

ORIENTEERING Japan

Navigation across Country

'96 / 4

1996年 [平成8年] 4月10日発行
(毎月1回10日発行)

第13卷第3号通巻第152号

昭和63年6月24日第三種郵便物認可



くもん子ども研究所
10周年記念

お父さん出番ですよ!

第9回

父親のためのアウトドアスクール
OUTDOOR SCHOOL FOR FATHER

参加者募集

昨年は阪神・淡路大震災という未曾有の事件が起きました。住まいをなくし、ライフラインも断たれた中で、人間がいかに無力な存在であるか、人と人とのつながりやネットワークがいかに大切であるかを知らされた気がします。乗り越えなければならない問題が起きたときに、家族が頼りにするのはやはり父親です。うわべや見かけだけではなく、父親が家庭の中に確実に位置を占めることの大切さを、今一度見つめてみたいと考えました。

くもん子ども研究所設立10周年の今年、原点に立ち返ってお父さんにエールをおくるとともに、家庭の中においてたしかな存在感を発揮してほしい。そして、参加者同士が交流を図る中で父親としてのネットワークを築いてほしい。今年のテーマ「お父さん、出番ですよ!」にはそうした思いを込めました。スクールの修了後、ひとりひとりのお父さんの心と体の中に、そのエッセンスが根付いていることを願って。

関西会場

- 日 程 1996年5月17日(金)~19日(日)
- 会 場 滋賀県朽木村「朝日の森」
- 対 象 子どもをもつ父親
- 定 員 35名
- 参加費 20,000円
- 申込み締切日 5月2日(木) ※ただし定員になり次第締切らせていただきます。
- 講 師 藤木高嶺氏(探検家・写真家)他
- プログラム フィールドトレッキング・木登り・アウトドアクッキング・スターウォッチング・ネイチャーウォッチング_{など}

関東会場

- 日 程 1996年5月31日(金)~6月2日(日)
- 会 場 群馬県沼田市 王原高原「朝日の森」
- 対 象 子どもをもつ父親
- 定 員 35名
- 参加費 20,000円
- 申込み締切日 5月10日(金) ※ただし定員になり次第締切らせていただきます。
- 講 師 三浦雄一郎氏(冒険家・プロスキーヤー) 大内尚樹氏(植物研究者・木登り名人)他
- プログラム オリエンテーリング・マウンテンバイク・木登り・沢登り・クラフト作り・アウトドアクッキング・ネイチャーウォッチング_{など}

●主催：財団法人森林文化協会／くもん子ども研究所 ●後援：文部省／環境庁／林野庁／滋賀県教育委員会(関西)／群馬県教育委員会(関東)／朝日新聞社

父親のためのアウトドアスクールに
関しての詳しい資料・ご質問は
右記までお気軽にどうぞ

〒532 大阪市淀川区西中島5-6-6 公文教育会館

くもん子ども研究所 担当：波多・尾関 ☎ 06(303)7518

*受付時間 9:30~17:30(土日祝を除く)

☎ 03(3234)4403



＝ ALL JAPAN ＝

- ・ 第22回全日本大会（前編） 編集・桐田 幸宏 … 4-7
- M21E 村越 真・Champ 返り咲き
- W21E 木植 早生・4連覇
- M20E・山口 大助/W20E・山内 祐子が制す！
- 選手権クラス上位ラップタイム

＝ INTERCOLLEGIATE 95 in 栃木 ＝ 取材編集・岩出 雅人 … 8-15

- ・ 団体戦女子 筑波4年ぶりの優勝
- ・ 団体戦男子 東北大が混戦を制す
- ・ 男子は藤城・女子は中村、筑波のアベック優勝 = 個人戦
- ・ インカレ95新記録集 広江 淳良
- ・ 課題はまだあります 筑波大学3年・中村 正子
- ・ ～日光へふたたび～ 団体戦女子優勝・筑波大学
- ・ この1年 個人戦男子優勝・藤城 公久
- ・ 去年の失敗は繰り返しませんでした 団体戦男子優勝・東北大学

＝ 0-INFO ＝

＝ ORIENTEERING CALENDAR ＝ 長野県OL協会・元木 悟 … 16-19

- ・ 長野県OL協会 平成8年度 大会・合宿情報
- ・ 長野県O-MAP紹介

＝ ORIENTEERING CALENDAR ＝ … 20-21

- ・ オリエンテーリング・カレンダー
- ・ トレーニング・カレンダー

＝ お知らせのページ ＝ … 24

- ・ オリエンテーリング カレンダー 追加情報
- ・ 編集部日誌

■今月の表紙：3月8日～10日、栃木県今市市・日光市で開催された第18回日本学生オリエンテーリング選手権大会（インカレ95）、団体戦男子・東北大学のウィニングラン。手前から、野田、寺内、土井、柿並の各選手。

【撮影：岩出 雅人氏】

■今月の表紙：3月24日、奈良県菟田野町で開催された、開催された第22回全日本オリエンテーリング大会全コントロール図。コード／位置説明表は22ページ。

【提供：愛場 庸雅氏】



（横浜市内にある自然公園のひとつ。下文参照）

＜ EDITOR' s COLUMN ＞

新年度が始まりました。勤務先の丸の内界限には例年そうであるように、いかにも新入社員といったフレッシュな若者たちの姿が目につきます。4月に入って、本誌へのお問い合わせや新規申し込みが若干多くなります。オリエンテーリング情報を大学クラブで得ていたが、新社会人となり、それがなくなるので新しく購読したい、というものです。巻末に簡単にご報告させていただきましたが、ご覧の数字のような収支では、やはり一人でも多くの購読申し込みをいただければ、それは有り難いものです。今年は、小さいながらコミュニティの中心となって、地域の難しい状況の中、いろいろなことに対処して行かねばならない立場となりました。そこで、4月からは私が直接電話をとることが増えました。前言とは矛盾するようですが、やはり全体的には何となく退潮ムードが感じられます。皆様、特にベテランの方々にお伺いしますが、如何でしょうか。

先日、2年前に横浜の「三保市民の森」の件でご投稿いただいた有川智己氏から、「購読中止します」という電

子メールをいただきました。勝手ながら少し抜粋させていただきますと、『現状では、オリエンテーリングはテニスや水泳などといった他のスポーツのように、他の物事の合間に「趣味」として参加できるような雰囲気のものではありませんし、三保市民の森の件で私が書いたような問題も、私のような地域の自然の調査・観察に携わるものには看過できず、全くオリエンテーリングからは遠ざかってしまいました。またいずれ、暇ができれば、今度は歩くオリエンテーリングをしてみたいと思います。』とのことです。今度、「三保市民の森」中心に自然動物の保護を目的とした『ためきサミット』が開かれるようです（神奈川新聞より）。編集者の住居のすぐ近くにも、同じような自然公園があり、地元の自然保護団体が熱心に活動されています。いつか、その雑木林を表紙写真にしたこともありましたが、私のかつてのトレ・コースです。オリエンテーリングの進め方について、もっとみんなで考えてみましょう。問題提起させていただきます。誌面を賑わしてください。

＜ 編集責任者・田 口 肇 ＞

第22回全日本大会 (前編)

日時：平成8年3月24日

場所：奈良県菟田野町・大宇陀町

主催：(社)日本オリエンテーリング協会

主管：大阪府オリエンテーリング委員会・奈良県オリエンテーリング協会

編集／桐田幸宏

M21E 村越真・champ返り咲き



昨年16連覇がならず、屈辱の2位に甘んじた村越真選手が、再び頂点に返り咲いた。前年champの鹿島田浩二選手が2位。鹿島田選手は序盤好調に飛ばしたようだが、やや中盤の精彩に欠くか？(ラップタイム参照)。3位には、昨年度から注目の続く鈴木卓弥選手。今年度ではBestレースだろう。そのあとは、松澤・利光の今年好調な両選手が続く。春は優勝が続き、秋は東・西の両大会で2位の松澤選手。かなり実力が安定してきたといえるか。

10月までの選手には、96年度の大日本大会M21Eの資格が与えられる。今回残念ながらこのコースを走れなかった入江・加賀屋らの有力選手とともに、さらなる健闘を期待したい。

村越真

86分のレースを走りきった西のゴール直後、愛場さんがよってきて「村越、どうやった？」と聞く。タイムを言うと、「そうか、コースもうちょっと長くせにゃあかん・・・」もちろん彼の言葉が何を意味していたかはわかった。その愛場さんの年賀状に、「最高のコースを用意します。最高のパフォーマンスを見せてください」と添え書きがしてあった。この時から、V奪還は90分をめぐるプランナーと選手の競い合いというゲームにもなった。

13.4で6300mというプロフィールを見た時、正直「こんなことなら西もう少しゆっくり走ればよかった・・・」という気になった。その後も愛場さんは、僕の調子を気にしてうちのカミさんにさぐりを入れてたりもしたらしい。92分くらいの勝負じゃないかなと思ったが、そこまで意識してくれるなら、よしやってやろうじゃないかという気持ちも半分くらい。

2月の半ばに10日間ノルウェーに、その後4日あけてスキー実習にと、満足にトレーニングできない時期が続く。そうするとトレーニングのスケジュールに選択の余地はない。APOCとその時ひいた風邪の疲れを休めた15日からほぼ1月間はハードな練習期間とした。時間的にも体力的にも辛かったが、今しかこの練習はできないんだ、2月10日過ぎたら少し休めるんだからと自分に言い聞かせて、それを実行した。その期間が終わった時には本当にほっとした。そして充実感があった。以前のスピードはなかった。しかし確実に自分の身体が作られていくという感覚はあった。それにノルウェーでの生活は予想よりはるかに楽で楽しいものだった。スキーオリエンテーリングは思ったより心拍数をあげてくれた。軽いジョグ程度の運動負荷はかけられた。零下10度の中でのジョギングも、風さえふいていなければ気持ちがいりくらいだった。

走る練習をしていないせいで、全体としてはのんびり過ごせたせいか、むしろ身体のきれがよくなっているほどだった。ノルウェーから帰国した日、夕方日本平一周のジョグにでかける。あっさり今期最高が出た。このところ走りすぎていたのかも知れない。

3月に入ってからも、だいたい決めていたスケジュールは守った。それほどハードにするつもりはなかったが、週1のLSDとスピード練習(ビルドアップ)は続けた。ビルドアップのほうでは最後の4000mのペースは少しづつ上がった。調子は上々といったところ。

精神的にも明確な目標に向かう充実感があった。連覇なんてしよせん情性、前の年の場所に居続ける刺激のない行為だ。それに比べれば今回はチャンピオンへの挑戦という明確でも刺激的な目標があった。それが自分を支えてくれたのだろう。きっと昨年と同じように緊張していた。でも目標が明確にある今年は我慢できた。焦りも不安も少なかったが、身体は興奮していた。直前の週の不眠は去年と変わらなかった。週の中ばごろはそれが辛かった。去年は「もう早く投げ出したい」という気分だったが、同じように緊張感の中にいたのに、今年はそれがなかった。目標の力なのだろう。土曜日にゆっくりぐっすり眠れたのが救いで、当日も身体の切れはよかった。

レースまで

前々週土曜日：90分のLSD

(一部ペース走)

前週火曜日：ビルドアップ

(3'30*4まで)

木曜日：3'00*1と

軽い筋トレで刺激、マッサージ

土曜日：軽いジョグでからだをほぐす

課題として想定していたのは、微妙に方向を変える尾根をスピードを維持しつつミスなくクリアすること、そのために歩測を正置による方向確認を確実にすること、それと尾根から微地形に富む斜面へのアタックである。結局前者は主要な課題となったが、後者は予想外だった。

M21E

13400m ↑630m

1	村越真	静岡OLC	1:32:53
2	鹿島田浩二	東京OLC	1:35:49
3	鈴木卓弥	横浜OLC	1:41:16
4	松澤俊行	京葉OLC	1:43:06
5	利光良平	東村山市	1:43:21
6	平井均	静岡OLC	1:46:23
7	羽鳥和重	横浜OLC	1:49:08
8	佐藤隆徳	川口OLC	1:49:21
9	山本英勝	渋谷で走る会	1:51:27
10	元木悟	長野県OL協会	1:51:29
11	安齋秀樹	三河OLC	1:51:32
12	藤井範久	つくばROC	1:52:19
13	大西淳一	東大OLK	1:52:27
14	粕田金一	つくばROC	1:53:52
15	太田晃弘	東大OLK	1:53:58

レースはもたもたしたペースで始まった。焦りを感じてもいいほど、ナビゲーションにスピード感がなかった。1番までのラップをみてもカッシーより2秒遅い。2番ではその差が20秒に開く、3番では最大34秒の差であった。その後5番でのカッシーのルートミスなどがあって、中間では20秒差の逆転。ここでのタイム44分は、ほぼプランナーの予想上限45分に収まっている。

レースをプランナーとの対決と捉えれば、2分半という中途半端な負け方をしたのが悔しい。ミスがなかったし体調的にも万全(HR参照)だった。静岡の全日本に次ぐ会心のレースだったから、2分半を縮めるのは容易ではないだろう。ペースや技術的な慎重さにおいてもバシッだったような気がするが、今はこれが限界。これ以上の省略はむしろ無謀というものだろう。全般的に登りでスピードアップできるような気がする(でもHRを見ると無理だろう)。プランナーとしては、「優勝者に90分を切らせない、しかし95分は越えさせない」という目標を設定していたらしい。プランナーの目標は達成された訳だし、こちらもほぼ会心のできたのだから、どちらもハッピーと言えるだろう。

久しぶりのレースの割には、丁寧に一つ一つのことを確実にこなしていた。久しぶりのレースだからこそ、それができたのかもしれない。こんなに丁寧なレースを、しかも90分の間集中してできるなんて自分を見直した。そしてこんなに充実したレースは89年のWM以来かもしれない。忘れかけていたオリエンテーリングの楽しさを発見した気分だ。

いいレース、ビークパフォーマンスっていうのは、こういう基本的なことを確実にやり続けることから生まれるものなのだろう。それを再認識したことが、今回のもっとも大きな収穫だ。

W21E 木植早生・4連覇

女子は、木植選手が貫録の4連覇。木植時代をほしのままにしている。2位には昨年に引き続き福士淑子選手。こちらは日本No.2のポジションを築きつつある。3位にはWM日本代表だった田島選手。ここまでWM代表選手が続いた。4位には今年ご結婚された三好暢子選手が入った。大健闘と言えるだろう。5位・原志保子選手は学生として最高位である。実は原選手、西での優勝を含み、東日本・西日本・朝日の3大公認大会ですべて学生トップの成績を収めている。インカレこそ5位に終わったが、素晴らしい戦績といえるだろう。そのあとも学生が続いた。金田・金並らの近年インカレchamp勢はいまいちふるわなかった。

福士淑子

楽しいコース。大会をどうもありがとうございました。健闘した結果の2位なので嬉しいです。学生がずい分上位入賞しているのは頼もしく感じました。1996年度も頑張っていきたいです。

