

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

成績表



2003.1.19

晴れのち曇り

東京都青梅市、埼玉県飯能市・入間市

「今井城址2003」

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本店裏)



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得
www.odbox.com
www.art-sports.co.jp

この出会いを大切に

多摩オリエンテーリングクラブ会長 小沢 拓三

第20回IC大会は、予想を超える多くの方々が参加して下さり、成功裡に終了することが出来ました。参加者のなかには、この日を目指してきたジュニア、全国各地からのオリエンティア、そして初心者の方も大勢いらっしゃいました。遠くはわざわざオーストラリアから、この大会のために来日したお二人もいらっしゃいました。このような多彩な参加者と一緒に大会を作り上げられたことは、多摩OLクラブの喜びであり、誇りとするところです。

大会を作るにあたっては、参加者・主催者のほか、多くの協力者の存在を忘れてはなりません。トレインの多くを占める森林の所有者であります立正佼成会様・森林ボランティアなどで快く協力くださいました薬王寺様など多くの地元の方々、ご後援をいただいた青梅市教育委員会、会場の今井市民センターの職員の方々、駐車場を提供くださった青梅市総合体育館と天使園様、そして大塚製薬様・アトスポーツ様・ランナーズ様・小笠原揚太郎様など上げればきりが無いほど多くの方のお世話になって、この大会が実現しているのです。

身内の話になりますが、多摩OLクラブの内部では、まさに夜に日を継いで、本大会の準備が進められてきました。ひとつのコースを確定するまで、競技委員長を中心に徹底的な検討と試走が行われ、その他の準備は実行委員長を中心に約60名のクラブ員がそれぞれの持ち味を生かして取り組んできました。コース設定、プログラム、当日の運営等、最高レベルのものと自負しております。参加者の皆様、本大会との出会いで得たことがあれば、ぜひ次回ご自分のできる範囲で大会を運営し、オリエンテーリングを普及させる側に立っていただきたいと思っております。そして、ジュニアをはじめとして広く、オリエンテーリングの楽しみと自然を愛する心を伝えていきたいものです。

ご挨拶

第20回ジュニアチャンピオン大会実行委員長 宇野 明子

第20回ジュニアチャンピオン大会に参加していただいたみなさん、協力していただいたみなさん、ありがとうございます。予想した以上の参加者で、会場が容量オーバーになっていたようです。居場所が無くて、困ってしまった方もいたのではないかと思います。ご迷惑をおかけしました。でも、こんなにたくさんの方に参加していただいたことに心から感謝いたします。

今年で二回目になる森林イベントは20数名の参加を得て行われました。作業内容は間伐と枝打ちで一人一本以上は木を伐り、伐採木の枝落としと玉切り(輪切り)。下枝の残った木の枝打ちははしごも使いました。みんなの仕事で明るいスーパーAの林に仕上がりました。stringoは簡便なもので事前PRも不足していましたがご利用いただけホッとしています。

私は多摩オリエンテーリングクラブに入って、もう16年になります。今回初めて実行委員長を引き受けて、最初から最後まで大会に携わってきました。オリエンテーリングの大会は、準備が非常に複雑で、この大会を成功させるために多くのスタッフが、いろいろな面で支えてくれました。地元やスポンサーとの交渉、地図調査、地図作図、各パートの事前準備など、なんと手際のいい人たちが多いクラブなのかと、改めて驚きました。私は歴代の実行委員長の中で、一番頼りなかったのではないかと思います。大会が無事に終わったとは、とても言えませんが、みんなのおかげで、どうにか乗り切ることができました。

自分なりに一生懸命やっただけです。いろいろやり残したことはありますが、最後のランナーが戻ったとき、十分やることはやったという満足感がありました。

それから残念なことが一つありました。せっかくスポンサーからいただいたポカリスエットのボトルを会場に戻る途中で、畑のわきに捨てていった方がいるようです。私のところには、二本と報告が来ていますが、他にはなかったことを祈ります。拾っていただいた方には、本当にありがとうございました。今後も質の高いオリエンテーリング大会を目指し、工夫を重ねていきたいと思っております。来年のご参加も心よりお待ちしております。

