

多摩オリエンテーリングクラブ
第20回 ジュニアチャンピオン大会
兼 第4回東京都オリエンテーリング選手権

プログラム



2003.1.19

雨天決行・荒天中止

東京都青梅市、埼玉県飯能市・入間市

主催 多摩オリエンテーリングクラブ
後援 青梅市教育委員会
東京都オリエンテーリング協会
協賛 大塚製薬株式会社
株式会社アートスポーツ OD BOX
株式会社ランナーズ
OLG奥武蔵野(小笠原揚太郎氏)
協力 青梅レクリエーション研究会

トレイルからエコ、アドベンチャー
そしてオリエンテーリングへ
大自然の中で限界に挑む！

アートスポーツ・ODBOXは
オリエンテーリングを応援します。

ART SPORTS
トレイルランニング&ウェア

**ランニングマシーンで
納得のシューズ選び！**

ランニングマシンの設置。お目当てのシューズを履いて自分に合ったシューズをお選び下さい。アートスポーツはお客様のベストフィットシューズを的確にサポートします。

**スポーツに熱い
チーム応援！**

いろいろな特典を用意しています。アートスポーツにチーム登録をして下さい。登録料は無料。詳しくは、お近くの店舗までお問い合わせ下さい。

ART本店/
JR御徒町駅南口を昭和通りへ目の前



本店/〒110-0005東京都台東区上野6-3-15
TEL:03-3833-8636

渋谷店/
JR渋谷駅南口246号線を渡り
メガネドラッグ裏徒歩2分



渋谷店/〒150-0031東京都渋谷区桜丘町1-5
TEL:03-3770-7887

アウトドアグッズ&ウェア **OD BOX**

本店/アウトドアウェア・ダイビング
ANNEX/アウトドアギア・サイクル
JR御徒町駅北口を上野方面へ
横断歩道を渡り徒歩30秒(ANNEX本店後)



本店/〒110-0005東京都台東区上野6-3-15
TEL:03-3836-1661
ANNEX/〒110-0005東京都台東区上野6-2-6
TEL:03-3836-1055

大塚店/
ビッグステップ前
地下鉄心斎橋駅より徒歩5分



大塚店/〒542-0086
大阪市中央区西心斎橋2-10-34
TEL:06-6212-9666

インターネットで楽々お買い物
www.odbox.com
www.art-sports.co.jp

第20回JC大会によるこそ

多摩オリエンテーリングクラブ会長 小沢 拓三

若いオリエンティアの目標となるような大会を願って毎年開催してきたJC大会が、20回を迎えました。今年も多くの方々が入会していただきました。大変有難うございました。また、青梅市教育委員会・今井市民センター・青梅市総合体育館・社会福祉法人天使園をはじめ多くの地元の方々のご協力を得て開催にこぎつけることができました。あつく感謝申し上げます。

世界を震撼させたあの9・11の同時多発テロから、すでに1年半が経過しようとしています。しかし、ここに示された世界の危険な枠組みは決して解決されたわけではなく、今年はイラクとアメリカ等との戦争が取りざたされています。いずれも自らは正当と主張する争いは、破局を迎えるまでやむことはないのでしょうか。人間は所詮、自然界のささやかな一員であるという謙虚さをもつことによって、自然と人、人と人との共生が成り立つと思うのです。

オリエンテーリングは、森林そのものを舞台として、私たちの知識と体力と感性を動員させて駆け抜けます。どのようなエリートオリエンティアも、完璧なレースはないと言います。そういう意味で、実に謙虚で平和的なスポーツです。ゴールのあと地図をみて、惨めなミスに打ちひしがれることもあります。それは自然の前に己の未熟さを反省する良い契機なのかもしれません。

今回の大会が、参加者の皆様にとってオリエンテーリングでも自然や人のありようについても、何かを得るきっかけになれば、長い準備を進めてきたクラブとしてこれに勝る喜びはありません。

ご挨拶

大会実行委員長

宇野 明子

第20回ジュニアチャンピオン大会にご参加いただき、ありがとうございます。以前のようにオリエンテーリング大会に参加者が集まらなくなった今、これだけの数の方々に参加していただき、感謝しております。

当初は、狭山嶺での開催を予定していましたが、公園事務所からの使用許可が得られず、急遽今井城址での開催となりました。これまで何度となくオリエンテーリング大会に使用されてきた今井の森ですが、最近は心ない人たちの乱用によって、森の美しさが失われてしまった部分もあります。みなさんもコースの途中で目にされるかと思いますが、車両などの進入を禁止するために、あちこちにテープが張られています。土地にはそれぞれ所有者があり、オリエンティアはその土地をお借りして競技を楽しませていただいているのです。当クラブでは、この大会を開くにあたって、地元への挨拶や土地の所有者への使用許可など、渉外には気を使ってきました。主催者の配慮はもちろんです。参加者の協力があるからこそ、これからこの森でオリエンテーリングを楽しむことができるのだと思います。

私自身も、高校に入り「月に一回お弁当を持ってハイキングに行く楽しいクラブ」と思ってオリエンテーリングを始めた頃、よくこの森に来ました。それから25年、数え切れないほどこの森を走らせてもらいました。

みなさんも今日この森でオリエンテーリングを楽しんでください。そして、東京近郊でオリエンテーリングを楽しむことのできる貴重な森をみんなで守っていきましょう。

ご挨拶

東京都オリエンテーリング協会 事業部長

杉本 光正

このたびは、第4回東京都オリエンテーリング選手権大会にご参加いただきまして大変ありがとうございます。参加者の皆様が全力を尽くして、東京都選手権の名にふさわしい、レベルの高い競技が展開されることを祈っております。

さて、本大会は1997年度の第1回大会以来、2000年度の第3回大会まで、都協会の理事と各加盟クラブからの有志メンバーによって運営してきました。しかし、このような形では、運営の人数を揃えるのも一苦労です。一部の人間に負担が集中しがちになることもあり、定期的に開催することがなかなかできませんでした。

そこで今年度は、初めての試みとして都協会の加盟クラブである多摩オリエンテーリングクラブ(多摩OL)が主催するジュニアチャンピオン大会をお借りして、開催することに致しました。「借りた」と言うよりは、準備から当日の運営まで、すべて「お任せ」してしまったというのが現実で、多摩OLの皆様には、感謝の言葉もありません。お陰様で今回、都協会から加盟クラブへの委託という形式がほぼ整いましたので、できれば、来年度以降も都協会の加盟クラブの持ち回りで、大会を継続していければと考えております。ただ、残念ながら今のところ、どのような予定でこのクラブに運営していただくか、全く白紙の状態ですので、各クラブで前向きに検討していただき、積極的に開催に名乗りを上げていただければと考えております。

東京都選手権という大会を継続していくことに意義があるのかと思う方もいらっしゃるかと存じます。私たちとしては、日本のトップクラスの選手が集まっている東京都に於いて、このような大会を継続していくことは決して無駄なことではないと考えますし、この大会を通じて、東京にゆかりのある方々が、少しでも東京に帰属意識を感じ、都協会の活動に目を向けていただければと思います。そのためにも今後この大会が、全日本リレーの選考会や加盟クラブ同士の対抗戦なども絡めながら、少しでも発展して行ってくれればと考えております。

最後になりましたが、大会の開催を快く引き受けいただきました多摩OLの皆さんに、改めて心より感謝申し上げます。そして、東京都選手権と共に、ジュニアチャンピオン大会が成功することを祈念して、挨拶とさせていただきます。

交通案内

大会会場 東京都青梅市今井市民センター(旧今井会館)

<< 開場時刻 8:30 >>

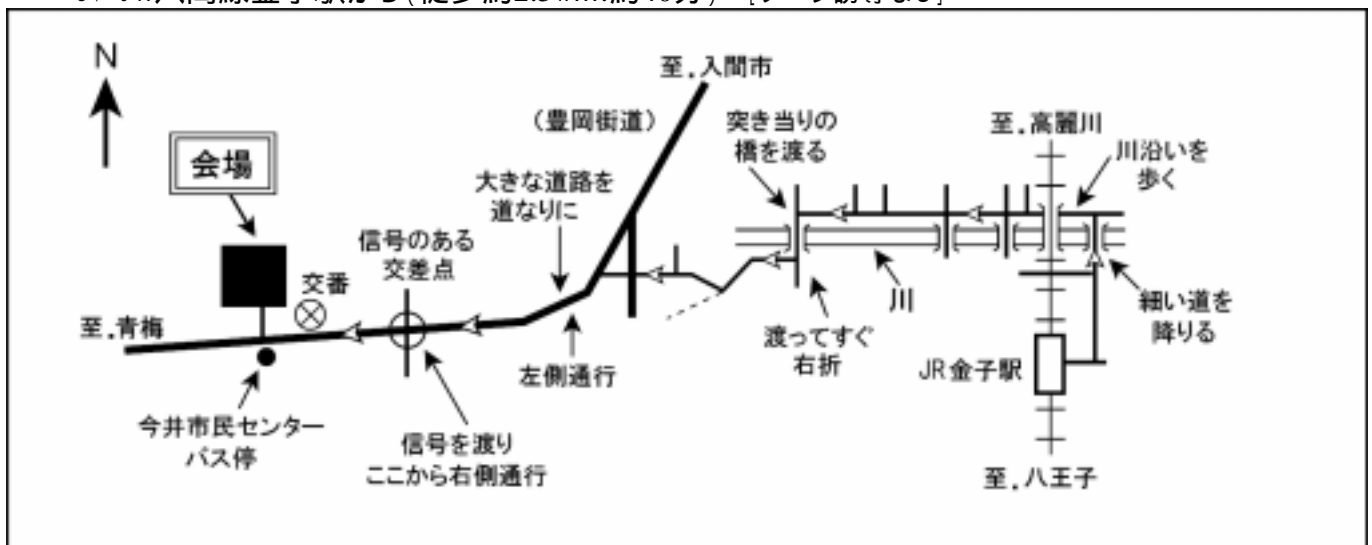
指定駐車場(会場より約2キロ、要駐車券)以外に会場および会場周辺に駐車場は**全く**ありませんので、駐車券のないかたの車での来場は固くお断りいたします。なにとぞご了承下さい。JR小作駅東口周辺に民間駐車場が5ヶ所ほどあります(24時間営業、100円/30分が基本。使用料は利用者負担となります)。

小作駅、河辺駅、青梅駅、入間市駅、金子駅にはタクシーもあります。

1. JR青梅線河辺駅北口から(バス)
 - ・西武バス、入間市駅行き。今井市民センター前下車(¥170:約15分)すぐ
2. 西武池袋線入間市駅から(バス)
 - ・(1番乗場)西武バス、河辺駅・東青梅駅行き。今井市民センター前下車(¥310:約25分)すぐ
3. JR青梅線小作駅東口から(バス+徒歩)
 - ・小作駅東口発(セブンイレブン前から)西東京バス、河辺駅行き。七日市場下車(¥200:約10分)、徒歩約500m [テープ誘導:約10分]
4. JR青梅線河辺駅北口から(バス+徒歩)
 - ・河辺駅北口発西東京バス、小作駅行きまたは西東京団地行き。七日市場下車(¥280:約20分)、徒歩約500m [テープ誘導:約10分]

