田 政道	佐々木慎一	大平 洋介	)	4:47:19
8. 一橋大学	( 永井 孝雄	田中 政行	栞山 元洋	中村 洋介	)	4:59:07
9. 東京工業大学	( 太田 宏樹	根本 農史	世古口裕史	平山 純	)	5:01:44
10. 静岡大学	( 森田 満	早河 秀章	小林 哲	鈴木 勝実	)	5:01:53

女子

1. 早稲田大学	( 金並 由香	志村 聡子	馬場 亮子	)	2:39:18
2. 静岡大学	( 中野 宏美	原 志保子	金田 収子	)	2:39:46
3. 広島大学	( 三明 晴美	稲村 仁美	植田 佳子	)	2:40:36
4. 筑波大学	( 片岡由起子	山下 和子	坂元 祐子	)	2:45:55
5. 京都橋女子大学	( 橋本 かよ	鳥羽 都子	高木貴美江	)	2:49:27
6. 日本女子大学	( 石川 律子	寺澤 理香	岡部 直子	)	2:54:33
7. 学習院大学	( 下川 陽子	清宮 秀子	竹原志保子	)	2:59:31
8. 千葉大学	( 染矢 和子	本間 厚子	千葉 香織	)	3:00:22
9. 実践女子大学	( 伊藤 準子	中尾あずさ	上村 紀子	)	3:01:45
10. 北海道大学	( 酒井 佳子	谷口 葉子	川本 温子	)	3:02:32

インカレの詳細な報告は来月号に特集します。岩出・桐田による恒例の取材記事。どうぞご期待ください。

レポート 桐田幸宏

□1994年2月27日(日)

## 第10回 ウェスタンカップ リレー大会

### ■滋賀県志賀町

ホウター:財間 定義(島根OC)

【甲寺】毎年、この時期に近畿ブロック内で輪番開催。今回は関西学連の主管。前夜の降雪で、テレイン内の積雪・多いところは、60cmも!

【戸斤】テレインは、2年前に第15回インカレ会場となった場所(マップも同様「蓬莱III」)。会場は、JR湖北線「蓬莱」駅下車、徒歩10分・志賀中学校。

【人】関西勢を中心に、クラブの代表・男女30チーム、その他一般109チーム。総勢は139チーム・417人がエントリー。一週間前の「第5回全国勤労者ふるさと交流オリエンテーリング大会」で総合優勝に輝いた「広島勢」の活躍が、ここでも際立っていた。

主なクラスの参加チーム数と、その「トップ2」は…

#### HA(クラブ代表)・16チーム

- ①広島OLC(37レッヂ) 2°59'03"  
②OLP 兵庫(OLP 鬼丸) 3°00'01"

#### DA(クラブ代表)・14チーム

- ①広島大学OLC(赤坂 & クック) 2°57'08"  
②橘女子大OLC(W-CUPチーム) 3°15'45"

#### HA(一般)・40チーム

- ①広島OLC(広島・影のE-ス) 3°01'41"  
②OLP 兵庫(OLP料理人) 3°14'03"

#### HB(一般)・15チーム

- ①OLC 弘法寺(紫 戦隊) 2°00'12"  
②大阪OLC(大阪OLC・コカ) 2°11'47"

#### DB(一般)・4チーム

- ①橘女子大OLC(C-CUPチーム) 4°05'31"  
②京都女子大(国文特攻隊) 4°17'24"

#### MIX(一般)・10チーム

- ①神戸大学OLC(〃) 2°11'42"  
②紅萌 & 14(監督・子・06) 2°28'10"

#### HS(一般)・12チーム

- ①大阪OLC(大阪OLC 祝儀) 3°17'35"  
②OLP 兵庫(OLP 西の関) 3°19'47"

ほか、DA(一般)9チーム、DS、N、HJ、DJ各々1チーム。

以上

□1994年3月6日(日)

## GOLA 20周年記念 OL大会

### ■岐阜県関市

ホウター:生田 喬也

(岐阜県オリエンテリング協会 = GOLA)

《15年前の地図で大会を開きました》

このタイトルからも分かるように、決して自慢すべき事柄ではないと思います。しかし、ここで報告することにより少しでもOLの普及に役立つならば……と、そんな気持ちで書いてみました。

大会名は「GOLA20周年記念OL大会」。実施日は94年3月6日。MAPは1979~80年に調査・作図されたPCコースの地図「百年公園」。茶色、黒、水色の3色、可能度無し。

公園の中なので、地形に大きな変化はないとは言え、地図に無い小さな建物(あずまや)がかなりあり、小径が消えていたり、小道が増えたり、新しい広場ができていたり、という状態の地図でした。

何故そんな地図でやったのか?

お金も、時間も、技術も無かったからです。

この大会(20周年記念)は、もう少し前に、別の場所ですることを予定していました。しかし事情があって今回のようになりました。そのために時間はありません。簡単に修正できる技術もありません。5月に中日東海をやるので(地図外注)、今回はお金を掛けた外注も困難という状況でした。

そう言うことで、現在ある地図で、最少の労力で、トラブルを少しでも少なくと考えて進めました。

それは次の3点です。

①地図の手直しをルートにかかるところだけの最少にする。(結果は、3本の小道追加と広場の植生界2箇所を追加を赤刷りの前に黒刷りで入れてもらいました。)

②コースセットを変化の少ない部分を中心にする。あるいは誘導ポスト的なも

### ★このコースの特徴と注意事項★

置県百年を記念して100ヘクタールの自然公園の中に設けられたファミリーコースです。この公園の中には、サイクリングコース・博物館・テニスコート・遊歩道・菖蒲園などが設けられ、休日には家族・グループなど市民の憩いの場として親しまれています。

サイクリングコースは歩行者立入禁止ですから十分注意してください。公園外はサクがあり、出られません。

(南・北のゲートが出入口)

=百年公園PC地図より=

ので逃げる。

③競技説明(プログラム)で地形と地図の違い(差)を説明する。

参加者は、個人66人(うちAクラス33人)、グループ53チーム(227人)で、大きなクレームも無く終了しました。一応成功したと思っています。(顔見知りが多かったので黙ってくれたのかも?)

最近の大会は、すばらしい地図を使用する大会が多くなっています。それはOLの面白さからも、技術のレベルアップの面からも重要なことだと思います。しかし、それは比較的限られた組織にできることであり、十分なお金も、十分な技術も無い地方の組織では容易にできることではありません。それが普及の障害になったり、正しいOLが普及されなかったりの原因にもなっているように思います。また、過去に多く作られたPCコースや、その地図が活用されないまま眠っているのではないかと思います。

このような問題の解決の一方法として今回の経験が参考になるのではないかと考えて、この一文を書いて見ました。

《追記》

大会が終わった後で思ったことですが、今回の成功(ならば)の原因の大きな要素として次の2点があるのかもわかりません。

①全日本の2週間前なので、そのトレーニングとして考えてくれた人が多かったためクレームが少なかった。

②可能度の無い地図だったので、15年前のものでも小修正で利用できた。

以上



# 第2回 オリエンテーリング東北選手権大会

## 第20回記念FTVファミリー オリエンテーリング大会

と集	き	平成6年5月22日(日) 雨天決行(荒天中止)
交通	場所	大玉村営国民保養センター(県民の森東側) 安達郡大玉村玉井字長久保53(0243-48-2026)
	機関	JR東北本線 本宮駅下車 タクシーで約15~20分 バスの便は不自由です。 東北自動車道 本宮IC下車、国道4号線、県道大玉・岳温泉線を経て、約20分(約8km)。 二本松ICより、国道4号線、県道大玉・岳温泉線を経て、約20分(約10km)。 駐車場は会場付近に用意(50台程度)します。
受	時間	午前9時~10時30分
当	問合せ	「大玉村営国民保養センター」 TEL:0243-48-2026(午前8時まで)
参	加資格	年齢・性別を問わず、だれでも参加できます。 ただし、選手権クラスは、東北6県に居住・勤務する者としします。
競	技形式	個人・グループとも「ポイントOL」で行ないます。 チェックカードは、セパレート形式です。 チェックの方法は、パンチチェックとなります。 コースは、地図に印刷済みです。
競	技規則	日本オリエンテーリング実施基準に準じて行ないます。
地	位置説明	縮尺 1:15,000 等高線間隔 5m 通行可能度 3段階表示 選手権クラス IOF記号 他のクラス 文字とIOF記号を併用します。

### 予 定

主 催	:	福島テレビ、福島県オリエンテーリング協会 オリエンテーリング北海道東北ブロック連絡協議会
共 催	:	第50回国民体育大会大玉村実行委員会
後 援	:	福島県教育委員会、大玉村、大玉村教育委員会 福島民報社、ラジオ福島、福島リビング社 <オリエンテーリング広報誌>O-JAPAN
主 管	:	福島県オリエンテーリング協会
協 力	:	大玉村体育協会、大玉村体育指導委員会
協 賛	:	森永乳業株式会社 福島工場