田島利佳

故障が続いて秋のシーズンを棒に振り、全日本まで2ヵ月近くも走れない日々が続きました。現実味のあったメダル獲得の目標が崩れ、正直言ってどうやって気持ちを全日本に向けて持っていかればいいのかわからなくなってしまいました。それでも今回全日本は競技面に力を入れているというのを聞いたので用意された舞台上で楽しもうじゃないかと前向きにレースのことを考えるようにしました。

当日のレース展開予想としては、コントロール数、アップが多く、それなりにテクニカルなコース、女子にとってはスピーディーなレースにならないと思ったので、頑張っって斜面を登り、集中して我慢のOLをすればそこそこはいくだろうとのぞみました。ほとんどノーミス、集中できたので、スピード、スタミナ不足を除けば(いつもじゃ情けないですが)よい出来でコースもよく練られていて楽しくOLすることができました。3位という結果には驚いていますが(他の選手が出せる妥当なタイムとされていたので)よく頑張ったと、素直にごほうびとして受け取り、喜びたいです。次は故障をしっかりと治し、真さんとのアベック優勝という夢を持ってのぞみます。

W21E 8200m ↑400m

1	木植早生	茨城小中教員C	1:12:58
2	福士淑子	東京HRC	1:18:32
3	田島利佳	みちの会	1:21:52
4	三好暢子	上尾OLC	1:23:02
5	原志保子	静岡大OLC	1:25:05
6	山本康世	東大OLK	1:26:09
7	田中節美	筑波大OL愛好会	1:26:12
8	高野由紀	東京OLC	1:26:30
9	出田裕子	OLP兵庫	1:27:06
10	金田収子	菅平高原OLC	1:27:38
11	金並由香	東京HRC	1:27:47
12	酒井佳子	東京都北区	1:28:49
13	金子しのぶ	コニカ	1:29:25
14	草野望	京葉OLC	1:30:04
15	宇野明子	多摩OL	1:31:01

三好 暢子

6→7のレッグで、後ろに人がいたので焦って変なルートをとってしまい、(よけいなアップを増やしてしまった)結果的にそれが痛恨のロスとなりました。それがなければ表彰台だったかなと思うとちょっぴり悔しいですが、実力以上の順位がとれたので、今回はこれでよしとします。

ところで、21Aクラスの底辺(例えば3年前の全日本D21A38人中28位)からここまではい上がってきた女子オリエンティアって他にいるでしょうか?私には知りませんが、足の遅い三好がここまでやれるのですから、現在21Aでも、頑張ればもっと上を狙える人はいると思います。密かに"私も"と思ったあなた、一緒に頑張りたいです。私もさらに上を目指します。

M20E・山口大助/W20E・山内祐子が制す!

ジュニアの選手権クラスは、今年度から全日本のみに与えられるクラスとなった。男子を制したのは、新鋭・山口大助選手。1年生のころから注目が高かった。今年度はJr.WMもセレクションは通過し(遠征は辞退した)、先日のインカレでは2年生にして個人戦2位に輝いている。将来有望な選手だ。2位には、2年前にH19-20Eを制した、吉村年史氏の弟・吉村充功選手。こちらは今年度Jr.WMに遠征した選手である。

女子は、山内祐子選手が制覇。山内選手は体調を崩してインカレに参加できなかった。日本女子大のリレメンバー予定であったとも聞く。2位の田中邦子選手もインカレ前におおきく体調を崩した選手。しかしインカレでは2年生新人としてWFA1で優勝を遂げた(短大なので最初で最後のインカレとなった)。2人とも、ますますの活躍を期待しよう。

男女とも5位までの選手には、全日本大会を除く96年度の公認大会・M21E/W21Eの出場資格が与えられる(全日本のエリートに出るためにはその公認大会で20位(女子は10位)以内に入らなければならない)。最高クラスでの奮闘をお祈りする。

山口大助

勝ってホッとしたというのが本当の気持ちです。このレースはいろいろな意味で勝ちたい理由があったからです。

まず1つ目は「吉村(充)、兄に続き20E優勝」といったような記事を書かせないため。さらには吉村年史さんが勝ったときの2位が、うちの先輩の岡安さんだったこともあります。あと20Eの枠がせばまったことや、公認大会・インカレと自分がシルバーコレクターになっていたことも勝ちたかった理由です。

このレースでとりあえず自分の1つの目標であった20Eのチャンピオンは達成され、さらに今年度の21Eの資格ももらえました。今年度の目標は、とりあえず全日本の21Eに出ることということで頑張っていきたいと思います。

M20E

1	山口大助	千葉90000	↑440m 1:12:17
2	吉村充功	広島大OLC	1:14:07
3	白土英治	東北大OLC	1:16:31
4	土屋周史	京都大OLC	1:21:42
5	美濃部篤	筑波大OL愛好会	1:22:42
6	田濃邦彦	静岡大OLC	1:23:13
7	斎藤創一	筑波大OL愛好会	1:24:29
8	北川知伸	東大OLK	1:25:25
9	小暮喜代志	筑波大OL愛好会	1:27:10
10	佐藤時則	東北大OLC	1:28:12

W20E

		6800m ↑270m	
1	山内祐子	日本女子大OC	1:07:41
2	田中邦子	京都女子大OLC	1:11:07
3	佐々木峰子	筑波大OL愛好会	1:15:05
4	榎まゆみ	広島大OLC	1:15:17
5	本杉美記野	静岡県短OLC	1:16:04
6	堀井亜紀	筑波大OL愛好会	1:16:57
7	太田直美	静岡県短OLC	1:18:50
8	林友紀子	静岡大OLC	1:21:47
9	青木香澄	津田塾大OLK	1:23:31
10	土田ゆかり	実践女子大OLK	1:23:59

M21A1

1	柳瀬陽一	京大OLC	1:22:23
2	石澤俊崇	早大OC	1:25:21
3	笹田啓一郎	OLP兵庫	1:25:24
4	宇野裕人	サンスーシ	1:25:40
5	安田忠寛	中京大学	1:25:45
6	吉村年史	広島OLC	1:27:42
7	香取伸嘉	京葉OLC	1:28:50
8	柳下大	埼玉大OLK	1:29:07
9	清谷智宏	東大OLK	1:29:08
10	工藤浩司	京大OLC	1:31:17

M21A2

1	加賀屋博文	東京都港区	1:16:06
2	藤咲芳春	田端OL系	1:20:52
3	稲津隆敏	鶴亀倶楽部	1:26:08
4	井上健太郎	OLP兵庫	1:27:13
5	山形公次	金沢大OLC	1:28:07
6	森泰祐	山口大OLC	1:29:48
7	野上健士	東大OLK	1:30:32
8	小山清	京葉OLC	1:30:56
9	和久田好秀	静岡大OLC	1:31:06
10	武藤拓王	京葉OLC	1:32:09

W21A

1	中村正子	筑波大OL愛好会	0:58:39
2	加納尚子	TeamZebra	1:01:46
3	石川恵美子	つくばROC	1:04:26
4	清水容子	入間市OLC	1:04:38
5	竹内亜希子	多摩OL	1:06:58
6	志村聡子	横浜OLC	1:07:53
7	奥山陽子	丘の上鶴亀倶楽部	1:09:40
8	久保田伸子	茨城大OLD	1:10:25
9	中川賀子	OLP兵庫	1:11:15
10	高木貴美江	朱雀OK	1:11:17

cf. 公認大会エリートクラス出場資格規定

【全日本大会】

M (W) 21E

- (1) 前年度全日本大会 M (W) 21E 10位 (5位) 以内
 (2) 本年度公認大会 M (W) 21E 20位 (10位) 以内
 (3) 本年度東・西日本大会 M (W) 21A 1位

M (W) 20E

- (1) 本年度公認大会 M (W) 21E有資格者で20歳以下のもの
 (2) 本年度公認大会 M (W) 20A 10位以内
 (3) 本年度東・西日本大会 M (W) 18A 1位

【公認大会 (全日本大会を除く)】

M (W) 21E

- (1) 前年度全日本大会 M (W) 21E 有資格者
 (2) 前年度公認大会 M (W) 21A 5位以内
 (3) 前年度全日本大会 M (W) 21A 10位以内
 (4) 前年度全日本大会 M (W) 20E 5位以内

M21Aは、柳瀬陽一選手と加賀屋博文選手が制した。柳瀬選手は関西の学生界エース。今年は公認エリートとして活躍してくれるだろう。加賀屋選手は、ここにいるのが本来おかしはずのWM日本代表選手である。優勝は当然の結果といえるだろう。

W21Aはインカレchampの中村正子選手が制した。實績充分である。

21Aは男女とも10位までが、96年度の公認大会 (全日本を除く) M21E/W21Eの出場資格を得る。ここには10位までの成績を掲載したので、ここに名前のあるすべての選手にエリート権が与えられるわけである (ただし成績は当日15:00ころの時点における速報ですのでご了承ください)。おめでとうございます。

柳瀬陽一

こんにちは。京都大学の柳瀬です。インカレの後、ずっと茨城県東海村の原子力研究所で実験をしていて土曜日に京都に帰ったばかりだったので、かなり体力は落ちていたのですが、得意の関西テラインだったので是非優勝したいと思っていました。本当に優勝できて嬉しく思います。ただ、正直いって、こういうところでのいい結果がでると逆に、インカレでピーキングに失敗したことが悔やまれます。M21A2で2位だった東大の藤咲に「お互いピーキングをはずしたよな。」といわれたのが印象的でした。藤咲とは不思議な縁で、静岡インカレの一走で秒差で負けて以来いつも僕が秒差で負けるのですが、僕が速い時は藤咲も速く、僕が遅い時は藤咲も遅いのです。インカレでは2人とも遅く、また秒差で僕が負けました。

来年は奈良でインカレが行なわれます。おそらく、全日本と同じタイプのテラインになるでしょう。学生の皆さんがここで素晴らしい経験ができるように願っております。

中村 正子

全日本大会という、一昨年は山の中を3時間さまよひ、去年は怪我のため欠場、といひところがあったのですが、今回はちゃんと走れて良かったです。結果に対するこだわりは全くなくて、気分よくレースができれば、と思っていました。ちょこちょこロスがあるものの、頑張って最後まで走り切ることができました。

来年度は、やっと(?) 21Eを走れます。女子のトップエリートの人々の中でどこまで頑張れるか、楽しみに思っています。

M20A

1	平井太郎	京大OLC	1:15:08
2	壁谷真人	大阪大OLC	1:15:51
3	盛田保文	京大OLC	1:17:57
4	大岡克行	広島大OLC	1:18:23
5	森下健一	新潟大OC	1:18:41
6	吉村康宏	立命館大OLA	1:18:45

W20A

1	丹羽美智子	東北大OLC	50:51
2	佐藤渚	京都橘女子大OLC	51:08
3	渡辺裕子	信州大OLC	53:27
4	亀山以知子	お茶大OLK	58:21
5	吉田奈津子	茨城大OLD	58:33
6	山崎友香里	奈良女子大OLC	59:26

丹羽美智子

W20EのE権をとることができず、全日本大会に出場するかどうかは悩んだ。しかし来年のインカレが奈良であること、また、奈良という土地柄にある種あこがれを持っていること、そして20Aに出場するチャンスは、今回の全日本大会が最後であることからエントリーした。

出場資格が改定され、3年生が出走できなくなったことだし、2年生のはいやと思われる人はしっかりE権をとっているし、優勝できるだろうとは思っていた。そういうちょっとしたプレッシャーも自分に与えていた。コース距離も短く、また、道走りが多かったこともあり、なんとか優勝したが、もたもたしていたし、3~4分つぼってるとし、2位の1年目の選手と秒差であったし、そんなにいばれる成績ではないと思っている。しかし、菟田野町のみなさんが温かくこの大会を歓迎してくれたことには感銘をうけた。

選手権クラス上位ラップタイム

選手権クラスの上位ラップタイムは下表のとおり（資料提供：愛場庸雅コースセッター）。愛場さんより全選手のラップタイムをご提供いただいているが、こちらの都合で、各区分上位15名のみを掲載させていただいた。ご要望が強ければ、次号で全データを掲載したいと思う（スプリット&ラップ）。

M21E ラップタイム

	S-4		4-9		9-13		13-15		15-G
	3100m ↑150		3300m ↑120		2200m ↑130		2700m ↑160		2100m ↑70
鹿島田	21:30	鈴木	21:26	村越	16:24	村越	17:57	村越	14:30
村越	22:04	村越	21:58	松澤	16:33	鹿島田	18:12	鹿島田	15:14
羽鳥	23:19	鹿島田	22:52	稲葉	17:54	鈴木	18:39	平井	17:16
稲葉	23:31	安斎	23:17	山本	17:54	大西	19:39	利光	17:18
松澤	23:31	松澤	23:17	羽鳥	17:55	利光	20:32	藤井	17:25
利光	23:57	稲葉	23:28	鹿島田	18:01	松澤	21:29	野嶋	18:07
平井	24:09	利光	23:29	利光	18:05	羽鳥	21:32	松澤	18:16
元木	24:15	佐藤	23:53	鈴木	18:08	山本	21:33	元木	18:20
鈴木	24:35	平井	24:25	平井	18:11	菅原	21:56	富田	18:20
小河原	24:45	野中	25:06	佐藤	18:16	広江	21:57	田代	18:21
奥村	25:02	広江	25:22	粕田	18:33	元木	22:03	鈴木	18:28
落合	25:12	山本	25:29	大西	18:39	丸山	22:09	加曾利	18:47
山本	25:12	丸山	25:37	藤井	18:41	野中	22:21	佐藤	18:53

W21E ラップタイム

	S-6		6-9		9-G
	3100m ↑190		3000m ↑150		2100m ↑60
木植	28:50	福士	25:21	福士	18:09
田島	32:59	木植	25:21	酒井	18:37
三好	34:07	高野	27:00	三好	18:37
宇野	34:30	田中	27:43	木植	18:47
金田	34:34	田島	27:43	山本	19:35
福士	35:02	原	28:36	出田	19:40
原	35:58	出田	29:08	稲村	19:56
稲村	36:04	金並	29:20	金田	20:16
酒井	36:09	金子	29:27	原	20:31
山本	36:37	草野	29:39	金子	20:34
田中	37:23	山本	29:57	金並	20:41
金並	37:46	宇野	30:09	田中	21:06
高野	38:00	三好	30:18	田島	21:10
出田	38:18	金田	32:48	鈴木	21:17
草野	38:44	大西	33:40	高野	21:30