	入間市駅 河辺駅	河辺駅 入間市駅	小作駅東口 河辺駅	河辺駅北口 小作駅
	25分 310円	15分 170円	10分 200円	20分 280円
8	52	32 45	10 34	01 41
9	58	21 43	03 30	07 34
10	52	21 44	04 36	05 34
11		24 43	34	10
	今井市民センター前下車		七日市場下車	
	すぐ		徒歩500m(テープ誘導)	
	西武バス		多摩バス	

5. JR八高線金子駅から(徒歩約2.5km:約40分) [テープ誘導なし]



・JR・私鉄各駅の時刻表 <http://eki.joy.ne.jp> ・多摩バス時刻表 <http://www.nisitokyobus.co.jp>
 ・西武バス時刻表 <http://www.seibu-group.co.jp/bus/timetable0116/dia/index.html>

<交通と会場での注意事項・その他>

- ・会場への徒歩来場などで道路を横断する時は、必ず横断歩道を渡ってください。また、車の交通量の多い道路もありますので、歩行には十分に注意をお願いします。
- ・コンビニはJR小作駅東口に数軒あります。会場周辺および河辺駅、入間市駅、金子駅周辺にはありません。
- ・会場のトイレは少ないので、駅などで済ませてからご来場ください。ご協力をお願いします。
- ・更衣所は土足厳禁です。また汚れた靴下などで歩かないようにお願いします。
- ・立入禁止区域には絶対に立ち入らないでください。
- ・貴重品などの管理は各自でお願いします。盗難などに主催者は責任を負いません。
- ・ゴミ箱はありません。ゴミは各自で持ち帰ってください。(会場内のゴミ箱の使用は禁止です)

競技に関する情報

大会使用地図

「今井城址」2001年調査・作成を部分的に再調査、印刷したニューマップを使用します。(2003.1版 OCAD 8.0)

会場内への「今井城址」「七国峠」の地図の持ち込みを禁止します。会場内に11:30まで「今井城址」(旧版)を掲示します。

縮尺 1:10,000 等高線間隔5m 通行可能度4段階表示 5色刷 B4判 コース印刷済 ビニール袋密封済

- ・「ISOM 1990」(国際O-MAP作成規程)に準拠。ただし、ISOMでは、1:10,000の場合、1:15,000の1.5倍の記号サイズと線幅で描くことになっていますが、今大会で使用する地図は、1:10,000ですが1:15,000の記号サイズと太さで描かれています(表記が細かくなっています)。当日掲示される地図見本でご確認下さい。
- ・バラ線等の柵でも越えられるものは、横断可能の柵としてありますが、立ち入り禁止区域との境界のものや民家の柵等は、乗り越えないでください。また、トレイン内には、車両乗り入れを制限するためのすざらんテープによる柵状のものがありますが、これは地図には載っていません。
- ・黒の×は「ほこら」「記念碑」を示します
- ・通行可能度は、ISOM1990により次のようになっています。
走行容易 80~100% 走行可能 50~80% 通行可能 10~50% 通行困難 0~10%

コントロール位置説明

- ・IOF記号によります。ただし、すべてのNクラスとM12、W12の両クラスは日本語も併記します。
 - ・地図上の記号 はスタートフラッグ、 はコントロール位置、 はゴール、+は救護所(給水所)を示します。
 - ・コントロール記号:コントロール(パンチ台)に表示してある3けたの数字。
 - ・IOF Control Description 2003 を使用します。従来の規定からの変更点は主要なところでは、従来、「尾根」「小尾根」の2つあった尾根の記号が、「小尾根」の記号に一本化されています。同様に、「湿地」と「小さな湿地」が「湿地」に一本化されています。
- 規定についてはこちらをご参照下さい(2002.11.7版のドラフト)
<http://www.orienteering.org/IOF%20Descriptions%20Draft%20071102.pdf>

トレイン&コースプロフィール

本大会のトレイン(オリエンテーリングで使用するフィールド)は、東京都青梅市、埼玉県入間市・飯能市にまたがる武蔵丘陵の一端となる里山です。トレイン南端中央には地図名にもなっている今井城址があります。比高30-50mの尾根、沢が複雑に入り組み、主要な尾根線、沢線には概して道が発達しています。走行可能度は地図から受ける印象より全般的に良くなっています。

しかし季節柄、落ち葉や場合によっては積雪により、小道や小径の判別がつきにくくなっています。天候によっては、凍結、積雪、ぬかるみなどによって、滑りやすく転倒の危険がある箇所があるので注意してください。また水路(川)はところによって深くえぐれています。横切際には十分注意してください。

コースは発達した尾根道、沢道を多用しており、スピーディなレースが展開されることが予想されます。ただし上級コースにおいてはこの限りではなく、走行可能度の低い部分でのナビゲーション能力、緩斜面での方向維持能力、急峻な斜面における走力などが問われるコースとなっています。ジュニアチャンピオンおよび東京都選手権クラス出場者には、ミスを抑えて高速で走り続けることが要求されるでしょう。

----- 「今井城跡」について[青梅市教育委員会殿の史跡説明板より] -----

今井氏数代の居館として伝えるこの今井城跡は面積およそ八千五百平方メートルの、二郭からなる単純な連郭式の城跡である。東半分は西地両側に深い空堀と三方を土塁に囲まれた曲輪であるが、西半分は土塁のない曲輪である。

正和元年(1312年)から大永二年(1522年)にかけての板硬や開元通宝等が発見され、また遺構の保存が良好であることが判明し、小規模ながら中世城郭としてきわめて貴重な遺構であることが明らかとなった。

その他

- ・会場内の公式掲示板を必ずご覧下さい。
- ・クラスの統合は行いません。W18、W18Nへのエントリーはありませんでした。
- ・トレーニングコースは開設しません。
- ・トレイン内には立入禁止(地図上では黒またはパープルの縦ハッチ(細かい縦線)で表記)、があります。(現地はテープで囲まれてはいません)その他、青黄テープで囲まれた立入禁止区域があります。立入禁止区域には絶対に立ち入らないでください。(民家の敷地、耕作地も立入禁止です)。
- ・トレイン内に給水所を設けます。地図上に「+」で示される救護所で給水を受けることができます。
- ・ウインドブレーカー等の搬送サービスを行います。スタート地区付近まで防寒着を着ていくことができます。
- ・体育館内は飲食禁止となっております。飲食は屋外か指定場所をお願いします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

<http://www.orienteering.com/~tama> で最新情報や当日参加情報をお知らせしています。

当日受付 << 9:00 ~ 10:30 >>

OAL/OAS ¥2000 OBL/OBS ¥2000 ONL/ONS ¥700 (高校生以下はいずれのクラスも¥700)
UN(青梅・飯能・入間市民クラス:ONSと同コース) ¥300/人

OAL 5.7km OBL 6.5km ONL 6.1km UN 3.7km
OAS 3.8km OBS 3.5km ONS 3.7km

ONSおよびUNクラスは家族等の同時スタートを認めます。但し、人数分のエントリーをお願いします。
(乳児を除く=必ず「だっこ」か「おんぶ」してゴールして下さい)

喫煙、火気一切禁止

会場までの歩行中、会場、山の中など全区域において喫煙、火気使用は厳禁です。ご協力ください。

当日の流れ

受付

事前申込の方(全クラス)

事前に申し込まれた方には、プログラムをお送りしてあります。受付を通る必要はありません。直接体育館にお入り下さい。体育館でご自分のコントロールカードをお取り下さい。

尚、処理の都合上、**欠席者のコントロールカードを持ち去らないで下さい。**

申込不備の方

参加費の過不足、参加申込に不備のあった方は、本部においで下さい。

なんらかの不備のある方には、その旨の案内をプログラムに同封、または電子メールにて連絡しています。

JME/JWE以外のすべてのクラスで代走を認めます

必ず本部で代走申告用紙に記入してください。代走者は参考記録となり、表彰対象外となります。無断代走は厳禁します。

当日申込の方(当日参加申込み受付は9:00~10:30まで)

事前に参加申込をしていない方は当日参加申込み受付(第1受付)で参加費(A/Bクラスは2000円、Nクラスと高校生以下は700円、市民クラスは1人300円)を納め、プログラム、コントロールカードを受け取って下さい。

次に、**スタート時刻指定受付(第2受付)でスタート時刻の指定を受けて下さい。(9:00~11:00まで) 必ずスタート時刻の指定を受けてからスタートに向かってください。初心者説明が必要な方は、説明を受けた後、第2受付にお越し下さい。**

当日申込者は各コース地図枚数の都合上、ご希望のクラスにエントリーできないことがあります。ご了承ください。

当日申込クラスはオープン扱いとなり、表彰は行いません。(市民クラスを除く)

競技方法の説明が必要な方は、初心者説明所にお越し下さい。

初心者説明所

オリエンテーリングの経験が浅い方は必ずここで競技の説明を受けて下さい。オリエンテーリングのルール、地図の見方など、オリエンテーリングを楽しむために必要なことを説明します。納得がいくまで役員におたずね下さい。

若干の貸出用コンパスを用意します。コントロールカード持参で本部までお越し下さい(保証金は不要です)。

レース後本部に返却して下さい。

競技

スタートへ スタート地区への誘導は赤黄色テープで示します。1400m(登り35m)徒歩約25分です。

コントロールカードをお忘れなく。忘れるとスタートできません。

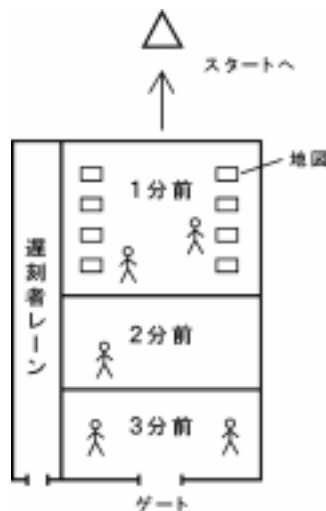
当日申込の方はスタート時刻の指定を忘れずにスタート時刻指定受付(第2受付)で受けてからスタートに向かってください。

ウインドブレーカーの輸送について

ウインドブレーカー等の輸送サービスを実施します。会場からスタート手前のウェア回収所まで防寒具等を着ていくことができます。衣類は回収所の袋の中に各自で入れてください。その際、袋の番号を覚えておいて下さい。汚損、紛失等に主催者は一切責任を負いません。お預かりしたウェアはゴールで返却いたします。

スタート 通常のスタイルと異なりますので、ご注意下さい!!

