



ORIENTEERING JAPAN

JAPAN

94/7

1994年〔平成6年〕7月10日発行

(毎月1回10日発行)

第11巻第7号通巻第132号

昭和63年6月24日第三種郵便物認可

シンキングスポーツ・オリエンテーリング







■9月下旬、オーストラリアのブリスベン市周辺地域で行なわれる、ワールド・マスターズ・ゲームのロゴ。この大会のオリエンテーリング部門と、それに前後して行なわれるクインズランド州選手権および全豪選手権（南オーストラリア州）に参加するために企画されたツアー（本誌後援）には20数名の参加申込みがあり、現在エントリー手続き中。日本のヴェテラン陣のご活躍を期待したい。

■今月の表紙：私たちの「競技場」として使わせていただく山林。それを糧とする林業にほんの少しでも理解を深めるため行なわれた、広島OLクラブ員のみなさんによる「雪おこし」のボランティア作業。本誌12ページ、同クラブ・三好正夫氏による記事参照。表紙写真も同氏提供。

■今月の地図：昨年5月にオープンとなった、群馬県東村のパーマメントコース「銅（あかぬ）街道・花輪A・B・C」コースの地図。オート・キャンプ場の建設をめぐる賛否が分かれるなど、何かと話題の多い同村ではあるが、オリエンテーリングに関して言えば、PCオープン以来、愛好会の面々からのレポートが多いし、前号の表紙等でもご紹介したように既に2回の大会を開催するなど、スポーツ・観光立村をめざしている。

### ＝ SQUAD REPORT ＝

- ・ワールドカップ情報 広報担当 桐田 幸宏
- 【ワールドカップ大会について】 強化部 山岸 倫也 … 4
- 【ワールドカップ第1ステージ成績】 … 5

### ＝ 連載 ＝

- ・大会運営学 [大会を開き、育てる法]
- 第1回 イントロダクション 早大OC寿会 池ヶ谷 悦明 … 6-7

### ＝ O-FORUM ＝

- ・オリエンティアは多いほどよいのか？
- OLCサン・スーシ/OLC吉備路 和田 美千代 … 7-8

### ＝ EVENT REPORT ＝

- ・東海クラブカップ・リレー大会
- ・第36回中日東海ブロックオリエンテーリング大会 小野 盛光 … 8

### ＝ UNIVERSIADE ＝

- ・第9回ユニバーシアード日本代表選手紹介 桐田 幸宏 … 9-10

### ＝ オリエンティアのための Medical Advice ＝

- ・ガス欠の話： OLCレオ 愛場 庸雅 … 11-12

### ＝ 投稿 ＝

- ・「雪おこし」作業に汗を流す 広島OLC 三好 正夫 … 12

### ＝ オリエンティアのための本棚 ＝

- ・第10回：池 俊介「オリエンテーリング」
- 岩本・寺本・池（編著）「子どもが「ノッ」
- てくる『探険授業』のつくり方
- 文：村越 真/カット：早川喜代美 … 13

### ＝ 投稿 ＝

- ・「走」の世界へ… 「山道レースはいかが？」
- OLCサン・スーシ 長谷川 照恭 … 14

### ＝ 全国PC愛好会のページ ＝

- ・パーマメントコース りぼへと
- 稗田 秀生/大高 竜亮 … 15

### ＝ 日本オリエンテーリング競技規則 ＝

- 「日本オリエンテーリング競技規則」 … 16-19

### ＝ お知らせのページ ＝

- ・連絡協だより
- ・情報あれこれ
- ・PC情報
- ・編集部より … 20

### ＝ ストリーマー ＝

6月21～26日、第17回のIOF（国際オリエンテーリング連盟）総会がブルガリアで開かれた。実はこの会議にはぜひ出席したい＝オブザーバーとして＝と思って心の準備をしていたのだが、前号に書いたような病氣、残念ながら次回・イスラエル？まで見送ることになってしまった。なお、この総会の大きなトピックスは、新しい会長に元事務局長のスーザン・ハーヴェイ女史（1986年来日）が選任されたことである。われわれはこの世界のリーダーとして女性を迎えたのである。詳細は次号で書きたい。

## SQUAD REPORT

すこーどればーと

## ワールドカップ情報

SQUADが選手選考を行っている国際大会の一つにワールドカップがある。  
 ワールドカップについての説明は、SQUAD BULLITINより下記の記事を引用した。  
 ワールドカップ(WC)と世界選手権大会(WOC)は年度毎交互の開催となっている。このほか学生の絡む世界選手権として、ジュニア世界選手権(JWOC)とユニバーシアードがあるが、ユニバーシアードを除く選手権大会の代表選手選考は、SQUADが行っている(ユニバーは日本学連)。今年度のワールドカップ代表選手は次頁のとおり。  
 既に春の第1ステージは終了しており、第2ステージの選手達も選征は目前である。本誌上では充分な選手紹介や、結果報告ができていないが、今後に期待して頂くということでご勘弁願おう。

## ワールドカップ大会について

強化部 山岸倫也

## ワールドカップとは何か

ワールドカップ大会(以下WC)は2年に一度、偶数年に開催されるIOF主催の国際競技会で、ワールドカップグループによって運営されている。奇数年に開催される世界選手権大会(以下WOC)とは異なり、WCは1年の間に複数のレースが世界各国で開催され、レースの結果を点数化して複数レースの合計得点でチャンピオンを決定するシステムで運営されている。また採用される競技形式も開催年度によって様々である。本年94年は偶数年であり、WCの開催年であることは周知のことと思うが、もう一度スケジュールを確認しておこう。

4月 第1ステージ	8月 第2ステージ	9月 第3ステージ
第1戦 クラシカル(ニューゼーランド)	第4戦 クラシカル(ルクセンブルグ)	第7戦 クラシカル(ドイツ)
第2戦 ショート(オーストラリア)	第5戦 クラシカル(デンマーク)	第8戦 リレー(フィンランド)
第3戦 リレー(オーストラリア)	第6戦 リレー(デンマーク)	第9戦 クラシカル(フィンランド)

WCは、「トップオリエンティアにもっとたくさんの競い合う機会を提供しよう」「スポンサーシップを獲得できるようなトップレベルの競技会を開催しよう」「トップオリエンティアが集うような競技会をもっとたくさんの国で開催しよう」という意図の下に、1986年に非公式の大会がスウェーデンやチェコスロバキアで開催されたのが始まりである。その後88年から、IOFの公式行事として正式に開催されるようになった。

オリエンテーリングを国際的な競技スポーツとして発展させていくためには、トップオリエンティアが一堂に会して実力を競い合う機会を多く提供すること、メディアやスポンサーにこのスポーツの魅力をアピールできるような競技形式や演出方法を確立すること、競技者がパフォーマンスを発揮できるような競技形式を採用すること、などが必要となってくる。WCは、こうした要望を具体的に実現するための現実的な場として成果を上げているだけでなく、新しいプランやアイデアを実験する試行錯誤の場としても大きな意味を持っている。

## 試行錯誤の場としてのWC ～新たな価値の提供

競技者にとって興味の対象となるのは、どのような競技形式が今後採用されて行くのかということだろう。これまでにWCでどのような種目が採用されてきたかを見ていくと、IOFがどのような種目や競技形式を指向してきたか、そして今後どのような方向へ向かっていくかというのかがよくわかる。

WC86、WC88シリーズでは、採用された種目は個人競技(クラシカル)だけであったが、WC90シリーズではショート競技が初めて採用された。90年はWOC91(チェコスロバキア)でショート競技が採用される直前のシーズンであり、WCで試行的にショートを実施することによりショート競技のノウハウを構築しようとしていた。すなわちクラシカルとはどのように異なったコースを組めばよいのか、予選システムやスタート方式をどのようにしたらよいかである。WC92シリーズでは、ショート競技の試行は続いていたものの、クラシカル競技でもマスタースタート方式を採用するなどの試みが実施された。WC94シリーズでは(上に示したとおり)、ショート競技は1レースだけとなり、クラシカルとリレーが主要競技に採用されている。昨年のWOCでショート競技は一応の完成を見たかと判断されたとともに、今後はクラシカルを競技者にとってだけではなくメディアや観客にとっても魅力ある種目として運営していく方法を探り始めたとみてよいだろう。具体的にはクラシカルへの参加人数を制限して真に強い選手が競う場とすること(国ごとの枠指定性や予選システムの導入)と、メディアにのせるための競技形式や演出方法を試すこと(クラシカル競技におけるマスタースタート方式やフォーク形式の採用)などである。リレー競技の採用もメディアへの対応と密接に結びついている。

WCの開催を最初に聞いたとき私は「そんなお金のかかる大会に誰が参加するのだろうか」「年に3回も遠征できるのだろうか」「得点制と言ったって強くてお金を持っている国が勝つだけのシステムではないか」と否定的に感じたものである。こうした疑問点はWCが開催されるようになって数年を経た今も解決されていないが、我々はこうした問題点とは別の視点からWCに価値を見い出せるようになってきたようである。男子はフルエントリーできるようになったし、女子も誰かが参加するようになった。このことはWCが時間やお金をかけても(そしてある程度の準備を行って)参加するに値する競技会として位置付けられるようになったことと、レベルの高い国際的な競技会に参加することが競技者として成長していく上で必要なことであるとの意識が芽生えてきたためととらえたい。WCで日本人の選手が勝てる可能性はほとんどないし、一人の競技者がすべてのステージに参加することは経済的にも時間的にも非常に困難なことではあっても、それでもWCに参加することは大きな価値を持っているのである。

(SQUAD BULLITIN 6月号より抜粋)

## 第2ステージ代表選手

【男子】	菅原琢	【女子】	加納尚子
	羽鳥和重		金並由香
	落合公也		(もう1名参加予定)
	安斎秀樹		
	武田光		
	山内亮太		

## 【スケジュール】

8月 8日	ノルウェー・クリスチャンセンで合流 トレーニング
9日	モデルイベント
10日	クラシカル
11日	移動日(デンマーク・ファルムへ)
12日	モデルイベント
13日	クラシカル
14日	リレー(現地に於て解散)