M20E ラップタイム

	S-5		5-10		10-G		S-6		6-G
	2800m ↑180		4300m ↑210		1900m ↑50		3100m ↑190		3000m ↑150
吉村	24:45	山口	31:44	山口	14:37	山内	36:21	山内	31:20
山口	25:56	白土	32:00	吉村	15:16	田中	39:34	田中	31:33
白土	26:30	吉村	34:06	土屋	16:27	太田	39:51	堀出	33:14
田濃	27:49	美濃部	35:11	北川	16:35	梶	40:24	佐々木	33:14
美濃部	27:55	土屋	36:23	与儀	16:46	佐々木	41:51	本杉	33:25
北川	28:02	田濃	36:33	村上	16:54	堀井	41:54	梶	34:53
佐藤	28:48	堀	36:43	小林	17:46	本杉	42:39	堀井	35:03
土屋	28:52	斎藤	37:05	斎藤	17:59	北村	44:28	土田	35:26
斎藤	29:25	平石	37:16	白土	18:01	増田	45:09	渡辺	35:32
小暮	29:53	小暮	37:53	蛭田	18:19	青木	45:16	林	36:18
堀	30:55	山縣	39:42	田濃	18:51	林	45:29	近藤	36:35
蛭田	31:29	佐藤	39:46	小暮	19:24	近藤	47:40	杉本	37:49
山縣	31:49	小林	40:24	美濃部	19:36	大島	47:51	青木	38:15
小林	32:03	北川	40:48	佐藤	19:38	土田	48:33	太田	38:59
庄司	32:05	今田	41:02	柴田	19:42	杉本	48:43	飯田	43:41

W20E ラップタイム

次号お知らせ 【第22回全日本大会（後編）】

コースセッター解説：愛場庸雅氏

選手権上位選手ルート図

上位選手のコメント：鹿島田選手・鈴木卓弥選手・木植選手 ほか

その他Aクラスの上位成績

掲載したい内容の記事がございましたら自由に投稿してください

投稿先 E-mail: PAN16545@ons.mei.co.jp

お問い合わせ TEL: 0263-46-6219 (桐田まで)

インカレ'95

in 栃木

取材編集 岩出雅人

3月8日から10日の3日間、栃木県今上市・日光市において第18回日本学生オリエンテリング選手権大会（インカレ'95）が開かれた。テレインは第7回大会の毘沙門山、第14回大会の日光所野と同じエリアで、個人戦が『毘沙門山II』、団体戦が『所野1.1』。2日間ともに好天に恵まれ、熱戦が繰り広げられた。

[団体戦女子]

団体戦女子は、「2軍を出しても勝てるのでは…?」といわれていた筑波大が、1走に個人戦優勝の中村選手を起用する必勝態勢でのぞみ終始リード、圧勝した。意外な感じもするが、女子で筑波大の優勝は4年ぶり。この3年間は年変わりでライバル校が現れ、破れてきた筑波だったが、今年はあまりに強すぎた。以下、2位・北海道大、3位・東北大は男子の台頭に続いての初入賞、常連千葉大が4位、5位・新潟大、6位・奈良女子大も初入賞と従来とはかなり異なった上位の顔ぶれとなり、女子も男子に続いて「地方国立大学の時代の本格的到来か?」と思わせるような結果となった。ただし、女子の場合男子より選手層が薄いことは否めず、筑波大と千葉大を除くと毎年安定した力を発揮できないのが実情のようで、各大学はそれぞれに苦労しているようだった。



筑波大 2走・小山選手から
3走・片岡選手へのリレー

団体戦女子 筑波4年ぶりの優勝

1走	2走	3走	順位
筑波大学 45' 52"	筑波大学 1:36' 17" 50' 25"	筑波大学 2:31' 42" 55' 25"	1位
名古屋大学 47' 50"	東北大学 1:45' 48" 51' 49"	北海道大学 2:47' 48" 1:00' 02"	2位
東京女子大学 53' 47"	北海道大学 1:47' 46" 53' 46"	東北大学 2:49' 06" 1:03' 18"	3位
東北大学 53' 59"	奈良女子大学 1:55' 57" 1:01' 35"	千葉大学 2:49' 21" 49' 01"	4位
北海道大学 54' 00"	国際基督教大学 1:56' 01" 51' 31"	新潟大学 2:52' 49" 54' 44"	5位
奈良女子大学 54' 22"	東京女子大学 1:57' 52" 1:04' 05"	奈良女子大学 2:58' 21" 1:02' 24"	6位
新潟大学 54' 28"	新潟大学 1:58' 05" 1:03' 37"		
千葉大学 1:00' 26"	千葉大学 2:00' 20" 59' 54"		

インカレ'95 団体戦順位表 女子

筑波大学 中村 正子 → 小山由美子 → 片岡由起子
 北海道大学 谷口 葉子 → 河野みどり → 池田 祐子
 東北大学 小林 拓恵 → 丹羽美智子 → 清水由布子
 千葉大学 藤本 千夏 → 中里恵里子 → 染矢 和子
 新潟大学 大久保和泉 → 小林るみ子 → 照井 素子
 奈良女子大学 後藤 有里 → 中村夕里子 → 佐藤 智香

団体戦男子 東北大が混戦を制す

不運！筑波は

完全制覇を逸す

【団体戦男子】

団体戦男子はスリリングな展開となった。注目の東京大・東北大は、ともに後半勝負の布陣を敷いた一方、筑波大は個人戦優勝の藤城選手を2走に置き、先行逃げ切りを狙う作戦だった。まず、1走では筑波大・美濃部選手が2位グループの東北大・広島大・京都大に1分、東京大には6分の差をつけてリード、2年生の美濃部選手には不安要素もあったと思われるが見事な走りで見事なスタートになった。2走での焦点は筑波が2位以下にどのくらいの差をつけられるか。ここでもほぼ筑波の思惑通りに運び、2位京都に5分と差を広げ、東北に対しては11分、東大に対しては12分以上の大差をつけた。実はこの時点で、団体戦女子も順当に筑波がトップを快走しており、個人戦と合わせて「筑波完全制覇か？」という空気が流れ始めていた。そして、3走。ここで、思わぬアクシデントが筑波の選手を襲った。レース途中コントロールカードがちぎれて遺失、拾いに戻るといふ不運。十分な強度があるコントロールカードだが、それが補強できない箇所がちぎってしまったのだとのこと。まったく不運としか言い様がないが、これにより筑波は4位まで大きく後退してしまった。代わってトップに立ったのが3走まで堅実なレース運びをしてきた京都、1分差で東北、さらに3分差で東大。4走東北は個人戦4位の野田選手、東大は個人戦5位、ショートインカレ・チャンピオンの大西選手。結局、この2校の争いとなった。野田選手が感想の中で述べているように、もし2人が並走して帰ってきた場合、大西選手に分があるかに思えたが、先に姿を現したのは野田選手。後ろに大西選手の影はなく、東北大が2年ぶり4回目の優勝を遂げた。



インカレ'95 団体戦順位表 男子

東北大 寺内 亮太 → 土井 聡 → 柿並 義宏 → 野田 健史
 東京大 野上 健士 → 藤咲 芳春 → 太田 晃弘 → 大西 淳一
 京都大 田井 利弘 → 薛 孝太郎 → 柳瀬 陽一 → 諏訪 高典
 筑波大 美濃部 篤 → 藤城 公久 → 加曾利正典 → 上水 健一郎
 北海道大 佐々木 努 → 大川 雄介 → 坂井 洋平 → 野田 昇作
 千葉大 鈴木 達夫 → 小泉 敦史 → 土屋 智文 → 山口 大助



東北大 左から1走・寺内選手、2走・土井選手
3走・柿並選手、4走・野田選手

男子は藤城・女子は中村, 筑波のアベック優勝

個人戦

〔個人戦男子〕

走力の向上をはじめとしてレベルアップが著しい男子学生。レースも秒差を競う混戦となった。コースは、前半は比較的平坦な林をショート・ミドルのレッグで繋ぎ、中盤で100mほどの登りの山越え、そして後半は平坦地を2本のクロスするロングレッグとそれを繋ぐレッグからなる17コントロール・10.5km(470m)の日光らしいファインとスピードの両立、さらにスタミナを求めるもの。数年前ならば、主にミスが勝負を左右したように思えるが、学生全体の技術の向上によりスピードの持続がポイントになったようだ。このレースを制したのは、前年の静岡インカレでも3位に入った筑波大学4年の藤城公久選手。上位6選手の自己計時のラップによると、藤城選手は特に速いレッグはないものの終始安定したスピードを保ち、各レッグで少しずつ貯金をためて逃げ切ったようだ。体力と精神面での充実が大きかったと言えよう。2位の山口選手(千葉大)は入賞選手中唯一ノーシードでしかも2年生。2年生(以下)の入賞は、15回大会・東北大の入江選手(2年)の3位以来3年ぶり。山口選手も終始安定したペースを保っているが、5→6のショートレッグで痛恨のミス、1分30秒程のロスをし、これが藤城選手との差になってしまった。5位・大西選手(東京大4年)は前半遅れ、逆に6位・世古口選手(東京工業大3年)は後半失速した。スピードの維持がポイントであったようだ。今回特徴的だったのは全体のレベルアップで、トップから10分で23位、20分でなんと68位という結果がそれを物語っている。



個人戦男子表彰 左から2位山口, 1位藤城, 3位柿並
4位・野田, 5位・大西, 6位・世古口の各選手

〔個人戦女子〕

女子はノーシードの筑波大学3年・中村正子選手が優勝した。男子と比較すると全般にタイム差があり、特に2位・小山選手(筑波大4年)と3位・小林選手(新潟大3年)の間に3分30秒程の開きがあった。コースは男子とほぼ同じ流れながら、後半のループがなく、また前半のコントロールが少なくなっており、10コントロール・7.3km(280m)のよりスピード重視型。中村選手は、このコースをルートミスをした1→2, 2→3と「つらかったです」と本人も述懐している登りの6→7以外の全てのレッグでほぼベストのラップを刻んでいる(4位の山本選手以外の上位6位までの選手の比較、一部不完全)。中村選手にとって危なかったのは、1→2のルートチョイスで、道を使った迂回ルートを探っているのだが、オーソドックスな直進ルートを探っている小山選手に対し3分余りも遅くなっている。全体的に速かったことと、小山選手も5→6ではっきりしたミスは見られないものの中村選手に対し2分弱遅れるなどしたため、41秒の僅差で中村選手に軍配が上がった。この2人と3位以下の差は明らかに基本スピード。4位・山本選手(国際基督教大4年), 5位・原選手(静岡大4年), 6位・片岡選手(筑波大4年)も走力面をポイントにあげている。特に今回注目されるのは、3位に入った小林選手。スピードの点で上位の2人に負けたものの大きなミスもなく堅実なレースで北信越学連に初のメダルをもたらした。

★ME

1 藤城 公久 (筑波4年)	1' 17' 50"
2 山口 大助 (千葉2年)	1' 19' 14"
3 柿並 義宏 (東北4年)	1' 20' 17"
4 野田 健史 (東北4年)	1' 20' 47"
5 大西 淳一 (東京4年)	1' 20' 55"
6 世古口裕史 (東京工業3年)	1' 22' 30"

★WE

1 中村 正子 (筑波3年)	1' 02' 58"
2 小山由美子 (筑波4年)	1' 03' 39"
3 小林み子 (新潟3年)	1' 07' 03"
4 山本 康世 (国際基督教4年)	1' 07' 36"
5 原 志保子 (静岡4年)	1' 08' 40"
6 片岡由起子 (筑波4年)	1' 08' 49"

★MA 1

1 松本 博雄 (中央3年)	47' 29"
2 仲 光則 (京都3年)	48' 34"
3 谷 保 (東北3年)	49' 15"

★MA 2

1 上水健一郎 (筑波4年)	43' 52"
2 山縣 弘樹 (東京2年)	45' 59"
3 桜井賢一郎 (筑波3年)	47' 30"

★MA 3

1 出島 秀一 (東北3年)	40' 17"
2 江川 一樹 (東北4年)	46' 38"
3 四俣 徹 (東京3年)	46' 39"

★MA 4

1 清谷 智弘 (東京5年)	46' 02"
2 田濃 邦彦 (静岡2年)	47' 37"
3 小澤 賢治 (早稲田4年)	47' 39"

★MA 5

1 久米田誉晃 (東北2年)	43' 48"
2 長谷川亮太 (慶應義塾2年)	45' 52"
3 河野 岳史 (東京工業3年)	47' 43"

★MA 6

1 美濃部 篤 (筑波2年)	43' 14"
2 坂本 正憲 (大阪4年)	46' 54"
3 中本 貴志 (東京理科3年)	47' 26"

★WA 1

1 林 夏子 (千葉2年)	52' 38"
2 鷲山さゆり (千葉2年)	53' 41"
3 高浪タカ子 (東北2年)	54' 26"

★WA 2

1 関本 順子 (横浜国立2年)	53' 20"
2 福岡 綾子 (宮城学院女子4年)	54' 45"
3 大久保和泉 (新潟4年)	54' 47"
3 清水由美子 (相模女子3年)	54' 47"

★WA 3

1 平瀬 弘美 (日本女子4年)	51' 45"
2 乗松 裕子 (東京女子4年)	53' 50"
3 小林 拓恵 (東北4年)	54' 57"

★MFA 1

1 石井 泰朗 (東北1年)	40' 38"
2 鈴木慎一郎 (慶應義塾1年)	41' 18"
3 水嶋 孝久 (静岡1年)	43' 04"

★MFA 2

1 秋葉 恭宏 (東京1年)	44' 24"
2 平石 大介 (慶應義塾1年)	47' 41"
3 木村 耕平 (静岡1年)	47' 51"

★MFA 3

1 村上 健介 (筑波1年)	44' 38"
2 森 哲博 (東京工業1年)	45' 32"
3 武田 響 (慶應義塾1年)	47' 56"

★WFA 1

1 田中 邦子 (京都女子1年)	41' 05"
2 野村 佳代 (奈良女子1年)	43' 01"
3 山崎友香里 (奈良女子1年)	47' 14"

★WFA 2

1 吉田奈津子 (茨城1年)	43' 02"
2 牧口菜保子 (実践女子1年)	44' 48"
3 辻井 享子 (京都女子1年)	47' 03"

インカレ95新記録集

第18回日本学生選手権大会（インカレ95）において、さまざまな新しい記録が生まれました。それらをまとめてご紹介します。

広江 淳良



団体戦女子2位入賞の北海道大

〔個人戦〕

筑波大学 アベック優勝

MEで藤城公久、WEで中村正子と筑波大学の両選手が揃って優勝した。同じ大学から同時に男女のチャンピオンが誕生するのは、インカレ史上初めてのこと。筑波大学は団体戦においても、第4回大会でインカレ史上ただ一度のアベック優勝を遂げている。

筑波大学 通算7人目のインカレ・チャンピオン誕生

藤城・中村両選手の優勝で、筑波大学からのインカレ・チャンピオンは通算で7人（他には桜井千恵美・宮本知江子・深田幸子・熊林あゆみ・小西陽子）となり、東京大学の6人を抜いてトップに立った。ただしこのべ人数では、村越・鹿島田の二人で5回優勝している東京大学が上回る。

筑波大学男子・筑波大学女子 通算入賞数（ともに21個）記録更新

通算で獲得した入賞（6位以内）メダル数は、もともと男子では東京大学、女子では筑波大学が最多記録を持っていたが、その数各々増やして、ともに通算で21個となった。女の合計では、やはりもともとトップだった筑波大学が30個と記録を伸ばした。