本大会では、欧米で標準的に使用されている(事実上の世界標準)スタート方法を採用します。



時刻表示が自分のスタート時刻になりましたら(時刻表示時計は実際の時刻より3分進んでいます)スタートゲートに進み、役員にコントロールカードのチェックを受けて下さい。名前の呼び出しはいたしませんのでご注意下さい。次のブザーで1つ前のゾーンに進んで下さい。次のブザーでさらに1つ前の枠に進み、自分のクラスの地図の前に進んで下さい(この時点ではまだ地図を見ないで下さい)。次のブザー(スタートの合図)で地図を取ってスタートして下さい。

スタートしたら地図上の までは赤白の誘導テープに従って下さい。
(誘導テープの終わりにあるフラッグ(目印)が地図上の です。ここではパンチを押す必要はありません)

スタート時刻に遅れた競技者は、スタート地区の遅刻ゲートの役員に申し出て、その指示に従って下さい。タイムは正規のスタート指定時刻より計測し、正規タイムとして取り扱います。スタート閉鎖は12:15とし、閉鎖後のスタートは認めません。

競技

- ・コントロールを指定された順番に回って下さい。有人コントロールのあるコースもあります。有人コントロールでは係員の指示に従ってコントロールカードを提示してください。パンチは競技者自身が行ってください。
- ・最終コントロールからゴールまでは赤白の誘導テープに従って下さい。
- ・棄権をする場合も、ゴールまたは本部へ連絡し、コントロールカードを提出して下さい。
(無断で帰りますと、行方不明者扱いとなります。)

ゴール

- ・計時ラインを通過したら、追い越し禁止です。係員の指示に従い、コントロールカードを係員に渡して下さい。
- ・コントロールカード回収時にゴムひも等は切断します。
- ・ゴールでは協賛の大塚製薬株式会社様提供の飲料が配られます。
- ・使用した地図は最終スタート時刻までゴール地区で回収します。回収の際、地図の裏に氏名とクラスを記入して下さい。返却は全クラススタート終了後、会場で行います。
- ・スタート地区で防寒具などを預けた方は、ゴール地区で忘れずに受け取って下さい。
- ・コントロールフラッグ撤収時刻は、午後3時となっています。午後3時にゴールは閉鎖し、計時は行いません。直ちにゴールに向かって下さい。
- ・全てのクレームは本部備え付けの専用用紙でのみ受け付けます。回答は迅速に指定場所において行います。尚、パンチミス申告などは速報に失格の表示が出てからお願いします。

競技時間に関する規定

- ・E・Aクラスは優勝タイムの200%を規定時間とし、規定時間を超えた者は競技規則により失格とします。(この他のクラスに規定時間はありません)
- ・競技者の安全のため、競技時間は最大150分とします。150分を上回った場合失格となります。スタート後150分が経過したら、競技途中でも速やかにゴールに向かって下さい。

速報

一覧表形式の成績速報を速報所に随時張り出します。但し、同クラスの遅いスタートの参加者が会場を離れる時間帯までは公平を保つため速報を張り出しません。成績が確定すると、順位の前「?」が消えます。

地図返却

ゴール地区で回収された地図は、会場の指定場所で13:00頃から返却します。

東京都選手権

本大会は、第4回東京都選手権に指定されています。登録者の中から選手権各クラス3位まで東京都協会より表彰いたします。資格:東京都に1在住、2在勤、3在学、4都協会登録クラブ所属のいずれかを満たす者で、下記該当クラスに出場する者。

該当クラス:選手権クラスとJC大会クラスの関係は以下の通りです

ME(男性無制限)	→	MAL	WE(女性無制限)	→	WAL
MJ(男性21歳以下)	→	MAS	WJ(女性21歳以下)	→	WAS
MS(男性35歳以上)	→	M35A	WS(女性30歳以上)	→	W30A
MV(男性50歳以上)	→	M50A	WV(女性50歳以上)	→	W50A

ストリングコース(幼児向け-0) 開設!

会場内をスタート、ゴールとするストリングコースを開設します。地図やコンパスは使いません。コントロールカードだけを持ってスタートです。ストリング(ひも)をたどるとコントロールがありますので、コントロールカードの所定の欄にチェックして下さい。完走すると賞品(お菓子)がもらえますよ。

距離は200-400m程度、数分で回れます。先着25名、対象は1歳児~小学校低学年まで。11:00-13:30に保護者同伴で本部までお越し下さい。今回は試行ということで簡便なものしか提供できませんが、好評なら...

森林づくりボランティア体験イベント ~詳しくは別紙をご覧ください

12:30~14:00 (競技終了後、表彰式までの時間でお楽しみ頂けます)

集合時間に間に合わない場合も、ゴールまたは会場に作業実施場所の地図を掲示しますので、奮ってご参加下さい。

【集合】「今井市民センター」裏門(大会会場からスタート・ゴールへの誘導出入口です)

(A)12:15 / (B)12:45 いずれも、フィールドまでは役員が誘導して徒歩で移動します。

【内容】「間伐体験」、および「枝打ち体験」

・森林の管理の一作業を体験します。ノコギリを用いて木々が密生して薄暗くなった林の木を切り倒す「間伐」、および枯れ枝が張り出して薄暗くなった林の枝を払い落として、見通しの良い林を作る「枝打ち」を行ないます。

- ・山の斜面に入りますので、運動靴がお勧めです(なお、下草はありません)
- ・作業時は枝葉が落ちてくる可能性がありますが作業は緩斜面で実施し、内容は簡単ですので基本的に普段着で十分です。
- ・安全の為にも軍手をご持参下さい(主催者でも若干ご用意します)
- ・事前の申し込みなどは一切必要ありません。直接集合場所にお集まり下さい。
- ・主催者側で保険に入っておりますが、無理はしないで下さい。
- ・森づくりにご協力頂いた皆様へのお礼として、多摩OLよりささやかな参加賞などをご用意致しました。多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

表彰

成績が確定次第、午後2時半頃より、各クラス3位(JMEは10位)まで表彰いたします。表彰対象者はステージ前にお集まり下さい。放送と掲示にご注意下さい。参加者全員で栄誉を称えましょう。オープンクラス(市民クラスを除く個人当日申込クラス)は表彰の対象となりません。

ジュニアチャンピオン大会表彰式に先立ち、MALコース優勝者によるレース解説を予定しています。上級者のテクニックに注目です。解説に引き続き、東京都選手権の表彰式を行います。選手権各クラス3位まで表彰いたします。

欠席者の地図返却

欠席者の地図の引き渡しは、午後1時頃から本部で欠席者リストに基づいて行います。同じクラブの方、ぜひ欠席者分をお持ち帰り下さい。(当日限り)

販売 12:30頃から~

大会競技地図

- ・白図(枚数限定) 200円
- ・コース図(限定) 200円
コース図は発売開始が遅れる可能性があります
- ・全ポスト図 300円

成績表 300円

多摩OL既製地図 100円~

特製コントロールカード 1枚20円、10枚単位
誘導テープ(赤白)・立入禁止テープ(青黄)
Swedenから直輸入の視認性の良いテープを頒布

スムーズな地図販売のため全ポスト図と白図のみをお求めになれる「EXPRESSレーン」と通常のレーンの2列に分けます。

- ・EXPRESSレーン.....本大会で使用した全ポスト図、白図のみの販売(高額紙幣はご遠慮下さい)
- ・通常のレーン.....全ポスト図、白図、コース図、その他の販売物、(領収書発行・高額紙幣対応)

コース距離一覧

クラス	距離 (km)	登り (m)	優勝 time(分)	申込み (人)
JME	6.8	190	55	40
JWE	4.1	130	45	2
M18	4.1	130	40	14
M15	3.5	110	35	28
M12	3.7	100	35	6
M18N	3.7	100	30	3
W15	3.5	110	40	2
W12	3.7	100	40	3
MAL	7.6	420	60	119
MAS	4.8	200	40	39
M35A	5.7	230	45	18
M50A	4.8	200	40	52
WAL	5.7	230	50	36
WAS	3.8	120	40	11
W30A	4.8	200	45	7
W50A	3.8	120	45	7

クラス	距離 (km)	登り (m)	優勝 time(分)	申込み (人)
MBL	6.5	160	50	20
WBL	6.5	160	55	7
MBS	3.5	110	40	11
WBS	3.5	110	45	10
MNL	6.1	130	50	9
WNL	6.1	130	55	10
MNS	3.7	100	35	1
WNS	3.7	100	40	5
事前申込み合計				460
OAL	5.7	230		
OAS	3.8	120		
OBL	6.5	160		
OBS	3.5	110		
ONL	6.1	130		
ONS	3.7	100		
UN	3.7	100		

コース距離・登距離は予定です。当日掲示するコントロール位置説明でご確認下さい。

競技上の注意 ~ 良く読んで間違いのないようにお願いします。

1. 競技規則： 本大会は日本オリエンテーリング協会が定める「日本オリエンテーリング競技規則」にて実施します。
2. 競技種別： 個人およびグループによるポイントオリエンテーリング(クラシック競技)です。
3. コントロールは指定された順に回って下さい。
4. コントロールフラッグ(ポスト)およびパンチ台の見本は会場に展示いたします。
5. 各クラスのコントロール位置説明(ディスクリプション)は会場内に掲示します。
6. ゴムひもは会場内で配布します。必要な方のみ1本ずつご自分でお取り下さい。
7. 地図上に「+」で示された救護所で給水を受けることができます。
8. コントロールフラッグには手をふれないで下さい。また、他人のコントロールカードが落ちていても、拾わないで、目立つようにしておいて下さい。
9. 途中で棄権する場合も、必ずコントロールカードをなんらかの方法でゴールまたは本部へ提出して下さい。絶対に無断で帰宅しないで下さい。無断で帰宅すると行方不明者として捜索の対象となります。
10. 耕作地・民家の敷地、地図上に示された立入禁止の区域には絶対に立ち入らないで下さい。立ち入りが判明した競技者は失格とします。
11. 万一、パンチ台のすべてのパンチが故障の場合は、パンチ台に表示された記号を覚えてきて、ゴール後にゴール係に申し出て下さい。(この申告以外はすべて本部をお願いします)
12. レース終盤に見通しの悪い車道および交差点を通過します。十分注意して走行してください。
13. 競技の服装は肌の露出しない長袖長ズボンを推奨します。
14. 冬期のレースですので濡れると冷える綿シャツは着用しないなどの対策をお願いします。(アンダーウェアは化繊を推奨)
15. 怪我人の救助はすべてにおいて最優先されます。
16. 役員がトレイン内を巡回しています。トラブルがあった場合は役員にお知らせ下さい。(TAMA OLの腕章をつけております。)
17. 新しい情報は随時、会場内公式掲示板に掲示しますのでご確認下さい。

多摩オリエンテーリングクラブでは会員を募集しています。地域クラブに所属していないあなた、一緒に楽しんでいきませんか?
 詳しくは当クラブのホームページか、事務局までお問い合わせ下さい。 tama@orienteering.com
 多摩OL事務局 〒192-0023 東京都八王子市久保山町1-20-44 鈴木清美方

一般注意事項

1. 当日著しい荒天となった場合、参加者の安全を確保できない量の積雪があった場合、大会を中止いたします。この場合、参加費の返金はありませんのでご了承ください。
2. 大会を中止する場合、JR小作駅・河辺駅・青梅駅・金子駅、西武池袋線入間市駅、今井市民センターでご案内いたします。天候不良などによる開催可否の電話によるお問い合わせは「うの」(090-8558-8577)までお願いします。当クラブのホームページ、<http://www.orienteering.com/> tama でも中止の場合は情報をお知らせする予定です。
3. 会場に駐車場はありません。周辺にも指定駐車場(要駐車券)以外の駐車スペースはありません。

4. バス停から会場のテープ誘導区間で、交通量の多い道路を横断します。横断歩道を利用し、道路への「とびだし」は絶対にしないでください。
5. 雨・雪の場合は、トレイン内が滑りやすくなります。細心の注意をお願いします。
6. テレインに「倒れ防止」用のハリガネが張られている樹木があります。この「ハリガネ」には注意してコースは設定しておりますが、通行には十分注意してください。
7. 参加者の不注意または故意によって生じたケガ、損害、または第三者に与えた損害は参加者の責任となります。また、万一の場合に備えて傷害保険に加入するとともに、健康保険証をご持参ください。主催者は応急処置はいたしますが、それ以上の処置はできません。トレイン内の救護所と会場内の本部で応急処置を受けられます。
8. スポーツ傷害保険へは主催者側でも加入しています。
9. 健康状態が思わしくないときの出走はやめましょう。またレース中、具合が悪くなった場合はレースの途中でやめる勇気をもってください。
10. トイレ・水場の数が限られています。ご協力をお願いします。特にトイレは来場前に済ませるようご協力をお願いします。
11. 会場はきれいに使用してください。ご協力をお願いします。
12. 会場にはテントなどの設営はできません。本館は1階のトイレとロビー以外は立ち入り禁止です。
13. **更衣所内は飲食禁止です。屋外か本館1階ロビーをご利用下さい。**
14. 会場周辺にはコンビニなどの商店はありません。また、会場に売店などの設置もありません。
15. 会場は体育館なので冷え込みます。防寒具をたっぷり！ スリッパ・座布団・ウレタンマットなどがお薦めです。
16. 貴重品は各自で管理してください。
17. 会場は周辺も含めて禁煙・火気厳禁です。喫煙所の用意はありません。また、トレイン内での火気の使用を禁じます。
18. 本大会は100キロコンペの対象となります。100キロコンペと指導員の実績押印希望の方は本部にお越し下さい。
19. ゴミは各自お持ち帰りください。絶対に近隣のゴミ集積場などに投棄しないでください。
20. **このプログラムは大会当日持参してください。**
21. 問い合わせ先：「うの あきこ」042-772-6795 (22:00迄) E-Mail : tama@orienteering.com

Visit us!