個人のクラス

クラス・選手権名	年齢等	距離	クラス・選手権名	年齢等	距離
H21A 青年男子	34歳以下	7km	D21A 青年女子	34歳以下	6km
H35A 成年男子	35歳以上	6km	D35A 成年女子	35歳以上	6km
H50A 壮年男子	50歳以上	6km	D50A 壮年女子	50歳以上	5km
H 1 2	12歳～15歳	6km	D 1 2	12歳～15歳	6km
H 2 1 B	制限なし	7km	D 2 1 B	制限なし	6km
H 3 5 B	35歳以上	6km	D 3 5 B	35歳以上	5km
H 5 0 B	50歳以上	5km	D 5 0 B	50歳以上	5km
H 6 0 B	60歳以上	5km	D N	初心者/小学生	3km
H N	初心者/小学生	3km	OH OD	当日申込者	5km

H = 男子 D = 女子 A = 経験者 B = 中級者 N = 初心者  
 注 年齢は、大会当日の年齢とします。

グループのクラス

クラス名	グループを構成する参加者の範囲	距離
男子組	15才以上の男子のみのグループ	6km
女子組	15才以上の女子のみのグループ	5km
混合組	中学生以上の男女で構成するグループ	5km
家族組 A	小学生または56才以上の者を含む家族のグループ	4km
家族組 B	未就学児を含む家族のグループ	4km
小学生男子組	小学生の男子で構成するグループ	4km
小学生女子組	小学生の女子で構成するグループ	4km
中学生男子組	中学生の男子で構成するグループ	5km
中学生女子組	中学生の女子で構成するグループ	5km

○ 1グループは2～3名とします。(家族は5名までとします。)  
 ○ 小学生の混合チームは、人数の多い方のクラスまたは小学生男子とします。

# 第8回 新潟大学 オリエンテーリング 大会

1994年5月22日(日)

雨天決行

## 五十嵐砂漠<sup>2</sup>

新潟市 新潟大学と周辺

縮尺 1:15,000

等高線間隔 5m



新潟大学オリエンテーリング部 No. 9

- 場所** 新潟県中頸城郡妙高村
- 主催** 新潟大学オリエンテーリング部  
国立妙高少年自然の家
- 後援** 妙高村教育委員会  
新潟県オリエンテーリング協会  
北信越学生オリエンテーリング連盟  
日本学生オリエンテーリング連盟  
新潟日報社  
O-JAPAN (オリエンテーリング広報誌)
- 協賛** 三国コカコーラボトリング(株)  
(一部申請中)

## 会場案内

会場 国立妙高少年自然の家  
 交通 JR信越本線関山駅下車 バス約15分  
 北陸自動車道 湯沢インターを降り国道18号長野方面に南下  
 関山交差点を右折 <sup>上越</sup>  
 受付時間 (前日) 午後3:00~6:00  
 (当日) 午前8:00~10:00

## 競技

競技形式 個人及びグループ(GP)はポイントオリエンテーリング  
 グループ (GQ) はクイズ形式オリエンテーリング  
 E,Aクラスはポスト位置説明にIOF記号を使用  
 BクラスはIOF記号と日本語説明を使用  
 その他のクラスは日本語説明を使用  
 地図 New Map 縮尺 1:15000  
 等高線間隔 5m 通行可能度 3段階  
 参加資格表 性別、年齢を問わず健康な心身を有するもの  
 個人、グループとも上位3名まで表彰

## クラス

個人男子	HE	無制限	個人男女	N	無制限
	H21A	無制限		グループ	GP
	H35A	35歳以上	GQ		無制限
	HB	無制限			
個人女子	DA	無制限			
	DAS	無制限			
	DB	無制限			

E: エリート A: 上級 B: 中級  
 N: 初心者  
 S: ショート  
 P: ポイントオリエンテーリング  
 Q: クイズ形式

N、グループは性別を問いません。  
 H35Aは35歳以上の方のみ参加可能。  
 その他のクラスは年齢制限なし。  
 グループは2~5人で構成してください。  
 年齢は平成6年4月1日現在。





# 福岡県オリエンテーリング北九州地区大会

## 兼足立公園大会

新緑の足立公園でオリエンテーリングをしましょう！地図とコンパスと頭を使い、ゴールを目指して歩いたり走ったりしながら、オゾンがいっぱいの公園で、健康な汗を流しませんか？日頃の運動不足もふっ飛ばしましょう。家族づれ初めての方、小学生からお年寄りまで、男女を問わず楽しめます。

日 時 平成 6年 5月29日(日) 9時～10時30分受付 小雨決行

集合場所 小倉北区黒原1丁目 足立公園忠霊塔広場

交 通 小倉駅前(バス通り)12番乗場から、93, 28番系統(約10分間隔)で、黒原1丁目下車 所要時間20分、料金 250円。

競技形式 ポイントオリエンテーリング

地 図 縮尺 1:10,000 5色刷 等高線間隔10m

クラス及びコース距離(概略)

\*グループ (2～3人のグループ、歩いても走ってもよい。)

クラス	グループの構成	距離(km)
一般組	15才以上	6
家族組	14才まで、または50才以上を含む	5
中学生組	中学生、または小・中学生	4
小学生組	小学生のみ	3

\*個人 (1人で走る 男、女は別クラス)

クラス	内 容	距離(km)
一般 A	経験豊富な人	6
壮年 A	40才以上で経験豊富な人	5
一般 B	経験中位の人	5
一般 C	初心者、経験少ない人	4
シニア	高校生	5
ジュニア	中学生、または小学生	4

申込方法 ハガキに、次の事項を書いて申込んで下さい。

個人 : 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、希望クラス、電話番号、所属クラブ、氏名登録の方は電話可。

グループ : 全員の氏名(ふりがな)、性別、年齢、代表者の郵便番号、住所、氏名電話番号、出場希望クラス、代表者名登録の方は電話可。

# 第16回

## 東京大学オリエンテーリングクラブ大会 大会要項

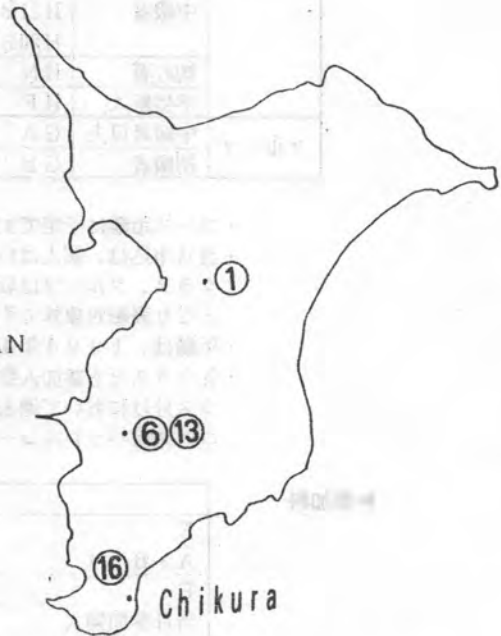
日時 1994年 6月5日 (日) 雨天決行 荒天中止  
場所 千葉県安房郡千倉町  
会場 千倉町立千倉中学校  
主催 東京大学オリエンテーリングクラブ  
(東大OLK)

後援 千倉町  
朝夷地区教育委員会  
千倉町区長会  
千倉町観光協会  
千葉県オリエンテーリング協会  
日本学生オリエンテーリング連盟 (申請中)  
関東学生オリエンテーリング連盟  
<オリエンテーリング広報誌>O-JAPAN

### 協賛 (ポスター製作)

千倉町  
千倉町観光協会  
千倉町旅館組合  
千倉町民宿組合

協力 千倉町商工会 (予定)



### ▶交通

JR内房線千倉駅より徒歩約15分(約1km)  
・駐車場は2カ所あり、それぞれ徒歩約45分(約3km)と徒歩0分です。抽選で場所を決定の上駐車券を発行いたしますので、車でご来場される予定の方は参加申込書の駐車券の欄の「必要」に丸を付けて下さい。台数は多めに確保いたしましたが、申込数が台数を上回った場合には抽選とさせていただきますので、ご了承ください。

### ▶競技形式

全クラスともポイントOL  
セパレート方式コントロールカードおよびパンチ台使用  
コントロール位置説明は、E・AクラスはIOF記号のみ使用  
その他のクラスはIOF記号・日本語併用

### ▶地図

O-Map 5色刷 縮尺1:15,000 等高線間隔5m 通行可能度3段階表示  
1994年東大OLK作成 ニューマップ

### 南房総のおもな観光名所

鴨川シーワールド 白浜フラワーパーク 館山ファミリーパーク 野島崎灯台 千倉温泉  
屏風岩(千倉) お花畑 海岸美術館 高家神社 など

▶クラス (各クラスとも登距離はコース距離の5%から6%の予定です)

	男子				女子		
	エリート	HE	無制限	12km	DE	無制限	8km
個人	上級者	H60A	60歳以上	5km	D35A	35歳以上	5km
		H50A	50歳以上	6km	D21A	無制限	6km
		H43A	43歳以上	7km	D21AS	無制限	5km
		H35A	35歳以上	8km	D20A	20歳以下	5km
		H21A	無制限	10km			
		H21AS	無制限	6km			
		H20A	20歳以下	9km			
		H17A	17歳以下	7km			
		H14A	14歳以下	5km			
	中級者	H35B	35歳以上	5km	DB	無制限	5km
		H21B	無制限	6km			
		H20B	20歳以下	5km			
	初心者	HN	無制限	4km	DN	無制限	4km
学生新人	HF	学生新人	5km	DF	学生新人	4km	
グループ	中級者以上	GA	年齢性別無制限				
	初級者	GB	年齢性別無制限				