筑波大学から初の個人戦入賞

男女計12人の入賞者のうち、東京工業大学（古口）、新潟大学（小林）、国際基督教大学（本）は、それぞれ母校から初の入賞者となる。

〔団体戦〕

筑波大学女子 最多の9度目優勝、18年連続入賞

筑波大学女子の優勝は通算9度目でももちろん史上最多。2年に1回は優勝という快ペースである。さらに第1回からの連続入賞記録も更新した。また筑波大学は男女ともに18年連続して完走を続けているが、これも他校にはない大記録である。

筑波大学女子 2位と大差優勝

WEで優勝した筑波大学と2位とのタイム差は何と16分6秒。これだけの大差をつけて優勝したのは、団体戦がリレー形式で行われるようになってからは例がない。これまでの最高は、第12回大会でやはり筑波大学女子が記録した13分39秒差だった。

女子団体戦 初入賞4校

全員が初入賞（？）の第1回大会を除くと、団体戦で4校もが初入賞というのは初めて。さらに7位の実践女子大学、8位の国際基督教大学も自己最高順位（入賞経験はない）であり、新しい時代の波を感じさせる。

北海道大学女子 初入賞で準優勝

2～9位あたりまでは混沌としたWEで、2位に入ったのは初入賞の北海道大学。やはり第1回大会を除くと、初入賞校がいきなり2位というのは女子では初の快挙である。ちなみに男子では、たった一度の入賞が優勝（第8回大会）という名古屋大学の記録がある。

〔個人選&団体戦〕

北信越学連 個人戦・団体戦初入賞

6つの地区学連（北東、北信越、関東、東海、関西、中九四）の中で、唯一過去のインカレで一度も入賞経験のなかった北信越学連が、18年目にして初めて、しかも個人・団体同時に入賞を果たした。これですべての地区学連に入賞メダルが行き渡ったことになる。

双子の野田健史・昇作 兄弟入賞

東北大学・野田健史、北海道大学・野田昇作の双子の兄弟が揃って団体戦の表彰台に上がった。健史は今年、昇作は昨年の個人戦でも入賞しており、ともに個人戦・団体戦の両方でメダリストになったことになる。これは史上初めての珍記録。ちなみに、個人または団体のどちらか一方でもに入賞している兄弟を探すと、小山修・格、山岸倫也・美織、丸山浩史・哲史、吉田千登勢・佳一郎、広瀬一郎・二郎、川上充子・留美子、佐藤志保・尚子、山本英勝・康世らがいる。



個人戦女子表彰 後列左から2位・小山、1位・中村、3位・小林
前列左から4位・山本、5位・原、6位・片岡の各選手

課題はまだまだ あります

個人戦女子優勝
筑波大学3年 中村正子



去年の静岡インカレで初めてエリートを走り、ミスパンチで泣きを見たものの、そこそこの成績を出すことができました。しかし、次なる日光インカレでの目標が設定できないまま、中途半端に一年が始まりました。そんな状態ではうまく事が運ぶはずもなく、OLとのつき合い方を大分悩みました。それまで楽しいままOLをやった私にとって、初めての精神的な壁でした。思えばその壁を乗り越えられた直接的な転機はなかったのですが、秋が近づき自分の目標が明確になり、それに対する意識が高まってゆく中で、何かスコーンと抜けたように、もやもやしてたのがクリアになりました。

シーズンが始まると、気持ちはいつも前向きで、今までにないほどトレーニングをがんばこなすことができました。しかし、私のOLは、技術的にも精神的にも不安定で、雑なものでした（今でさえそう思うのだから、とんでもなく下手だったと思う）。それでもショートインカレは4位入賞、嬉しかったです。学生の中で自分の位置を把握することができました。その後も、常にOLの向上を目指して、大会・練習会に積極的に参加しました。とはいえ、私のOLはやっぱり未熟で、波は相変わらず大きく、月に一回は激しくツボリ、精神状態もブルーに入ったり脱出したりの繰り返しでした。

コントロールではピタッと止まり、じっくり考え、プランし、コンパスをセットして、がーっとはしる…私はそんなOLをしていました。静岡ではこのやり方でうまく行きました。しかし、去年のインカレが終わったころ、レッグごとに細切れになってしまう、そんな自分のOLにストレスを感じ始めていました。自分では意識していませんでしたが、この問題は次第次第に私の中で膨れ上がってゆき、年末のクリスマス合宿を終えたとき、私は「なんだか何をどうしたらいいか分から

ないよ〜」と混乱に入ってしまった。この混乱は千葉大との対抗戦でピークに達し、戦後最大級の大ツボリを犯しました。それはそれで悔しかったです。この後、一念発起して、2月の3連休に藤井先生と組んでバレンタイン合宿を開きました。OLに対する気持ちをポジティブなものにしたい、ただそれだけの気持ちで開いた合宿は、大きな転機になりました。不思議なもので、合宿の準備を重ねるうちに、久しぶりにわくわくしている自分を発見しました。合宿も自分なりに納得のいくものができ、最後のファシユタでは思ってもみないほどの快走ができました。このころから、道走りや登りなどではできるだけ先を読む、完全にプランはできなくても脱出方向ぐらいは読む、と行ったことを心掛けるようになり、ずっと苦手意識を持っていた「先読み」が、すこしづつできるようになりました。そうすると、以前のような細切れという感覚がなくなり、スムーズに（いくときは）流れに乗った感じで走れるようになりました。また、場数を踏むうちに、OL（レース）に対する気持ちの持って生き方も分かるようになり、集中してOLをするようになりました。そして、全日本リレーで、私でも集中して手を抜かずに走れば勝てるんだ、ということに気がつきました。それはそのまま、インカレの課題となりました。

個人戦は自分との戦いだと思っていたので、順位的な目標はありませんでした。ただ自分がどこまでやれるか、そして自分でいいレースができて、ほかの人もそうやってきて、はじめて勝った負けたがあって結果が出る、と思っていました。集中してスピードに乗って走ることができれば、もしかしたら勝てるかも、とは思っていましたが。

個人戦のレース内容には、大旨満足しています。とても楽しいレースでした。でも反省するうちに、やっぱりまだまだ私は下手なオ

リエンティアだなあとってしまう部分が結構あることに気づきます。このような結果になったことは、嬉しくもあり、反面自分の意識と事の大きさとのギャップに戸惑いも感じています。

課題はまだまだあります。目標はまだ完全に達成できていません。私のOLもまだ雑なものです。直前に風邪をひき、病み上がりで咳き込みながら走っているようでは未熟者です。調整がしっかりできるようになって、「狙って、あてる」ことができるようになります。

今回のインカレは本当に楽しかったです。藤城さんの優勝、小山さん・片岡さんから先輩方の入賞、筑波大の活躍は、本当に嬉しかったです。私に頑張る力を与えてくれた愛好会の皆。支えてくれた永井さん、砂川さん、藤井先生。そして、最高の舞台を用意して下さいました。実行委員会の皆様。ありがとうございました。幸運にも、私にはもう一回インカレを目指すチャンスがあるので、来年も心から「楽しかった」と言えるよう、準備をしていきたいと思えます。そうしたらきっと、結果もついてくるでしょう。

中村 正子

- ①1975.1.14・21歳・A B型
- ②2年8か月・関東学連新人戦
- ③95ショートインカレ4位
- ④ユニバーで自己主張すること
- ⑤あまりない 金持ちになったらつけない味（興味）は多数
- ⑥実験心理学（感覚知覚）

～日光へふたたび～

団体戦女子優勝 筑波大学

「日光の山を越え 日光の森を抜け
届け僕達の声 輝け筑波大学」

— 『飛翔』より —

前回の日光での優勝以来、実に4年ぶりに真紅の優勝旗が私たちの手に戻ってきました。その間、入賞こそはずさなかったものの、優勝候補にあげられながらも勝てない年が続きました。しかし、今年はその輝かしい成績が残された日光、再びチャンスがめぐってきました。

「今年こそ、選手権優勝」をチームの目標にしてきました。実際、優勝候補として本命視されることも分かっていました。しかし、勝という「結果」ばかりに縛られ、チームとしての本質を見失って、結局本番で崩れてしまうことだけは、どうしても避けたいことでした。去年の男子チームを参考に「いいチーム」を作ろう、そうすれば結果もおのずとついてくる…と考え、みんなで「いい」チームを作ることが課題でした。それが可能だったのも、一人一人の意識が高かったおかげだと思います。

筑波女子は層が厚くて、団体戦のメンバーのセレクションが大変でしょ…とよく言われます。例年、まずセレクション方法についてみんな頭を悩ませるのですが、今年はオフィシャルの永井さんにすべておまかせしました。おかげで、選手は余計な心配をせずにOLに打ち込むことができました。でも、女子トレ、女子ミーティングといった活動やコンパなどの遊びの部分を通じて、いいチームになろうと努力してきました。いいチームの指標としてまた今年も併設クラスで1-2-3とれるといいね、なんて話していました。そして、選手権を走る3人もただの3人じゃなくて、このチームの、筑波大の代表なのだからみんなまで応援したいね、とも話していました。

そして選ばれた3人。1走は私、中村正子。前日と同じように集中したレースを目指しま

したが、ミスもロスもあり、レース内容はパッとしませんでした。代わりに、『飛翔』（藤城さんがこのインカレのために作曲した歌）が頭の中をずっとずっと駆けめぐっていました。私一人じゃない、筑波のみんなと一緒に走っているんだ…と思いながら。山口純子さんとはやくから二人でバックだったので、競り合うことができて、そういったレースでもタイムは悪くなかったと思います。

2走小山由美子（個人戦2位）は、こう振り返ります。「私がやるべきことは、1走がよければそのままつなぐこと、万が一悪ければ、リズムを転換して良い方向に持っていくこと。どちらにしても、いつもどおりのレースであることには変わりなかった。」1走中村が最終ラジコンを通るころ、「リラックスしすぎたのか準備が遅れ、まだ私はテーピングを終えていなかった。まちゃがラスポをとると、慌てて靴を履き、自分に焦るなど言い聞かせつつ焦っていた。テープの区画を無視してまちゃとタッチしたときは、2、3秒遅れていたと思う。」そういうハプニングがありました。レース自体はさすがに小山選手、冷静に進んでいきます。「げっ、それが私の1ポまでの印象です。とりあえず登るしかない。ここで呼吸を整え、自分のレースに入ろうと登りつつ歩きつつ、自分の位置を現地で対応させつつ、行きました。このおかげでゆっくりとレースに入ることができ、飛ばなかったのかもしれない。トップだったこともあって、追いかけているという不安も、追

いつかきょという焦りもなかった…」2位以下との差を広げ、断とつトップで3走片岡に渡します。「走り終って、『ああ、私のインカレも終わったんだな』と感じました。」と言っていたのが印象的でした。

3走片岡由起子（個人戦6位）は、3年連続選手権クラスを走っています。「2走が帰ってきた時点で約15分差。各大学のエース級の選手が3走に集まっていることは知っていましたが、普通にレースをしてくれば、彼女らがどんなにいいレースをしてきたとしても優勝できるだろうと思っていました。」そんな彼女も「4ポをとったあと8ポへむかおうとしましたが…イメージと違う地形が出てきたので、これにはすぐに気がつき復活。こんどは8ポへ行く時、思いきりが悪かったために方向がずれ、現在地ロス。結局5ポ付近まで行ってしまい…この時ほど時間が気になったことはありませんでした。でも逆に『15分あるんだ』ということで落ち着いてリロケートできました。」というようなミスをしています。3人の中で一番山に長くいたわけですが、終わってみれば2位と15分差の大差で筑波の声援に沸く会場に戻ってきてくれました。

ウイニングランの感想は、「気持ちよかった、でも距離が長かった、それと（二千羽鶴のついた旗、三千羽鶴のついた棒が）重かった」ということでしょう。人によっては何度も見たことのある筑波のウイニングランかも知れませんが、私たちにとっては初めての、そして最高のウイニングランでした。

そして、また今年も併設1-2-3を達成しました。表彰台に上つこいほど並んだ9人の筑波トリム。今年も「チーム」の力で勝ち取ったのだと信じています。みんなでつかんだ勝利です。これはひとりひとりの大きな自信につながりました。

オフィシャルの永井さんは、合わせて2年間、女子チームの面倒を見て下さいました。

（さわやかな）笑顔でいつも私たちを励まし、支えてくれました。去年インカレに来られなかった分、今年はとてもいいインカレになって良かったです。ありがとうございます。

もう次のインカレへの1年は始まっています。私たちも気持ちを新たに切り替えて、また1年後の勝負に挑みます。楽しみです。最後に、片岡さんのことばを。「来年も、筑波には頑張ってもらいたい。でもほかの大学の女の子にももっと頑張ってもらいたい。そして筑波と競ってもらいたい。」最後の最後に、私自身の気持ちを。「来年こそ、アベック優勝だ！」

小山 由美子

- ①1973.4.22・22歳・B型
- ②4年弱・新歓ペアOL大会（公認だったら公認埼玉協会大会だと思う）
- ③筑波杯2連覇
- ④楽しく、健全にOLをする
- ⑤いろいろ、特にない
- ⑥第2学群・人間学類・心理学専攻

片岡 由起子

- ①1973.4.12・22歳・A型
- ②4年・学内の新歓ペア大会
- ③94ショートインカレ4位
94静岡インカレ9位
- ④OLを続ける
- ⑤ミュージカル観賞
- ⑥人間生物学

プロフィール

- ①生年月日・年齢・血液型
- ②OL歴・初めて参加した大会
- ③おもな戦績
- ④これからの目標
- ⑤OL以外の趣味
- ⑥大学での専攻

この1年

日光インカレは思い出に残る楽しいインカレでした。この優勝をこれからの自分への励みとして、そして、プレッシャーとして一層頑張っていきたいと思います。

昨年の静岡インカレを終えて、次なる目標はもう明確でした。松澤さんから激励のお手紙もいただいていたしね（いろんな人がもらっていたようだけど）。「これからの1年間、何をすればよいか」と考えて、まずは当時の筑波の4年生が目標になりました。会がどんな雰囲気になるかは4年生によるところが大きいと思い、筑波大男子を13年ぶりの優勝に導いた当時の4年生に、学ぶべき点はたくさんあると思ったからです。

4年生になってから、とにかく愛好会のみんなとよく走りました。可能な限り様々な会の行事に顔を出しました。みんなと共有できる時間が楽しく、居心地は快適でした。

春、夏のレースもそこそこの結果でしたが、秋公認の1レースと、ショートインカレ、本セレ、インカレで結果を思い出したいと考えていましたので、他のレースはトレーニングだとか調整だとかと割り切るようにしていました。トレーニングに関しては、体育研究科の諏訪さんや、橋先生、陸上部の方、加賀屋さんのトレーニング計画・方法を参考に、自分で長期と短期のトレーニング計画を立て、実行していきました。ウエイトトレーニング

個人戦男子優勝

筑波大学4年 藤城公久

を混ぜ、栄養学の知識も身につけました。

OLの技術に関しては、筑波の合宿に来て下さったOBの方に質問したり、スコード合宿での、村越さん、羽鳥さんや、東北大、OLK、世古口君といった人達との会話から、自分に合いそうなものをピックアップして練習に取り入れたりしてました。また、愛好会にあるOL関係書き込み自由ノートも参考にしていました。