<http://www.orienteering.com/~tama>

コントロールカードについて

コントロールカードは、セパレート方式を採用します。コントロールカードを地図に取り付けることはできません。カードを手首に固定するためのゴムひもは会場配布します。コントロールカードの補強はひもとの接合部のみに限ります。パンチ欄への書き込みは構いません。

コントロール(ポスト)の通過証明にはパンチを使用します。正しいコントロールに到達したら、カードの指定欄に明瞭にパンチして下さい。本大会で使用するコントロールカードには、「リザーブ欄」があります。以下の使用方法をよく読んで間違いのないようにして下さい。なお、従来からの方法である、爪でおしつぶして訂正することも有効とします。

リザーブ欄の使用

パンチチェック後、その場で、必ず正しくパンチされているかどうか確認して下さい。万一、ミスパンチをしてしまった時には、以下の対処法を講じたものについて完走と認めます。基本的にはパンチミスはそのままにし、リザーブ欄にパンチし直して下さい。リザーブ欄はR1からR3までありますが、若い番号の欄から使用して下さい。

ダブルパンチした場合(重ね打ち)

ダブルパンチしてしまった欄はそのままにして、正しい欄にパンチし直して下さい。たとえば、正しくは6番の欄にパンチをすべき場合に、既にパンチされている5番の欄にダブルパンチしてしまったとき、5番の欄はそのままにして(爪でつぶす必要はない)6番の欄に再度パンチします。(さらに、主催者にダブルパンチであることをアピールするために、リザーブ欄にパンチしても結構です。)

パンチとばし

正しい欄をとばしてパンチしてしまった場合、ミスパンチしてしまった欄はそのままにし、正しい欄に再度パンチして下さい。次のコントロールでは、リザーブ欄にパンチして下さい。

パンチとばしをしてしまったとき、そのまま次のコントロールから一つずつずらしてパンチしたのも、本大会では完走と認めます。

はみ出し

チェック欄から半分以上パンチが出てしまった場合、あるいはそれ以下でも心配な場合、リザーブ欄にパンチし直しても結構です。

ミスパンチ

近接コントロールのパンチなど、間違ったコントロールのパンチを押してしまった場合、誤ったパンチはそのままにして、正しいコントロールのパンチをリザーブ欄に押しして下さい。

クレーム

チェックに関する申告はゴールでは受け付けません。速報で「ペナ」表示されてから本部に正規の申告用紙を用いて申告して下さい。

初心者向け資料

「大会参加の流れ」と「競技説明資料」は別冊とし、「Aクラス、B/Nクラスの参加者にはプログラムに同封いたしました。Aクラス出場者でご希望の方は本部までお越し下さい。若干部、用意してあります。

歴代JC大会選手権者一覧

本大会JME・JWEクラス優勝者を今年度のジュニアチャンピオンと認めます。健闘を祈ります。

大会名	開催日	地図名	JME 優勝者	JWE 優勝者
第1回	1978.4.2	美根	村越 真 (トータス)	長田 由紀 (東京OL)
第2回	1980.4.2	物見塚	宮川 達哉 (早大学院)	松井 忍 (江北高)
第3回	1983.4.24	狭山嶺	井上 浩之 (浦和高)	佐藤 恵美 (水戸OL)
第4回	1986.9.28	塩船観音	大江 桜麻 (桐朋高)	田島 利佳 (南高麗中)
第5回	1987.10.11	青梅坂	鹿島田浩二 (桐朋高)	田島 利佳 (みちの会)
第6回	1988.10.2	塩船観音	永田 芳樹 (桐朋高)	田島 利佳 (みちの会)
第7回	1989.10.1	滝山城趾	一瀬 建日 (麻布学園)	志村 聡子 (川和高)
第8回	1991.1.20	霞丘陵	諏訪 高典 (麻布学園)	中込 裕子 (国分寺高)
第9回	1992.1.19	狭山嶺	加藤 裕 (東農大三高)	金木 愛加 (梅田OLC)
第10回	1993.1.17	滝山城趾	石澤 俊崇 (早稲田実業)	酒井さつき (オオムラサキ)
第11回	1994.1.23	草花丘陵	榎本 和弘 (麻布学園)	酒井さつき (練馬区)
第12回	1995.1.03	小金井公園	稲田 丈朗 (麻布学園)	石川 綾 (桃山高校)
第13回	1996.1.21	七国峠	稲田 丈朗 (麻布学園)	高橋ひとみ (東京高専)
第14回	1997.1.19	狭山嶺ver4	玉置 俊光 (桐朋学園)	達富 睦 (亀岡OC)
第15回	1998.1.18	草花丘陵	<<<<<<<<< 積雪により中止 >>>>>>>>	
第16回	1999.1.24	滝山城趾	纒坂 尚 (桐朋学園)	渡邊 信枝 (新宿高校陸上部)
第17回	2000.1.23	今井城趾	山田 高志 (桐朋学園)	<<< 参加者なし >>>
第18回	2001.1.21	今井城址	山田 高志 (桐朋学園)	渡邊 信枝 (小平OLK)
第19回	2002.1.20	平井	山田 高志 (桐朋学園)	渡邊 久美 (実践学園高)
第20回	2003.1.19	?	?	?

今年はキミの番だ!

長佐古杯について

オリエンティアとして非凡な才能を持ちながら昭和57年7月に22才の若さで他界した長佐古哲也君は多摩OLが永遠の課題として持ち続けているジュニアオリエンティアの育成の中から育った逸材でありました。第2回大会(物見塚1980)では実行委員長も務めました。

中学生の頃から始めたOLは高校、大学と進むにつれ着実にエリートランナーとしての力をつけておりましたが東京農工大在学中に発病し、わずか8ヶ月余りの激しい闘病生活の末、ご両親・ご家族・友人・OL仲間等多くの人たちの願いもむなしく深い悲しみと多くの尽きせぬ思い出を残して突然去ってしまいました。

その訃報は多摩OL、そして東京農工大OLCほかたくさんのOL仲間たちにとって信じられない事でした。哲也君は世田谷に生まれお父上の転勤について札幌、神戸と移り住み、世田谷用賀中学校・新宿高校・東京農工大と進み、OLをこよなく愛しました。中島みゆきを聞く心やさしい青年でもありました。オーリンゲン大会への参加をはじめヨーロッパ遠征を夢見て、いつの時でも一生懸命生きた、哲也君の鎮魂を願って多摩OLジュニアチャンピオン大会に平成3年の開催から長佐古杯を設けました。JMEとJWEに与えられる賞(カップ)は長佐古家より多摩OLを通じOL発展のためにご寄贈いただいたものを基金として運用、その賞に充当しております。多摩OLでは不世出のエリートランナーであった哲也君に続くオリエンティアの育成を念じ、質の高い大会を提供してまいります。このような主旨をご理解の上、ジュニアチャンピオン大会を今後ともよろしくお願い申し上げます。

大会役員

何かございましたら役員までお声をおかけ下さい。クラブ員一同、皆様のご来場をお待ちしています。

会 長	小沢拓三(多摩オリエンテリングクラブ会長)					
実行委員長	宇野明子	競技責任者	円井基史	地図作図	町井稔	
コース設定	円井基史	会 計	平雅夫	都協会派遣役員 杉本光正		
本 部	宇野明子	円井基史	杉本光正	平雅夫	高橋義人	
	佐藤慎也	市川幸次	須藤恒雄	藤原義		
受 付	小野賢二	鈴木清美	松山雅彦	青島秀武	小野徳子	
初心者説明所	宇野浩一	木俣知大	児玉拓	小沢拓三	田中正人	
スタート	藤平正敏	浅沼英博	菅原裕実	鈴木規弘	高橋厚	
ゴール	高野政雄	荒井正敏	大町宏志	J.クナン	上岡勇	中村成伸
計算センター	菅原琢	島田修	野中好夫	町井稔	鈴木恒久	鈴木博実
パトロール・救護	寺島美昭	山川建	多田宗弘	加藤昭次	三野隆志	

多摩OLってどんなクラブ?

1971年1月9日に前身の武蔵野OLクラブが発足、同年4月18日に多摩OLと改称して以来、創立32年を迎えた老舗の地域クラブです。会員は多摩地区を中心に埼玉・神奈川などに広く分布しています。2003年1月現在約60名の会員数を誇っています。創立以来、常に新しい試みに挑戦し今日に至ります。"One for all, All for one"がクラブのモットーです。

当クラブは本当にオリエンテーリング好きで「ハマっている」人間が多く、常に活発な活動を展開しています。会報の発行、練習会・会宿の開催、大会の運営、初心者講習会の開催等々.....。

クラブ日本一を決するクラブカップリレー(7人リレー)では過去5回(1993,1994,1999,2000,2001)日本一になりクラブの高い総合力を示してきました。ロードレースや耐久レース、アドベンチャーレースに参加するメンバーも多いです。

また、走るだけでなく、地図作製や大会運営もオリエンテーリングの楽しみの一部分と捉えております。

中学生・高校生から社会人までレベルを問わず入会大歓迎ですので興味のある方はぜひ役員に声をかけて下さい。(または事務局までご連絡下さい)特に、学生さんと卒業後3年以内の方には特典がありますのでお問い合わせ下さい。詳しくはホームページをご覧ください。
<http://www.orienteering.com/> tama メールはtama@orienteering.comまで

マナー向上についてのお願い

一昨年(第18回大会)で、ある「事件」が起きてしまいました。

一昨年のメールから、.....「あってはならないこと」が起きてしまいました。表彰式も終わり、会場内の人もまばらになった頃、「その駐在だ」とお巡りさんが体育館の玄関先に、「責任者出てこい」とのことで、大会実行委員長が対応しました。なんでも、民家の敷地内に「人目をばかのように」ゴミを捨てていった者がいるとのことで(民家から駐在所に連絡があったようです)、たまたま近所に居合わせた無関係な若者クンを連行してご登場とあいなったわけです。「いったいおたくはどんな指導をしているんだ」と散々お小言を頂戴してしまいました。ひたすら頭を下げ続けるしかありませんでした。関係のない若者クンにも申し訳なかったです。白い袋に入った「ゴミ」の中身は、穴のあいた汚れたシューズと靴下でした。怒りを乗り越えて情けなさでもう何も言えません。

誰が捨てたかは判りませんが、残念ながらJOC大会に出走した250名のうちの誰かの仕業であることは間違いがありません。オリエンテーリング愛好者にこんな事をする人がいるなんて信じられません。今年の成人式では全国各地で普通の大人には信じられないようなことがいろいろと起きましたが、そんなモラルの崩壊がOL界にも広がっているのでしょうか?