## 第3ステージ代表選手

【男子】	鈴木康史	【女子】	木植早生
	入江崇		
	元木信		
	国沢五月		
	加賀屋博文		

## 【スケジュール】

9月 22日	現地集合(ドイツ・Quedlinburg)
23日	モデルイベント
24日	クラシカル予選
25日	クラシカル決勝(第7戦)
26日	移動日(チェコ・Jicinへ)
27日	移動日(トレーニング)
28日	モデルイベント
29日	リレー(第8戦)
30日	休養日
10月 1日	クラシカル(第9戦)/レース後現地解散

## ワールドカップ第1ステージ成績

## クラシカル

【男子】	1	A.Landels	NZL	104:12
	2	M.Kuisma	FIN	105:11
	3	J.Ivarsson	SWE	106:35
	5 4	菅原琢	JPN	163:04
	5 5	樋口一志	JPN	180:57
	5 6	沢田晴雄	JPN	181:29
		森内知男	JPN	棄権
		鈴木雄輔	JPN	棄権
		田中正人	JPN	棄権
【女子】	1	G.Svard	SWE	85:47
	2	A.Bogren	SWE	86:49
	5 3	木植早生	JPN	153:20

## ショート(予選)

【男子】(4.6-4.8km)				
A	1	Havard Tveite	NOR	24:27
	2	Lars Holmqvist	SWE	24:33
	3	Chris Terkelsen	DEN	24:42
	2 1	鈴木雄輔	JPN	32:37
	2 3	沢田晴雄	JPN	38:37
B	1	Bjornar Valstad	NOR	23:35
	2	Allan Mogensen	DEN	23:43
	3	Tomas Prokes	TCH	24:01
	2 1	田中正人	JPN	34:28
	2 2	樋口一志	JPN	39:06
C	1	Carsten Jorgensen	DEN	24:02
	2	Jorgen Martensson	SWE	24:17
	3	Kaj Roine	FIN	24:43
	2 0	菅原琢	JPN	31:53
	2 2	佐藤隆徳	JPN	39:18
【女子】(3.8-3.9km)				
A	1	Yvette Hague	GBR	24:45
	2	Eija Koskivaara	FIN	25:52
	3	Ragnhild B.Andersen	NOR	26:01
	1 9	木植早生	JPN	37:52
B	1	Jana Cieslarova	TCH	24:47
	2	Hanne Staff	NOR	24:59
	3	Nicki Taws	AUS	26:30
C	1	Annette Nilsson	SWE	25:15
	2	Reeta-M. Kolkkala	FIN	25:42
	3	Johanna Tiria	FIN	25:54

## ショート(決勝)

【男子】				
A final (5.2km)				
	1	Janne Salmi	FIN	27:44
	2	Steven Hale	GBR	27:52
	3	Jorgen Martensson	SWE	27:55
B final (4.6km)				
	1	Jon Tvedt	NOR	25:31
	2	Per Ek	SWE	25:56
	3	Thomas Buhner	SUI	26:17
	2 5	沢田晴雄	JPN	32:29
	2 6	菅原琢	JPN	32:36
	2 8	田中正人	JPN	35:19
	2 9	樋口一志	JPN	35:31
	3 0	佐藤隆徳	JPN	37:14
	3 1	鈴木雄輔	JPN	37:19

【女子】				
A final (4.0km)				
	1	Hanne Staff	NOR	27:42
	2	Jana Cieslarova	TCH	28:39
	3	Yvette Hague	GBR	28:53
B final (3.8km)				
	1	Marie Honzova	TCH	27:35
	2 2	木植早生	JPN	35:39

## リレー

【男子】				
	1	Norway1	130:11	
	2	Norway2	132:15	
	3	Sweden1	132:28	
	1 8	Japan1	205:20	
	1 9	Japan2	219:40	
【女子】				
	1	Czech Repub.	129:41	
	2	Norway1	133:42	
	3	Finland2	135:24	

リレーの詳細は次号で

# 大会運営学

— 大会を開き、育てる法 —

## 第1回 イントロダクション

早大OC寿会 池ヶ谷悦朗

「今のOL界は停滞気味。懐古的な雰囲気さえ感じられる。」—— 国沢五月君は、トータスのメンバーに宛てた『浦島通信』の中で、トータスが5日間大会を開催した85年当時と現在とを比較して、こう書いている。

ことに大会運営の分野では、その印象が強い。6人制のリレー大会が開催されるなど一部に新しい動きはあるものの、かつて牽引役を果たした学生クラブの大会から当時の勢いは感じられない。新企画への挑戦や独逸色を打ち出そうとする試みが影をひそめるばかりか、大会運営の根本的なところで問題が発生する事例すら見受けられる。

私がオリエンテーリングの大会に初めて出場したのは中学2年の時。それから早いもので17年がたつ。その間、中学・高校時代は競技に熱中し、早大OCではクラブ運営や大会運営中心の道を歩んできた。

卒業して一度は現役を退いたものの、システム屋になってしまったのが運のつきか、入社2年目に申込と成績処理のシステムを作り込んで、早大OC大会の運営に復帰してしまった。以来7年、OBであるにもかかわらず現役学生と共に早大OC大会を運営している。もっともOBだけに皆と一緒に運営するだけではない。年度によるか要綱やプログラム、マニュアルのチェックをしたり、各チームに報告書を提出させたこともある。

昨年、こうした経験をまとめ、早大OC文庫の1冊として出版しようと企てたのだが、なにぶん良く知らない分野もあるため、なかなか筆が進まない。そうこうしている内に、また、質の低い大会を目の当たりにしたりする。そこで、そのエッセンスだけでも発表しておこうと考え、O-JAPANへの投稿を思い立った。どれほどの読者の方が大会運営に関心をお持ちかわからず不安ではあるが、これから約半年にわたって連載させていただきたい。

さて、サブタイトルにもあるように、この連載では次の2つのテーマに順次取り組んで行きたいと考えている。

第一は「大会を開く」方法。きちんと大会を開くにはどうすれば良いか、失敗しないためにはどうすれば良いか、という問題である。ここでは大会運営における「段取り」と「チェック」が話題の中心になる。

第二は「大会を育てる」方法。より良い大会にしていくにはどうすれば良いか、という問題である。そこでは「反省の仕方」のほか、「アイデンティティー」や「アイデア」といった話題についても言及する。

このように、この連載では大会運営における個々の現業のhow toを書き並べるのではなく、現実味を損なわない範囲内でhow toそのものとは少し距離を置いた方法論、あるいは本来how toの前段にあるべき議論を中心に進めて行きたいと考えている。オーバーな『大会運営学』というタイトルは、それゆえのネーミングでもある。

さて、前置きばかり長くなってもしけない。少しずつ本論に入っていくことにしよう。今回は「第1回 イントロダクション」ということで、いくつかの事例を挙げ、大会運営において大切なことは何なのか、問題提起をしておきたい。

### 発表することの重大さ

こんなことがあったと仮定しよう。

あるクラブが大会会場に模擬店を出して食品を販売することを企画し、プログラムでメニューまで発表した。

大会当日、最寄り駅の駅前にコンビニがあったものの、多くの参加者は荷物が増えることを敬遠し、それに模擬店が出ることだし・

・と思って、昼食を買って行かなかった。ところが、会場に着くと「模擬店は都合により中止」との貼り紙。学校側から火気使用

の許可がおりず、販売ができなくなったというのである。会場の近所には店もなく、何も仕入れて来なかった参加者たちはカンカンに怒ってしまった——。

これは、あくまでもフィクションなのだが、こんな話を聞いたら、皆さんは「なんてお粗末な話だ！許可を得るのが先に決まっているじゃないか！」と思うに違いない。確かにこれはお粗末ではあるが、似たような、しかも、もっと重大な過ちを、私たちはかなり頻繁に目にはしていないだろうか。

たとえば、プログラムに書かれたスタートまでの距離や所要時間。

当日行ってみたら、スタートまでの所要時間が30分からいきなり50分位に変更になっているケースがないだろうか。こっちは電車の関係で元から余裕などないスケジュールで行動しているというのに。

このような場合、極端な話、主催者は参加者一人一人に葉書を出すなどして、スタートまでの所要時間が30分から50分に変更になった旨の通知をすべきである。この変更によって、参加者は行動計画の変更を余儀なくされるのだから。最低でも、最寄り駅に立て看板を出し、役員を配置して、参加者に対して少しでも早く周知するよう努力すべきだ。もし、駅についた時点でこの事実がわかれば、参加者側でも駅から会場までタクシーで行くなどの手を打つことができるかも知れない。

もう一つ例を挙げよう。

要綱発表後に何らかの都合で会場を変更してしまったとする。プログラムで周知できるから問題ないかというそうではない。大会に参加する人の中には、プログラムを持たない当日参加者という人たちもいるのである。彼らは、要綱しか情報源を持っていないのだから、旧会場に行ってしまう。そのため、主催者は、そうした人々を新会場に案内したり、移動させたりするために、何人かの役員を割かねければならなくなるだろう。

このように、一度外部に出したスベックを変えようとする、参加者に対して多大な迷惑をかけるだけでなく、主催者自身にとっても、多くの余計な作業が発生することになる。言い方を変えれば、外部に対して情報を発表する際には、後で変更が発生したりすることのないよう、キチッと話を詰め、その内容を確定させておかなければならないし、それができていなければ発表すべきではないのである。

主催者は、情報を発表することの重大さを今日以上にわきまえて行動する必要があるのではないだろうか。

#### 特に大切な地元との関係

さて、以下の話はある大会で本当にあったできごとである。

スタート地点の山林を所有する地主に、大会のスタート地点として使わせてもらいたい旨の話はしてあったものの、OKという返事をもらえないまま、コースを組み、距離等を発表し、コース図も刷り上がってしまった。