秋になると、橋先生、藤井先生といった恵まれたコーチ陣のもとで、本格的なOLシーズンに突入していきました。そして、まずはショートインカレ。狙っていたにも拘らず惨敗。大西君の優勝。この結果から調整の重要性をはっきりと認識しました。調整=レースで自分の実力を最大限に引き出すために、多方面から自分を見つめ直すことにしました。食事、睡眠、精神状態、トレーニング等々。

そして迎えた朝日大会。学生トップ、という手応えを得ることができました。続く本セレも結果を出すことができました。そして、1月を最後の鍛練期とし、後はインカレまでの調整期。

卒論にちょっと手を焼きましたが、まあなんとかこなし、無事インカレを体調万全の状態を迎えることができました。愛好会のみんなもやる気十分でした。折り鶴、小旗、テーマソングを片手に日光へ乗り込み、がぜん雰

藤城 公久

- ①1972.11.21・23歳・A型
- ②大学から(4年)・学内OL
- ③94静岡インカレ個人3位、団体優勝
95朝日大会M21E9位
95関東インカレ個人優勝
- ④スピード・スタミナをつける
- ⑤作詞、作曲
- ⑥筑波大学大学院農学研究科農林工学

囲気は盛り上がりました。

個人戦当日は、レース直前まで自分にプレッシャーをかけないよう、音楽や雑談ですごしました。その後、課題を復唱し、いざレースへ。レースは、普通のレースとして終わることができました。ルート選択が勝負の分かれ目と頭に入れてレースをこなすこともできました。1ポまではゆっくり、という課題も実行できました。ラスポからは、みんなの応援してくれている姿を頭に描きながら、何とか走り抜きました。

日光インカレにこの1年間が凝縮されていると理解していますので本当に嬉しいです。中村正子もすごいと思いますし、筑波女子の優勝と併設の表彰台独占にも頭の下がる思いです。筑波男子は、不運続きだった加曾利君のこの1年が、凝縮された形になったのでしよう。

最後になりましたが、本当に充実した1年をありがとうございました。素晴らしい舞台を用意して下さいありがとうございました。

これからもよろしくお願いします。どんどん自分を磨いていきたいです。

去年の失敗は繰り返しませんでした

団体戦男子優勝 東北大学

1走・寺内 亮太

レースするまで本当に緊張した。2年前の群馬インカレでWinning runを見た時に、いつかは俺も…と思っていた団体戦が走れるのだけれど、残りのメンバーはすっごく頼りになる4年生3人組。自然と寺内さえしっかりしてくれれば…という雰囲気が部の中で漂い、本当に逃げ出したかった。レースは落ちて無事に戻ってこれたのだが、自分がどの位置にいるのか分からなかった。ゴールで入江さんが、「2位だよ、絶好のポジションだよ」と言って喜んでくれた。すごくホッとした。そして、あっ優勝できるかなと思った。その後本当に頼りになる4年生はその通りに1位で戻ってきてくれた。このインカレという大舞台でちゃんと実力を出す事のできる先輩達のすごさをまざまざと見せつけられた2

日間でした。来年も一緒にメンバー争いをした頼もしい同輩、後輩がたくさんいます。みんな来年も優勝に向かって頑張っていきたいと思います。

この私でも優勝できる東北大というすばらしい環境にいることを幸せに思います。

2走・土井 聡

団体戦を走るのも、もう3回目だ。2年の時は怖いもの知らずで自信満々、実際自分も含めチームメイトみんなが快走し優勝した。そのころは、夢は実現するのが当然だと思っていた。昨年は自他共に認める大本命であり、レースも完璧なプロセスで優勝へ一直線に向かっていくかと思われたが最後の結果は違っていた。信じられないが事実だった。今年の団体戦を考えると前回のレースを考えな

いことはなかった。今年こそ優勝というのは大きな動機付けとなった。また、結果を考えるときにはとても慎重になった。

レースは僕自身が大きく外してしまったものの他の3人の快走で優勝することができた。うれしいのはもちろんだが、ほっとしたという気持ちの方が大きかった。走っているときは一人でレースをつぶしてしまったと思わずにはいられなかった。後になって考えると最後にあんな走りしかできなかったのがとても悔しい。

最後のインカレが終わってしまったが予想していた脱力感もそれほどない。うまくいったこと、悔しい思いをしたこと、いろいろあったがインカレでは十分に楽しませてもらった。また次の目標を探したい。

走・柿並 義宏

団体戦前日に他の大学のオーダーを見て思ったことは筑波は1走次第では前半かなり速う、東大は予想通りで東北とそっくりのオーダーだ、ということです。その日はOBの澤さんにマッサージしてもらったり、個人のラップをくらべたりしてすごしました。当日の朝会場に着いてまずやったことは東のメンバーとの挨拶でした。私の頭の中で東大との争いになるであろうというのがあったので、お互いベストを尽くそうという話していただいています。野田と土井も話をしました。寺内が出走する前に寺内に「ボルト・トゥ・フィニッシュだ。」と冗談を言うと、土井が「俺が抜かれてきてやる。」とっていました。この時は土井があんなに遅るとは思ってもみませんでした。1走がスタートするのを見てアップを始めました。寺内は前日の借りを返すような快走を見せ、気分的にかなり楽になりました。寺内が出遅らなければ、もう少し違う展開になっていたでしょう。先輩思いの後輩ですね。2走の土井は今思うとタイムは悪いのですが、当日はそんなことは思いませんでした。藤城選(筑波大)や薛選手(京都大)のできがかなりよく、東北とタイム差ができていたのだから思っていました。土井を信頼しきっていたため、こう感じたのでしょう。このた自分であせってどうにかしようというふうは考えませんでした。また4走の野田には波と京都には5分以上差があってもいいか東大と2分差以上で帰ってきてくれと言わしました。野田が安心して走れないと東北の利はないので、「まかせろ！」と言ってか待機枠に向かいました。この時非常に印象したのは京都の3走柳瀬選手の顔でした。「がんばろう」と声をかけようとしたのです。ものすごい形相で声をかけるすきもありませんでした。かなり緊張していたそうです。機枠に入っすぐに東大の太田選手も入ってきたので差はあまりないのかな?と思っていました。お互いベストを尽くそうという気持ちを込めて握手をして、スタートしていきしました。S→①の斜面で走れず歩いていたらろに神戸の選手が見えて、「弱っちなあ」か思っているのかなと考えながら走っていました。⑤にアタックする時に広島藤田選が脱出していくのが見えて⑥の直前に追いききました。私が前に出ると藤田選手も抜きすという感じで、⑨の直前まで意地のはりいでした。藤田選手も最後のインカレなので、なんとかという気持ちがあったのでしょが、⑨の手前の沢に落ちてミスをしてしま

ったようです。その後は誰とも会わず、一人旅でした。途中テクミ(=テクニカルミーティング)であった猿よけの柵を見て、さわってみようかななどとバカな考えをしながら、この斜面を登れば下るだけだと、何度も自分をだましながら走っていました。ラスポを取ったとき応援がかなり殺気立っているのにはちょっとびっくりしましたが、いつのまにか筑波を抜いて、京都と1分差までつめているのにはもっとびっくりしました。ミスはほとんどなかったのですが、モタモタしていたのでそれほどいいタイムとは思っていなかったからです。

最後に、野田のタイムを悪くしたのは私です。旗が重くて走れなくなってしまいました。

4走・野田 健史

今回のインカレは、膝の故障でほとんど走れていなかったということと、東京大学のメンバーを見て強そうだったので、2位に甘んじようかと考えていました。しかし、前日の夜にあるOBの方が、「やるからには優勝を狙え。自分が、やってやるんだという気持ちでレースをしろ。」と、言葉を僕たちに贈ってくれた時、2位狙いという今までの考えの甘さに腹が立った。ここで、初めて優勝を狙おうとはっきり目標が持てた。

当日は、団体戦に出場するのが2回目ということもあって緊張しないかと思っただ、やはり緊張した。しかし、2走で走り終わった土井の話を聞き、ホッと、良い緊張へと変わっていった。いつものことだが、僕は土井の走った感想と、アドバイスを聞く気分のものすごく楽になるのだ。そして、最後にいつもこう言ってくれる。

「今日は、野田向きのコースだ！」

去年は、3走でトップであったために、松澤(現在は東北大のOB)さんのイメージと違っていたらしく、変に緊張して快走ができなかったようだ。そのために、去年は3位になってしまった。その失敗をしないように僕は松澤さんから良いアドバイスをもらっていたので、トップだろうが5位だろうが快走をみせる自信はあった。しかし、3走の柿並は快走をみせ2位に浮上した。タッチを受けると、最後のインカレを楽しもうとワクワクしながら走っていった。1番にいく途中でトップの京都大学の諏訪が確認でき、ここで優勝する確信が持てた。しかし、3番くらいで諏訪を抜いたものの、その後抜きつ抜かれつのレースとなり、だんだん焦ってきた。が、後半は走りのコースであることを土井から聞いていたので、最後には抜けるという自信はあ

った。ただ怖かったのは、東京大学の4走の大西に追いつかれることだった。大西には、ラストで勝てる自信はなかったからだ。

そんなようなことを考えながら走っていると、途中で僕はとんでもない失敗をしてしまった。尾根をパラレルし、1分ぐらいロスした。この時は、諏訪にだいぶ差を広げられたと思った。しかし、諏訪もこのラップで失敗をしたとみえ、脱出すると僕の後ろにいた。さらに、そこでウロウロしていたので、これは引き離すチャンスと思い、気付かれないよう足音を立てずにこっそり走り去っていった。その後は、緊張をときらさないように慎重に走り、ゴールに向かった。ゴールでは、まず安斎さんの応援が聞こえた。その後、東北大の割れんばかりの応援が聞こえると思ったら、何も聞こえなかった。この時、誰かに抜かされたのかと少しホッと。しかし、すぐに東北大の応援と、旗と、笑顔が見えホッと、同時に「やったぞ!!」と思った。4年間の思い出が走りながら頭の中を過ぎ、涙も出そうだった。ガッツポーズを何回も繰り返して応援に答えた。東北大の4年生のみんな、OBの方々、後輩のみんな、応援団の人達、その他たくさんの応援に応えた。4年間で最高の思い出となった。言葉では言い表しきれないほどの喜びが沸き上がってきた。特に、柿並と土井という良きライバルであり、仲間であった二人と一緒に走れたことはうれしかった。その他、僕のライバルと呼べる、また友と呼べるたくさんの人がいた。その人達に感謝したい。ありがとう。

寺内 亮太

- ①1973.10.5・22歳・A型
- ②3年・福島市民OL大会
- ③93群馬インカレHF2位
(団体戦新人特別表彰)
- 94静岡インカレMU1優勝
- ④インカレ団体戦アベック優勝
- ⑤部誌、他大の会報誌などを読むこと
- ⑥工学部電子工学科

土井 聡

- ①1973.8.24・22歳
- ②4年・FTV大会
- ③94全日本H19-20E2位
- ⑤今一番やりたいのはトレーニング、これは趣味か?
- ⑥工学部分子化学工学科

柿並 義宏

- ①1973.5.9・22歳・A型
- ②4年・福島市OL大会
- ③95ショートインカレ5位
- ④ユニバに出席して結果を残すこと
NTに入ること
- ⑤自転車であらうろろして新しい道を見つけること(最近やっていない)
- ⑥地球物理学

長野県OL協会 平成8年度 大会・合宿情報

長野県オリエンテーリング協会
理事長 元木 悟

今年も信州の高原で、全国のオリエンティアの皆さんにOLを楽しんでいただけるよう、長野県OL協会では2回の大会を企画しました。ただ今、申し込み受け付け中です。是非、ご参加下さい。

◇第18回長野県OL 2日間大会◇

と き：1996年8月24～25日
 ところ：「信州山吹高原」（下伊那郡高森町）
 （A4版程度NEW-MAP予定）
 内 容：24日 県大会個人戦。
 25日 第4回6人リレークラブカップ。
 売り物：第8回インカ個人戦レインが10年ぶりに復活。
 地図精度、通行可能度とも更にアップ。
 その他：3級2次併設。参加希望者は事務局まで。
 レインは大会後オープンします。合宿にどうぞ。
 全日本リレー、インカショットのレクシオンに利用下さい。

◇第19回長野県OL 3日間大会◇

と き：1996年11月2～4日
 ところ：菅平高原根子岳山麓（小県郡真田町）
 （A4版程度NEW-MAP予定）
 内 容：2日 トコース開設、町民大会、開会式他。
 3日 個人戦。インカショットデスタス競技大会併設。
 4日 菅平高原リレーオリエンテーリング大会96
 売り物：インカショットが2年ぶりに長野で開催。
 地図精度良好。海外を思わせる牧場レイン。
 レインは「国際スキーオリエンテーリング大会」開催177。
 その他：来年度に第20回記念大会を予定しています。

以下に長野県の最新合宿情報を載せますのでご利用下さい。詳しくは事務局まで問い合わせ下さい。

①「駒ヶ根高原」◎・「千人塚」○

「信州山吹高原」○（いずれも1:15000）

夏合宿に人気のある「駒ヶ根高原」は今年も健在です。中央アルプスフラワーロードが全通して3トレインの移動時間は車で約30分。「駒ヶ根高原」、「千人塚」周辺は旅館・民宿などの他にログハウスなど宿泊施設も充実しています。「信州山吹高原」は今夏の大会後オープンします。地図精度、通行可能度とも更にアップし、使い易くなりました。大会参加と合宿でご利用下さい。なお、「千人塚」は残り少ないため、セクションレースのみ利用できます。

ここで最新情報の一つ。最近、地ビールが各地で熱い視線を浴びていますが、1995年夏「南信州ビール株式会社」のトンがり帽の建物が、中央アルプスの麓、「駒ヶ根高原」のトレイン内に出現しました。各種スポーツの夏合宿に間に合うように1996年7月にオープンします。ここでは、地ビールだけでなく、酒の肴も充実。信州牛や美駒豚（みこまとん）、キノコなどを使った本格的なメニューがお目見えします。「駒ヶ根高原」では1995年夏から早太郎温泉が利用できるようになり、スキー場、駒ヶ岳ロープウェーなど滞在型リゾートの色彩が強くなっています。OLやって、地ビール飲んで、山に登って、温泉入って、・・・充実した夏合宿をお過ごし下さい。

②「信州晴ヶ峰高原」○

(1:15000)

「国立信州高遠少年自然の家」△ (1:10000)

近年、多くのオリエンティアに利用されるようになってきた「国立信州高遠少年自然の家」も、1993年に長野県OL協会とR.M.O-サービスによって本格的O-MAP「信州晴ヶ峰高原」が開設されてから更に使いやすくなりました。最大450名収容の施設は宿泊無料です。早い時期からの予約が必要なので注意して下さい。自動車がないと行けないのがネックですが、真夏の1200mの高原でのOLは快適ですよ。