オリエンテーリングは人様の土地をお借りして楽しませていただくスポーツです。地域との関係がどれほど重要なことか。地元嫌われてしまつては、2度とそこで大会を開けなくなるかも知れません。競技者1人1人がオリエンテーリング界を代表する顔である、という自覚を常に持つようお願いします。あなたの「粗相」はオリエンティア全体の評価につながるのです。

私達は、今回のトラブルを日本におけるオリエンテーリングの存続を否定されかねない重大な問題の氷山の一角が出て来た事件ととらえています。皆様の関心と行動を期待しています。

本トラブルを受けて、当クラブは従来の対策を更に強化した。現在実施に移している主な対策は以下の通りです。当クラブ作成地図の販売に当たって、テレイン使用についての遵守事項を記載した誓約書にサインできる団体にのみ販売する。当クラブ主催の大会の参加はマナーを遵守できるもののみとする。具体的にはマナーに関する誓約事項を設け、大会参加申込書の誓約事項欄に同意の印しを付けてもらった者のみ申込を受付ける。大会の初心者説明の際、マナー教育も併せて行う。初心者講習会においてマナー教育の徹底。テレイン毎に担当者を決め、地元との定期的なコンタクトの実施。

誓約事項

オリエンテーリングは地域の方々の協力無くして成り立つ競技ではありません。しかし、近年マナーの低下により地域の方々にご迷惑をおかけするケースが報告されています。このまま放置すれば、いずれ大会開催ができなくなるかもしれません。多摩OLとしても渉外活動は行っていますが、オリエンティアの一人一人が注意をすれば多くのことは防げると思います。本大会では、下記の誓約事項に同意される方がエントリーできます。誓約事項に同意されない場合は、大会に参加できません。

- ・全ての森林には所有者があり、所有者が手入れを施してこそ成り立っている森林であるという認識を持ち、常に規律を優先して自然生態系への負荷をかけない行動をとります。
- ・耕作地や民家の敷地等の地図に記載された立入禁止区域には一切入りません。
- ・地域の方々に配慮して、住居地域周辺には出来る限り近づかないとともに、ご迷惑をおかけしません。
- ・会場の使用にあたっては、会場の規則を遵守し従います。
- ・ゴミや不要となった物は、必ず全て自宅まで持ち帰ります。
- ・会場の指定された個所以外の水道で汚れた体、足、靴、ウェア等を洗いません。
- ・会場周辺の花壇や植え込みなどに入りません。
- ・会場の備品を許可無く使用しません。
- ・大会参加に於いてはプログラムを通読します。
- ・他の大会参加者が誓約事項に反する行動、あるいは抵触する行動を行った、あるいは見たときは、必ずお互い注意を促します。

地図販売再開のご案内

前回大会時に発生したトラブルを受けて、当クラブは作成地図の販売を自粛してまいりました。再発防止策を熟考し2001年12月より、「テレイン使用についての遵守事項(テレイン毎の特記事項あり)に記載した誓約書にサインできる団体にのみ販売し、使用報告書も提出していただく」という条件で地図販売の再開をいたしました。利用者各位にはご面倒をおかけいたしますが、以上周知のほどをお願いいたします。

使用可能: 今井城址 七国峠 小金井公園 狭山公園 クローズ: 狭山嶺 滝山城址

大会予告 第21回 ジュニアチャンピオン大会 2004.1.18 東京近郊

本大会では成績処理に当クラブ所属の加藤隆幸氏作成のフリーソフトウェアを使用しています。

Freya.exe ver 2.85 計算処理およびコントロールカード作成、各種リスト出力

Stella.exe ver 1.06 スタートリスト作成支援

Freya は大会毎に細部に手直しが加えられ、バージョンが 2.85 になっています。操作は簡単で誰でも扱える手軽さを持ちながら、大会の事前準備から計算処理・速報・入賞者確定・成績表出力までこれひとつでこなす非常に強力なプログラムです。公認大会を含む数多くの大会で採用され「正確で速い」計算センターの実現に一役買っています。(RMOサービスにも採用されています)

Stella はシードや VACANT まで自動的に処理し、同一クラブの選手が連続しないようにスタート順を無作為に決定してくれる優れたものです。この2つを併せて使うことで事務作業を大幅に軽減することができます。いずれのプログラムも最新版が当クラブのホームページで公開されており、誰でも自由に使うことができます。(動作環境:Windows 95/98/Me 環境(DOS 窓)または NEC PC98**シリーズの DOS 環境+ESC/P 対応プリンター)。質問などがありましたら tama@orienteering.com までお問い合わせ下さい。

最新版プログラムは <http://www.orienteering.com/> tama からダウンロード可能です

Calculation-part is supported by "Tama-OL Calc. System" TOCS PROGRAMER Takayuki KATO COORDINATOR Taku SUGAHARA

本大会で使用されているコントロールカードは多摩OL特製です。

耐水紙(タイベック)使用、コンピューター処理が可能な連続帳票形式のコントロールカードで、リザーブ欄3個付きです。多摩OLの名称は入っていませんので汎用性もパッチリです。地図同様一般向けに販売しておりますので宜しくお願いいたします。

多摩OLのとりくみ

OLの競技人口を増やし、健全な発展を遂げていくには、徒歩OLとは一線を画したレベル・環境で愛好家を増やしていかなければなりません。OLを始めた人が所属しやすい、地域にねざしたクラブが多数活発に活動すること、また各地域クラブが地元で初心者講習会を開催することはたいへん大切なことだと考えます。残念なことに高校・大学卒業後の受け皿がないため、OLまでも“卒業”してしまうケースも少なくありません(これは以前実施したアンケート結果にも表れています)。本大会には関東近県の主だったクラブのほとんどよりエントリーをいただいております。この話をクラブに持ち帰り、論議していただき、共鳴いただければ幸いです。

OLの大会は全てが運営陣の100%ボランティア活動で成り立っています。競技派もファン(fun:楽しむ)ラン派も、時には運営する側、普及指導する側に立つ事をお願いします。これは我々オリエンティア全員に課せられた義務と考えます。

参加者の皆さん、大会当日は大会要項やクラブの入会案内をお持ちいただき、積極的に配布願います。OLを面白いと感じてくれた人が大会に出られず困らないように.....

当大会は初心者率が通常の大会より高くなっています。初心者が増えれば大会運営を滑らかにこなすのは難しくなります。今大会が成功しますよう、ベテラン諸氏のご協力をお願いいたします。「素晴らしいオリエンティアの世界」を初心者達に感じてもらうために。

当日の天気がすばらしいものになりますように! 初心者のかたをたくさん連れてきてくださいね!

WWW

オリエンテーリングに関する情報をインターネットから取り出すことができます。代表的なURLを紹介しますのでお試し下さい。

「」(チルダ)と「-」(マイナス)の打ち間違いにご注意下さい

<http://www.orienteering.com/> tama

多摩OL(協力:木村佳司氏)

<http://www.orienteering.com/index-j.htm>

オリエンテーリング・ドット・コム(木村佳司氏提供)

<http://www.asobox.com/o/>

森を走ろう!(清水潔氏提供)

<http://www.orienteering-tokyo.com>

東京都オリエンテーリング協会(TOA)

<http://www.orienteering.com/saitama/index.html>

埼玉県オリエンテーリング協会

<http://www.orienteering.or.jp>

日本オリエンテーリング協会(JOA)

スポンサー様のホームページ一挙紹介!

<http://www.otsuka.co.jp/healthy/index.htm>

大塚製薬<ヘルシーアイランド>

<http://www.otsuka.co.jp/pia/index.html>

大塚製薬<スボルPia>

<http://www.otsuka.co.jp/>

大塚製薬TOPページ

商品情報だけでなく、タメになる情報が満載です。カラダについて学んでみましょう!

<http://www.art-sports.co.jp/>

アートスポーツ

<http://www.odbox.com/>

OD BOX

豊富なランニンググッズ、アウトドアグッズが紹介されています。

<http://www.runnet.co.jp/>

ランナーズ

豊富なリンクと、ランニング/バイク/トライアスロン大会の検索が充実!

<http://www.posnet.tv/olg/index.html>

OLG 奥武蔵野

最新のOL用品情報と、北欧のOLシーンの紹介

<http://www.orienteering.com/magazine/index.html>

オリエンテーリングマガジン

バックナンバーも見られます。ぜひ購読を!

超重要!

過去の大会でゴールを通過せずに会場に戻ってきた方が何名かとコントロールカードを紛失した方が何名かいらっしゃいましたが、これは大きな問題です。競技者にはゴールを通過する義務があります。また、紛失ないようにゴムヒモの結び方を考える必要があるかと思えます。本大会の参加者はくれぐれもそんなことのないように.....もし林の中にコントロールカードが落ちていたら拾ってこずに目立つように置いておいて下さい。

下級生への指導の徹底をお願いします、先輩諸君!

大会情報

大会情報が入らないためにオリエンテーリングに参加できないとしたら.....それはとても残念なことです。上記、「森を走ろう」には日本最高規模の大会カレンダーが用意されています(英語版もあります)。条件検索も可能ですのでお試し下さい。情報は随時更新されております。また、大会情報が管理者に集まりますよう、大会主催者の皆さんご協力をお願いします。オリエンテーリングマガジンにも大会カレンダーが掲載されていますのでこちらの購読もお薦めです。

森を走ろう! (<http://www.asobox.com/o/>)より抜粋

2003/1/26 第2回神奈川パークO子ども自然公園大会

主催:神奈川OL協会、申込期限:20030115 場所:神奈川.横浜
http://www.city.yokohama.jp/me/sports/rec/html/park_ol.htm
当日受付:9:30-11:00、集合場所:万騎が原小学校
交通手段:相鉄線二俣川より徒歩15分

2003/2/1 ときわ走林会新年会

主催:ときわ走林会、申込期限:20030125 場所:茨城.つくば
<http://plaza14.mbn.or.jp/obika/club/clubindex.htm>
当日受付:12:00、集合場所:万博記念公園
交通手段:つくばセンターから送迎予定

2003/2/2 森林公園ミドルOイベント(仮称)

主催:埼玉OL協会、申込期限:20030120 予定 場所:埼玉.東松山
<http://www.orienteering.com/squad/index.html>
集合場所:武蔵丘陵森林公園
交通手段:東武東上線森林公園からバスあるいは徒歩

2003/2/9 関東リレー(予定) 於:矢板

<http://www.orienteering.com/kanto/>

2003/2/16 [E]第25回早大OC大会オンライン申込

主催:早大OC、事前申し込み締め切り済み
場所:埼玉.飯能、地図:南高麗赤根峠 remake
http://homepage3.nifty.com/odanao/oc/occomp_25th/index.html
当日受付:9:00-10:00、集合場所:飯能市立南高麗小学校
交通手段:西武池袋線・秩父線「飯能」駅より会場行き大会専用バス