- ・コース距離は予定です (予告なく変更される場合があります)。
- ・当日申込は、個人はOAL・OAS (上級者)、OB (中級者)、ON (初心者) の各クラス、グループはGA・GBの各クラスとなります。当日申込の個人はオープン参加となり表彰対象外です。グループは事前申込者と同様に扱います。
- ・年齢は、1994年4月1日現在の年齢とします。
- ・各クラスとも参加人数が多いときは2クラスに分けます。とくにエリートクラスではクラス分けにおいて過去の実績を考慮しますのでご了承ください。分割されたクラスの各コースはパラレルコースとなります。

▶参加料

	18歳以上	18歳未満
E	2,000円	1,400円
A・B・N	1,800円	1,300円
F	1,500円	1,100円
当日参加個人	1,900円	1,400円
グループ (当日同額)	1人500円	1人500円

▶注意事項

- ・当日は暑くなることが予想されますので、参加者は自分の責任において健康を管理し、前もって体調を整えてレースに参加して下さい。
- ・スポーツ傷害保険には主催者側で加入します。
- ・当日の悪天候などにより大会を中止する場合があります。その際参加料の返還は一切いたしませんので、ご了承下さい。
- ・大会中に参加者が自分自身・他人・器物などに与えた損害に対し、主催者側は一切の責任を負いません。
- ・当日大会会場にてコンパスの貸出を行います。数に限りがあるので、借りたい方はお早めにご来場下さい。(保証金が必要です)
- ・駐車券のない方は公共の交通機関をご利用下さい。
- ・プログラムの発送は5月23日ごろです。5月28日までにお手元に届かない場合には、お問い合わせ下さい。

▶問い合わせ先 宿泊に関する問い合わせ先 : 村田 貴之 03-5965-2084 (直通)  
大会全般に関する問い合わせ先 : 田崎 博実 03-3314-0911 (自宅)



## ▶申込方法

・郵送で申し込まれる場合（為替による受付は行いませんので、ご注意ください）

- (1) 参加費等は、郵便振替で払い込んでいただきます。  
郵便局にある「払込書」に、住所・氏名・送金額などの必要事項を記入し、下記の口座に振り込んでください。

口座番号 東京2-566721  
加入者名 東京大学オリエンテーリングクラブ

※裏面の通信欄に、参加希望クラス・氏名を記入してください。  
※料金加入者負担の払込書は絶対に使用しないでください。

- (2) ①必要事項を記入した本要項所定の申込用紙（コピー可、O-JAPAN様式不可）  
※必ず「参加料」の欄に必要事項を記入してください。  
②住所、氏名を記入した返信用封筒（長型3号・定型最大）  
※切手を貼付する必要はありません。  
※表左下隅に出場するクラスを記入してください。  
以上の①、②を同封の上、下記の宛先まで郵送してください。

〒168 東京都杉並区高井戸東4-22-14  
菅和荘8号  
土樋 祐希

- (3) 申込締切（**必着**）

Fクラス以外	1994年4月30日（土）
HF・DFクラス	1994年5月9日（月）

・春期の主な大会会場でも申込の受付をいたします。どうぞご利用ください。  
※新人クラスに限り、5月15日の関東学連新歓ペアOL大会会場でも受け付けます。

## ▶宿泊の斡旋

本大会は遠隔地での開催となりますので、前日の宿泊をおすすめします。宿泊料には次の3パターンがあります。（いずれも1泊2食付き一人あたりの料金）

A 民宿（1部屋4人以上）	<del>≒5,500円</del> → 5,500円
B 民宿（1部屋1～3人）	<del>≒7,500円</del> → 6,000円
C 旅館	<del>≒12,000円</del> → 8,000円

（千倉町観光協会、民宿組合、旅館組合のご好意によりお安くなっています）

「宿泊申込書」に必要事項を記入し、「参加申込書」等と同封してお申し込みください。ご家族・クラブ等で同宿を希望される場合は、代表者の方がメンバーの氏名等を記入し、お申し込みください。6人以上になった場合は、裏面にお書き下さい。

宿泊料は、第1希望の宿泊料を参加費とともに払い込んでください。グループの場合は代表者が人数分をまとめて払い込んでください。その際、「払込書」裏面の通信欄に、「宿泊料 0000円×00人分」とお書きください。

決定しました宿泊場所につきましては、大会プログラム発送の際にお知らせします。キャンセルの方法につきましても、その際にお知らせします。

またご希望に添えず取りやめになった方には、返金方法なども含めてできるだけ早く連絡します。

宿泊申込締切：1994年4月30日（土）必着

第16回東大OLK大会 宿泊申込書

ふりがな						No.	
申込代表者						参加No.	
住所	〒						
	電話番号 ( )						
	氏名	年齢	性別	氏名	年齢	性別	
代表者							
	合計 男 人 / 女 人						
宿泊料	払込金額	円	手続	月	日	局名	郵便局
宿泊種別	第1希望	A B C		備考			
	第2希望	A B C とりやめ					
	第3希望	A B C とりやめ					
入金 (現金)	入金 (振込)	入力	確認	不備			

第16回東大OLK大会 参加申込書

ふりがな						No.	
氏名						男	
						女	
参加希望 クラス			生年月日	19	年	月	日生 歳
所属							実在するものを8字 以内で統一して記入
住所	〒						
	電話番号 ( )						
参加料	払込金額	円	手続	月	日	局名	郵便局
駐車券	必要	備考					
	不要						
入金 (現金)	入金 (振込)	入力	確認	不備			

※年齢は1994年4月1日現在の満年齢とします。

※セレクションに利用される方は所属を統一した上で、その旨備考欄に明記して下さい。

※グループクラスの方は備考欄に代表者以外の氏名を記入して下さい。

申込期限 平成6年 5月21日(土) 当日消印有効

申込先 北九州市オリエンテーリング協会事務局 ☎093-561-1218

問合先 〒803 北九州市小倉北区熊谷4丁目11-6 吉田稔道方

参加料	個人		グループ(1人につき)	
	一般	高校以下	一般	高校以下
事前申込者	500(300)	300(100)	200(100)	100
当日申込者	700(400)	400(200)	300(200)	200(100)

単位は円。カッコ内は、協会の参加料(会員証を提示して下さい)。

表彰 各クラス3位まで表彰します。

- その他
- (1) 全参加者に記録証を贈ります。
  - (2) 事前申込者はコース印刷済み地図を使用、当日申込者はマスターマップ方式(スタート後に参加者が自分でコースを写す)とします
  - (3) 参加料は当日第1受付で納入して下さい。
  - (4) 大会への参加は、自分自身の健康状態を十分に考え、絶対に無理をしないこと。また、参加者が自分自身あるいは他人に与えた損害、損失については主催者は責任を持ちません。
  - (5) 携行品: コンパス、赤ボールペン、時計、弁当、水筒、雨具など。
  - (6) コンパスは、出来るだけ自分で用意して下さい。貸出もします。
  - (7) 当日は初心者説明所を設け、初心者に競技について説明します。
  - (8) 本大会の参加者には、主催者側で障害保険に加入しています。

---

主催 福岡県オリエンテーリング協会

北九州市体育協会、北九州市オリエンテーリング協会

共催 北九州市教育委員会、福岡県教育委員会

協賛 <オリエンテーリング広報誌>O-JAPAN

主管 北九州オリエンテーリングクラブ





## 参加費

	事前申込	当日(前日)申込
Eクラス	1600円	当日参加はありません
Aクラス	1500円	1800円
Bクラス	1000円	1300円
Nクラス	600円	900円
グループ(1人)	200円	500円

新潟県にお住まいの方で、B、N、グループに参加される方は半額とします。

宿泊費 1500円(夕、朝飯付)

5月21日(土)の晩、宿泊を希望される方はお申し込みください。  
国立妙高少年自然の家(会場)に宿泊できます。

## 申込方法

申込先 〒950-21 新潟市五十嵐2の町8142 わかすぎ荘C-5  
筒井 邦治

申込締切 平成6年4月30日(消印有効)  
事前申込 次の(1)と(2)を同封の上、上記申込先に郵送して下さい。  
(1)この要綱の申込用紙(コピー可、必要事項記入)  
(2)郵便局で発行する参加費相当の定額小為替証券  
(指定受取欄は無記入)

当日申込 会場の受付で時間内に当日申込を行って下さい。  
前日申込 会場の国立妙高少年自然の家に前日泊まりますが、  
夕、朝飯とも付きません。

## その他

- \*事前申込の方は、プログラムを5月12日までに送付します。  
到着しない場合は、問い合わせ先までご連絡ください。
- \*参加費はいかなる場合でも返却いたしません。
- \*コンパスをお持ちでない方には、当日貸し出します。  
(数に限りがありますので、事前に申し込んで下さい。)
- \*初心者には、当日説明を行います。
- \*当日、お弁当の販売をします。(520円)  
ご希望の方は、申し込んで下さい。その際、参加費と同時に弁当代も一  
緒にお支払い下さい。
- \*前日の晩、会場である国立妙高少年自然の家に宿泊できます。  
(1500円)  
ご希望の方は、参加費と同時に宿泊費も一緒にお支払い下さい。  
夕飯、朝飯代も含んでいます。
- \*事前申込なしに前日宿泊を希望される方は宿泊は無料ですが、夕飯、朝飯  
とも付きません。
- \*参加者が自己または第三者に与えた損害、損失については、主催者はいっ  
さい責任を負いません。