ところが、前日になっても、地主がどうしても首を縦に振ってくれない。聞くと心配しているのは、たばこの不始末による山火事だと言っている。参加者は山中でたばこなど吸わないと言っても、ダメだの一点張りである。

実は、その地主はその山林、つまり、杉林を担保にして、多額の借金をしていたのである。

その後の説得で大会は無事開催できたものの、私たちが他人の土地をトレインなどと呼んで大会準備を進めていることがいかに勝手なことか思い知らされた事件である。

前節で「固めてから発表せよ」という旨のことを書いたが、中でも重要なのが地元との関係である。とにかく、地元の了承無しに大会は開けないことを銘記しなければならない。

#### 作業手順の誤りが失敗を招く

トレイン内のある地点に救護所を設けることを決め、コース図にも印刷した。ところが会場やスタート地点などとトランシーバーの発信テストをやってみたところ、そこでは電波が届かないことが判明し、やむを得ず救護所の場所を変更することにした。そこで、既に刷ってしまったコース図については手書きで修正したが、案の定、何枚かの修正漏れを出してしまった。

もっとも、修正箇所が救護所の位置ならまだ救いようがあるかも知れないが、これがポスト位置や位置説明であつたら取り返しがつかない。

さて、いくつか例を挙げてみたが、そもそも何故そんなことになってしまったのだろうか。

たとえば、スタートまでの所要時間の変更の場合、理由は大会によっていろいろあるようだ。スタート地点そのものが変更になったため、とか、実測していなかったため、とか。となると「なぜプログラム発表までにスタート地点を確定させなかったのか?」、「なぜ先に実測しなかったのか?」が問題となる。そして、「プログラムを発表する時期など最初からわかっていたではないか?」と言いたくなる。

救護所の位置にしても、発信テストを後回しにしたことが問題だ。おそらく主催者には「発信テストはコース印刷よりも前にすべき作業である」という認識がなかったに違いない。地主交渉については「なんとかなるだろう」という甘い読みに基づく「見切り発車」が危機的な状況を招いたと言える。

このように大会運営の失敗は、知らずにか故意にかは別にして、作業の漏れや手順の誤りに起因していることが多い。

他方、大会開催を決め、日程を発表した以上、プログラム発表時期などは必然的に決まってくる。突き詰めると、大会の開催を決めた瞬間に、様々な作業の期限が実は規定されているのである。

先程、情報を公表する場合には、それまでに内容を確定させなければならないし、それができていなければ公表すべきではない、と述べたが、実際にはこの公表の時期というのは最初から決まっているのである。したがって、固まっていないから公表できない、などと呑気なことは言っていられない。決められた期限までにすべて固めなければならぬのである。

つまり、与件であるそれぞれの期限までにやるべきことを全部やること、および、そのための一連の段取りこそが大会を失敗させないための最重要課題なのである。

#### (次回予告)

##### 「第2回 大会運営作業マトリクス」

大会運営の全作業を、ある枠組みに当てはめる試み。O-カレンダーの紙面も利用して大会運営の全貌を明らかにする。

## オリエンティアは多いほどよいのか?

O L Cサン・スーシ  
O L C吉備路

和田 美千代

世間一般のスポーツでは、自分がやっているスポーツに赤の他人を誘うのは、学校で新入生が入学した時に限られるのが普通です。ところがオリエンティアの中には、それ以外の状況であっても、「オリエンティアの数を増やしたい」と考え、行動に移す人が少なからずいます。

確かに、オリエンティアの数が極めて少ない地域、例えば九州などでは、その事が活動のネックになっています。また、ひとたびO Lにはまった筈の人が、就職や結婚などを機にO Lをやめてしまうというのも、さびしい気がします。

しかし、オリエンティアの少ない地域(岡山県)から多い地域(神奈川県)に引っ越してきてみると、向上心にあふれたエリートオリエンティアなら話は別ですが、趣味で楽しむだけのオリエンティアにとっては、不都合な面も少なくないという事に気がついていました。

まず、大会運営の大変さです。先日、サン・スーシ大会の運営マニュアルを見た時、「たかがクラブ大会で、ここまできちんとしないとイケないの?」と驚いたものですが、当日、大人数の参加者をさばく大変さを体験してみても納得しました。O L C吉備路の大会では、2受(第2受付)と計算センターと連絡を1人でやってしまう事も珍しくなかったのに、ここではペナ・チェックひとつだけでも、ピーク時には1人でさばききれなかったのですから。もう少し人数の多い広島や山口の大会では、吉備路の大会ほどではないものの、「参加者と運営者が顔見知りである」という特典を活かし、参加者をドンドンこき使っていますが、こちらでそんな事をしようものなら、かえって混乱のもとになってしまうような状況です。

次に、これはO L界だけではなく一般社会でもよくあることですが、人数が多いと、クラブや仲良しグループなどの殻に閉じこもってしまいがちになっているような気がします。これについては、私の偏見かもしれないので、両方の雰囲気を知っている他のオリエンティアの考えも聞いてみたいと思っています。

(次ページ下段へ)

## 東海クラブカップ リレー大会

●1994年5月8日  
●愛知県長久手町  
リポート： 小野 盛光

例年秋から冬にかけて行なわれる、東海地区クラブ連絡協議会主催の東海クラブカップリレー大会も、今年は東海学連の主管で開催。東海学連の第1回定例戦も兼ねて、愛知県長久手町の青少年公園で開催された。

広い芝生広場の真ん中に中継ゾーンを設けて、5月の日差しと風の中で競技が展開された。エントリーはクラブAが28チーム、クラブDが11チーム、他に17チームであったが、2チームの欠場があった。

クラブAの競技の様子は、第1走者では前年チャンピオンの三河O.L.C.がトップで帰ってきたが、2走、3走が続かず、結局6位に終わり、若い選手層が不足している面を見せた。優勝はO.L.C.ルーバーで1走、2走が30分台でまとめて、2位のつるまいO.L.C.に16分の大差をつけて優勝した。2位に入ったつるまいO.L.C.は若い上島のチームではなく、唐戸島、古澤、加藤というミドルエイジ・チ

(前ページより)

しかし現状のシステムにおいては、オリエンティアの数が少ないことによる不都合も存在します。それは、公認大会やインカレ等のビッグ大会が開きにくいということです。ビッグ大会に使うにふさわしい地図を作ること自体が困難な地域は仕方ないとしても、地図を作るスタッフはいても大人数の参加者を捌くだけのスタッフがいらないという地域も少なくないと思われます。何とかかんとかスタッフを集めても、その分だけ近隣の参加者は減ってしまいます。従って、J.O.A.から依頼された時だけ、可能な地域は仕方なく引き受けるようになりがちなのではないのでしょうか。また、話が本題からそれてしまいますが、全日本や西(東)日本大会の場合には、その地域で実力のあるオリエンティアが、運営の中核に参加できないという不思議な事もあるようです。10年ほど前に、山口県で全日本大会があった時、

①地図調査に参加させてもらえない

チームであることは特記すべきことである。3位には最近若い力が充実してきた浜松O.L.C.が入った。また、女性の加納さんを1走にすえた三重県庁チームも5位に入るという健闘を見せた。7位以下のタイムはメモしていないが、3位から6位までは3分以内の激戦であった。

女子チームのクラブDは昨年引き続き古澤さん母娘で組んだつるまいO.L.C.が1、2走トップの椛山女学園大を3走で逆転、1分差で優勝。3位は昨年優勝の浜松O.L.C.が入った。

なお、今年の参加費は玉葱でした。

## 第36回 中日東海ブロック オリエンテーリング 大会

●1994年5月15日  
●岐阜県関ヶ原町  
リポート： 小野 盛光

雨が比較的に少ない中日東海ブロック大会の中で、岐阜での大会は8年前の美濃加茂での

大会も雨天であり、天候に恵まれないという印象が強い。運営の皆さん大変ご苦労様でした。

今回はハガキ申込みで、参加費を事前徴収していないため、事前エントリーは個人クラスだけでも200名以上いたが、半数が欠場。当日参加を含め120名程度の参加者であった。特に、関東関西の遠隔者の欠場が目立った。参加費の事前納入が普通になってきた現在、運営費の確保を考えると、初心者のグループ以外は事前納入方式を採用しても、参加者減にはならないと私は考える。競技は雨のため、眼鏡ランナーの私には地図が見にくく苦労した。立ち止まりが多くなり、小ミスも重なり、終わってみると思った以上にスピードが落ちており、トップと16分の大差をつけられていた。M21A=クラス表示は早くも男子M、女子Wを採用して滝沢元和(紅明会)が優勝。3位に40才の山本逸夫(湖西O.L.C.同好会)が入った。W21Aでは山口純子(名大)が鈴木夕起子(静岡O.L.C.)をおさえて優勝。地図は山川克則氏作成の「古戦場」の修正版。修正は周辺道路のみと見たが…。色はグリーンが、黄緑系から緑になり、オープンも橙から山吹色になり、目にやさしい感じになった。

②手をつけないでおいた秋吉のすばらしい  
グレンデを使ってくれない

③そのくせ、当日役員として使われ大会に  
参加できない

の3点に、山口大生が怒りまくっていましたが、その後、秋吉のグレンデを走った事のある人は誰だって、どうしてここを全日本大会の時に使わなかったの、と思っていることでしょう。

話を戻しますが、ビッグ大会が開けるようにオリエンティアの数を増やそう、という発想はしたくありません。そもそも選手権大会と名のつく大会に、誰でも参加できるというのは、普通のスポーツでは考えられません。運営側に余力があれば、それでも構わないでしょうが、必ず設けなければならないクラスを限定し、その他のクラスを設けるかどうかは主催者の自由にしてはどうでしょうか。グループクラスを無くすだけでも、公認大会の運営は、かなり楽になると思うのですが。