2003/2/23 第7回クラブ対抗リレー

主催:埼玉OL協会、申込期限:20030131
場所:埼玉.日高、地図:天覧山
<http://www.orienteering.com/saitama/>
集合場所:日高市立武蔵台小学校を予定

2003/3/7-9 第25回全日本学生選手権

主催:日本学連 場所:愛知.下山村
<http://www.orienteering.com/ic2002/>
集合場所:下山村立花山小学校

2003/3/8-9 インカレ併設大会

申込期限:20030210 消印・送信
問合先:三浦千鶴 / [email\(chizu@orienteering.com\)](mailto:chizu@orienteering.com) /
交通手段:豊橋駅あるいは豊田駅より送迎バス

2003/3/23 [E][公認]第29回全日本OL大会

主催:日本OL協会、申込期限:20030124 消印 場所:新潟.中蒲原郡
問合先:日本OL協会 / [tel\(03-3467-4548\)](tel:03-3467-4548) /
当日受付:8:30-10:30、集合場所:村松町愛宕中学校
交通手段:JR新潟駅下車直行バス

2003/4/13 第1回茶の里いるまOL大会リレーinもろやま

主催:人間OLC、申込期限:20030322
場所:埼玉.入間、地図:高麗白銀平 remake
<http://www.orienteering.com/iruma>
集合場所:毛呂山総合公園 交通手段:JR八高線毛呂駅より徒歩

2003/4/20 第22回サン・スーシOL大会

主催:サン・スーシ、申込期限:20030228 消印・送信(通常)
場所:神奈川.秦野、地図:菜の花台 remake
<http://www4.plala.or.jp/sans-souci/event/taikai22/>
当日受付:9:00-10:00、集合場所:秦野市立北小学校 校
交通手段:小田急秦野北口より神奈川中バス

2003/5/11 第2回ロゲイン大会

場所:長野.真田町
<http://orienteering.hp.infoseek.co.jp/rogaine/>

第20回 JC 大会プログラム

編集責任者 菅原 琢

taku@orienteering.com

発行所 小金井市本町 5-36-12-201

事務局 八王子市久保山町 1-20-44

鈴木清美方

年間走り込み大会実施中!

第15回大会、Horse Marathon 2002にはクラブ外を含め約110名が参加中。第16回大会は4月にスタート予定。参加費は無料です。

20th ジュニアチャンピオン大会 スタートリスト

名前の後ろの は東京都選手権登録者

JME

申込み数 40 名

290 伊石 陽平	16 武相 O L K	10:00
291 斎藤 昂之	16 浦和高校 O L C	10:03
292 仲村 晃	17 桐朋 I K	10:06
293 小川 貴史	16 武相 O L K	10:09
294 齋藤 翔太	15 桐朋 I K	10:12
295 三宅 茂太	16 麻布学園 O L K	10:15
296 飯塚 祐一	17 浦和高校 O L C	10:18
297 宇野 夏樹	14 町田市堺中陸上部	10:21
298 桜井 貴史	16 浦和高校 O L C	10:24
299 関 愛允	16 桐朋 I K	10:27
300 原 靖	16 武相 O L K	10:30
301 森角 洋介	17 麻布学園 O L K	10:33
302 蟻川 恭平	17 浦和高校 O L C	10:36
303 山澤 翔	15 桐朋 I K	10:39
304 鈴木 慧太	16 武相 O L K	10:42
305 高野 圭司	15 桐朋 I K	10:45
306 長沢 健志	17 浦和高校 O L C	10:48
307 菊地 晃弘	16 桐朋 I K	10:51
308 佐藤 慎吾	17 武相 O L K	10:54
309 古谷 嵩	15 桐朋 I K	10:57
310 山口 雄也	16 浦和高校 O L C	11:00
311 川井 知則	16 武相 O L K	11:03
312 原 和暢	17 浦和高校 O L C	11:06
313 木原 悠	16 桐朋 I K	11:09
314 上床 尚	18 麻布学園 O L K	11:12
315 田中 翔太	17 桐朋 I K	11:15
316 服部 篤紀	16 浦和高校 O L C	11:18
317 高川 拓郎	16 武相 O L K	11:21
318 田村 宣明	15 桐朋 I K	11:24
319 亀谷 俊輔	17 浦和高校 O L C	11:27
320 田中 拓也	16 武相 O L K	11:30
321 木口 威志	16 桐朋 I K	11:33
322 長屋 潤	16 武相 O L K	11:36
323 柴本 浩児	17 桐朋 I K	11:39
324 山田 航平	16 麻布学園 O L K	11:42
325 井川 一樹	15 桐朋 I K	11:45
326 佐藤 宏紀	16 浦和高校 O L C	11:48
327 羽田 英司	17 桐朋 I K	11:51
328 川村 涉	18 麻布学園 O L K	11:54
329 藤田 寛祐	16 浦和高校 O L C	11:57

JWE

申込み数 2 名

344 渡邊 久美	17 実践学園高等学校	11:14
345 高野 美春	14 東金子中学校	11:22

M18

申込み数 14 名

330 内田 優	15 麻布学園 O L K	10:16
331 松本 和真	15 東農大三高 O L 部	10:20
332 寿松木 健太	15 麻布学園 O L K	10:24
333 小林 康弘	16 東農大三高 O L 部	10:28
334 赤石 涉	15 麻布学園 O L K	10:32
335 姉川 裕志	15 麻布学園 O L K	10:36
336 山木 真司	15 東農大三高 O L 部	10:40
337 石原 嗣治	15 麻布学園 O L K	10:44
338 鈴木 理	17 工学院高校	10:48

339 太田 甫	15 麻布学園 O L K	10:52
340 武内 努	16 東農大三高 O L 部	10:56
341 菅野 光輝	15 麻布学園 O L K	11:00
342 恒任 辰彦	16 東農大三高 O L 部	11:04
343 石松 純	15 麻布学園 O L K	11:08

M15

申込み数 28 名

373 小澤 祐弥	14 麻布学園 O L K	10:00
374 佐々木 慎吾	14 武相 O L K	10:02
375 柳田 哲明	14 B S 町田 3 団	10:04
376 山本 信彰	13 桐朋 I K	10:06
377 増田 賢人	14 麻布学園 O L K	10:08
378 木下 太郎	14 武相 O L K	10:10
379 鈴木 秀平	14 B S 町田 3 団	10:12
380 知久 嵩寛	13 麻布学園 O L K	10:14
381 科部 元紀	15 武相 O L K	10:16
382 森田 啓介	13 B S 町田 3 団	10:18
383 山出 博斗	13 麻布学園 O L K	10:20
384 田辺 俊一	15 武相 O L K	10:22
385 赤川 航紀	13 麻布学園 O L K	10:24
386 杉山 祐輝	14 武相 O L K	10:26
387 柴崎 宏一郎	13 麻布学園 O L K	10:28
388 金子 光哉	14 武相 O L K	10:30
389 引地 穰	13 麻布学園 O L K	10:32
390 高橋 篤	15 桐朋 I K	10:34
391 比留間 翔一	13 B S 町田 3 団	10:36
392 白松 幸起	13 麻布学園 O L K	10:38
393 彦根 達也	13 B S 町田 3 団	10:40
394 植木 貴之	13 麻布学園 O L K	10:42
395 鈴木 庸平	13 桐朋 I K	10:44
396 佐藤 史弥	13 麻布学園 O L K	10:46
397 市川 雄也	14 B S 町田 3 団	10:48
398 乾 幸地	15 桐朋 I K	10:50
399 渡部 裕人	15 武相 O L K	10:52
400 澤田 卓巳	14 B S 町田 3 団	10:54

M12

申込み数 6 名

452 町井 瑞希	12 四方津小学校	10:43
453 市川 拓也	12 B S 町田 3 団	10:47
454 村越 怜	12 東海大付属小	10:51
455 小峰 強志	12 B S 町田 3 団	10:55
456 宇野 駿介	12 町田市相原小学校	10:59
457 村越 綾	9 東海大付属小	11:03

M18N

申込み数 3 名

443 伊藤 篤史	15 東農大三高 O L 部	10:01
444 河崎 文昭	15 東農大三高 O L 部	10:05
445 大和田 真	15 東農大三高 O L 部	10:09

W15

申込み数 2 名

412 伊東 璃津子	14 広島 O L C	11:26
413 渡邊 志保	13 大久保中 O L C	11:30

W12

申込み数 3名

458 高野 夏美	11 東金子小学校	11:09
459 伊東 瑠実子	10 広島OLC	11:13
460 鈴木 茜	12 八王子市立小宮小	11:17

MAL

申込み数 119名

001 清水 伸好	37 入間市OLC	10:00
002 村上 雅昭	23 筑波大OL愛好会	10:01
003 名嘉真朝将	20 東工大OLT	10:02
004 澤田 晴雄	38 埼玉県秩父市	10:03
005 田濃 邦彦	27 静岡OLC	10:04
006 野口 和範	20 東大OLK	10:05
007 坂田 健一郎	21 千葉大OLC	10:06
008 尾崎 友昭	20 中央大OLC	10:07
009 前田 裕太	20 東工大OLT	10:08
010 齋 淳史	20 函情大OLC	10:09
011 福沢 昌俊	23 筑波大OL愛好会	10:10
012 坂本 伸也	25 入間市OLC	10:11
013 蒲池 史卓	20 アルミカマチ	10:12
014 深井 太志	20 千葉大OLC	10:13
015 上條 真哉	23 東京都武蔵野市	10:14
016 吉田 靖	22 大東文化大OLG	10:15
017 羽柴 公貴	28 TMC	10:16
018 藤生 考志	33 緑外会	10:17
019 後藤 俊介	19 千葉大OLC	10:18
020 高橋 元気	19 東北大OLC	10:19
021 岩田 淳	20 東工大OLT	10:20
022 北山 大祐	22 東京農工大OLC	10:21
023 永井 悠文	22 筑波大OL愛好会	10:22
024 徳江 勇樹	21 東工大OLT	10:23
025 宮城島 俊太	24 かすい倶楽部	10:24
026 小部 直人	22 筑波大OL愛好会	10:25
027 小林 隆昭	20 千葉大OLC	10:26
028 川井 宏一	22 東工大OLT	10:27
029 阿部 宗徳	21 函情大OLC	10:28
030 坂本 貴史	20 筑波大OL愛好会	10:29
031 古川 健二	21 千葉大OLC	10:30
032 木平 孝和	19 東工大OLT	10:31
033 禅洲 拓	22 東北大OLC	10:32
034 佐藤 茂太	22 埼玉大OLK	10:33
035 村上 諒一	19 東工大OLT	10:34
036 真部 哲治	25 川越OLC	10:35
037 小柳 俊一郎	20 函情大OLC	10:36
038 石関 圭志	21 千葉大OLC	10:37
039 鷹嘴 和邦	20 東工大OLT	10:38
040 安田 太郎	20 埼玉大OLK	10:39
041 櫻田 隆之	21 筑波大OL愛好会	10:40
042 銚立 裕樹	20 東北大OLC	10:41
043 坪居 大介	20 東工大OLT	10:42
044 橋本 浩一	30 武相OLK	10:43
045 小島 淳	22 千葉大OLC	10:44
046 玉井 誠二	25 東京農工大OLC	10:45
047 北村 伸介	19 東工大OLT	10:46
048 田中 宏昌	31 味ごのみ	10:47
049 成田 充	20 函情大OLC	10:48
050 多田野 清人	21 筑波大OL愛好会	10:49
051 知念 毅	24 横浜OLクラブ	10:50
052 佐々木 海	20 東工大OLT	10:51
053 池田 太志	20 千葉大OLC	10:52
054 塩田 美佐	24 筑波Mocco	10:53
055 石井 龍男	51 千葉OLK	10:54