問い合わせ先 野上 新一 025-261-4341  
筒井 邦治 025-261-4959

第8回新潟大学オリエンテーリング大会参加申込書

フリガナ		年齢	H6.4.1 現在
氏名 (グループ の代表者)			歳
		性別	男 女
住所	〒		
	TEL ( )		
所属クラブ	グループ名		
	料金		
参加クラス			円
宿泊	あり	なし	円
弁当	あり	なし	円
	計		円
グループ人数	小学生以下	人	中学生以上
			人
コンパス貸出	希望する	希望しない	
駐車券	希望する	希望しない	

キ リ ト リ

※ 宿泊費は 1500円  
(夕、朝飯付)  
弁当は 520円 です。

折り返しプログラムと一緒に宿泊、弁当引き替え券をお送りいたします。

参加料

区 分		事前申込	当日申込
個人	一般 (選手権クラス2,000円)	1,500円	2,000円 ( - )
	小・中学生	500円	1,000円
グループ	1名につき	300円	500円

- 未就学児の参加料は無料です。
- 参加料はいかなる場合も返金いたしません。

申し込み方法

申込書に記入し、参加料を振り込んだ上、往復ハガキに貼って下記の申し込み先へ送付してください（O-JAPAN様式可）。

○ 事前申込み期間

平成6年4月14日（木）～28日（木）

グループは当日も受け付けします。

個人の当日申し込みは、オープン参加（OH、OD）とします。

○ 個人の事前申し込み者にはスタート時間を指定し、連絡いたします。

5月13日までにハガキが届かない場合は、下記申し込み先へ問い合わせください。

申込み先 〒964 二本松市若宮2-154-42

氏 家 盛 信 TEL 0243-22-5593

参加料の振込

事前申込の参加料は、郵便局の振込用紙で手続きをしてください。

振込先 名称：福島県OL大会  
番号：郡山 0-8697

表彰

- ① 選手権獲得者には賞状と記念品を贈り、その栄誉を讃えます。
- ② 各クラスとも1位から3位までの入賞者に賞状とメダル等を贈り表彰いたします。
- ③ 表彰式は、午後2時頃から大会本部前で行なう予定です。

参加賞

参加者全員に記念品を差し上げます。

成績表

希望者は、大会本部に用意する封筒に住所・氏名を記入し、300円を添えて申し込んでください。

その他

- ① この大会は、100キロコンペの対象になります。
- ② シルバーコンパスのない方には、当日貸し出しいたします。
- ③ 初めて参加する方のために、説明所をもうけます。
- ④ 大会本部には救護班をもうけますが、自分の健康状態をよく考え、自分の責任で参加してください。

集合場所略図



参加申込書

切り取って往復ハガキに貼ってください。

会ニ 権大手 選リエ 達 東北オ リア申 グミ加 アV会 T大 エF リ回記 オ20念 回リグ 第20 リン 大会	男 女	性 別 年 齢 日 月 年	① 〒	(TEL: )	氏 名 姓 名 名 姓	年 齢 年 月 日	学 校 学 年 等 級	名 氏 ② ③ ④ ⑤	日 振 込 月 円	局 便 料 郵 加 振 参 込	考 備
	① 〒										



# “走”の世界へ…

シューズは体の一部です。

OLCサン・スーシ 長谷川照恭

失敗談をふたつ。

あるロードレースに出場のため、下ろしたてのシューズで臨みました。ところがレース中、両足の親指にマメ&爪には内出血まで起こすはめに…。

原因は、当然シューズが小さかったため。店員に見てもらい、自分でも納得して買ったつもりがこのありさまです。以来、新しくシューズを買ったときは、必ずレース前に、1回は走って足の感触を確かめ、靴ひもや靴下を調整しています。(自分の足にシューズを馴染ませておくなんてこと、ランナーの間では常識!)そしてフルマラソンでも…。

レースシューズでさっそうとスタートしたまではよかったのですが、足裏にバカでっかいマメ! 体はもうポロポロ。

実力に見合わないシューズを、かっこ良さに引かれて、つい背伸びして買ってしまった結果の、痛いっぺ返しです。長時間、強い衝撃を同じ部分に受け続けたため、柔な足の裏や間接が耐え切れなくなってしまうわけですね。

いずれも、ランニングに興味を持ちはじめた(無知だった)ころのこと。楽しいはずのレースが、悲壮感あふれる形相で走る結果となってしまいました。

88

こここのところ、駿足のOLCerがずいぶん増えたなぁって思いませんか? 結構走り込んで、脚力に自信をつけてる人が多いんですね。中には、ランニング大会で足を鳴らしてる人も、これまた結構いるんですね。そんなOLC界の今日このごろ、自分もトレーニングしなくちゃなんてあせってる人はいませんか? 成績表の中で“相変わらず”定位置に収まって人で、世の「変革」よろしく、来期に備えて「機転」を考えてる人はいませんか? そんな方々へ贈る、今回の話題はシューズ選びです。

88

みなさん、一度はスポーツ店を訪れたことがあると思います。そこには、カラ

フルで斬新なデザインの、しかも軽くて柔らかい、これを履けばいかにも速く走れそうなシューズがズラリと並んでいたことでしょう。それぞれの説明文を読むと、やれ衝撃吸収性だ、反発性だ、耐久性がどーのこーの、女性用に体重の重い人用、足の形(幅広・甲高)や癖(内向・外向)を考えたもの、それから…。

現在、多くのメーカーから、目的や使う人の能力によってあらゆるタイプのランニングシューズが市販されています。ですから、私たち使う側にとっては、より自分の足に合った好みのシューズが選べるという、とても恵まれた環境にあります。反面、本格的なランニングシューズなんて買ったことがないという方にとっては、その豊富さに圧倒され、のう書きに惑わされ、悩んでしまうといったケースも多々あるようです。

88

そんなことがないように、次のポイントを踏まえておくとう便利ですよ。

◇基礎知識はランニング雑誌で

まずは、専門店の場所や最近のシューズの傾向を雑誌で知っておきましょう。専門店ならグッズも豊富で、否応なくその気にさせてくれます。最近のシューズの傾向を一言で言えば“派手”“高価”“至れり尽くせり”です。性能がいいものは、それだけ値も張ります。広告を見ながら、自分にどんなシューズが合うのか考えてみましょう。あなたの足に本当に必要なシューズはどんなタイプかな?

◇シューズの信頼性

一般に、定価1万円以上のものなら、素材や作りがしっかりしているので安心だといわれます。メーカーではやはりアシックス、ランバード、ニューバランス、ナイキといったところがランナーの間でも人気です。種類もそろっています。次々とモデルチェンジが早い世界ですので、旧モデルならスーパーなどで安売りしているものが超お買い得。ただし、初めての人は目が肥えてからにしましょう。

◇神経質にならないこと

前述したように、いちいち個々の機能を確認していたら気が狂ってしまいます。形や機能は、どのメーカーもトータルにシステム化されてきていますので、性能面は甲乙つけがたいところです。あとは好みの問題。体重や足の形・癖を考え、用途に合わせたものを選びましょう。

◇店員を選ぼう

そこで頼りにしたいのが店員。でも、私の経験上、個人営業よりチェーン店の店員は、シューズについての知識を思ったほど持っていないようです。態度でだいたい判断できますが、客との対応を観察してめばしい店員をつかまえましょう。

◇試し履きチェック!

品定めがついたら、普段履いているシューズのサイズと、その前後のサイズのものを出してもらいます。ひもを通して両足履いてみます。かならず歩いて感触を確かめてください。専門店なら嫌な顔をされることはありません。その上で次の3点をチェックします。①つま先…親指の先に指のよこ幅ぐらいのゆとりがあるか。②よこ幅…両側から締め付けられていないか。指は自由に動くか。③かかと…しっかり包み込んでいるか。

※シューズのサイズや足型は、同じメーカーでもタイプによって違ってきます

88

ところで、ランニングシューズは大きく、トレーニング用とレース用に分けられます。トレーニング用でも十分レースに耐えられますから、まず1足買うとしたら、底が厚く足に負荷のかからない、足をしっかりと包み込んでくれるトレーニング用のシューズをお勧めします。

軽量性を追及したマラソンシューズと比べるとずいぶん重く感じられ、これで走ったらすぐ疲れてしまいそうな錯覚にとらわれるかもしれません。でも、この場合、重いというデメリットよりも、足を保護し、障害を未然に防いでくれるというメリットのほうが大きいのです。