ジュニアおよび初心者のための大会

競技責任者 円井 基史

このたびは第20回IC大会にご参加いただきありがとうございます。当日の天気予報は曇のち雪でしたが、晴れ女、晴れ男を自称する大会実行委員長、競技責任者、ならびに参加者みなさまの日頃の行いにより、雨も雪も降ることなく、薄日さえさす天候のもと無事大会を終えることができました。

多摩OLが20回開催しているこのIC大会は、「ジュニア、初心者のための大会」ということを大きなコンセプトとしています。これは数あるオリエンテーリング大会の中でも数少ない貴重なものだと思います。個人的な話ですが、私が大学からオリエンテーリングを始めた理由も、幼少時代のオリエンテーリング大会の参加経験によるものが大きいです。日本オリエンテーリング界の将来を考えたいという、日本代表選手の競技レベル向上だけでなく、競技人口の拡大つまりピラミッドでいうと底辺のすそ野を広げる、ということも大きな課題だと思います。また初心者の方にゴール後、楽しかったという感想をいただくことは、運営者として最高の喜びでもあります。今後、初心者やジュニアにやさしい大会または講習会が増えていくことを願います。

最後に、私は大学サークル時代、大会の運営をしたことがないものの、今回、このような大きな大会で競技責任者およびコースプランナーという大役を任せられました。クラブの多くの皆さんのサポートを受け、至らない点も多かったとは思いますが、何とか責務を果たせたと思っております。ありがとうございました。今後、ジュニアおよび初心者の方々が、さらにオリエンテーリングに触れ、未永く楽しんでくれればと思います。

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御参加いただき、ありがとうございました。また、運営をしていただいた多摩OLの皆さん、何から何まで御世話になってしまい、本当にありがとうございました。いつもながら的確で迅速な運営で、感心いたしました。

選手権者の皆さん、おめでとうございます。4回の成績を振り返ってみると、MEでは鹿島田選手が第1回、第3回、加賀屋選手が第2回と今回と交互に優勝しており、現在2勝2敗という状況です。WEでは、高野選手が貫禄の初優勝。WVでは今井選手が2連覇。WJでは渡邊選手がなんと3連覇という結果となりました。第1回から関わっている身としては、少しずつ歴史が重ねられてきたのかなという思いがあります。

ただ、実際にはなかなか、思うような大会に育っていかないということも感じます。運営体制が整わないために、前回開催から2年4カ月も空いてしまったことも反省材料ですし、次回以降の見通しも立っておりません。また、参加者が思うように増えないという現実があります。選手権の8つのクラスの中には、参加者が入賞者に満たないクラスがありますし、学生の参加者も一部の大学に限られます。本来であれば、在住・在勤・在学・加盟クラブという参加資格からすれば、参加可能な選手がもっと沢山いるはずですが、そういう方々に如何に目を向けていただけるようにするかも、次回以降の課題になってくると思います。

私は、東京で生まれ、東京で育ち学び、東京都の公務員で、現在でも東京在住です。競技者登録ももちろん東京にしかできません。ですから、その東京でオリエンテーリングを盛り上げていきたいと思っています。全日本リレーも、東京都選手権も皆さんが東京の一員であることを積極的に受け入れて、誇りをもって参加していただきたいと思っています。

第5回の大会が、どのような形で皆さんをお迎えすることになるかわかりませんが、今回以上の参加者を集めて、盛り上がる大会になることを祈っています。

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位まで東京都オリエンテーリング協会より表彰します。資格:東京都に 1在住、2在勤、3在学、4都協会加盟クラブ所属 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(男子無制限) → MAL	WE(女子無制限) → WAL
MJ(男子21歳以下) → MAS	WJ(女子21歳以下) → WAS
MS(男子35歳以上) → M35A	WS(女子30歳以上) → W30A
MV(男子50歳以上) → M50A	WV(女子50歳以上) → W50A