056 安井 真人	25 三河OLC	10:55
057 千葉 裕介	22 中央大OLC	10:56
058 内藤 愉孝	21 静大OLC	10:57
059 富田 吉郎	35 館林OLC	10:58
060 岡 英樹	20 東工大OLT	10:59
061 長谷川 靖	22 静岡大学OLC	11:00
062 小河原 成哲	33 丘の上	11:01
063 斎藤 孝男	22 東工大OLT	11:02
064 柿並 義宏	29 Team白樺	11:03
065 小暮喜代志	27 ES関東C	11:04
066 飯泉 祐司	21 千葉大OLC	11:05
067 脇野 昌太郎	23 函情大OLC	11:06
068 高見 博道	34 東京都青梅市	11:07
069 市川 佑樹	19 東北大OLC	11:08
070 安良 和寿	30 渋谷で走る会	11:09
071 福田 雅秀	39 川越OLC	11:10
072 内田 拓馬	22 千葉大OLC	11:11
073 宮井 一帆	20 函情大OLC	11:12
074 田中 淳一	22 東工大OLT	11:13
075 樋山 邦治	20 東北大OLC	11:14
076 伊藤 明	22 静大OLC	11:15
077 中村 洋士	29 入間市OLC	11:16
078 高橋 善徳	25 つくばROC	11:17
079 北崎 茂	19 東工大OLT	11:18
080 西畑 俊介	22 東北大OLC	11:19
081 矢野 巧	23 中央大OLC	11:20
082 志村 聡子	30 横浜OLクラブ	11:21
083 武政 泰輔	24 筑波大OL愛好会	11:22
084 井ノ川 智史	23 東工大OLT	11:23
085 杉山 眞之	39 牛込自転車倶楽部	11:24
086 山口 大助	27 ES関東C	11:25
087 引地 隆介	22 茨城大OLD	11:26
088 源後 知行	26 東京都杉並区	11:27
089 佐伯 貴央	20 千葉大OLC	11:28
090 藤野 友祐	22 東工大OLT	11:29
091 三宅 文彦	20 名大OLC	11:30
092 山本 真司	28 東京都品川区	11:31
093 安藤 克美	38 早大OC寿会	11:32
094 篠原 岳夫	25 渋谷で走る会	11:33
095 佐々木 良宜	22 筑波大OL愛好会	11:34
096 久保田 芳弘	20 東工大OLT	11:35
097 田島 利佳	31 みちの会	11:36
098 田所 真之	23 東京農工大OLC	11:37
099 金子 竜太	26 トータス	11:38
100 樋口 佳和	21 東京農大OLG	11:39
101 湯川 康太郎	22 千葉大OLC	11:40
102 小泉 成行	24 筑波大OL愛好会	11:41
103 秋沢 和宏	28 白峰会	11:42
104 水嶋 孝久	26 埼玉県北本市	11:43
105 菊澤 恵三	23 東工大OLT	11:44
106 塙 利彦	23 茨城大OLD	11:45
107 高鶴 哲也	21 筑波大OL愛好会	11:46
108 桜井 太郎	31 渋谷で走る会	11:47
109 梶谷 拓志	23 青葉会	11:48
110 鹿島田浩二	32 渋谷で走る会	11:49
111 大林 俊彦	38 うるしの会	11:50
112 辰口 淳	34 方向音痴会	11:51
113 山下 智之	21 東京農工大OLC	11:52
114 大薄 隆志	20 千葉大OLC	11:53
115 李 敬史	21 がっきーの友	11:54
116 吉川 真太郎	25 鳩の会	11:55
117 加賀屋博文	34 渋谷で走る会	11:56
118 内田 奉克	29 横浜OLクラブ	11:57
119 市原 孝一	20 東京農工大OLC	11:58

MAS

申込み数 39 名

174	小池 英希	27	JANETS	10:15
175	渡辺 真人	22	東大OLK	10:17
176	石川 浩久	20	千葉大OLC	10:19
177	小林 重信	35	前橋OLC	10:21
178	新井 啓史	20	東大OLK	10:23
179	佐藤 郷	20	筑波大OL愛好会	10:25
180	水野 崇行	21	千葉大OLC	10:27
181	海野 正英	20	東工大OLT	10:29
182	依田 隆	19	千葉大OLC	10:31
183	船田 賢	24	つくばCocco	10:33
184	城田 直之	41	神奈川県横浜市	10:35
185	大塚 紘史	19	千葉大OLC	10:37
186	宮林 勝	32	東京都青梅市	10:39
187	北村 俊介	19	東工大OLT	10:41
188	持丸 智英	19	千葉大OLC	10:43
189	菊地 貴志	20	東京農工大OLC	10:45
190	横溝 隆夫	31	早大OC寿会	10:47
191	熊田 信次	20	東工大OLT	10:49
192	保前 保	19	千葉大OLC	10:51
193	羽角 広信	34	丘の上	10:53
194	園原 揚介	20	静岡大学OLC	10:55
195	金子 允	20	東京農大OLG	10:57
196	櫻木 伸也	19	静大OLC	10:59
197	八重樫 優一	19	千葉大OLC	11:01
198	小寺 実	35	丘の上	11:03
199	奥田 健史	29	京葉OLクラブ	11:05
200	矢澤 匡彦	35	FORESTER	11:07
201	西山 洋生	20	静岡大学OLC	11:09
202	佐藤 善信	21	東工大OLT	11:11
203	須藤 かおる	28	入間市OLC	11:13
204	石井 秀和	29	白峰会	11:15
205	宮川 純一	19	筑波大OL愛好会	11:17
206	岡本 正光	20	千葉大OLC	11:19
207	東口 晴一	20	東京農大OLG	11:21
208	鈴木 智人	24	埼玉大OLK	11:23
209	高橋 哲之	20	筑波大OL愛好会	11:25
210	鈴木 健夫	46	京葉OLクラブ	11:27
211	田村 陽祐	19	筑波大OL愛好会	11:29
212	熊野 匠人	20	東大OLK	11:31

M35A

申込み数 18 名

120	天明 英之	49	東京OLクラブ	10:01
121	寺田 朋広	43	神奈川県藤沢市	10:03
122	久保田 優	48	入間市OLC	10:05
123	武藤 拓王	39	横浜OLクラブ	10:07
124	伊東 博司	46	広島OLC	10:09
125	小川 敏郎	48	調布市OL協会	10:11
126	渡辺 徹也	46	入間市OLC	10:13
127	大川三千雄	44	調布市OL協会	10:15
128	佐藤 政明	57	愛知県大府市	10:17
129	早野 哲朗	43	京葉OLクラブ	10:19
130	尾形 修一	49	高津OLC	10:21
131	齋藤 貴之	40	東京OLクラブ	10:23
132	井口 良範	39	群馬県安中市	10:25
133	齋藤 英之	42	川越OLC	10:27
134	長友 武司	39	OCWOODS	10:29
135	小泉 辰喜	38	東京OLクラブ	10:31
136	古市 孝幸	47	京葉OLクラブ	10:33
137	小野 雅史	38	大阪OLC	10:35

M50A

申込み数 52 名

220	新垣 和信	64	練馬OLC	10:00
221	悴田 正也	65	前橋OLC	10:02
222	山西 一徳	68	埼玉県所沢市	10:04
223	海野 忠秋	62	川越OLC	10:06
224	鈴木 榮一	59	千葉OLK	10:08
225	小笠原揚太郎	63	東京OLクラブ	10:10
226	山本 博司	54	東京都江東区	10:12
227	高橋 義広	63	京葉OLクラブ	10:14
228	大塚 校市	52	千葉OLK	10:16
229	辻村 修	67	コンターズ	10:18
230	小幡 昭次	59	三河OLC	10:20
231	上林 弘敏	71	岐阜OLC	10:22
232	酒井 克明	53	調布市OL協会	10:24
233	伊藤 清	58	ワンダラーズ	10:26
234	金子 八三	70	三重県桑名市	10:28
235	古川 治	71	埼玉県草加市	10:30
236	井上 稔雄	61	春日部OLC	10:32
237	武田 徳幸	55	千葉OLK	10:34
238	小松 仁	57	入間市OLC	10:36
239	山本 知由	67	東京OLクラブ	10:38
240	鴨居 隆	54	埼玉県大里郡	10:40
241	横手 義雄	64	入間市OLC	10:42
242	小嶋 信義	59	ワンダラーズ	10:44
243	大蔵 誠	78	東京都葛飾区	10:46
244	富樫 勉	64	サン・スーシ	10:48
245	田島 三郎	60	入間市OLC	10:50
246	山川 和章	62	埼玉県さいたま市	10:52
247	前田 春正	56	KOLA	10:54
248	明石 五郎	58	千葉県八千代市	10:56
249	中安 正弘	56	春日部OLC	10:58
250	久保井 輝政	57	サン・スーシ	11:00
251	小森田克比呂	67	神奈川県横浜市	11:02
252	渡邊 勇造	53	大久保中OLC	11:04
253	田中 博	61	入間市OLC	11:06
254	深井 淳之	64	ワンダラーズ	11:08
255	寺尾 孝	65	横浜OLクラブ	11:10
256	海老沢 正	52	東京OLクラブ	11:12
257	山崎 直一	50	入間市OLC	11:14
258	笠井 泰自	67	大阪OLC	11:16
259	今井 信親	61	ワンダラーズ	11:18
260	大場 隆夫	57	サン・スーシ	11:20
261	中山 勝	61	春日部OLC	11:22
262	原野 幸男	64	所沢OLC	11:24
263	尾上 秀雄	56	サン・スーシ	11:26
264	金井 一	77	安中OLわん	11:28
265	宮田 信一郎	65	入間市OLC	11:30
266	山村 恒久	75	春日部OLクラブ	11:32
267	永井 昇	61	三河OLC	11:34
268	八十八 一吉	68	千葉県習志野市	11:36
269	小林 二郎	51	愛知OLC	11:38
270	石川 清一	62	みやこOLC	11:40
271	平島 勝彦	61	入間市OLC	11:42

WAL

申込み数 36 名

138	山根 玲	25	丘の上	10:41
139	鈴木 詩奈子	22	相模女子大OLC	10:43
140	高橋 舞	21	MGO L C	10:45
141	掛谷 朋美	21	千葉大OLC	10:47
142	金子 恵美	27	上尾OLC	10:49
143	山口季見子	26	ES関東C	10:51
144	杉崎 真由子	20	筑波大OL愛好会	10:53
145	澤田 慶子	30	埼玉県秩父市	10:55