海外の中小の大会(200-300人程度)ではのんびりした雰囲気であフターO.L.が楽しめる。





## 続 第9回ユニバーシアード日本代表選手紹介

第9回世界学生選手権大会（ユニバーシアード）は、来る9月にスイスにて開催される。

先月号で紹介したとおり、日本代表選手は、去る4月24日に日本学連により決定された。先月号に続き、代表選手の抱負を紹介する。残念ながら、小長井信宏・金並由香の2名のみ抱負が届いていない。金並選手は、ユニバーに先立ちワールドカップにも参加をするため、一足先に日本を発つようだ。帰国報告を楽しみに待つこととしよう。

### 山本英勝

（東京大学教養学部教養学科4年）

インカレ、全日本と自分では不満なレースが続きましたが、今回のセレクションレースでは満足とはいかなくとも、納得のいくレースができました。

今回の遠征には三つの目標があります。一つはユニバで自分にとって今までにないようなイメージ通りのレースができるように、最善の努力を今からすることです。今までの自分は結果ばかりにとらわれ、それに対する努力が些かいいかげんなところがありました。今回の遠征で優勝や入賞という目標を掲げるにはあまりにもレベルが違いすぎます。だから、勝負はレースにたどりつくまで、自分に打ち勝つことができるかだと思います。そして、最善の努力をすれば、最善の結果はついてくるでしょう。

二つ目の目標は、やはり、こういった機会を活かし、海外のオリエンティアと交流を持つことです。そして、彼等のオリエンテーリングに対する考え方や、姿勢を学びとってきたいと思えます。

三つ目として最も重要な目標は、... 全てを楽しんでくることです。... 就職活動でためられたストレスをこの遠征で解消するといったところでしょう。

- 【戦績】 92年度インカレ 団体1位  
 93年度インカレ 個人8位・団体2位  
 93年度関東インカレ3位  
 93年度O-Cup一日目 H21E8位  
 94年度入間OLカーニバル H21A優勝



山本英勝（ユニバ・セレクション・ゴールの瞬間）



鈴木卓弥（ユニバ・セレクション・ゴールの瞬間）

### 鈴木卓弥

（東京大学工学部物理工学科卒）

セレクションレースを走り終わり、速報が出た時点では、まずまずのレースをしたのにもかかわらず6位をはずしたことで、たとえ通過しても休みがとれるのか定かでないことからユニバーはあきらめるしかないと思っていました。それが推薦をいただき、会社からもOKが出てもう言うことなし。せっかくのチャンスなので、最大限に生かしたいと強く思います。正直言って、自分がユニバーでどの程度の成績を出せるのかよくわかりません。しかし、ユニバーに向けての入念な準備、他の国々の人達と同じ舞台で競うという経験は、結果以上に大きな意味をもつことでしょう。幸い仕事の方も一年目ということもあって今のところそれほど忙しくありません。卒論で徹夜の続いたインカレ前数ヶ月を思うと、ユニバーまでは相当いい準備ができそうです。今までより、数段速くなってスイスから帰ってきます。

- 【戦績】 93年度公認大会H21E  
 朝日6位・京葉5位・西日本7位  
 93年度早大OC大会 HE7位  
 93年度関東インカレ HE1位  
 93年度インカレ HE5位

## 稲村仁美

(広島大学理学部化学科4年)

半年ほど前まではユニバーの存在すらよく知らず自分とはまったく関係のない世界だと思っていました。それに自分は4年になり、忙しくなるのでセレクションにできるつもりはなかったのですが、あるきっかけで24日のレースに出場することになり、さらにLuckyなことによりうれしい気持ちと同時にユニバーが現実のものとなり驚いています。いきなりで抱負といってもまだ頭のなかでうまくまとまっていますが、まずは大会までの準備をきちんと行う。トレーニングはもちろん、精神的な面においても調整しながら本番で自分の力を出し切り、世界のレベルを体験しようと思う。あと自分のOLについて改めて見直し弱いところを克服する。うまく書けませんがこれをきっかけにひとまわり大きくなって帰ってこれたらと思っています。

就職活動などで忙しいのは一緒に行く人も同じなので精一杯がんばります。

初めての海外でそれもスイスに行けて本当にうれしい。おもしろい楽しんでようと思います。

【戦績】92年度インカレ 団体DE優勝  
93年度インカレ 個人DE5位・団体3位  
93年度全日本 D19-20E3位



稲村仁美(左)と植田佳子(右)  
(94.3インカレ個人戦表彰式：仲良く入賞を果たした。)

## 志村聡子

(早稲田大学教育学部社会科地理歴史専修4年)

大事なセレクションレースで外したためもうユニバーは行かないものとあきらめ、心の整理がついたかと思った頃、突然繰り上げ出場という事態になり、嬉しいというよりは、むしろ自分のラッキーさ加減にあきれてしまっています。

でも、出場すると決めたからには頑張ってきたと思います。自分が今後一回りも二回りも成長するためのヒントをぜひつかみ取ってきたいと考えています。

林さん、染谷さん、山下さん、清宮さん、どうかうらまないで下さい。

【戦績】91年度インカレ 個人DE8位・団体6位  
92年度インカレ 個人DE15位  
93年度インカレ 個人DE4位・団体優勝  
93年度関東インカレ 個人戦優勝

## 植田佳子

(広島大学理学部化学科4年)

そもそもこのセレクションに参加したいなと思った動機は学生でトップレベルの選手達ともう一度走ってみたいらどうなるのか、どんな風にルーチョして、どんな走りをするか見たいということでした。ちょうど村越さんが広島に来られてWorldCupの話をしたのを聞いて、私の海外でOLしたい夢は広がっていったのもそのころでした。だけど、そんなことは今(4年生で)することではないし、通過することもないと思っていたので、スイスに行くことなど少しも考えずレースをしたのでした。

結果はというレースの内容からは考えられず通過となりました。自分が今したいことはOLではなかったので一度は断りもしました。しかし稲村さんが就職をひかえて行く決心をするのを見て、うらやましくてしようがなくなりました。これが最後のチャンスかと思うとどうしようもなくなり、やっぱりスイスに行かせて下さいと言ってしまいました。口にはしたものの自分の計画性のなさによくよく考え続けましたが、「行くことと決めた以上はできる限りのことをして臨む」という信念のもとに今自分なりのトレーニングをしています。OL界の発展とか、経験を先輩に伝えるとか、そういう意味では日本代表にはふさわしくないかもしれませんが、でも今はスイスに行ってOLするということ、おいしいチーズを食べ、写真でみるような景色をこの目で見るということが楽しみでなりません。こんな私ですが、応援よろしくをお願いします。

【戦績】92年度インカレ 団体DE優勝  
93年度インカレ 個人DE6位・団体3位  
93年度ショートインカレ DE3位



志村聡子(92.5 APOCリレー)

# オリエンティアのための Medical Advice

OLCレオ 愛場 庸雅

## ③ ガス欠の話 II

### ・大会にむけての食事はどうするか

それではもう少し具体的に、大会に向けての食事について説明しましょう。カーボローディングというのをご存じの方も多と思いますが、これはマラソンなどで、大会の3~4日前に一旦エネルギーを使い尽くし、その後は良質の炭水化物を中心とした食事にするという方法です。OLの場合はマラソン程ではないにしても、エリートコースを走る場合（あるいはコース距離と関係なく時間がかってしまう場合——？）などには意味はあるでしょう。要は走る前にグリコーゲンをできるだけ多く貯めることです。最も重要なのは大会の前日の食事です。この日は良質の炭水化物を中心とした食事にするべきです。この日にエネルギーを蓄えて、大会の日に使うわけです。この日は消化の悪いもの、脂肪や蛋白質の摂り過ぎは、胃腸や肝臓などの内蔵に負担をかけますので、最小限にとどめます。但し、炭水化物といっても食べ過ぎはいけません。食べ過ぎは消化器系に負担をかけ、グリコーゲン合成以上に余った糖質は脂肪になり役に立ちません。

逆に大会の日の朝の食事はそれほど重要ではありません。実は殆どが前日の食事で勝負はついています。私は朝食は殆ど食べませんが、まずOLにおいては問題はありません。「まあ！なんと不健康な！」とお思いでしょうが、理由はあるのです。詳しくは説明しませんが、まあ常識的に朝食は食べるとしても、食べたものが消化、吸収されるまでの時間を考えますと、3時間以上前に、よく噛んで（唾液で十分消化して）とり込まれた炭水化物は少しはエネルギーになるかもしれませんが。しかし脂肪や蛋白質の多い卵、牛乳、肉類などは、消化されずに胃のなかに残っていますので、エネルギー源にならないばかりか、消化のために胃

にも血液およびエネルギーの供給を多くする必要があり、運動のために使われる血液が少なくなってしまいます。またまた余談ですが、よくランナーの貧血というのが言われ、これは足が地面にたたきつけられて、血球が壊れるからと言われていますが、それよりも内臓機能、特に消化吸収および肝臓の機能が弱っているためのほうが大きいように思います。従って、大会の朝は「何を食べるか」よりも「何を食べないか」のほうが大事なのです。消化の悪いものを食べるくらいなら、何も食べないほうがガス欠予防には有効なのです。

複数日の大会で、何日も続けてOLをする場合はもっと難しくなります。つまり毎日失ったグリコーゲンを補給しつつ、壊れた体を元に戻すための良質の蛋白質も補給しなければなりません。話をすれば切りがありませんが、基本的には、穀物を中心の食事にし、これに野菜類を少々、さらにごく僅かの動物性食品とするべきでしょう。良質の穀物、これは炭水化物、蛋白質、および多くのビタミン、ミネラル（これがきわめて重要）を多く含んでおり、ランナーの要求する栄養源として非常にすぐれたものです。逆に、油、特に動物性脂肪、動物性蛋白質は少量なら問題はありませんが、多くとり過ぎると役に立たないばかりか、害を及ぼします。

### ・砂糖の害

ところで先程来、意図的に良質の炭水化物という表現をしています。また走る前の食事のところでふれなかったのですが、「炭水化物は消化分解されて糖になるのだから、砂糖の形あるいは果糖源の果物の形でとったほうが効率が良いのではないか？」と思う方もおられるでしょう。また「私は走ってカロリーを消費しているから、砂糖をとっても太らないからいいや」という人もいるかもしれませんが。しかしこれは誤りで、極めて危険な考え方です。