③「信州伊那高原 ますみヶ丘」○

「信州大芝高原」○（いずれも1:15000）

「信州伊那高原 ますみヶ丘」は御存知、ショートインカレのトレインで、トレイン内に旅館があります。前述の「駒ヶ根高原」より車で北に約20分です。「信州大芝高原」は信大農学部の近く、伊那ICより約2.5kmで、初・中級者向けの白く平らなトレインです。

④「信州菅平高原」△

(1:15000)

昨年オープンした「信州菅平高原」はA3版のO-MAP。1300mの高原地帯は夏でも涼しく、夏合宿には最適です。ラグビーの夏合宿で有名な日本のダボス、菅平高原は宿泊施設も充実しています。本年も11月第1週に長野県OL大会を開催します。

◇合宿届提出先◇

長野県内の合宿には届け出が必要です。合宿1ヶ月前までに合宿届を提出して下さい。
 提出先は、〒395 長野県飯田市松尾代田769-2シルク荘1-1 鳥川秀司気付 長野県OL協会事務局 まで。

◇地図の取り扱い◇

地図により取り扱いが異なります。地図取扱いは下記のとおりです。地図右側の印でご確認下さい。

◎：長野県OL協会事務局 鳥川秀司

TEL & FAX 0265-22-6372

○：長野県OL協会理事長 元木 悟

TEL 0263-28-5127

△：「国立信州高遠少年自然の家」は国立信州高遠少年自然の家

TEL 0265-96-2525

「信州菅平高原」は菅平高原OLC ホテル白樺荘

TEL 0263-74-2511 FAX 0263-25-2552

長野県内O-MAP紹介

長野県オリエンテーリング協会

理事長 元木 悟

南信地区

O-MAP名	地図作成団体	市町村名	作成	縮尺	備考
蓼科	埼玉県オリエンテーリング協会	茅野市	1991	1:15000	
富士見の森	東京オリエンテーリングクラブ	諏訪郡富士見町	1990	1:15000	
富士見高原	東京オリエンテーリングクラブ	諏訪郡富士見町	1982	1:15000	
富士見高原	長野県オリエンテーリング協会	諏訪郡富士見町	不明	1:25000	ハ ^o -マネットコース
AMIGASA	東京オリエンテーリングクラブ	諏訪郡富士見町	1990	1:15000	
観音平	山梨県オリエンテーリング協会	諏訪郡富士見町他	1988	1:15000	
うさぎのもり	東京大学オリエンテーリングクラブ	諏訪郡富士見町	1984	1:15000	
横見山	東京オリエンテーリングクラブ	諏訪郡原村	1982	1:15000	
信州伊那高原ますみヶ丘	長野県オリエンテーリング協会	伊那市	1993	1:15000	R. M. O-サービス
信州伊那高原ますみヶ丘	信州大学オリエンテーリングクラブ	伊那市	1988	1:15000	
駒ヶ根高原	長野県オリエンテーリング協会	駒ヶ根市	1990	1:15000	ハ ^o -マネットコース
駒ヶ根高原	日本学生オリエンテーリング連盟	駒ヶ根市	1985	1:15000	
駒ヶ根高原	日本学生オリエンテーリング連盟	駒ヶ根市	1985	1:15000	葉書サイズ
駒ヶ根高原	長野県オリエンテーリング協会	駒ヶ根市	1982	1:15000	
駒ヶ根高原	長野県オリエンテーリング協会	駒ヶ根市	不明	1:20000	ハ ^o -マネットコース
光前寺・大沼湖	日本学生オリエンテーリング連盟	駒ヶ根市	1985	1:15000	
信州晴ヶ峰高原	長野県オリエンテーリング協会	上伊那郡高遠町	1992	1:15000	R. M. O-サービス
国立信州高遠少年自然の家	長野県オリエンテーリング協会	上伊那郡高遠町	1991	1:10000	
上伊那・辰野箕輪町	長野県オリエンテーリング協会	上伊那郡辰野町他	不明	1:25000	
信州大芝高原	長野県オリエンテーリング協会	上伊那郡南箕輪村	1993	1:15000	R. M. O-サービス
最高学府	信州大学オリエンテーリングクラブ	上伊那郡南箕輪村	1991	1:10000	
信州大学農学部	信州大学オリエンテーリングクラブ	上伊那郡南箕輪村	1987	1:5000	
千人塚	R. M. O-サービス長野	上伊那郡飯島町	1990	1:15000	
松川青年の家	長野県教育委員会	下伊那郡松川町	不明	1:5000	
山吹高原	日本学生オリエンテーリング連盟	下伊那郡高森町他	1986	1:15000	

長野県南信地区には富士見高原、蓼科高原等のハヶ岳周辺地域と伊那谷の西岸の高原地域に良質のトレインが散在する。1983年のO-CUP 2DAYS（東京OLクラブ主催）、1986年の第8回日本学生OL選手権大会により、本格的なO-MAPが作られ、その後も1990年には(社)日本OL協会が法人化されて初めて主催した大会である第17回東日本OL大会、その翌日の千人塚リレーOL大会、1991年には再びO-CUP 2DAYS（東京OLクラブ主催）、1993年には第1回日本学生ショートOL選手権大会、そして更に、1990年より復活し、毎年開催されている長野県OL大会等により、長野県内外のOL愛好者にとって、OLの合宿・練習会には欠かせない地域となった。

今後も飯島高原、松川高原、三里ヶ原など未開発トレインでの大会開催は可能であるが、限りある良質トレインを有効に利用するために、トレインローテーションを含めて考えていきたい。今年度は第18回長野県OL大会が山吹高原のリメイクマップで予定されている。

ハヶ岳周辺のO-MAPのうち、「富士見の森」は特に素晴らしいトレインであるが、1992年、関東地区の大学OLクラブと地元住民とのトラブルにより、以降、トレイン使用を自粛している。OLと土地借用問題についても一度考えていただきたい。「蓼科」はR. M. O-サービスの一員である飯島 強氏の作図で、等高線が美しい。

1991年開所の「国立信州高遠少年自然の家」は文部省国立少年自然の家の第13番目の施設として建設された。ちなみの国立少年自然の家は全国に14施設。新潟大学OCが1993年に第8回大会を開催した「国立妙高少年自然の家」もその一つである。長野県OL協会では、「国立信州高遠少年自然の家」の開所と同時にO-MAPを作成し、その地図は現在も教育プログラムの一貫としておおいに利用されている。ここは長野県OL協会の活動の拠点として毎年利用させていただいている。青年の家も含めて、国内には国公立の教育施設がいくつがあるが、本格的なO-MAPが作られ、利用されているところは少ない。各県とも身近な国公立の教育施設からOLを普及していったらどうだろうか？

中信地区

○-MAP名	地図作成団体	市町村名	作成	縮尺	備考
白馬乗鞍	長野県リエンテリング協会	北安曇郡小谷村	1979	1:10000	ハ°-マネットコース
白馬五竜とおみ飯森	長野県リエンテリング協会	北安曇郡白馬村	1975	1:20000	ハ°-マネットコース
白馬八方尾根	長野県リエンテリング協会	北安曇郡白馬村	不明	1:15000	ハ°-マネットコース
白馬八方尾根	長野県リエンテリング協会	北安曇郡白馬村	不明	1:20000	ハ°-マネットコース
青木湖周辺	長野県リエンテリング協会	北安曇郡白馬村	不明	1:25000	ハ°-マネットコース
美麻村新行高原	長野県リエンテリング協会	北安曇郡美麻村	不明	1:20000	ハ°-マネットコース
スキ-リエンテリング 新行高原	長野県リエンテリング協会	北安曇郡美麻村	1986	1:10000	
スキ-リエンテリング 乗鞍高原	長野県リエンテリング協会	南安曇郡安曇村	1983	1:10000	
乗鞍高原	長野県リエンテリング協会	南安曇郡安曇村	1980	1:20000	ハ°-マネットコース
アルプス公園	信州大学リエンテリングクラブ	松本市	1991	1:5000	
アルプス展望	長野県リエンテリング協会	松本市	不明	1:25000	ハ°-マネットコース
松本アルプス公園	長野県リエンテリング協会	松本市	不明	1:15000	
木曾駒高原	長野県リエンテリング協会	木曾郡木曾福島町	不明	1:20000	ハ°-マネットコース
夜明け前	日本学生リエンテリング連盟	木曾郡山口村他	1991	1:15000	

長野県中信地区の良質なテレインは、大町市から南安曇郡松川村、穂高町にかけての国営あずみ野公園の計画地域と、塩尻市から上伊那郡辰野町までの高ボッチ高原山麓に広がる。しかし、いずれのエリアも○-MAPは無く、今後の開発が期待される。なお、松川村の神戸原は第1回日本学生ショートOL選手権大会の第1候補地であり、一部地図調査も行ったが、会場の都合で計画を断念した。A3マップが十分とれ、テクニカルなコースが設定できるので、いずれ大会が開かれるであろう。

中信地区の塩尻市片丘地区に平成8年5月長野県総合教育センターがオープンした。松本市から塩尻市、上伊那郡辰野町に至る約10kmのエリアは○-MAPの未開発ゾーン。今後ビッグ大会開催も含めて注目が集まる。

北信地区

○-MAP名	地図作成団体	市町村名	作成	縮尺	備考
戸狩	長野県リエンテリング協会	飯山市	1980	1:10000	
飯山市長峰山	長野県リエンテリング協会	飯山市	1977	1:20000	
飯山市長峰山	長野県リエンテリング協会	飯山市	1977	1:16667	
高社高原	長野県リエンテリング協会	下高井郡木島平村	1977	1:20000	ハ°-マネットコース
志賀一の瀬	長野県リエンテリング協会	下高井郡山ノ内町	不明	1:25000	ハ°-マネットコース
飯綱高原	長野県リエンテリング協会	長野市	1986	1:15000	ハ°-マネットコース
飯綱高原	長野県リエンテリング協会	長野市	1979	1:15000	
飯綱高原	長野県リエンテリング協会	長野市	不明	1:25000	ハ°-マネットコース
奥社	長野県リエンテリング協会	上水内郡戸隠村	1983	1:15000	
越水ヶ原	長野県リエンテリング協会	上水内郡戸隠村	1983	1:15000	
戸隠	筑波大学リエンテリング愛好会	上水内郡戸隠村	1981	1:15000	

志賀高原、黒姫高原、斑尾高原、戸隠高原等、有名なスキー場が点在する長野県北信地区では、昔からスキーOL大会が開催されてきた。ちなみに第1回長野県スキーOL大会は1977年、飯山市の長峰山で開かれた。しかしながら、1983年以降、北信地区では○-MAPが作成されていない。北信地区には黒姫山、飯綱山（飯縄山）、戸隠山と続く山麓の他に上水内郡信濃町、三水村、牟礼村など良質なテレインが多い。この地域は1998年には長野オリンピック冬季競技大会開催（飯綱高原はボブスレー、リュージュの会場となる）され、北陸新幹線、上信越自動車道などの高速交通網が整備されることから、今後ますます注目されるようになるだろう。将来的にはフットOL、スキーOLともワールドカップ、世界選手権を開催していきたいと考えている。

奥社から飯綱高原へ至る4枚の○-MAPはつながるため、再調査により大型の○-MAP作成が可能である。

東信地区

O-MAP名	地図作成団体	市町村名	作成	縮尺	備考
信州菅平高原	R. M. O-サービス	小県郡真田町	1995	1:15000	ハ°-マネットコース
菅平高原	長野県オリエンテリング協会	小県郡真田町	1980	1:20000	ハ°-マネットコース
スキーオリエンテリング 菅平高原	長野県オリエンテリング協会	小県郡真田町	1980	1:20000	
紅葉の菅平オリエンテリング	長野県オリエンテリング協会	小県郡真田町	不明	1:1250	
佐久平	長野県オリエンテリング協会	佐久市	1978	1:20000	ハ°-マネットコース
軽井沢	R. M. O-サービス	北佐久郡軽井沢町	1986	1:15000	
望月高原	長野県オリエンテリング協会	北佐久郡望月町	1978	1:20000	ハ°-マネットコース
歩くスキーオリエンテリング 研修会	長野県オリエンテリング協会	北佐久郡立科町	1984	1:10000	
スキーオリエンテリング 白樺高原	長野県オリエンテリング協会	北佐久郡立科町	1984	1:10000	
白樺高原	長野県オリエンテリング協会	北佐久郡立科町	1976	1:25000	ハ°-マネットコース
白樺高原オリエンテリング 大会	長野県オリエンテリング協会	北佐久郡立科町	不明	1:15000	

長野県東信地区は小県郡真田町の菅平高原と北佐久郡望月町、立科町周辺地域（白樺高原を含む）に良質なトレインが散在する。このうち、菅平高原では1994年、真田町、菅平高原観光協会、菅平高原旅館組合、菅平高原OLクラブ等が協力し、菅平高原OL協会を設立した。今後、国際大会の誘致も展望に入れながらパーマネントコースの整備、大会開催に活動していく方針である。1996年11月第1週には第4回日本学生OL選手権ショートディスタンス競技大会が、1997年11月第1週には(社)日本OL大会公認 第20回記念長野県OL 2日間大会が菅平高原において開催される予定である。

信州白樺高原もOLのメッカである。つい数年前まで「白樺高原大会」が毎年6月、東京大学OL大会の時期に開催されていた。私は出たことはないのだが、この大会の参加者の話しによると、「地図の精度やコース設定は良くないが、白樺高原観光協会主催の大会のため、賞品が豪華であった」とのことである。コース設定は毎年同じであったため、オリエンティアの評判を落とし、参加者が確保できずになくなってしまい、残念に思う。

ここで興味深い話題を一つ。東信地区のトレインのうち、「軽井沢」は「R. M. O-サービス」初期のO-MAPであり、地図作成をみると、「Riv. Mt. Map & Service」になっていたりする。調査者は村越 真氏、山岸倫也氏、田中 徹氏、山川克則氏という幻の作品である。

長野県オリエンテリング協会 最新O-MAP紹介

《地 図》 「信州菅平高原」 1995年5月 R. M. O-サービス作成 1:15000 A3変形版
調査者：大平洋介・鳥川秀司・元木 悟・山川克則 作図者：山川克則
等高線間隔 5m 通行可能度3段階表示

《信州菅平高原及びトレインプロフィール》

本トレインは長野県小県郡真田町に位置し、標高1200~1500mに広がる高原地帯である。

菅平高原国際リゾートセンターから東方を望むと二つの峰が並んで見える。菅平高原のシンボル、四阿山（あずまやさん）と、その左方が根子岳（ねこだけ）である。2333mある四阿山は、東屋の屋根に似ていることからその名が付けられたという。いずれの山も至るところに火山による噴火の跡が見られる。この山々は長野県・群馬県の県境にあり、ここを水源とする川は上田地方に恵みの水をもたらしている。冬になればスキーヤーに馴染みのある根子岳は、標高2127mで、頂上から左方へ流れるスロープは、日本のダボスと呼ばれている。この両山は四阿火山の外輪山で、山の裏側は噴火でできた荒々しい絶壁になっていて、須坂方面へ流れ落ちる水は不動の滝となり、その勇壮な姿から山の信仰の対象になっている。

トレインは大きく分けて、スキー場と牧場のオープン、別荘地が散在する森林地及び高原野菜の耕作地の3ゾーンからなる。スキー場と牧場のオープンでは、スピーディーなオリエンテリングが楽しめる。なお、地図調査は1994年11月~1995年5月の積雪期を中心に行ったため、地形はほぼ的確に表現されているものの、このトレインで植生を低下させる原因となる熊笹が雪に埋もれていたため、通行可能度にやや不満を残している。

このO-MAPはパーマネントコースの更新も兼ねて作成したもので、作図者の山川克則氏曰く「5色刷りのO-MAPとしては日本一の面積（ちなみに4色刷りは同じく山川氏作図の大泉清里）である」とのこと。合宿や練習会に是非、ご利用下さい。

オリエンテーリング・クロスカントリー・森林/高原マラソンの情報満載!