ME

1 加賀屋博文	渋谷で走る会	1:00:04
2 鹿島田浩二	渋谷で走る会	1:00:27
3 篠原 岳夫	渋谷で走る会	1:00:42

MJ

1 菊地 貴志	東京農工大OLC	0:42:30
2 熊田 信次	東工大OLT	0:53:29
3 東口 晴一	東京農大OLG	0:53:57

MS

1 武藤 拓王	横浜OLクラブ	0:48:22
2 小泉 辰喜	東京OLクラブ	0:49:41
3 早野 哲朗	京葉OLクラブ	0:51:11

MV

1 尾上 秀雄	サン・スーシ	0:37:32
2 海老沢 正	東京OLクラブ	0:44:39
3 富樫 勉	サン・スーシ	0:45:44

WE

1 高野 由紀	東京OLクラブ	0:49:48
2 志村 直子	渋谷で走る会	0:54:21
3 渡辺 円香	ES関東C	0:57:23

WJ

1 渡邊 信枝	東京家政大学	0:39:09
---------	--------	---------

WS

1 金原 和泉	東京OLクラブ	0:54:51
2 金子しのぶ	ワンダラーズ	0:59:57

WV

1 今井 栄	ワンダラーズ	0:56:34
2 齋藤英津子	東京OLクラブ	1:30:59

大会役員

会長	小沢拓三(多摩オリエンテーリングクラブ会長)					
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 藤原義
	町井稔	渡邊信枝	渡邊久美	町井美幸	寺島多恵子	宇野夏樹
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	上坂昌生	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	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	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	須藤恒雄

森林イベントにご協力頂いた皆さん

・薬王寺 ・森から生まれる大波ネットワーク ・特定非営利活動法人森づくりフォーラム ・澤田晴雄氏

忘れ物

会場に残っていた忘れ物です。心当たりの方は、ご連絡下さい。着払いでお送りします。または大会会場で引き渡します。2月末まで保存し、残ったものは処分いたします。

連絡先: 宇野明子 unokou1@beige.ocn.ne.jp 042-772-6795 (22:00迄) できるだけメールでお願いします。

着替え一式(筑波大のかたです。まるもの袋入り)
セーター(紺色、Blueky)

手袋(黄緑、アシックス、田中の縫い取りあり)
コンパス(Silva Type 5)

販売物のご紹介

多摩OL作成の下記の地図を販売しています。

- | | | | | |
|-----------------|--------------|---------|-----|-------------------|
| 1. 今井城址(@200円) | 2003 | 1/10000 | B4 | |
| 2. 今井城趾(@100円) | 旧版は格安価格にて提供中 | | | |
| 3. 七国峠(@150円) | 1997 | 1/15000 | B4 | |
| 4. 小金井公園(@100円) | 2000 | 1/5000 | A3 | 残部僅少 |
| x. 平井(@200円) | 2002 | 1/10000 | A3 | クローズ。下記参照 |
| x. 狭山公園(@100円) | 1999 | 1/5000 | A4 | ダム工事のため長期にわたリクローズ |
| x. 滝山城趾(@200円) | 1999 | 1/10000 | A3変 | 品切れ中 |
| x. 狭山嶺(@100円) | 1996 | 1/15000 | B4 | 公園工事等のためクローズ |

平井.....特定の大会で地元渉外が確実にできる場合に限り販売することがあります。ご相談ください。
クローズマップはコレクション用としての販売です。オリエンテーリング目的で立ち入らないで下さい。
送料別途実費となります。今井城址/平井以外は、300枚以上、3割引です。

地図販売再開のご案内

01年1月の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01年12月より、「事前に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)を記載した誓約書にサインできる団体にのみ販売し、使用後も使用報告書を期限内に提出していただく」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。

コントロールカード

本大会で使用された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。2列タイプ(20+3R)と3列タイプ(27+3R)があります。多摩OLの名称は入っていませんので汎用性もバッチリです。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。1枚20円で、10枚単位でおわけします。多量の場合はご相談下さい。

誘導テープと立入禁止テープ

多摩OL主催大会で使用している視認性の良い誘導テープ(赤白)と立入禁止テープ(青黄)はSwedenから直輸入したものです。多めに輸入しましたので頒布します。各1巻500メートル、5000円です。重たいため送料が意外とかさみしました。(ボランティア価格です)国内送料は別途