砂糖、特に白砂糖の害は挙げれば切りがないのですが、エネルギー源としての観点からいうと、確かに走っている最中でしたら、早く吸収されてエネルギー源として利用されますが、これはあくまで応急処置的なもので、借金をしているようなものです。何を借金しているかという、それはビタミンとミネラルです。糖類を分解吸収したのち、エネルギー源として利用するためには、ビタミン、特にB群とミネラルは絶対に必要です。精製された白砂糖には、このビタミン、ミネラルが全く含まれていません。これは精製され、真っ白になった米や小麦粉でも同じです。ですから摂った砂糖をエネルギー源として利用するためには、体の中のどこから、ビタミン、ミネラルを借りてこなければならぬのです。このため普段から砂糖を摂り過ぎていると、慢性的にビタミン、ミネラルの不足状態になっており、せっかくのエネルギー源も利用できず、カロリーはあるのにすぐへばってしまい、余ったカロリーが脂肪になって残るのです。

もうひとつ、砂糖は吸収が良いのですが、吸収が良過ぎるのが問題です。デンプンだと、食後分解されて吸収されるまで時間がかかるので、血糖値の上昇はゆるやかです。しかし砂糖ですと急激に血糖値が上昇します。そうすると体はそれに反応して、血糖を下げるインスリンというホルモンを膵臓から分泌します。これは、糖を分解するのではなく、グリコーゲンや脂肪を合成する方向に働きます。従って走る前に砂糖をとって、急に血糖値をあげると、糖を分解してエネルギーにする働きが弱くなり、血糖値は反動的に急が下がり、かえって空腹感が強くなります。よく走る前に菓子パンやチョコレート「エネルギー源」と称して食べている人を見かけますが、これは全く逆で、ガス欠を起こしやすい状況を自ら作り出しているのです。走って勝ちたいのなら、走る直前に何も食べないのが鉄則です。もちろん砂糖や果汁の入ったジュース、コーヒーも同じです。

(次ページ下段へつづく)

## “雪おこし”作業に汗を流す

—クラブ員 吉和村で奉仕活動—

広島OLC 三好 正夫

先の「発足20周年記念大会」で協力して下さった地元の西山林業組合に対し、「私達にできるような作業があればお手伝いしますから」と申し入れしていたところ、「“雪おこし”という作業が急ぐので10人程お願いできないだろうか」という要請がありました。早速クラブ員に連絡をとったところ、たちまち12人が集まって、4月24日現地

で“雪おこし”作業に汗を流し、ほんの僅かではあるけれど、林業に従事しておられる方達のご苦勞を体験してきました。“雪おこし”とは、雪で押し倒された杉の幼木を起こし、紐で引っ張るとめる作業ですが、「真っ直ぐ成長する時に、幼木が自分の力で簡単に紐がほどけるようにしておくのがポイント」と指導を受けた後、尾根の上から下へ全員が並び、コンタリングの要領で横へ進みながら作業開始。最初はなかなか本職の方のようにはいかなかったが、時間がたつにつれてコツがわかりスピードも上がってきた。時折り手を休めて振り返り、「だいぶ済んだなあ」と思いながら、反対側に目をやると未だ終わっていないところの方がはるかに広い。村内で組合が管理されている山林の面積と植えられている

苗木の本数を聞いたが、見当がつかない程の数字だったので忘れてしまいました。いろいろな話の中で、「今やっている作業も、実際に実を結ぶのは何十年か先のことです」という話や、「今は専従の作業者も高齢者ばかりで……」という話が印象に残りました。

作業終了後感想を求められ、「新緑の匂いがすてきだった」とか、「杉の子さん大きく育って」と想いを口にする者、また「今日は気分転換になりました」「山の中で食べる弁当はおいしい」等々の答に専務さんも微笑んでおられました。今回の活動で、先方もクラブも一番心配したのが怪我のこと。万一に備え全員が傷害保険に加入しての奉仕作業だったが、作業の内容はやさしいもので、心配が杞憂に終わったのは何よりでした。そして「少しは役に立ちましたか」との問いに、「助かりましたよ。連休中も、いや年中来てもらえる人はいませんか」と冗談まじりに（半分は真剣に）おっしゃり、つづけて「この地区も競技に使ってください」と言ってくださった。その言葉を聞いて何だか地元の方とのつながりの糸が太くなったような気がして「今日は本当に来てよかった」と思いま

した。

大会前テレイン使用のお願いに伺った時、「近頃はよく“自然を護る〇〇の会”といったグループが入山させてほしいと言ってくれるが、その日は何事もなくても、数日後にそのグループの人と思われる人が車でやってきて、珍しい草花や木を採取して帰られることがあって……」と経験を語られ、そういった団体に対しあまり良い印象を持っておられなかったようです。大会の前日もコントロールフラッグの設置状況や、ワサビ田周辺に立入り防止策として私達が張りめぐらしたテープ等を見て廻られたようで、それも当然のことだと思います。

先の全国指導者研究協議会でも「OLと環境保護」と題した講演がありました。OL公害という言葉も使われるようになった昨今、私達のささやかな活動によって地方の皆さんがOLをよりよく理解してくださり、さらには普及に一役買うことができればこの上ない喜びであり、今後も美しい山林の保護育成のために、微力ではあるけれど、できるだけ協力していきたいと考えています。



(前ページよりつづく)

### ・良質の炭水化物とは

砂糖の害はこのような問題の他にも、習慣性（実は筆者も甘いもの好きはなかなか治らない）、カルシウムの問題（以前、牛乳の時にも述べました）など多くありますが、それは取りあえず置いておいて、では良質の炭水化物とは何でしょうか。前段で精製された穀類も同じと言いました。精製された穀類とは、米や小麦の胚芽の部分を取り除き、胚乳の部分のみとなった白米や白い小麦粉およびそれから作られた加工食品です。これはデンプンが主で、少し蛋白質を含んでいますが、その代謝に必要なミネラル、ビタミンの量は極端に少なくなっています。これらは精製の過程で失われてしまうの

ですが、本当に必要なのはこのビタミン、ミネラル類なのです。ですからこれらを含んだ、胚芽米、胚芽入り小麦粉で作ったパンなどが良いのです。ちなみに筆者は基本的には玄米食をしています。それともう一つ、調理法に気をつけて脂肪と蛋白質を摂り過ぎないことです。ですからカーボローディングでバスタも結構ですが、精白小麦で作ったバスタにミートソースをたっぷりかけたり、油をたっぷり使って炒めたりしていると、脂肪、蛋白質の過剰になってしまい、本来のカーボローディングとは程遠いものになってしまいます。こういったものは極力減らして、穀物を中心とした食事にするべきです。それも、おかずの質を考えると、パンよりもご飯のほうが良いでしょ

う。パンだとどうしてもバターやジャムをつけたり、パンに合うものはどうしても高脂肪、高蛋白質になりがちだからです。一言でいうと、カタカナの食物は避けるほうが、少なくとも日本人にとっては賢明です。

この砂糖の摂り過ぎによる、ビタミン、ミネラル不足、そして調理法の間違いによる脂肪、蛋白質の摂り過ぎがカーボローディングの落とし穴とも言えるでしょう。失敗しやすい点です。ですから気をつけなければなりません。でも前夜祭のパーティーでおいしそうなお馳走が食べ放題で並んでいる時に、自分をコントロールするのは難しいものです。「食欲をとるか？勝利をとるか？」どちらにしますか。

# オリエンティアのための本棚



第10回：池俊介「オリエンテーリング」

岩本・寺本・池（編著）「子どもが”ノック”ってくる『探検授業』のつくり方」  
文：村越 真/カット：早川喜代美



マイナースポーツであるオリエンテーリングはなかなか正しく紹介されないものである。先日早大大会でも貸し切りバスに「早大オリエンテーション」と書かれていたらしい。とりわけ教育関係はひどい。急速かつ安直に指導員を増やし、正しいオリエンテーリングの概念や魅力を伝えてこなかったつけが回ってきたと言えるだろう。

小人数の子供たちだけで山野を歩かせる、地図という誰もが公平に使える情報を信じて利用する、プランを立てて行動する。日本の教育の苦手な分野ばかりだ。そんな土壌の中でオリエンテーリングが正しい形で普及することを期待すること自体が無理なことだったのだ。

正確な情報でできるだけ速く目的地に着くことが日本の文化の中でどれほど重きを置かれているだろうか？むしろ不正確な情報をもとに行動し、そのプロセスで発生する困難に「やっぱりだめだね」と落胆し、失敗を笑いのネタにする、それが日本文化の特徴だとすれば、初期の段階でオリエンテーリングが換骨奪胎されたり、オリエンテーリングから派生したウォークラリーが登場することは理解できることだ。○の中心のちゃんとポストがあったら、ポストがすぐみつかったら面白くないでしょう？そうその通りなのだ、いまでもオリエンティアの多くが長くて難しいコースを好むのも根は一緒だという気がする。

しかし、オリエンティアとしては嘆いてばかりもいられない。

読図教育の導入として、どんなアレンジをすれば良いのか？プランを立てて行動することの意義やその効果をオリエンテーリングを通して教えるにはどうすれば良いのか？その具体的手段を提示してこそ、マイナースポーツであるオリエンテーリングが生き延びる道もあるのである。その意味では、現在出版されている教育向けのオリエンテーリングの解説書はまだまだという感もする。

その意味で、本書の「オリエンテーリング」の項は、地図読みの教育にオリエンテーリングがどう利用できるかという概念的な部分もきちんと押さえてあるし、また導入としてストリング・Oやスクール・Oなどをとり上げている点も評価できる。地図教育が内容にあるとはいえ、具体的な手段を持たない社会科にとって、オリエンテーリングは注目すべき教材なのである。教育の世界でも生活科の登場のように、より具体的な内容をもったカ