オリエンテーリング・カレンダー

1996年5月~10月

月	日	大会/講習会名 (主催者) 形式	集合場所・交通機関 (受付時間)	(地 区) 等高線間隔 幅 尺 通行可能度	参加料 ()=17才以下、@=Gの1人続	
5	4 (祝)	★三河オリエンテーリングクラブ 20周年記念オリエンテーリング大会 (三河オリエンテーリングクラブ)	愛知県・下山村トレーニングセンター：名鉄本線「東岡崎」 駅前バス乗り場⑥より「大沼・阿蔵」行きバスで「根崎」 下車、徒歩5分=テープ誘導。	1: 15000 5 m 3 段階	個人=2700円 (18歳以下 1200円) G=@200円	
	12	第19回ワングラズ 春のオリエンテーリング大会 (OCワングラズ)	神奈川県清川村立「緑小学校」：小田急線「本厚木」から 神奈中バス「宮ヶ瀬」または「上煤ヶ谷」行きバスで「小学 校前」(所要約40分)下車、テープ誘導約5分。 (当日 9:00~10:00)	1: 10000 5 m 3 段階	[200円 (800円)] 当日 1500円 (1000円)	
	(日)	★『富士山麓を思いっきり走ろう!』 ★ロングオリエンテーリング大会Part II (静岡県オリエンテーリング協会、 主管：ロングO実行委員会) ⑩	静岡県富士市・富士少年自然の家：東名高速道路「富士」IC より約20分、駐車場あり。またはJR東海道線「富士」駅・東 海道新幹線「新富士」駅より臨時バス=7:30頃発、片道 700 円。	1: 15000 5 m 3 段階	ME-WEがズ=3500円 (2500円) MA-WAがズ=3000円 (2200円) MB-WBがズ=1500円 (1000円) MS-WSがズ=1200円 (700円)	
		★鎌山オリエンテーリング大会 兼 広島県オリエンテーリング大会 (広島大学体育会 初エテリング部、広島県 初エテリング協会) ⑩	広島大学東広島キャンパス大会館=予定：JR山陽本線 「西条」駅下車、駅前バス停③番乗り場より広島大学行きバ スに乗り=所要約15分・270円=「大会館前」で下車。④= 駐車場は十分あります。(9:00~10:30)	1: 15000 5 m 3 段階	個人=1000円 (500円)、広大体育会会 員・市民 500円、学連賛助会員・評 議員 800円 当日=各 200円増 (100 円増) G=400円 (小・中学 100円)	
	19	★第3回 わたらせ渓谷オリエンテーリング大会 (群馬県勢多郡東村、東村教育委員会) ⑩	勢多郡東村公民館：わたらせ渓谷鉄道「花輪」駅下車。 (9:00~10:30)	1: 15000 10 m 4 色刷り	個人=1000円 (500円) 当日1200円 (700円) G=200円 当日 300円	
	(日)	第18回伊香保森林公園クロスカントリー (伊香保町) =群馬県伊香保町				
		★第13回 人間オリエンテーリング・カーニバル (第13回人間初エテリングカーニバル実行委員会 =入間市O.L.C) ⑩&⑤	武蔵野音楽大学：西武池袋線「仏子(武)」駅下車、徒歩約15 分。④=駐車場あり。 (8:30~9:30)	⑩1: 15000 5m, 3 段階 ⑤PC地図を使用	⑩参加者=1000円 (500円) 当日、各 500円増し ⑤参加者=@500円 (小中学生 300円)	
		第12回三島町西山連峰登山マラソン (三島町) =新潟県三島町				
	25 (十)	第4回五島・鬼岳クロスカントリー (大会実行委員会) =長崎県福江市				
	(日)	26	第11回太平記の里金山城跡クロスカントリー (太田市陸上競技協会) =群馬県太田市			
★第1回 オリエンテーリング大会 in アウトドア フェスティバル (東北放送、鬼首高原開発) ⑩、7:30~10:30		宮城県鳴子町鬼首 リゾートパーク内7F内：④=東北自動車道 「古川」ICから乗用車で約100分。 (8:30~10:30)	(ONITROURE) 1994年日本初エ テリング雑誌	E-A、Bがズ 1000円 当日 1200円 7Fがズ @300円		
★第12回 県民オリエンテーリング大会 (愛知県オリエンテーリング協会) ⑩		「桑田小学校」：名鉄電車小牧線「桑田(がてん)」駅下車、テ ープ誘導徒歩5分。 (9:00~10:30)	1: 15000 5 m 5 色刷り	個人=1000円 (500円) 当日 1500円 (1000円) G=1000円 (500円) 当日 1500円 (500円)		
6	2	★第18回 東京大学初エテリングクラブ大会 (東京大学オリエンテーリングクラブ) ⑩	裾野市立「富岡第一小学校」：JR御殿場線「岩波」駅より徒 歩約45分、または「裾野」駅よりバス15分。「御宿」停留所 下車すぐ、ほか。	1: 15000 5 m 3 段階	個人=ポト 2000円 (1200円)、 A-B、Cがズ1800円 (1000円)、Fがズ 1200円、当日 1900円 (1100円) G=@500円 (同額)	
7	28 (日)	★第19回オリエンテーリング北大大会 (北海道大学オリエンテーリング部) =北海道				
10	12 (土)	★平成8年度 第17回 岩手大学オリエンテーリング大会 (岩手大学オリエンテーリング部) =盛岡市				
	13 (日)	★第2回 神戸大学O.L.K大会 (神戸大学オリエンテーリングクラブ) =兵庫県多可郡				

◆ 全般注意：①定額小為替または郵便為替の指定受取人欄は記入しないこと。②返信用の封筒またはハガキの表面には返信先の郵便番号、住所、氏名を明記

ORIENTEERING CALENDAR (OVERSEAS)

1996. 5/08	◇World Cup Event Ev. 1	Nida	LTU	30	◇World Cup Event Ev. 4 S	Gothenburg	SWE
11-12	◇World Cup Event Ev. 2, 3	Cesis	LAT	8/03-04	◇World Cup Event Ev. 5, 6 C/R	Oslo	NOR
11-12	Western Province Championships	Cape Town	RSA	03-10	Swiss 0-week 6I	Luern	SUI
25-27	International 3-Tage OL 3C	Simmerath	GER	04-10	Croeso '96 Welsh 6-Days 6C	mid-Wales	GBR
6/29-30	Transvaal Champs.	Pretoria	RSA	06-10	Jicin 5-days 5I	Jicin	CZE
29-7/01	Colorado 7-day 7I	Lake George	USA	10-14	North American Orienteering Fest.		CAN
7/05-07	Wavel Cup 3C	Ogdorzieniec	POL	17-25	N. American Round-up		USA
08-14	◇Junior World Champs.	Vilcoa, Arges	ROM	16-18	3-Dagse van Vlaanderen		BEL
08-13	International 5-Tage OL 5I	Wiener Neustadt	AUT	17	◇World Cup Event Ev. 7 R	Langnau	SUI
09-15	Sorlandsgaloppen 6C	Kristiansand	NOR	19	◇World Cup Event Ev. 8 S	Langnau	SUI
15-20	FIN 5 0-week 5C	Kouvola	FIN	21	◇World Cup Event Ev. 9 C	Leuk	SUI
16-21	Student World 0-Championships	Veszprem	HUN	24	◇World Cup Event Ev. 10 C	Villard-de-Lans	FRA
19-21	Jysk 3-Days 3C	Silkeborg	DEN	23-25	Grand Prix Polonia	Klodzko	POL
22-26	0-Ringen 1996 5C	Karlstad	SWE	31-9/01	2nd World Rogaining Championships	Western Australia	AUS

5月の トレーニング・カレンダー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	水	木	祝	休	祝	休	火	水	木	金	土	日	月
トレーニング・メモ (メニューなど) 例：ランニング○○km、□□分 L、S、D (0.5(短走))○○km、□□分 インターバル □□分 休養=ストレッチのみ 完全休養 大会参加(記録) 大会運営 マッピング=7:45-7:45 ○○時間など													
血 圧													
心 拍													
体 重													

注) ★=J O A公認大会
☆=O-JAPAN後援大会

略語説明
大会名欄の
②ポイントOL
③スコアOL
④リレー種目
参加料欄ほかの
G=グループ
または
トリム
OJ様式=O-JAPAN 様式
○=使用してもよい
×=使用不可
備考欄の
S指=スタート時刻事前指定
MM=マスターマップ

クラス分け (M/H=男子, W/D=女子, A=経験者, B=経験中位, N=初心者)	申込方法	OJ 様式	申込み問合せ先 (IQ)	申込締切	備考
個人=M21E, M60A, M55A, M50A, M45A, M40A, M35A, M21A, M21AS, M20A, M18A, M16A, W21E, W50A, W45A, W40A, W35A, W21A, W21AS, W20A, W18A, W16A, M70, M65, M60B, M55B, M50B, M45B, M40B, M35B, M21B, M20B, M18B, M16B, M14, M12, M10, W65, W60, W55, W50B, W45B, W40B, W35B, W21B, W20B, W18B, W16B, W14, W12, W10, M16N, M15N, W16N, W15N G=4クラス	1. 郵便局で参加料を払い込む。その際申込通知票通信欄に大会名・参加申込者の氏名・希望クラスを記入する。 2. 郵便局で①の手続き後、要項の参加申込書およびプログラム送付用「宛名票」に必要事項を記入して封書で申込先へ送付する。	×	〒444 岡崎市市司田一丁目2-1 尾和 薫 ☎0564-53-8809 (21:00~23:00) IQ=上記または 平山 暢二 ☎0565-28-1530 払込み先=口座No. 00800-3-107858 加入者名=三河オリエンテーリングクラブ	2月18日 3月29日 消印	S指 当日オフ ◆大会案内 本誌 96/2 に縦込み済
M17A, M21A, M35A, M50A, M65, MB, M45B, MN, W17A, W21A, W35A, W50A, WB, W45B, WN の15クラス	①必要事項明記の所定の参加申込書 ②参加料相当の定額小為替 ③90円切手貼付の定形最大の封筒(120mm×235mm, 長形3号)を同封して申し込む。	○	〒222 横浜市港北区大曽根 3-2-1 15-302 遠藤 裕邦 ☎/FAX. 045-542-7071 (20:00~22:00) IQ=高橋 猛☎045-713-4965 (19:00~22:00)	4月10日 消印	
ME (20-25km), MA (10-15km), MB (10km), MS (5km), WE (15km), WA (12km), WB (10km), WS (5km) の8クラス	①参加料を郵便振替で払い込むか、定額小為替を申込書に同封する。②必要事項を記入した所定の参加申込書と、プログラム送付用に正確な住所・氏名を明記した宛名票を同封して申し込む。	旧様式 ○	〒424 清水市折戸1-20-11-31 村越 久子 ☎&FAX. 0543-34-9754	4月15日 消印	
個人=MA, M40A, MB, WA, WB の5クラス G=一般, 家族, 少年少女の各組3クラス	1. 郵便局で参加料を払い込む。その際申込通知票通信欄に大会名・参加申込者の氏名・希望クラスを記入する。 2. 上記の手続き後、①必要事項を記入した要項の参加申込書 ②90円切手貼付・宛名明記した定形最大の返信用封筒を同封して申し込む	×	〒739 東広島市西条町田口877-4-A302 枝広 裕司 ☎0824-25-5543 IQ=上記または高坂 直昌 ☎0824-24-2481 払込み先=口座No. 01390-6-29161 加入者名=広島大学初マテイングクラブ	4月12日 消印	◆大会案内 一部地域 本誌 96/3 に縦込み済
個人=MA, M50A, MB, MN, WA, WB, WN, の7クラス G=一般, 家族, 少年少女の各組3クラス	個人=①必要事項明記の参加申込書 ②参加料相当の定額小為替 を同封して申し込む。 G=完成ハガキを用い別様式で申し込む。	○	〒376-03 群馬県勢多郡東村大字花輪205-2 東村役場 企画観光課「OL大会」係 ☎0277-97-2111 内線 14-15	5月10日 消印	◆大会案内 一部地域 本誌 96/4 に縦込み
		IQ=伊香保町役場内 ｺｽﾀﾘｰ大会事務局 ☎0279-72-3155		4月19日必着	定員 600人
④OL=GOLD, SILVER, BRONZE, GREEN の5クラス ⑤DL=小学生・中学生, 一般, 家族, シニアの各組4クラス	④⑤OL=①必要事項明記の参加申込書 ②参加料相当の定額小為替 ③90円切手貼付の定形最大の封筒(120mm×235mm, 長形3号)を同封して申し込む。	×	〒358 入間市新久 866-121-38-524 渡辺 徹也 ☎0429-36-1440	4月27日 消印	◆大会案内 一部地域 本誌 96/3 に縦込み済
		IQ=三島町教育委員会 マラソン大会事務局 ☎0258-42-2221内333 FAX. 0258-42-2154		3月29日消印	
		IQ=ランナース事業部内 ｺｽﾀﾘｰ大会事務局 ☎03-3714-1311		4月5日消印	
		IQ=〒853 福江市福江港ｸﾐﾝﾈﾙ内 五島・鬼岳ｺｽﾀﾘｰ係 ☎0959-72-2963		4月25日消印	
		IC=太田市スポーツ振興事業団ｺｽﾀﾘｰ係 ☎0276-45-8118 FAX. 0276-48-9710		4月15日消印	
ME, MA, MB, WA, WB, ｸﾞﾗﾝﾃﾞｨｰﾙ の6クラス	①必要事項明記の所定の参加申込書 ②参加料相当の定額小為替 ③90円切手貼付の定形最大の封筒(120mm×235mm, 長形3号)を同封して申し込む。	×	〒983 仙台市宮城野区平成1丁目12-27 コーポ川添15号 古田 陽一 ☎022-231-2884 IQ=上記または 出島 秀一 ☎022-277-7144	4月30日 必着	◆大会案内 一部地域 本誌 96/4 に縦込み
個人=MA-1, MA-2, MB, MN, WA, WB, WN の7クラス G=少年少女, 家族, 一般の各組3クラス	①郵便局で参加料を払い込む。その際申込通知票通信欄に大会名・参加クラス・氏名を記入。 ②、①の手続き後、要項の申込み用紙と返信用ハガキを同封して郵送。	×	〒460 名古屋市中区新栄1-49-10 愛知県教育会館内 愛知県オリエンテーリング協会 ☎052-241-9101		◆大会案内 一部地域 本誌 96/4 に縦込み
個人=ME, WE, M60A, M50A, M43A, M35A, M21A, M21AS, M20A, M18A, M15A, M35B, M21B, M20B, MN, MF, W50A, W35A, W21A, W21AS, W20A, WB, WN, WF の16クラス G=GA, GB の2クラス	①郵便局で参加料を払い込む。その際申込通知票通信欄に参加申込者の氏名・希望クラスを記入。 ②、①の手続き後、要項の申込み用紙と返信用封筒(定形最大, 切手不要)を同封して郵送。	×	〒182 東京都調布市菊野台2-37-5 グランディール303 IQ=後藤 士郎 ☎/FAX. 03-3819-1051 小喜多 智彰 払込み先=口座No. 00110-5-251351 加入者名=東京大学O.L.K		◆大会案内 一部地域 本誌 96/3 に縦込み済
					◆大会案内本誌に縦込み予定