# オリエンティアのための Medical Advice

OLクレオ 愛場 庸雅

## ② 捻挫

捻挫を経験したオリエンティアはかなり多いと思われるので、今回はその話です。

### ・どういふものか

捻挫とは正確に言うと、「関節が外力により可動域を越えて動かされること、すなわち関節の瞬間的亜脱臼により生じた、関節周囲の間接包や靭帯などの軟部組織の損傷」ということとなります。足首の関節（足関節）を例にとってみますと、自分で動かしてみればわかりますが、足の甲を上下させる動きは大きく動かせませんが、足の甲を外へ向ける（外反という）あるいはその逆（内反という）は、動かせる範囲が少なく、更に足の部分だけを水平に回転させる（膝を動かさずに）のは殆ど不可能です。このように関節の動きは、それぞれの関節によってある程度決まっています。この動きを制限するのは、多くは骨の形ですが、それを周りから支えているのが強力な靭帯で、関節包とは関節の潤滑油である関節液を入れる袋です。そこで、この動ける範囲を越える外力が動くと、この靭帯が切れてしまい、さらにひどい場合は関節包が破れたり、骨折を伴ったりします。（逆に言えば、大きな外力が加わっても骨が折れないように、靭帯が犠牲になっているとも言える。）足関節の場合、外反の過剰による捻挫が最も多く、この場合は外くるぶしの前下付近の靭帯が断裂しており、ひどい場合には外くるぶしまたはその上での骨折を伴うことがあります。

似たようなものに腱の断裂というのがありますが、腱は筋肉が骨に付くところで硬い組織になっている部分のことで、

これは外力によるものではなく、筋肉が異常に強く収縮したために起こるものです。同じことが筋肉自身に起これば、肉ばなれです。また誤解を防ぐために言っておきますと、「体が軟らかい、関節が軟らかい」というのは、ここで言っているような関節のまわりの靭帯などの組織の強度とは関係がなく、その関節を動かす筋肉が軟らかい（＝伸張性がある）かどうかにかかっています。靭帯が捻挫などで「ゆるんでいる」状態とは根本的に異なっています。

### ・どんな時に起こりやすいか

それでは、どんなときに捻挫が起こりやすいのでしょうか。勿論、足元にあった切り株に気づかなかったとか、岩から足を踏み外したとかいろいろな場合があるでしょう。そしてこれらは、一見不可抗力のように思えます。しかし実際は偶然性以外にも捻挫を起こしやすい要素はいろいろあります。

そのために、まず捻挫にまで至らなかった場合の状況を考えてみましょう。まず「障害物があるな」と認識している場合は当然それに対応して、障害を避けようとする。この時、脳は足のあるいは全身の筋肉に障害を起こさないような動きをするように命令しています。このときはあまり問題はありません。しかし地図を読みながら高速で走っていて、足元に常に注意を払っているのは不可能です。少なくとも意識はできません。しかし無意識のうちの反射というのは十分働いています。この反射には、目で見える場合は目からの信号が、見えない場合でも足のわずかな感覚、すなわち筋肉の動きのわずかな変化、予想外の腱の動きなどが認知され、また体のバランス感覚（体性感覚という）などが働いて、無意識にそれに対応する体の動きを引き起こしています。（「おっと」となって

いる状況の時を思い出して下さい。）この無意識の反射が大半の捻挫を予防しています。つまり、予想外の状況に対して捻挫にまで行ってしまうのはこの反射がうまく行っていないからです。

それでは、この反射がうまくいかないのはどんな時に起こるのでしょうか。これは分析してみますと、①：感覚が鈍っている場合、②：神経の反射速度が遅い場合、③：対応する筋肉などの動きが悪い場合、ということになります。このような状況はどんな時に起こるかという、簡単に言えば「疲労している時と集中力を欠いている時」ということとなります。このような時は神経の感覚は鈍り（無意識であっても）、反射は遅く、筋肉の力や柔軟性は著しく低下しています。捻挫した時の状況を思い出して下さい。レースの後半ではなかったでしょうか。連日のレースで疲労がたまっていませんか？ 体調はどうでしたか？ ウォームアップは十分でしたか？ レースに集中していましたか？ 何か思い当たることがあると思います。

もうひとつ捻挫の起こりやすい場合として、一度捻挫を起こした後の再発があります。捻挫で断裂した靭帯の、切れた部分は時間とともに肉芽組織という組織でつながり、修復されていきます。しかし、つながった部分の強度は正常組織に比べて弱く、しかもなかなか元に戻りません。おそらく数か月は要するでしょう。この時期に、再び強大な外力がかかると容易に捻挫の再発がおこり、これを繰り返すと更に修復に時間がかかります。習慣性の捻挫というのは、このようにして起こるわけです。

### ・予防法

上で述べましたような、どんな時に捻挫が起こりやすいかを知っていると、おのずと予防法が見えてきます。まず、

普段からしておくべきことは、関節、筋肉の柔軟性を十分に保っておくことです。すなわち、トレーニングの時も準備運動、ストレッチなどを十分に行ない、筋肉に疲労をため込まないようにし、関節（足だけでなく全身の）の可動域ができるだけ大きく保てるようにすることです。（関節の柔らかさは、筋肉がどこまで伸展できるかにかかっている。）こうしておけば、同じ無理な力がかかっても、被害は最小限でくい止められます。またレースの時は、準備運動は勿論のこと、レースに向けて体調を整えておくことが非常に重要です。更に精神的集中力もきわめて重要です。集中しており、気合いがはいておれば、神経回路の反射も速く、激しい動きにもかかわらず意外とケガは少ないものです。

きびしい言い方をすれば、「あそこで捻挫さえしなければ…、運が悪い。」というのは言い訳に過ぎないことがおわかりかと思えます。普段から体の手入れをしておれば、かなり予防できますし、よしんば起こしたとしてもその障害は最小限度でくい止められるわけです。ケガをしないのも実力のうちといえるでしょう。

一旦捻挫をしてしまった場合などの再発予防には、テーピングが一番良いと思います。そのやり方は、専門の書物を参考にしてください。かなり面倒なものですし、テープも決して安くはありませんが、何より安心してOLに集中でき、保険と思えばおつりが来ます。筆者も10年以上テーピングを続けていますが、何度も救われています。一度、地図調査の時に捻挫してしまい、それ以来調査の時もするようになりました。

## ・治療法

捻挫を起こしてしまった場合の治療ですが、まずは受傷直後の処置が大切であると言われてます。その基本はICEと言われます。すなわち、Iceing: 冷却、Compression: 圧迫、Elevation: 高挙、です。これはいずれも、局所の出

血や浮腫を予防するために行なわれるものです。冷却には、瞬間冷却剤や氷水（足が濡れないようにビニール袋で足を包んで行なうとよい）で冷やしますが、24～48時間で十分で、その後は逆に温熱療法を行なうことになります。圧迫は弾力包帯などを巻きますが、強く巻き過ぎてもいけませんので、その加減がやや難しいかもしれません。高挙は、心臓より高い位置に足を挙げることにより、静脈の還流を良くし、局所のうっ血（血液の流れが滞ること）を予防するのが目的です。いずれも、障害を受けた直後に行なうのが理想的であることは言うまでもありませんが、OLの場合は困難な面もあります。しかしできるだけ早く処置をしてください。安静ももちろん重要です。その要点は「痛みを生ずるような動作はしないこと」と言われています。その後の治療は重症度によって異なるので、医師の診察を必要としますが、早い復帰のためには、正確な診断、適切な治療が大切ですので、独断で判断せずにとめらわすに専門医の治療を受けるべきでしょう。

スポーツ選手の場合、回復後の後治療、リハビリテーションが重要です。ギブス固定中でも、等尺性の腓骨筋群の強化より始め、ギブスがとれれば、関節の拘縮の除去（ストレッチ、正座の練習）が必要になり、筋力の強化（外反捻挫なら、外がえしの強化すなわち短腓骨筋の選択的強化）もすすめていきます。受傷後3～6か月間はテーピングまたはサポーターが必要です。

以上、捻挫の話をしてきましたが、予防にまさる治療は無しです。常にベストコンディションでありたいものです。テーピング、ストレッチング、リハビリ、筋力強化などはそれぞれの専門書を参考にしてください。

## 参考資料:

中島寛之編

「スポーツ外傷と傷害」 文光堂 1983

“走るため”のシューズですから、力をフルに発揮させることは当然ですが、同時に、ケガの予防を意識する必要が出てきます。ここにシューズ選びの最も重要なポイントがあります。

山の中とは違い、舗装された路面からくる衝撃は、実際のところ、どんなシューズでも十分カバーしきれものではありません。性能ばかりに気をとられず、練習量に応じて自分の足=実力に合ったシューズを履きたいものです。

ちなみに寿命は、底が擦り減って、内側のゴムが見えはじめたら買い替えだと思ってください。

## 88

これから走りをはじめようとお考えの方のために、私の苦い経験を踏まえて書き綴ってみました。少しは参考になったでしょうか。私のような失敗談を今度はあなたが語らないために、心地よいランニングをサポートしてくれるよき相棒をじっくり探し出してください。

## 88

## 大会ガイド

### ●第6回秋川溪谷自然人レース

期日: 4月17日 会場: 東京都・秋川橋河川公園 コース: 秋川折り返し 種目: 10<sup>km</sup>精進, 5<sup>km</sup>ファミリー

秋川の河川敷を走って泳いでよじ登る。(普通じゃないよ! 私は濡れかけた) 走った後はゴエモン風呂で暖まろう。抽選会あり。

### ●第9回ランナーズクロスカントリー-IN東伊豆

期日: 5月22日 会場: 伊豆稲取・クロカン専用コース コース: 同コース周回 種目: 12<sup>km</sup>, 5<sup>km</sup>等

交通の便がよいのでOLerがよく出足する。アップダウンと高速走行エリアのメリハリがあって飽きさせない。子供向けのクラスもあり家族でも楽しめる。

### ●第15回山山高原クロスカントリー

期日: 6月18日…前夜祭、19日…レース 会場: 長野県・霧ヶ峰・山山高原陸上競技場 コース: スキー場～ペンション街周回 種目: 15<sup>km</sup>, 7<sup>km</sup>

今年もOLerのクロカン詣りか? なんてこの大会だけこぞって参加するの?