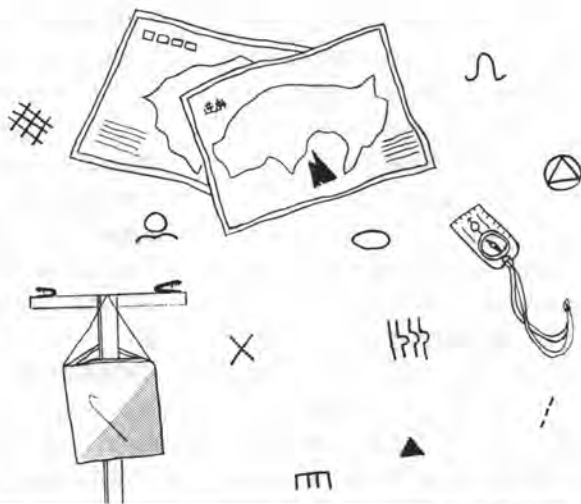
リキュラムが重視されるようになっていく。

もちろん本書の他の部分も、日頃子供のオリエンテーリングや野外活動、教育に関わっている人にはヒントに富むものだろう。ときにはオリエンテーリングをこうした視点から眺めなおしてみるのもいいかもしれない。マイナースポーツとは言え、外界との接点は以外とあるものだ。そこからオリエンテーリングの新たな世界も開けるかもしれない。

余談であるが、東大大会の前日道すがらということで佐原の伊能忠敬記念館を訪れた。この連載の第一回で紹介した「四千万歩の男」の主人公である。記念館には彼が実際に製図した地図も展示してあるが、地図には赤い短い線分のつながりとして彼らのあるいた道筋が表記されており、それを骨格として地図が描かれている。よく見ると清水の我が家の前も歩いたことがわかる。

我々が歩測とコンパスで地図調査をするのと同じような方法で作った痕跡を留めるその地図に、彼の苦勞と地図づくりへの思いを感じた。メシのタネでないからこそ、あそこまで熱意をそそげたのだろう。あそこまで「粘ってみたい」というのが、我が社社長山川氏の口ぐせである。

駅前の観光案内所では「地図のまち・佐原」というテレホンカードを、酒屋では忠敬という日本酒を買って、すっかり観光客気分である。地図作成の心得のあるオリエンティアなら一度は訪れるべき場所であろう。



## “走”の世界へ…

山道レースはいかが？

OLCナイス 長谷川照春

ランニングの世界は、いまシーズンオフ。ロードレースがないわけではないけれど、この時期人気なのが、クロスカンントリー、マラニック、登山競走といった山道レース。距離が10キロ前後のクロカンから、1日がかりの山岳レースまで実にさまざま。アウトドア人気の波に乗って、大会数・参加者数とも年々増え続けている。日本中探すと結構あるもので、年間に約100大会開催されている。

普段、街中を走っている都会人にとって、山や高原の涼しい空気、緑多い景色は、心をリフレッシュさせてくれるもの。ただ、起伏の多い林道や尾根道は、捻挫の心配や膝、腰などへの負担が大きく、一般のロードよりスタミナを要求されるので、同じ「走る」のでもだいぶ勝手が違うようだ。

ところが、この手の道に慣れているのが我々OLC。当然、親近感がある。そういえば、今年も6月の車山高原クロカンに行くOLCはさぞかし多いことだろう。100人を突破して今年はどこまで増え続けることか。そろそろほかの大会に目を向けてみてはといたくなる。

例えば右表にある大会。ランナーズ6月号でクロカン特集をやられてしまったので、山岳レースを中心にピックアップしてみた。長い距離のものが目立つが、短いものやゆっくり走れる種目もあるので、興味のある方は私までお問い合わせください。ここに挙げたものは、オリエンティアもよく参加するメジャーなものから、ちょっと躊躇してしまいそうなマニアックなもの、そして土の道であることも条件（よく、舗装路ばかり走らされる大会がある）にしてある。

なお、秋川渓谷自然人レースや富士登山競走などすでに紹介したもの、クロスカンントリーと名の付くものは除いてあります。OLC好みと思いませんか？

もうひとつ、自然相手のスポーツを味わってみませんか。

## 月別大会ガイド

3月

**六甲山全山縦走タイムトライアル** 開催地：兵庫県神戸市／種目：52<sup>km</sup>／コース：剃刀尾根で冷汗かいて、コースアウトが怖い住宅地をウロウロ、コース中盤の最難関 450mの直登後は、行楽地真っ直中を突っ切って、スマイルの花咲く宝塚へ山をイッキ下り。標高差約1000m／ひとこと：OLC多。数箇所迷い易いので前後のランナーを注視。

**唐たいじマラニック** 岡山県岡山市／50<sup>km</sup>（8時間制限）／かなりタフなコースだが、六甲山のように食事の心配をする必要はない。ただ、全日本直前に行われるのが難点。

5月

**安政道足(私チアツク)** 群馬県安中市／約30<sup>km</sup>外／安中城址から碓氷峠までの旧中山道を走る。緩やかな上りの舗装路が続くが、残り8kmあたりからいきなり急登・本格的な山道となり、一気に標高差約1100mのゴールへ／仮装が認められており、今年は袴姿の侍にまじって、ヤキソバンやセーラムーンなどのキャラクターが、青梅マラソンをしのぐような沿道の観衆を楽しませた。来年はトリム姿にフラッグを担いで走りたいもの。日本におけるマラソン発祥の地を記念して開催されている。私設エイドステーション充実

6月

**丹沢ボッカ駅伝競争** 神奈川県秦野市／5区間8965<sup>m</sup>／クラス別に5kg～40kgの砂利をリレーして丹沢の主峰塔之岳を登る。標高差約1100m／運び上げた砂利で登山道を整備し自然保護に役立てるのが目的。4月には、一人でボッカする「丹沢登山競走」もある。

7月

**岩手山登山マラソン全国大会** 岩手県西根町／5.5<sup>km</sup>～16.4<sup>km</sup>／標高差1766mの登山道を駆け登る／標高2038m のみちのくの名峰を舞台にしたミニ富士登山競走。牧場～溶岩流跡～噴出口～高山植物帯をめぐる、現在人気急上昇中のレース！ 年齢制限がある。

8月

**大菩薩峠登山競走** 山梨県塩山市／16<sup>km</sup>外／標高差1250m（16<sup>km</sup>）の片道／ほとんど舗装路で照り返しが厳しいが、峠は涼しく展望も素晴らしい。桃食べ放題。OLC多。

9月

**山田昇記念杯登山競争** 群馬県武尊山／15<sup>km</sup>／知る人ぞ知るボッカ競争。参加者は少ないが地元ではわりとポピュラーな大会。

**浦佐温泉耐久山岳マラソン** 新潟県大和町／20<sup>km</sup>／標高差375mの緑深い山岳コース。／会場から上越新幹線浦佐駅まで歩いて行けるのが魅力。温泉入浴サービスあり。

10月

**日本山岳耐久レース** 東京都五日市町／種目：71<sup>km</sup>縦走（24時間制限）、31<sup>km</sup>ハーフ（8時間制限）。／コース：奥多摩山地縦走・周回／OLCの実力を世にみせつけた究極の山岳レース、サバイバル合戦！（O-JAPAN93年11月号参照）。主催者側資料を入手。71<sup>km</sup>の部は後半に主峰を含む山岳地帯を縦走する？ コース上には点滅灯とビニールテープが張り巡らされ、夜中でも道に迷わないようにとの配慮がされていた。

**雲取山タイムトライアル** 東京都奥多摩町／30<sup>km</sup>／奥多摩湖畔から一気に山頂へ～雲海の尾根走り～激降の終盤戦～ゴールの先には温泉が待っている。山頂で記念撮影。

**6時間耐久ハードストラ** 滋賀県野州町／6時間走（時間内に何キロ走れるかを競う）／河川公園内を利用した1周4.5kmの周回コース。／6時間走り切ると累計登距離1500m以上になるが、給水所充実で安心して走れる。月間走り込み大会に利用しては？

11月

**奥武蔵高原マラニック** 埼玉県飯能市／20<sup>km</sup>／標高815mの伊豆ヶ岳周辺を集団走。同レベルの人たちでグループを組んで走るのでクロカン初心者でも安心。レースではない。

**超グリーンアドベンチャーマラソン** 山口県旭村／37<sup>km</sup>（7時間半制限）外／700m級の山を2つ越え、萩往還も走る山岳ラン。5月の「山口100萩往還マラニック」（オンロード）と一部コースが重なる。鉄人コースと称するだけに、かなり走りごたえがある。

パーマネントコース



りぼへと

□1994年2月19日(金)晴  
長崎県 No.9 ~稗田 94-1 ~  
「稲佐山」

[距離] 7 km  
[ポスト数] 10本 PC・0-MAP

駅より稲佐ロープウェイ方面へのバスは豊富。スタート地点まで下よりロープウェイで登れる。ロープウェイより北へ(登山路の入口にあたるか?)市稲佐山公園管理事務所にMAPとマスターあり。職員が仕事で不在の時あり。全ポストあり、難しいコースではないが崖側の小道が一部通りにくい所がある。ポスト⑨はケーブル終点の南側の高見にある。市教委にMAPを申請のこと……。岩屋山、こしき岩ともに2万5千分の1の旧MAP。岩屋山はスタート地点に(県立長崎北高校の前にマスターマップあり良好。注意書きあり)、こしき岩はスタート地点の日吉青年の家の事務室にMAP、入口にマスターマップあり明瞭。各無料。ここは6名以上の団体は泊まれる。  
(〒850 長崎市桜町 長崎市教育委員会 0958-25-5151)

□1994年3月11日(金)晴  
12日(土)晴のち雨  
宮崎県 No.7 ~稗田 94-2 ~  
「川原」

[距離] 6.5 km  
[ポスト数] 10本  
地図 1/15000

マップ、マスターマップは木城町教委にあり。ポスト全完備。コース上の道が荒れている、果樹園を通る際に気を使う、これは何とかならないものか?耕作者は嫌うから(警戒される?)。難しくは無いが、地形が変化しつつあるため、④のみかん山の上記の件と、⑤~⑥への腰までシダの中を通ったり、⑦への道が九州自然歩道だが消えていて藪の中を鎌で切り払って通った。雨の中(2日目)ピシピシでスタート地点に近い⑩が思っていたより東の方であった。11日は①~⑤まで、12日は⑥~⑩までを歩く。パ