146	宮沢 絵美	20	千葉大OLC	10:57
147	河野 真理	26	ES関東C	10:59
148	高村 近子	26	入間市OLC	11:01
149	高野 麻記子	22	筑波大OL愛好会	11:03
150	加賀屋寿理	31	渋谷で走る会	11:05
151	望月 順子	22	相模女子大OLC	11:07
152	草野 望	34	ES関東C	11:09
153	松永 彩	22	相模女子大OLC	11:11
154	原 響子	22	千葉大OLC	11:13
155	井手 千寛	22	相模女子大OLC	11:15
156	深沢 博子	25	入間市OLC	11:17
157	高橋 睦	21	MGOLC	11:19
158	花木 睦子	20	千葉大OLC	11:21
159	大保 和子	22	筑波大OL愛好会	11:23
160	渡辺 円香	27	ES関東C	11:25
161	平井 亜希奈	20	千葉大OLC	11:27
162	佐藤 絢美	22	中央大OLC	11:29
163	村越 久子	46	静岡OLC	11:31
164	三好 暢子	34	上尾OLC	11:33
165	添田 さやか	21	千葉大OLC	11:35
166	片岡 由起子	29	渋谷で走る会	11:37
167	黒河 幸子	22	筑波大OL愛好会	11:39
168	高野 由紀	43	東京OLクラブ	11:41
169	西沢 瑠美	21	千葉大OLC	11:43
170	市川あさ子	22	東京農大OLG	11:45
171	田島 章江	28	入間市OLC	11:47
172	志村 直子	28	渋谷で走る会	11:49
173	河野 優香	22	筑波大OL愛好会	11:51

WAS 申込み数 11名

272	加藤 伶子	61	入間市OLC	10:15
273	三輪 あづみ	19	相模女子大OLC	10:19
274	渡邊 信枝	21	東京家政大学	10:23
275	漢那 理絵	19	相模女子大OLC	10:27
276	阿久津 麻美	19	MGOLC	10:31
277	伊東 陽子	45	広島OLC	10:35
278	吉野 まゆみ	19	相模女子大OLC	10:39
279	千葉 光絵	19	MGOLC	10:43
280	海野 とみ子	54	川越OLC	10:47
281	上坂 和子	30	浜松OLC	10:51
282	須藤 ともえ	26	入間市OLC	10:55

W30A 申込み数 7名

213	金子しのぶ	34	ワンダラーズ	11:37
214	渡辺 加与美	42	入間市OLC	11:39
215	長友 美子	34	OC WOODS	11:41
216	長尾 亜紀	35	東京都府中市	11:43
217	金原 和泉	38	東京OLクラブ	11:45
218	齋藤 まどか	41	川越OLC	11:47
219	清水 容子	34	入間市OLC	11:49

W50A 申込み数 7名

283	新垣 順子	58	練馬OLC	11:01
284	齋藤英津子	67	東京OLクラブ	11:05
285	田中 洋子	59	入間市OLC	11:09
286	今井 栄	55	ワンダラーズ	11:13
287	寺尾 美智子	61	横浜OLクラブ	11:17
288	久保 君子	65	練馬OLC	11:21
289	大場 節子	54	サン・スーシ	11:25

MBL 申込み数 20名

346	高橋 雄哉	19	図情大OLC	10:01
347	牛島 重郎	30	JANRC	10:04
348	谷田部 俊夫	50	東農大三高OL部	10:07
349	厚主 敏治	19	図情大OLC	10:10
350	森 達一郎	29	おさるの会	10:13
351	広江 淳良	39	ES関東C	10:16
352	早川 秀人	31	UNITE-X	10:19
353	大木 通照	35	もしもしカメさん	10:22
354	丸山 茂樹	28	自治労長野県本部	10:25
355	及川 士朗	43	湘南山走会	10:28
356	二宮 俊雄	57	東京都武蔵村山市	10:31
357	高野 隆	46	デザートローズ	10:34
358	大木 孝明	35	もしもしカメさん	10:37
359	早川 正人	31	UNITE-X	10:40
360	杉崎 光昭	34	湘南山走会	10:43
361	山下 幸昭	39	東京都葛飾区	10:46
362	中原 祐二	32	東京都杉並区	10:49
363	足立 辰彦	39	愛知県名古屋市	10:52
364	土佐 孝則	44	奈良県奈良市	10:55
365	富塚 修宏	38	JANRC	10:58

WBL 申込み数 7名

366	伊達 詔子	63	川越OLC	11:04
367	越水 康子	36	神奈川県川崎市	11:07
368	波多野 夏子	26	渋谷で走る会	11:10
369	後藤 明子	33	もしもしカメさん	11:13
370	大野 真理子	27	OL登山委員会	11:16
371	角田 美恵子	28	東農大三高OL部	11:19
372	原田 彩子	28	味ごのみ	11:22

MBS 申込み数 11名

401	土田 伸行	69	東京都西東京市	11:00
402	櫻庭 健一	39	神奈川県横浜市	11:02
403	斎藤 昇	59	入間市OLC	11:04
404	櫻庭 康男	75	神奈川県横浜市	11:06
405	飯塚 清	66	入間市OLC	11:08
406	磯谷 忠彦	86	東京OLクラブ	11:10
407	長谷川 博之	67	神奈川県座間市	11:12
408	山崎 正治	81	東京OLクラブ	11:14
409	大木 啓至	70	東京都足立区	11:16
410	大石 恭己	24	かすいち倶楽部	11:18
411	中村 信雄	68	入間市OLC	11:20

WBS 申込み数 10名

414	澤 菜津美	19	図情大OLC	11:36
415	小俣 美咲	25	白峰会	11:38
416	秋吉 佑紀	19	図情大OLC	11:40
417	西山 絵梨香	20	千葉大OLC	11:42
418	阿久澤 朋子	60	神奈川県川崎市	11:44
419	家木 順子	19	図情大OLC	11:46
420	山本 陽子	51	東京都江東区	11:48
421	亀山 幸	19	図情大OLC	11:50
422	上林 佐百美	64	岐阜OLC	11:52
423	薄井 典子	41	神奈川県横浜市	11:54

MNL 申込み数 9 名

424	山本 順一	33	JANRC	10:00
425	町田 吉広	40	80JC	10:04
426	佐藤 理人	23	ほやの研	10:08
427	宇井 健一	35	もしもしカメさん	10:12
428	林 智徳	30	東京都品川区	10:16
429	中大窪 千晶	24	ほやの研	10:20
430	佐藤 肇	41	チームBM	10:24
431	佐藤 太志	30	神奈川県川崎市	10:28
432	奥門 三千男	34	東京都目黒区	10:32

437	内田 正子	58	はねはねクラブ	10:54
438	高橋 南海	33	UNITE-X	10:58
439	武内 かつえ	55	はねはねクラブ	11:02
440	相澤 いさな	23	東京都杉並区	11:06
441	松岡 香	51	はねはねクラブ	11:10
442	林 友佳子	29	東京都品川区	11:14

MNS 申込み数 1 名

446	高須 昭嗣	32	東京都杉並区	10:15
-----	-------	----	--------	-------

WNL 申込み数 10 名

433	井口 幸子	59	はねはねクラブ	10:38
434	三宅 理恵	23	ほやの研	10:42
435	渡辺 君代	52	はねはねクラブ	10:46
436	山下 明子	44	東京都葛飾区	10:50

WNS 申込み数 5 名

447	石黒 由紀子	31	埼玉県北葛飾郡	10:21
448	市川 恵	33	神奈川県川崎市	10:25
449	中野 奈央	25	神奈川県横浜市	10:29
450	浅香 多恵子	32	埼玉県川口市	10:33
451	有原 初美	25	東京都杉並区	10:37

オリエンテーリングマガジン購読者募集!

オリエンテーリングマガジンは全国のオリエンテーリング愛好家を対象に隔月で発行されている雑誌です。2000年6月に創刊されたばかりの雑誌でまだまだ素人編集の域を出ませんが世界で活躍する日本人オリエンティアから初心者の方まで読んでいただける雑誌を目指して発行をしています。大会情報を掲載するとともに、大会要綱の配布サービスを行っていますので、最新の大会情報が届くことが最大の特徴となっています。

1. 郵送による申込 以下のものを封筒に同封して申込先まで郵送してください。
 ・年間購読料¥3,000分の定額為替 ・氏名、郵便番号、住所の書かれた紙
 申込先 〒399-0031 長野県松本市芳川小屋900-15 木村方 オリエンテーリングマガジン 宛
 2. 電子メールによる申込
 (1) 年間購読料をオリエンテーリングマガジンの口座に振込んでください。
 年間購読料 ¥3,000 (年6回発行 購読期間1年間)
 銀行口座 八十二銀行 松本流通団地支店(支店コード418) 普通133068 オリエンテーリングマガジン
 (2) 次に電子メールにて、氏名、郵便番号、住所を申込先までお送りください。 申込先:om@orienteering.com
- ホームページで過去の記事を読むことができます。 <http://www.orienteering.com/magazine/>

オリエンテーリングマガジンプロジェクト 木村佳司

スポーツ人間を応援します。
TENNIS X-TRAINING RUNNING TRIATHLON FITNESS

CLART SPORTS



大塚製薬



ランナーズ
RUNNERS

その時、カラダに必要な科学。



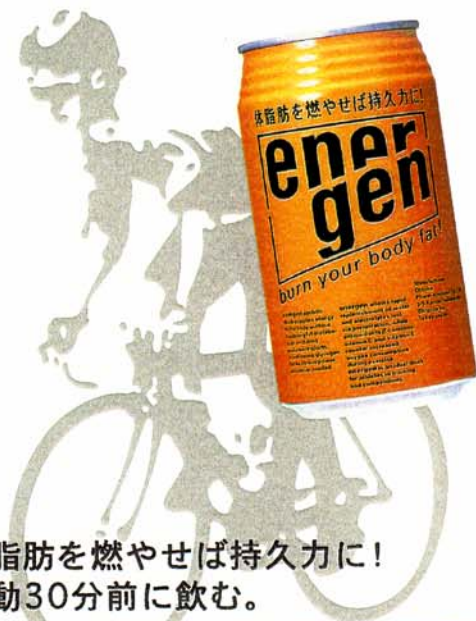
運動中はこまめに補給。 水分とイオン。

運動中のカラダは、水分といっしょにイオンも失っています。汗をかいたら、こまめに水分とイオン。それがカラダに負担をかけないコツです。ポカリスエットは体液に近い浸透圧とイオンバランスに調整された飲み物。運動中の渇いたカラダをすばやく潤してくれます。



トレーニングの合間に。 すばやく30品目。

たとえば合宿中や試合の合間。時間がないときほど、カラダはバランスのとれた栄養補給を求めています。カロリーメイト・缶は医療の分野で使われている流動食から生まれたバランス栄養食。飲みやすく消化も早いので、「ハードな練習に何も食べられない」というときにも最適です。



体脂肪を燃やせば持久力に！ 運動30分前に飲む。

体内のエネルギー物質をきらさない。それがバテないコツです。エネルゲンは、効率よく体脂肪をエネルギーに変えるために必要とされている栄養素(果糖・アルギニン・クエン酸)をバランスよく含んだ飲み物。基本の「トレーニング30分前補給」で、スタミナ持続をサポートします。



タイミングで差がつく。 「直後」に食べるジョグメイト。

筋肉をつくるのに不可欠なプロテインは、摂取タイミングが重要。実はトレーニング「直後」に取るのが効果的なのです。ジョグメイトプロテインは携帯に便利なチューブ式タンパク食。トレーニングを終えたその時、その場所で、効率的なタンパク質補給ができます。

スポーツを愛するカラダに。

Otsuka Sports Science