ること。 ③郵便振替の場合、振替手数料は払い込み人が負担すること。

96. 8/31-9/01 2nd World Rogaining Championships Western Australia AUS	9/28-29 South African Championships Johannesburg RSA	28-29 3rd National Event C/S Pontarlier FRA	10/05-06 Australian Championships AUS	97. 1/ ◆Ski-O World Cup Event Ev.1,2 SWE	2/ ◆Ski-O World Cup Event Ev.3,4 CZE	8/09-17 ◆World Orienteering Champs. NOR	8/3rd wk. ◆Junior World Champs. Leopoldsdurg BEL	9/29-10/04 ◆Veteran World Cup Minnesota USA
④ ◆=I O F Event I =個人レース C =ｸﾗｽﾞﾙｰﾙ	S =ｼｮｯﾄ･ﾌｨｽﾞﾝｽ L =ﾛﾝｸﾞ･ﾌｨｽﾞﾝｽ R =ﾘｰﾙ 競技	数字は複数日大会日数を表す。						

■国際オリエンテーリング連盟=(IOF) 加盟国一覧 1996.1 現在 計46か国 含・準加盟国=*

AUS オーストラリア	CHN 中国	CRO クロアチア	FRA フランス	GER ドイツ	JPN 日本	KAZ カザフスタン	NOR ノルウェー	ESP スペイン
AUT オーストリア	FRA フランス	CUB キューバ	FIN フィンランド	GBR イギリス	ITA イタリア	KOR 韓国	NED オランダ	SWE スウェーデン
BEL ベルギー	FIN フィンランド	CZE チェコ	ISR イスラエル	HRG 香港	JPN 日本	LAT ラトヴィア	NED オランダ	SUI スイス
BLR ベラルーシ	FIN フィンランド	DEN デンマーク	ISR イスラエル	HUN ハンガリー	JPN 日本	LTU リトヴィア	NED オランダ	UKR ウクライナ
BRA ブラジル	FIN フィンランド	ECU エクアドル	ISR イスラエル	IRL アイルランド	JPN 日本	MAS マレーシア	NED オランダ	USA アメリカ
BUL ブルガリア	FIN フィンランド	EST エストニア	ISR イスラエル	ITA イタリア	JPN 日本	MKD マケドニア	NED オランダ	YUG ユーゴスラビア
CAN カナダ	FIN フィンランド	FIN フィンランド	ISR イスラエル	ITA イタリア	JPN 日本	NEP ネパール	NED オランダ	
CHN 中国	FRA フランス	FRA フランス	ISR イスラエル	ITA イタリア	JPN 日本	NZL ニュージーランド	RSA 南アフリカ	

14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	備考

平成7年度

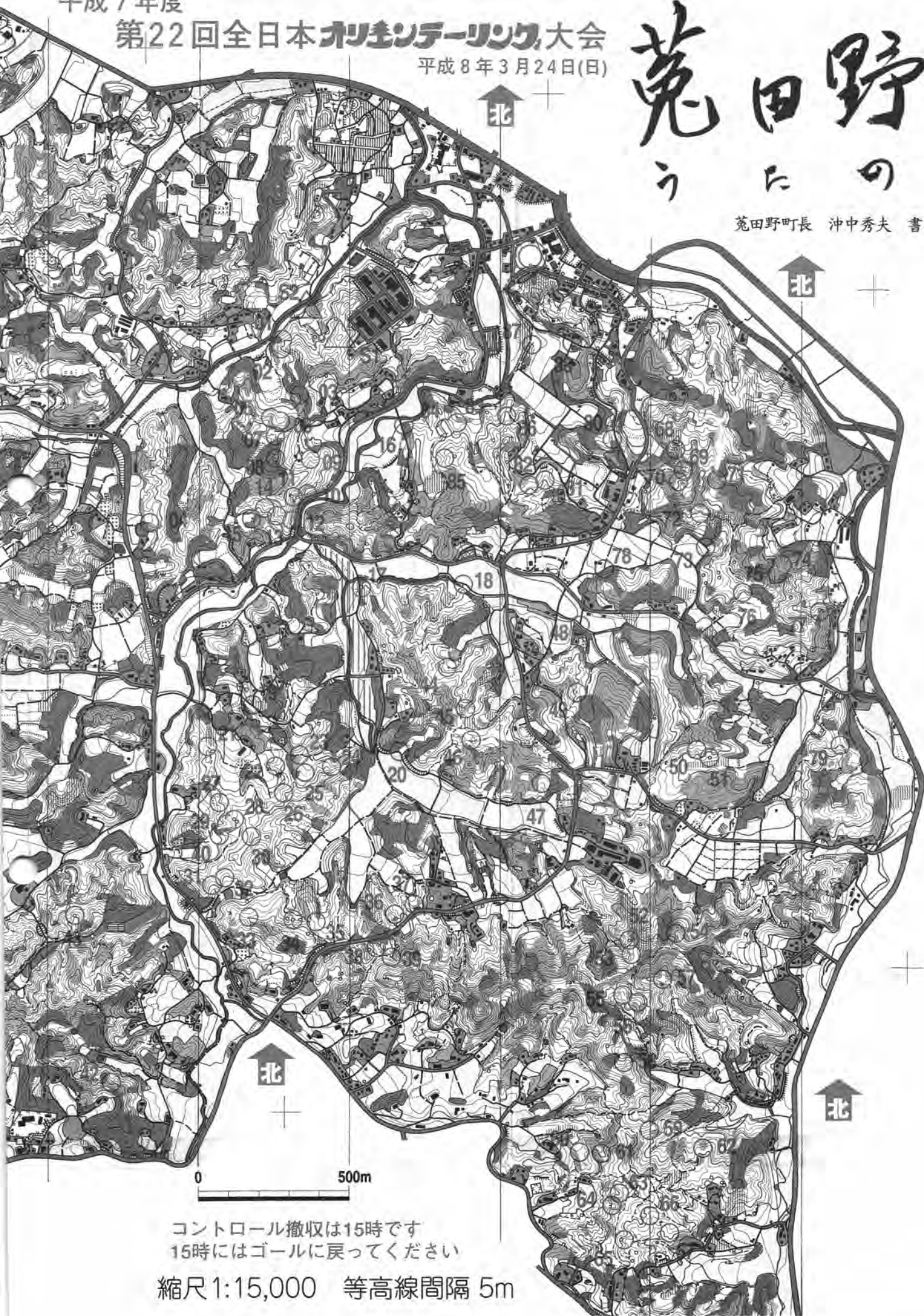
第22回全日本オリエンテーリング大会

平成8年3月24日(日)

菟田野

のりたの

菟田野町長 沖中秀夫 書



コントロール撤収は15時です
15時にはゴールに戻ってください

縮尺 1:15,000 等高線間隔 5m

オリエンテーリング・カレンダー [追加情報]

- 6月 16日(日) 関西学連第2回定例戦 (主管:大阪大学・大阪外語大学)
 - 場所/大阪府豊能郡豊能町・箕面市 ■地図/「たかやま」縮尺 1:15,000 等高線 5m 可能度 3段階 ■クラス/MA, WA, MAS, MB, WB, N
 - 参加料/一般 1100円(800円), 学連加盟員・賛助会員・評議員 900円 当日申込み:各 100円増し(高校生以下同額) ■問合せ先/岡本 敦 ☎06-846-9101
- 7月 28日(日) ☆第19回オリエンテーリング北大会(北海道大学オリエンテーリング部)
 - 集合場所/苫小牧市立清水小学校:JR「苫小牧」駅から徒歩25分程度。 ■競技形式/ポイントOL ■地図/1:15,000 等高線 5m 可能度 3段階 ■クラス/個人 9クラス, グループ 1クラス ■参加料/個人 1600円(300円) 当日申込み:1900円(500円) グループ @300円 当日申込み:@500円 ■問合せ先/坂井 洋平 ☎011-746-9220 又は 吉田 浩 ☎011-704-7945 ■大会要項/本誌9.6/5に綴込み予定
- 8月 24・25日(土・日) ☆第18回長野県オリエンテーリング大会 & 第4回6人リレーOKクラブカップ(長野県OL協会, R.M.O.サビス)
 - 集合場所/高森町菅キャンプ場:JR飯田線「下平」駅下車, 徒歩60分。中央自動車道「松川」ICより車で15分。 ■競技形式/24日=ポイントOL, 25日=リレーOL ■地図/縮尺 1:15,000 等高線 5m 可能度 3段階 ■クラス/24日=個人 11クラス, グループ 1クラス 25日=6人リレー OKクラブカップ・ベテランクラブカップの2クラス。 ■参加料/24日=個人 2000円, グループ @200円 25日=1チーム 9000円(ベテランクラブ 4500円) ■問合せ先/鳥川 秀司 ☎&FAX. 0265-22-6372 ☎ 030-06-39159 (19:00~) 又は 元木 悟 ☎ 0263-28-5127 ■大会要項/本誌9.6/5に綴込み予定
- 8月 24~26日(土~月) 第8回練馬OLCサマートレーニングキャンプ(練馬オリエンテーリングクラブ)
 - 場所/静岡県富士宮市・富士市周辺 ■形式/個人クラシック競技。 ■クラス/A, AS, B ■参加料/20000円(-17才 18000円)
 - 問合せ先/新垣 和信(あがき けいし) ☎03-3922-5367 (21:00~23:00)
- 10月 13日(日) ☆第2回 神戸大学OLK大会(神戸大学OLK, 協力:風の会)
 - 場所/兵庫県多可郡加美町・「杉原谷」小学校 ■競技形式/ポイントOL ■地図/縮尺 1:15,000 等高線 5m 可能度 3段階
 - クラス/ME, M21A, M40A, MAS, MB, WE, W21A, W40A, WB, N ■参加料/一般 1800円(900円), 当日 2000円(1000円) ■問合せ先/田壺 隆行 ☎078-801-2125 (下宿) 又は 田尾 順一 ☎06-903-8182 (自宅) ■大会要項/本誌に綴込み予定
- 11月 3・4日(祝・振) ☆第19回長野県オリエンテーリング大会・菅平高原リレーオリエンテーリング大会(日本学生オリエンテーリング連盟, 長野県オリエンテーリング協会, 菅平高原オリエンテーリングクラブ)
 - 場所/長野県真田町菅平高原 ■競技形式/3日=ポイントOL 4日=リレーOL ■地図/1:15000 等高線 5m 可能度 3段階
 - クラス/3日=個人 10クラス 4日=リレー 6クラス ■参加料/3日=2000円(1000円) 4日=1500円/人(1000円/人) ■問合せ先/木村 佳司 ☎携帯 030-333-0893 (19:00~22:00) E-mail SLH34088@pcvnp.or.jp 又は 元木 悟 ☎ 0263-28-5127 ■大会要項/本誌に綴込み予定
- 12月 15日(日) 関西学連第3回定例戦 兼 新人戦(主管:追手門学院大学・大阪市立大学・奈良女子大学)
 - 場所/大阪府 ■地図/「黒添池(くろぞいけ)」縮尺 1:10,000 等高線 5m 可能度 3段階 ■クラス/MA, WA, MAS, MB, WB, N, 新人戦クラス MF, WF ■参加料/一般 1200円(500円), 学連加盟員・賛助会員・評議員 1000円 当日申込み:各 100円増し ■問合せ先/吉田 健三 ☎0722-24-2446

＝編集部日誌＝

◆3月2日 夜、自治会(約650世帯)の役員会。覚悟を決めていた自治会長を受けることにする。来年度はお願いできる人がいて、1年間のショートリリーフ役であるということと、どうせ1度は経験しておくべき仕事、そして人生先のことはわからない、などと様々に考えを巡らせた結果の選択である。高齢化に対応した自治会運営が要求される難しい時期ではあるが、精一杯がんばって見たい。先月のEditor's Columnで書かせていただいたとおり、これによってO-JAPANに係る時間をかなり減らさざるを得ない。かなりの部分を桐田氏をはじめ若い有能な方々のお力を引き続きお借りするとしても、それでも月40~50時間の負担になるのだろうか。本当にオリエンテーリングを発展させたいとお考えの方のご協力をお願いしたい。◆10日 クラブ員が主管する「さわやか大会」にちょっと顔を出す。二瓶さん、尾上さんなどご挨拶。一言二言の会話の後、インスタントカメラで模様をスナップ。早々に帰らせていただき、3月号のワ

ープロ打ち。◆13日 税務申告の期限を2日後に控え、決算書を作る。係の人によっては、毎年赤字なのに申告の必要はない、と言ってくれるので申告は今年限りにしようと思う。皆様には収支を簡単にご報告します。

[収入の部]		[支出の部]	
購読料	¥4,075,300	印刷費	¥2,513,360
雑収入(贈金、礼券)	89,700	発送経費	1,252,242
		通信費	107,291
		接待交際費(印刷)	15,700
		事務消耗品費	37,650
		備品購入費(PC-式)	396,761
繰越(欠損)金	204,150	雑費	46,146
合計	¥4,369,150	合計	¥4,369,150

<編集部>

O-JAPAN 発行人/田口 昭子	: 購読料	: 編集責任者/田口 肇
〒234 横浜市港南区日野南7-9-5	: '96.4月 ~ '97.3月	: Chief Editor:
TEL.045-891-7004 FAX.045-891-2500	: (高校生以下)	: Hajime Taguchi
分室=Annex TEL.0287-77-1977	: (クラブ購読=年間)	: Editorial Address:
NIFTY-Serve ID VYE01053	: 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		: 7-9-5, Hino-minami, Kohnan-ku
銀行口座:さくら銀行・港南台支店(普通預金)番号・5380802 O-JAPAN編集部 代表者・田口 肇		: Yokohama, 233 Japan
		: E-mail Address: hataguc@ibm.net