ックの山が深いので、余り夜に入ると怖いと思う。問題は交通機関の便が悪い。私は仕事が運送屋なので、4トクレーン付車を川原公園スタート入口の県道脇の空地に停めて基地にした。(2日間の…)西都市の仕事の帰りに立ち寄る。日豊本線「高鍋」より木城町(役場)までは宮崎交通のバスあり(宮崎から高鍋経由でも可)、役場の構内より平日のみ町営バスが(入口付近より)7:42, 12:32(水、土運転), 16:22(土休み)運行。役場のある小丸川を西へ県道を行くと「出店」という所がある。ここにTAXIがあるらしい。川原公園からは徒歩で帰るか、車で行くしかない。

□1994年3月13日(日)  
晴のち雨  
大分県 No.12 ~稗田 94-3 ~  
「臼杵石仏」

[距離] 7 km  
[ポスト数] 10本 PC・0-MAP

マップは教委または石仏(観光)会館事務所でマスターマップとともにあり。(前回1992.5.18 月=雨のち晴, ポスト⑤⑥⑦を残した)ポストが傷んでいる。全ポスト中, ①=記号が消えかけポロポロ, ③も同じ, ⑦=三面真っ白で倒れていた上に土や草がかぶさっている。他も錆が進行。④は上り坂(③より)右手中腹に傾いていた。⑤へは, 前回の時は「耕地整地工事」で道が不明だった。⑧は前回は建っていたが, 今回は倒れていた。記号は見える。⑤~⑥の間は道路工事で行き止まりあり(女性や子供は通れない?)。⑥は比較的錆が少ない。①~②間は夏は草が深く濡れているので, 長靴にはき変えないと不気味な所がある。石仏と直接関係が無いが, 整備がほしい(JR「臼杵」と石仏間のバス便多数)

この後、香々地(少年自然の家)へ移動した。国東半島に在る同自然の家にMAP(グリーン色のコピー0-MAP)、マスターマップは構内に掲示=明瞭(スコアOLと一緒に記入)。全部廻るつもりでスタートしたら、宮崎・川原での雨濡

□1994年2月22日(火)  
群馬県 No. ~大高 94-6 ~  
「金同行道首宅車輪B」

[距離] 9 km  
[ポスト数] 12本 PC・0-MAP  
\*本号の表紙裏「今月の地図」参照

わたらせ渓谷鉄道「花輪」駅下車。駅前がスタート地点でABC3コースの案内板が設置されている。ただこの日はどういう訳か全てが伏せて倒されていた。マップは駅前「今井屋商店」にある。マスターマップは現地では分からなかったが、既にACの両コースは踏破済みで、その際Bコースも写しておいたのでそれを頼りに回ることにした。③④⑧⑨⑩⑪がオリジナル・ポストで、その他はAまたはCと共通ポスト。猛烈な吹雪の中をスタートした。⑤~⑦までは「ゴランダ城跡」への遊歩道で、足首まで埋まるほどの積雪があった。⑥がその「ゴランダ城跡」。⑦へはAコースで苦勞して登ってきたところだが、今回は下りとなり、積雪のため却って一気に駆け下ることができた。⑦からは東に下るルートとそのまま尾根筋を辿ってから東に折れるルートがある。Aコースを回った際、後者のルートが確認できなかった。調査がてら行ってみることにした。するとこの道は新道建設のため大きく削られてしまい、高い土崖の上に出てしまう。逆から来るAコースでは気づかないのも当然。幸いロープが垂らされているのでそれを頼りに下ることができる。OLでこのような経験をしたのは初めてである。設置後1年も満たない新コースなので、ポストも鮮明でしっかりと立っている。易しいコースで、2時間弱で終了した。

(東村役場企画観光課0277-97-2111)  
ポスター: 〒344 春日部市武里団地5-23-503  
大高 竜亮

れて足が冷えたのか、右足のアキレス腱付近が痛み出しリタイヤする。何とか車(4t)まで帰る。薬屋でスプレーを買い、タオルでテーピングして帰阪。再度アタック予定。

ポスター: 〒664 伊丹市北本町3丁目164  
晴雲荘内 3F11号  
稗田 秀生

## 10. 地図

- 10.1 地図は『O-MAP作成規程』に基づいて作成する。身体障害者や高齢者などについては、特別に作成した地図を使用してもよい。
- 10.2 地図印刷後に、競技の公正さに影響を与える恐れのある地形上の変化が生じたときは、その変化を地図に表示しなければならない。
- 10.3 耐水用紙を使用していないときは、地図をプラスチック袋に入れるか、透明フィルムで密封する。
- 10.4 使用されるトレインが含まれるオリエンテーリング用に作成された地図があった場合、その地図を大会会場に掲示する。

## 11. テレインとコース

- 11.1 テレインは、競技としてのコース設定に適していなければならない。
- 11.2 コース設定に際しては、IOFが定めている『コース設定の原則』に従う。
- 11.3 クラシック競技のE、Aクラスにおいては、優勝時間を以下の基準に従って設定する。

M21E	90分	M35A	70分	W21E	75分	W21AS	50分
M20E	70分	M21A	80分	W20E	60分	W20A	60分
M60A	50分	M21AS	60分	W50A	45分	W18A	50分
M55A	50分	M20A	70分	W45A	45分	W16A	40分
M50A	55分	M18A	60分	W40A	50分		
M45A	60分	M16A	50分	W35A	55分		
M40A	65分			W21A	65分		

- 11.4 その他のクラス（B、N等）および他の競技方式（ショート・ディスタンス、リレー、夜間など）については、11.3項と異なった優勝時間を設定してよい。
- 11.5 テレインの制約等、止むをえぬ事情がある場合、大会コンローラ、同意を得て、11.3項と異なる優勝時間を設定することができる。
- 11.6 11.3項と優勝設定時間が相違するときは、大会開催要綱および後続するプログラムなどに明記しなければならない。

## 12. 立入禁止区域

- 12.1 競技者は地図またはプログラムに示されている立入禁止区域に入ってはならない。
- 12.2 主催者は環境保護のための指示を競技者に与えることができる。競技者はこれを厳守しなければならない。

## 13. コース記号などの地図への追加印刷

- 13.1 競技地図上のコース記号は以下のとおりとする。
- オリエンテーリングの開始地点：1辺7mmの正三角形を第1コントロールに向ける。
  - コントロール：直径5～6mmの円
  - 誘導部分（マールクト・ルート）：破線
  - ゴール：直径5mmと7mmの2重同心円
- 13.2 三角と円は、それぞれコントロールとなっている地図上の特徴物を、正確に中心位置とする。ただし、中心に印をつけてはならない。



- 13.3 コントロールの円には回る順に番号を添える。番号は正置し、重要な地図細部の読みとりが困難にならないように記す。
- 13.4 誘導部分をのぞき、三角および円は、番号順に直線でつなぐ。細部の地図読みが必要な部分では、線や円の一部を省くこととする。
- 13.5 誘導部分は地図上に示す。
- 13.6 すべての立入禁止区域は、地図上に垂直の線条で表示する。立入禁止区域の外郭が線状特徴物で囲まれていないときは、外郭線を以下のように記入する。  
- 地上における外郭線が、テープなど連続した形で表示されているときは、実線で記入する。  
- 地上における外郭線が、ストリーマーなど間隔をおいた形で表示されているときは、破線で記入する。  
- 地上において外郭線の表示が全くないときは、記入しない。
- 13.7 コースに関係する重要な横断部や通過地点（道路下のトンネルなど）は、外側に湾曲する2本の線で記す。
- 13.8 すべての通行禁止ルート、危険区域、救護/給水所は、『O-MAP作成規程』に定められている記号で表示する。
- 13.9 コース記号およびその他の追加印刷は、透明な赤紫色で印刷する。

#### 14. コントロール位置説明

- 14.1 コントロール位置説明は、IOFが定めている『コントロール位置説明作成規程』に従って作成する。Nクラスについては日本語表記を併用してもよい。
- 14.2 コントロール位置説明は、地図の表面に貼付または印刷する。

#### 15. 地上における表示

- 15.1 競技者が通ることを義務づけられたルートには、標識をつける。標識は、オレンジと白のテープを一緒に付ける方式が望ましい。
- 15.2 危険地帯では、標識は目立つように付ける。
- 15.3 立入禁止区域は、青と黄のテープやストリーマーで外郭線を表示するのが望ましい。

#### 16. コントロール・フラッグとパンチ器具

- 16.1 すべてのコントロールにはコントロール・フラッグを置く。夜間競技においては、灯火または反射板をすべての方角から見えるように置くか、コントロール・フラッグとともに吊す。
- 16.2 コントロール・フラッグは三面柱状で、各面は30×30cmの正方形とし、各面を対角線によって2分し、白とオレンジに色分けする。3面のうち少なくとも2面は、上半分を白とする。
- 16.3 コントロール・フラッグは、地図上に示された特徴物に、その特徴物に到達した競技者に見えるように吊す。コントロール・フラッグが吊された実際の位置は、コントロール位置説明と合致していなければならない。
- 16.4 他の競技者の存在によって、コントロール到達の難易度が左右されてはならない。
- 16.5 すべてのコントロールには、識別のためのコントロール識別記号を、競技者がパンチ器具を使用するときに明瞭に見えるようにつける。コントロール識

別記号は31以上2～3桁の数字とするが、混同しやすい数(66,68,86,89,98,99など)は使ってはならない。数字は白地に黒色で、高さ50～100mm、太さ5～10mmで記す。