# オリエンティアのための本棚

第8回：加藤邦彦「スポーツは健康にわるい」 光文社

文：村越 真／カット：早川喜代美

いまや医者の世界では「スポーツは健康に悪い」は定説である。昨年2月に人間ドックにかかった時にも、泌尿器科の医師にお説教されてしまった。「フーン、スポーツやってるんですか。健康に悪いから止めた方がいいですよ。まあ、趣味でどうしてもっていうならしょうがないけどね」。

確かに異常が発見されたところはすべて運動に関連していると思われるところばかりだ。心電図の異常は前から自覚症状もあったことだし、疲れが溜って来ると不整脈がでることもある。尿素窒素とクレアチニンの高値など、トレーニングのせい以外に原因は考えられない。そもそもトレーニングというのは、身体に負荷をかけることによって成り立っているのだから身体にいい訳がないのである。月300キロも走れば足腰の故障にはつながるし、内臓の機能にも負担をかけているはずだ。夏場や冬の寒い時期あるいは都心でトレーニングしていると、「絶対これって身体に悪い！」とつくづく実感できる。この本は、そうした主張をする人々のバイブル的存在である。

なぜ悪いか、この本を簡単に要約するところである。酸素は生物の生存になくてはならないものなのだが、同時に生体にとって有毒なものでもある。酸素利用のプロセスで作られる活性酸素という反応性の高い分子やフリーラジカルが、その強い反応性のために、生体にダメージを与えるのである。動物間の比較からも、体重あたりの酸素消費量が大きい動物ほど寿命が短くなるということが知られている。なまけものなんか、代謝が同じ大きさの動物の半分程度、その代わり倍長生きできるのである（このネタは最近流行の「ゾウの時間ネズミの時間」本川達雄から仕入れた）。酸素消費量を人工的に大きくするってことは、結局それだけ老化を早めているようなものなのである。だから、スポーツが若々しい身体を作るなんていうのは、少なくとも生理学的にはありえない話なのである。

でも血圧を下げるじゃないか、いや運動中は血圧はあがり、その程度は高血圧の人ほど大きいので、むしろ運動中には危険な水準である。ベータエンドルフィンの働きで気持ちよくなるじゃないか、いやそれはむしろ緊急の防御反応なのだ、そんな麻薬のようなもの

を出さなければならないほど身体に悪いのだとスポーツ愛好者の中から川そうな異議を、ことごとくけちらしていく。

ここまで言われると、もう開き直ってやるしかない。楽しければいいじゃないか、実際体育系の寿命が短いといったって6年だ。楽しく充実した人生を送って6年短く生きるか、それともつまらない人生で6年長く生きるかと言われれば、前者を取りたい気がする。オリエンテーリングのおかげでこんなに楽しく充実した人生が送れるなら、6年なんて安いもんだ。実際著者も「この本の主旨は『だから、この世からスポーツを撲滅すべきである』などというところにあるのではない」と明言している。むしろスポーツをする時どうしたらいいか、あるいは激しいスポーツはそれによって得られるものと引替りに健康を損ねている、それでもやるのか？という責任ある選択を迫る書なのだ。著者自身「隠れスポーツ愛好者」とであると告白している。盲目の愛も確かに「美しい」ものではあるかもしれないが、長所も欠点もすべて知った上でこそ真の愛が芽生えるものである。その意味でスポーツを愛する人にごそ熟読してほしい本なのである。実際後半に書かれている子供、女性、中高年への忠告は激しいスポーツをする時の留意事項をまとめたマニュアルとして十二分に役に立つので一読をお勧めする。





# パーマネントコース



## りぼ〜と

□1993年11月6日(土)  
大阪府 No.18 ~大高 93-18~  
「大阪城公園」

[距離] 8 km  
[ポスト数] 24本 PC・0-MAP

大阪環状線「大阪城公園」駅下車。駅  
前近くに立派な案内板があり、全24ポ  
ストを回るコースと一部を回るショートコ  
ースの2種類のマスターマップが掲示さ  
れている。ただ、いずれも辛うじて判読  
できる程度のものであった。マップは大  
阪城ホール近くの売店で扱っている。他に  
「森ノ宮」駅近くの噴水前と大手門前も  
スタート地点になっており、案内板が立  
っているが、いずれもマスターの掲示は  
されていなかった。マップにも案内板に  
も公認No.が記されていないが、立派に公  
認されたコースであり、746番目のコース  
である。ポストも通常のPCでは考えら  
れない24本も設置されているが、ポイン  
トOLである。公園内を存分に使ったコ  
ース設定で、8kmと距離も十分にある。  
勿論易しいコースではあるが、林のなか  
を直進することもできるし、楽しみ方は  
様々。OLの普及には良いコースだと思  
うし、もっと宣伝すべきである。すぐに  
終わると思って3時半過ぎにスタートし  
たらゴール近くではナイトOLになって  
しまった。

(大阪府OL委員会 ☎06-942-5146)

□1993年12月4日(土)  
岩手県 No.8 ~大高 93-19~  
「北上展勝地A」

[距離] 8 km  
[ポスト数] 10本 PC・0-MAP

東北本線「北上」駅より岩手県交通バ  
ス「江刺バスセンター」行きで「展勝  
地」下車。バス停前の「展勝地レストハ  
ウス」にマップがあり、外のマスターも  
判読可能。昨年郵政省の補助金で更新さ  
れ、コースが変わった。A(8km) B(7.5  
km) C(7km) 3コースがあり、全20ポ  
スト設置されている。各10ポストでAとC  
が独立したコースとなっており、Bは2  
つを組み合わせたコース。今回歩いた

Aコースはアップダウンのある健脚向  
き。山道は載漕ぎもなく、良く整備され  
ている。⑥へは観音様が立ち並ぶ岩石地  
の急峻な坂道。途中には筑波山にある  
「弁慶の七戻り岩」に似たような箇所が  
ある。また、坂を極めた「国見山」山頂  
展望台からは、晴れば北上平野や奥羽  
山脈が見渡せる。この日は雪の降りしき  
る天気だった。⑩は桜並木にあるため、  
春には良いだろう。好条件のコース。  
(北上市教育委員会 ☎0197-64-2111)

□1993年12月5日(日)  
岩手県 No.14 ~大高 93-20~  
「花巻温泉」

[距離] 10 km  
[ポスト数] 10本 PC・0-MAP

東北本線「花巻」駅より、岩手県交通  
バス「台温泉」行きで「花巻温泉」下  
車。花巻温泉止まりというバスもある。  
バス停近くの「千秋閣」売店にマップが  
ある。マスターは温泉神社前にあり、明  
瞭。後半⑧~⑩を除けば易しい平坦コ  
ース。整備状況は非常に悪い。②真っ白、  
③ポロポロ、④不明。この④は「松山  
寺」の前にあるはずであったので、お寺  
の方に伺ってみたら、以前は電柱の横に  
あったが今はなくなってしまったそう  
である。⑤も錆だらけ。⑧から⑩は不明瞭  
ながら道はあるが、⑩へは全く道の痕跡  
はない。やや登り気味に進んでいかないと  
⑩へは辿り着けない。ポストは朽ち果  
てばばらになって倒れていた。記号は  
GOQのいずれかということしか分から  
ない。せっかく平成2年にマップを新し  
くしたのにこれでは台無しである。早急  
な整備を望む。

(千秋閣 ☎0198-27-2111)



□1993年12月5日(日)  
岩手県 No.2 ~大高 93-21~  
「石鳥谷」

[距離] 10 km  
[ポスト数] 10本 PC・0-MAP

東北本線「花巻空港」駅よりタクシー  
で「光濟寺」へ行く。お寺の前にマスタ  
ーがあり、明瞭。マップは北西に300m  
程の十字路にある「菊地輪店」で扱っ  
ている。それほど起伏のない丘陵地を巡  
る至って静かな東北らしいコース。①は鹿  
野壽悦会員が「容易に見つからず。夏草  
のなかにかすかに見える」と報告されて  
いるので、覚悟を決めて探しにかかっ  
た。しかし1時間以上数のなかを歩き回  
ったが、ついに見つけれなかった。こ  
の時期なので特に草も無く、コース全般  
にポストの赤は鮮明なので、あれば分か  
るはずなのだが…。少なくともマスタ  
ーで記された円のなかにポストは無い。②  
のある小径はかなり荒れている。今は何  
とかかき分けて行けるが、夏は相当苦労  
しそう。⑦からは北に向かったが、植林  
地の脇を抜けると高い土崖の上に出てし  
まった。①が見つからなかったのは心残  
りだが、東北気分を満喫できるコース。  
(菊地輪店 ☎0198-47-2041)