- 16.6 コントロール・フラッグ、パンチ器具などは、コース毎に同一の仕様とする。  
パンチ器具は十分な数を、コントロール・フラッグのすぐそばに備える。
- 16.7 優勝設定時間が1時間を超えるクラスがある場合は、給水所を設ける。状況により必要な場合(酷暑時など)も同様である。給水所には、飲料水を用意していなければならない。

#### 17. コントロール・カード

- 17.1 コントロール・カードは、競技者に個々のスタート時刻までに渡す。運営上必要な場合は、大会コントローラーの同意を得て、コントロール・カードを地図に添付することができる。コントロール・カードの交付方法については、プログラムに記載する。
- 17.2 競技者は各コントロールに備えられているパンチ器具で、自分のコントロール・カードの正しい欄に、明瞭に印をつけてくることに責任を有する。コントロール・カードはゴールで係員に手渡す。
- 17.3 主催者はいくつかの指定したコントロールで、役員による競技者のコントロール・カード検査、および役員の手による記印を行うことができる。
- 17.4 コントロール・カードに記印がされていなかった場合、その理由が競技者の責任に帰し得ないもの(パンチ器具の不調や紛失など)であったときは、その競技者は失格とならない。
- 17.5 コントロール・カードは耐水性の破れない紙で作成し、寸法は10×21cmを超えてはならない。

#### 18. スタート

- 18.1 競技者はスタートラインより、指定された時刻にスタートする。
- 18.2 オリエンテーリングの開始地点には、コントロール・フラッグを置く。このコントロール・フラッグにはパンチ器具をつけない。
- 18.3 競技者は地図を、スタートと同時に、またもし地図の支給地点がスタートラインより先の場合はその地点で、自分で取る。
- 18.4 オリエンテーリングの開始地点は、先行する競技者のルート選択が、スタート待機中の後続競技者に知り得ないような場所に設ける。
- 18.5 個人競技はタイム・スタートで行う。例外的にマス・スタートでも行い得るが、この場合はあらかじめ大会開催要綱に記す。
- 18.6 リレーのスタートはマス・スタートで行い、継走していくこととするが、例外的には個人と同様なスタートでも行い得る。
- 18.7 昼夜混合競技では、必ずマス・スタートとする。
- 18.8 スタート時刻に遅れた競技者は、スタートラインに到着後、直ちにスタートを許されるが、指定されていたスタート時刻を所要時間計測の起点時刻とする。
- 18.9 主催者側の過失によりスタート時刻に遅れた競技者には、新たなスタート時刻を与える。

## 19. ゴール

- 19.1 ゴールラインはゴール進入路と直角に、競技者に明確にわかるように設ける。
- 19.2 ゴールラインを越えた後、競技者はコントロール・カードを、また主催者が定めている場合は地図等とともに、係員に手渡す。
- 19.3 ゴール地点には救護所を置く。

## 20. リレー

- 20.1 リレー競技では、それぞれの競技者が個別のコースを走る。
- 20.2 全チームは結果的には同一コースを走る。分割方法や組み合わせについては、IOFが定めている『リレー競技運営基準』に従う。
- 20.3 次走者への引継は、定められた区域の中で、走者が接触することにより行う。次走者に準備時間を与えるため、前走者の中継所への接近について、可能であれば告知する。この場合、告知に手落ちがあっても主催者に責任はない。

## 21. 計時と順位

- 21.1 ゴール時刻はゴールラインで計時する。計時は、競技者の胸がゴールラインを通過したときに行う。記録する所要時間は秒までとし、秒に満たない端数は切り捨てる。発表は、時間・分・秒または分・秒の形で行う。
- 21.2 同タイムの競技者は全て同順位とする。ただし、公式成績表にはスタート順に記載する。
- 21.3 リレーにおいては、最終走区の走者がゴールした順が、チームの最終順位となる。ただし、18.6項の例外事項に基づく場合はこの限りでない。
- 21.4 マス・スタートおよびチェイシング・スタートでは、着順判定員が順位判定を下す。同着はない。
- 21.5 E、Aクラスについては規定時間を設ける。規定時間は、Eクラスは優勝時間の150%、Aクラスは200%とし、分に満たない端数は繰り上げる。
- 21.6 コントロール・カードを紛失した競技者、記印に脱落がある競技者、コントロールを指定どおりに回らなかったことが立証された競技者、規定時間内に競技を終了できなかった競技者は、すべて失格とする。

## 22. 成績発表と表彰

- 22.1 競技進行中、成績の速報は、順次掲示する。
- 22.2 公式成績表の送付は、大会終了後2カ月以内に行う。
- 22.3 リレーの成績表には、各競技者個々の氏名と所要時間およびコースの分割方法と組み合わせも記載する。
- 22.4 成績上位者を表彰することができる。ただし、賞金の授与は禁止する。

---

※「日本オリエンテーリング競技規則」は数回に分けての掲載となりますが、読者のみなさまのご意見・ご質問等がありましたら、遠慮なくお聞かせください。

本誌上でお答えいたします。

J O A 競技専門委員会 委員長 森田 輝雄

## 連絡協だより

## ■東海地区連絡協議会

6月18日に平成6年度の第2回定例会が名古屋市南区社会教育センターで開かれ、下記の報告、情報交換が行なわれた。

## 1. 東海近辺の大会

- 7月3日 第2回東海学連定例戦 (名古屋市)  
8月6-7日 東海地区夏合宿 (長野県伊那地区)  
9月11日 第21回岡崎市大会 (岡崎市)  
9月24-25日 ルーバー20周年記念 根の上高原2日間大会 (岐阜県)  
10月10日 瑞浪市PC OPEN大会 (瑞浪市)  
10月16日 第3回東海学連定例戦 (静岡市)  
11月6日 愛知県労働協会 勤労者スポーツ大会 (愛知県長久手町)  
12月4日 愛知学連大会

- 12月11日 名古屋学連大会  
12月18日 ASK大会  
1月2日 新春ミニ大会 (仮称)  
2月5日 第21回岡崎東公園大会 (岡崎市)  
2. 中日東海ブロック大会  
平成7年度=愛知 8年度=三重  
9年度=静岡 の予定  
3. 平成7年度東海地区クラブカップリレーを担当して下さるクラブを募集中  
4. 東海地区夏合宿の申込み状況:  
約30名 (大阪方面からも申込みあり)  
また、北信越連絡協の合宿 (7月22日~24日) への参加呼び掛けも行なった。  
5. 平成7年度より実施される競技規則について、各クラブでよく読んで、内容を熟知し、間違いないようにしていただきたい。  
6. 笹川財団の大会などの資金援助制度の紹介  
\*次回は9月3日 (土) 実施予定  
文責: 小野 盛光

## PC青春報

## ■埼玉県内の

パーマナントコース整備計画 (平成6年度、新地図に取替え予定)

## ①越生コース

平成7年1月22日に新地図改訂記念大会を予定後、新コースに変更する予定です。

## ②本庄大久保山コース

新地図に改定をしましたが、現在地権者と、ポスト位置の変更移設をするため折衝中。

## ③加須コース

8月28日に新地図に改訂、大会を予定。新地図・新コースに変更する予定です。

## ■平成5年度中に変更になったコース

「神川」コース

新地図・新コースに変わりました。

案内板: 神川青年の家

地区取扱所: 同上 (月曜休み)

【情報提供】

埼玉県O.L協会事務局 高村 卓

## 青春報あれこれ

## ■埼玉県オリエンテーリング協会

=平成6年度 新役員紹介

- 会長 玉井 康司  
副会長 卜部 茂、藤巻 孝之、山口 征矢 (会計担務)  
事業部長 荻田 育徳  
副部長 小林 慎哉、中山 勝  
指導部長 片柳 靖夫  
副部長 飯島 強、徳永 重明  
普及部長 甲田 敏夫  
事務局 高村 卓  
監事 榊原 一四、山西 一徳

【事務局所在地】

〒362 上尾市大字上828-14

高村 卓 方

☎048-776-8439 (留守録・FAX 兼用)



=全日本リレーO.L選手権大会の  
埼玉県O.L協会選手選考方法について  
リレーO.L選手権大会 (選手権クラス) への出場資格 (所属資格) について

以下の要領にて選手を選考し、埼玉県の選手団として参加することになりますので、よろしく周知のほどお願いいたします。

## ①出場資格について

埼玉県O.L協会加盟クラブ員、および埼玉県内に在住・在勤・在学するオリエンティア

## ②選考方法について

セレクションレースを開催し選考いたします。6年度選考会=平成6年12月4日 (日) に予定。(会場は未定)

\*詳細については募集要項を作成、配布いたします。

## ③参加費について

協会加盟クラブ員は全額負担、協会員以外は一部負担となります。

以上、よろしくお願いいたします。

平成6年5月25日

埼玉県オリエンテーリング協会

## 編集部より

◆ここ2か月ほど、スペースの関係でこの方からのお知らせやお願いをサボってしまいました。◆先ず釈明から。確か昨年秋に、今年の4月からの購読料改訂のお願いをさせていただいた時、本誌をA4判に、またカレンダーを別冊タブロイド判にし、別に第三種郵便をという計画をご披露いたしました。しかし、紙=資源=のムダを少しでも省きたいという観点から、従来のB4にとどめることにしました。カレンダーの別冊については、詳細な説明は略しますが、第三種郵便による「付録」としての郵送を継続するためやはり現行がよいと考えてのことです。◆4月号に少し書きました、クラブ登録のお願い (登録申込書は4・5月号の付録下に掲載) については、申込みがあまりにも少なく、残念に思っています。たった3クラブ (富山・福井・香川の各県より) ですが、弱小クラブの応援のため、次号に掲載いたします。

O-JAPAN

発行人/田口 昭子

: 購読料

〒233 横浜市港南区日野南7-9-5

: '94.4月~'95.3月

¥3,600

TEL.045-891-7004 FAX.045-891-2500

: (高校生以下)

¥2,400

分室=Annex TEL.0287-77-1977

: 1部あたり頒布価格

¥300

郵便振替口座/ (番号) 00270-9-46870

(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