リポーター：  
〒344 埼玉県春日部市武里団地5-23-503  
大高 竜亮

※大高さんのPCレポート、1993年分は  
これで終わりですが、本誌94/1上で  
レポートNo.にダブリ(93-13)がありま  
したので、本号で調整、結局93年度  
21回となりました。【編集部】

□1993年12月5日(日)  
岐阜県 No.1  
「山支阜城」

[距離] 10 km  
[ポスト数] 10本 PC・0-MAP

■スタート/梅林公園(岐阜市梅林)。  
JR「岐阜」駅より市営バス東栄線(3  
番線)で「竜田町」下車、徒歩5分。  
■地区取扱所/岐阜ユースホテルまた  
は岐阜市教育委員会。  
岐阜城コースは、スタートおよびゴール  
を梅林公園内として再整備されました

が、新しい地図が未だでき上がっていないために、スタート地点の梅林公園内の案内板にはマスターマップが入っていませんでした。地図を取り扱っている岐阜ユースホテルに行き、今回はここをスタートおよびゴールとすることにしました(②→⑩→梅林公園→①の順に回る)。岐阜県O.L協会の川島、兼松、生田、山田そして私の5人で調査。

②→③→④：金華山ドライブウェイを横切ったり、それに沿って歩かなければならないところがあるので車には要注意。④→⑤：織田信長、斎藤道三などの戦国武将が馬で駆け上がったと言われている長い登坂を一気にロープウェー山頂駅まで登りきる。すると、いい匂いがしてきた。参加者の一名が朝食を食べずに来たということなので、少し早めの昼食タイムにする。展望食堂からの遠くの山々、眼下の岐阜市の町並みの眺めも素晴らしい。ちょうどこの日は岐阜メモリアル・センターで天皇杯サッカー「名古屋グランパス対ジュビロ磐田」の試合があり、3万人のサポーターの声援が山頂まで良く聞こえてきた。約45分後に出発し、第⑤ポストの岐阜城に到着。⑤→⑥：通称「馬の背登山道」というところで、健脚者が通る道らしく岩場が多くて下には大変であった。ここだけ50分程もかかってしまった。⑥→⑦：岐阜公園内を抜け、町の中を歩き、稲葉神社から山の中に入る。⑦→⑩：山の中を順調に通過する。⑩→ゴール：町の裏通りを歩く感じで、梅林公園内のPC案内板の前に立つ。もうすぐこの中にマスターマップが入り、地図取扱所も梅林公園内に委託される予定。

【感想】：ポストは新しく設置された見易いプラスチック製。大人5人でノンビリ歩いて3時間程。⑤は、国盗物語の舞台となった岐阜城(稲葉山城)。天守閣からは長良川の清流や濃尾平野を一望し、晴れた日には御岳山や白山なども展望できる360度の大パノラマ。⑥のある岐阜公園内には、戦国時代を行き抜いた武将たちの歴史博物館や、子供たちに人気のあるカブト虫や世界の珍しい昆虫を集めた「名和昆虫館」があり、休憩がてら見学してみるのも良いかと思えます。

(岐阜ユースホテル ☎0582-63-6631  
岐阜市教育委員会 ☎0582-65-4141)

リポーター：  
〒504 各務原市蘇原村雨町 1-23

中村 鉄男

□1993年12月12日(日)  
岐阜県 No.16  
「関中池」

[距離] 10 km  
[ポスト数] 10本 PC・O-MAP

■スタート/関市立少年自然の家(関市塔ノ洞)。名鉄「新岐阜」駅より岐阜乗合バス[せき東山・関スポーツランド行き]で「関スポ」下車、徒歩15分。  
■地図取扱所/関市立少年自然の家または関市教育委員会。

関中池PCを兼松さん、原田君そして私の3名で回る。関市立少年自然の家に地図(1枚…100円)を購入しスタート、時刻は11時。

①→②は、兼松さんが広い道を、原田君と私は小道へと進んだが両方とも時間的にはさほど変わらなかった。④→⑤に向かう途中、北に向かう一本の小道があった。私がおの小道に入って見る。途中少し不鮮明だが③の付近に出られそうだった(ただし、冬場のせいもあった)。⑤→⑩は順調に回れるが問題点もあった。マスターマップ上の⑤、⑥および⑨の位置が私たちが実際行ってみたポスト位置とわずかにずれていました。

13時30分、関市立少年自然の家にゴール。その足で、ポスト位置の修正を関市立少年自然の家の方をお願いして帰りました。なお、所要時間2時間30分。またマップはH4/9-12調査と割りとし新しく、ポストもプラスチック製で新しく設置されていました。

(関市立少年自然の家☎0575-24-0214)

リポーター：  
〒501-61  
岐阜県羽島郡岐南町野中 5-17

山田 茂夫

□1993年12月18日(土)  
栃木県 No.74 ~木佐木 93-7 ~  
新「臼上」

[距離] 8.5 km  
[ポスト数] 8本 PC・O-MAP

JR「日光」駅または「東武日光」駅下車。JR「日光」駅を出て南南西へ直進200mで「日光市体育館」に着く。「東武日光」駅で下車した場合は、駅を出てすぐ左へ曲がるように150m行くとJR「日

光」駅前に出るので、そこから行ける。マップとマスターマップは「日光市体育館」の受付にある。ここの休館日は12月27日~1月4日だけで、土・日曜も開かれている。

古い一覧表では「日光市役所」にマップがあることになっていたが、変更された。マスターには体育館前の掲示板にもあり、鮮明この上なし。マップは1:10000のPC用O-MAPで、調査が1993年2月のため精度は100%。新マップは秋から使用され始めた。

このコースのルーツは旧「日光霧降」で、マップも今度のが3代目となる。No.74はもとのままだが、コースは大幅に更新されて距離も短縮された。旧コース名から「霧降」2字が消滅してしまったが、コースからも霧降高原に近い②③④が廃止された。コースは山の麓と日光の街の中で、高低差は20mぐらい。旧コースでは②~④にO.Lの醍醐味があり、⑥と⑦は道から離れていてアタックが成功した時の感激は鮮明に記憶の中にある。新コースのポストは標準のものに取り替えられて新品。旧③の位置が新①となり、旧⑤と新④はだいたい同じ位置である。⑥の近くに輪王寺や東照宮があるので、ぜひ参拝のため立ち寄ることをお勧めする。⑥から150mの信号がある交差点(神橋の近く)から登って行けば輪王寺へ出る。登り口は2つあるが左の方がよい。輪王寺・東照宮で1時間半を加算すればよい。

(日光市体育館 ☎0288-54-1187)

□1993年2月5日(土)  
群馬県 ~木佐木 94-1 ~  
「金同(樹丸)往行道  
「花車輪」

[距離] 7 km  
[ポスト数] 10本 PC・O-MAP

わたらせ渓谷鉄道「花輪」駅下車。駅直前の「今井屋」にマップがある。マスターの掲示板は駅舎の横にあり日当たり良好。掲示板はA、B、Cの3コースに分けて3枚立っている。マスターは赤書きと黒書きと並べて入っている。黒の方は当然大丈夫だろう。マップは1:15000のPC用O-MAPで精度は100%に近い。

コースは山の麓20%、畑60%、人家の間20%で、標高差は30mぐらい。整備状態は優。ポストの高さは標準だが、頭は

## 年頭雑感を読んで

清水 潔

年頭雑感を読みました。いくつか意見があります。これは全く個人的なもので他の人と話したものではありません。

## (1)「普及・発展」について

「森の豆知識」にあるとおり、日本は森林率は高いのですが、一人当たりの森林面積は小さいので、これ以上の参加者増加は少なくとも都市部ではあまり望ましくありません。しかし、以下の点での「普及・発展」は進めても良いのではないのでしょうか。

・全国への普及。まだ協会もない県、クラブも殆どない県があります。そういう所は森もまだO.Lをやる余地のある所があるでしょう。

・底辺の拡大。これは私のまわりにいる人がどこの大会でも会う人ばかりなのでそう思っているのかも知れませんが、大会参加回数で見た場合の人口構成がいびつであるようです。参加回数の少ない層

## △(14号より)つ巻)

小ぶり。新コースのため赤色が鮮やかだが、支柱が細めなので、いたずらで倒される可能性があり、すでに⑧は倒されていた。難解ポストは無いが、⑧は崖の上にあるので注意。したがって⑦を出戻りせず、⑦から南へ100mほど行き、西進して丘へ登って行く方がO.Lとしては面白いのではないかと。私は⑧が崖の下だと思い込んで、丘の下の単調な道を行き、崖の下をウロウロしてしまっただ。③へ行く坂と、⑧の下の坂は10cmほどの残雪があり、晴天ながら日陰は寒風が肌を刺すようであった。

このコースは1993年5月、オープン記念大会が開かれた新コース。至る所に桜並木があるので、3月下旬から4月頃は花見気分が歩けるだろう。

なお、他に山の中を回るA、Bコースもある。Aコースについては、本年1月号に大高さんのレポートがあるので参照されたい。

(今井屋 ☎0277-97-2426

東村役場観光課 ☎0277-97-2111)

リポーター:

〒185 東京都国分寺市泉町 3-5-6-104

木佐木 輝雄

の率がランニングなどと比べて少ないような気がします。この層はもっといても良いでしょう。

## (2)「クラブ主催の大会をやめる」ことについて

これはテラインを食い潰さないという観点からでているようですが、それが「クラブ主催の大会をやめる」ことに直結する必要はないように思います。届け出などの方法でコントロールできるのではないのでしょうか。何故このようなことを言うかですが、三段論法になります。まず、基本的には間接的な人員が少ないほうが、参加者の意見がスポーツの内容に反映しやすいし、トータルとしてのコストが小さくて済むだろう。そして、それでうまく運営されるには自主的なボランティア意識が重要になります。自主的にやるという意識は「協会が主催してそれに協力する」よりも「クラブで開催する」ほうが大きくできると思うからです。

参加者のかなりの数が開催側でもあるということは、今のスポーツの中では少ないですが、これらのスポーツのあり方だと思えます。もちろん、これは必要最低限の専門家を協会が持つということを否定するものではありません。現状はあまりにも少ないでしょう。

## 「年頭雑感を読んで」をを読んで

田口 肇

清水さん、ご意見ありがとうございます。1月号の年頭にあたって、いつも、本誌のトップを飾りたいようなご寄稿が無いとき、このページを埋めるために仕方なく拙稿でお茶を濁していますが、ご勘弁ください。「年頭雑感」に限らず、例えば「ストリーマー」にしても、つまらない「たわごと」とお感じなのでしょうが、読者のみなさまからは殆ど反応が無いのが常ですが、今回早速お手紙をいただき、喜んでおります。

この「普及・発展」や「大会のクラブ主催」の問題は、その時も書きましたが、3~4年ほど前の年頭に載せた私見、「運営機構を充実させよう」、そして、それ以前に何かの折に述べた「地域クラブ」のあり方に関する私の長年持ち続けている考えに、全てがつきるのではというのは私の独善でしょうか。あなた

のおっしゃる「全国への普及」は、JOAが中心となって為すべきことがありますが、これは比較的都市部に集中している大クラブの先達たちが、もう自分のクラブのことは後輩に任せ、JOAの機構のなかに入り込み、地方への普及に力を注ぐべきでしょう。クラブづくりのノウハウや地図づくりの指導、もちろんクラブの核となるべき公認指導員の養成も必要です。そう、実は現組織では「クラブ」は都道府県協会を通じてJOAの機構を支える大事なフロントラインですが、特定の都道府県を除いてはどれも良くつながないようです。クラブを育成してきた経験者たちが、少なくとも都道府県単位でも、お互いに連絡を密にし、JOAの組織を機能させ、これからは「地方の時代」の認識を持って、それでは地方への普及をどうすればよいか…を考え実行されることを期待するのです。全国満遍ない、いびつのない普及はおっしゃるとおり、そのことは年頭のストリーマーでも、少しでも書かせていただいております。地方への普及は必要です。

以前から機会あるごとに私が主張している「地域クラブを細分化せよ」ということは、地方に普及を考えるならば、大会を主催できるクラブでなくともよいから、なるべく全国に万遍なくそしてその地域に密着したクラブが必要であるとの考え方のうえに立っています。地域行政と関係を取りながら、大会の主管や、そして特に、小さな地域での「野外教室」などに取り組み普及を図るのです。今の「クラブ大会」は、参加ダコのできた人たちのため、名前を売るため、大学出の競技選手たちを勧誘するため、クラブを大きくするため、のような気がならないのですが…。「地域性」や「普及」が忘れられていなければ幸いです。

大会開催の調整やコントロールですが、これもJOA~各ブロック~都道府県を通して専門部会を設けることが必要です。今の大会開催の企画運営は余りにも無秩序、雑然としていませんか。将来にわたり計画的に、しかも国際的な選手権などの絡んだ大会を開くことと、優良テレインを確保しておくことです。その昔、神奈川県では関東甲信越・全日本・国際2日間の3つのビッグ大会を、2年半ほどの間に連続して、「クラブ集団」で開いたことがあるのです。県全体がまとまる良い機会でした。その時は、記事が無く、先に書かせていただきましたが、これは私見。多数のみなさまのご意見もお待ちしております。



## 情報あれこれ

### 北信越OLクラブ連絡協議会 平成6年度通常総会の開催について

この度、北信越OLクラブ連絡協議会では、下記のとおり平成6年度総会を開催します。加盟クラブの皆様には、ご多忙中のことは存じますが、万障繰り合わせのうえ、ご参加くださいますようお願いいたします。

## 記

- 日時 平成6年4月2日(土)  
午後3時30分集合
- 場所 金沢市小豆沢町ヲ4番地  
「金沢市ふれあいの里」  
TEL 0762 - 29 - 0583  
JR金沢駅から「医王山スポーツセンター」行きバスで約45分、「キゴ山ふれあいの里」下車、徒歩3分。

- 日程 総会 16:00~17:30  
討議会 19:30~  
(懇親会を兼ねて行います)
- 参加費 約3,000円(1泊2食)
- 問合せ 山口 敏夫(富山OLK)  
☎ 0764 - 66 - 3288
- その他

・総会翌日の4月3日には、石川県津幡町で第11回金沢大学OL大会が開催されます。総会場からOL大会会場までは車で所要約1時間弱。  
・宿舎の都合もございまして、総会出席者につきまして至急ご連絡くださいますようお願いいたします。  
[北信越OLクラブ連絡協議会事務局  
山口 敏夫]

### ワールド マスターズ ゲーム

...THE ORIENTEERING CHALLENGE NEVER END...

WORLD  
MASTERS  
GAMES



"WORLD MASTERS GAMES" ... このエキサイティングな国際的イベントは、オリエンテーリングを含む30種に及ぶスポーツ競技会を提供いたします。ワールド・マスターズゲームは本年9月26日から10月8日にかけて、オーストラリアのブリスベン市で、そのうちオリエンテーリングは9月27・28の両日に、市から30kmほど離れたクロスビー山で行なわれます。現在、12か国・100名を越すオリエン

ティアたちから、この競技会についての問合せがあり、海外からの参加者のため、このゲームと前後してクインズランド州選手権(9/24-25)やオーストラリア選手権(10/1-2 サウス・オーストラリア=S A州)などが予定されていて、10月9日のSA州選手権までの少なくとも7~9日間、オーストラリアのトレイルを走ることができます。ぜひ多数のみなさまのご参加をお待ちいたします。

上記はマスターズゲームのオリエンテーリング関係事務局から、O-JAPANに宛て送られてきた「メディア・インフォメーション」から抜粋したものです。オーストラリアのオリエンテーリングは、編集者も何回となく参加していますが、クインズランド、西オーストラリア、南オーストラリアの各州のトレイルは未経験です。おそらく他の日本人オリ

エンティアも同様であると思います。主催者から日本の35才以上のオリエンティアに熱心な誘いを受けていますので、本誌としてもぜひ応援したいと思っています。参加ご希望の向きは編集部までハガキ等至急お知らせください。エントリーや旅行代理店のご紹介等のお手伝い、またご希望多数の場合は本格的なツアー計画も考えます。 [編集部]

## 編集部より

◆いろいろあります。まず、93年(暦年)度の決算報告です。

## □収入金額

購読料	¥4,437,295
雑収入	84,029
前年度購読料繰越金	1,139,500
次年度以降分の購読料前受け金	(1,146,150)
	¥4,514,674

## □支出金額

仕入れ金額	
=印刷費等	¥2,641,981
消費税等	85,670
発送費	787,313
旅費交通費	1,610
広告宣伝費	412,500
接待交際費	38,897
消耗品費	357,884
備品購入	55,500
雑費	62,484
93年度分未払経費	406,217
	¥4,850,056

## □差引欠損

(¥335,382)  
◆当年度は欠損金を出してしまいました。購入のご希望が殆ど無いテレカ作成費を広告宣伝費に入れましたが、これが無ければ黒字です。接待交際費には年賀状などが含まれています。消耗品が多いようですが、発送用の封筒やシール代が入っています。◆この「経理」も、レシートや伝票の整理を除いて、記帳等は殆ど編集者の仕事になっています。突然、話は変わりますが、今、4月からの航空運賃が安くなるという話題が新聞紙上等を賑わしているのをご存知でしょうか。私の本業務は、この航空運賃に関連している、というよりも真っ只中で仕事をしているわけですが、勤め先の会社の内外でのミーティングが多く、その準備等で休日も潰すことがあります。そう、実は今、いや今後も「オリエンテーリング」どころではないのです。でもね...、目に見えないものまで含め、身銭を切っても...という、この仕事の後継者はいませんよね...。◆最後に、4月以降の日本語売れ行きのお申込みは4月15日までに、ぜひお願いいたします。

流人

O-JAPAN 発行人/田口 昭子 : 購読料 年間4月~3月 ¥3,600  
〒233 横浜市港南区日野南7-9-5 : (高校生以下) ¥2,400  
TEL.045-891-7004 FAX.045-891-2500 : 1部あたり頒布価格 ¥300  
分室=Annex TEL.0287-77-1977 : '94.1月~'94.3月 ¥750  
郵便振替口座/(番号)横浜7-46870 (加入者名)O-JAPAN 編集部

編集責任者/田口 肇  
Chief Editor: Hajime Taguchi  
Editorial Address:  
7-9-5, Hino-minami, Kohnan-ku  
Yokohama, 233 Japan