ご案内

地図販売 担当: 鈴木規弘(すずきのりひろ) 0426-92-5818 CC販売 担当: 浅沼英博(あさぬまひでひろ) 0422-31-2731
クラブ事務局: 鈴木清美(すずきよみ) 0426-92-5818 入会・走り込み等: 菅原琢(すがはらたく) 042-386-5750
多摩OLメールアドレス tama@orienteering.com 多摩OLホームページ http://www.orienteering.com/~tama

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。

ランニング愛好家、アドベンチャーレース愛好家をターゲットにしたNL/BLコースの存在、MALコースへの女子選手出場OK、できる限りスタート間隔をあけて他の選手の影響を最小限に抑える工夫、地図販売で行列を作らない工夫、欧米型のスタート方式、コンパス貸し出しの保証金の廃止、多彩なOPENクラス、幼児向けストリングOの試行.....いろいろ工夫していますが、もし良いアイデアをお持ちでしたらぜひお聞かせ下さい。しかしこれらのアイデアは「おまけ」です。まずは、しっかりした競技運営を心がけなくてはなりません。当たり前前のことを当たり前前にやるところから(しかもできるだけ参加費を抑えて!)大会はスタートします。本質的な部分にご満足頂ければ幸いです。

本大会では通常の広報活動の他に次のような活動を行いました。

- ・地元小中学校への案内
- ・ボーイスカウトへの案内
- ・走友会、山岳会などへの案内
- ・インターネットでの案内
- ・アトスポーツ店頭で要綱配布
- ・ランニング系、アウトドア系雑誌へ要綱送付

主催者に多数のメールや声が寄せられておりますが、「楽しかった」「こんなに面白いとは思わなかった」「こんなに低価格で提供してもらって申し訳ない」等、非常に好意的な声が多く、役員一同ホッとしているところです。まだまだ完璧にはほど遠い大会ではありますが、皆さんと一緒に育っていければいいな、と思います。ご支援・ご理解を宜しくお願いいたします。「素晴らしいオリエンテーリングの世界」をより多くの皆さんに感じてもらうために。～それがオリエンテーリング界全体の発展につながると思います。

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

マナー向上についてのお願い

本大会では参加者全員に誓約書の提出をお願いいたしました。プログラムでご紹介したように、一昨年の大会で帰りに不要物を民家に不法投棄するという「事件」が起きたためです。オリエンテーリング愛好者が白い目で見られることのないよう、愛好者各人が「自分がオリエンテーリング界の代表である」という気持ちを持って行動していただければと思います。(関東学生連盟でも同様の誓約書を参加者をお願いする体制になりました。危機感を持ってくださった表れと捉えています。)

本大会でもゴールから会場までの途中にペットボトルの投棄があったこと、帰途のバス内に不要物の放置がありバス会社から嚴重注意を受けたという報告が残念ながらありました。ルールの遵守を重ねてお願いいたします。

誓約事項(再掲)

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としても涉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のみ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。
- ・会場内、トレイン内、歩行中(移動中)の禁煙を遵守いたします。
- ・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。

20th ジュニアチャンピオン大会成績

JME

入賞は10位まで

規定時間は 1:31:00 (200%)

1 柴本 浩児	17 桐朋 I K	0:45:27
2 川村 涉	18 麻布学園 O L K	0:45:52
3 山田 航平	16 麻布学園 O L K	0:53:34
4 宇野 夏樹	14 町田市堺中陸上部	0:58:19
5 山澤 翔	15 桐朋 I K	1:02:47
6 原 和暢	17 浦和高校 O L C	1:05:42
7 仲村 晃	17 桐朋 I K	1:06:08
8 上床 尚	18 麻布学園 O L K	1:10:49
9 田中 翔太	17 桐朋 I K	1:12:34
10 古谷 嵩	15 桐朋 I K	1:16:17
11 藤田 寛祐	16 浦和高校 O L C	1:18:04
12 齋藤 翔太	15 桐朋 I K	1:18:20
13 高野 圭司	15 桐朋 I K	1:21:10
14 斎藤 昂之	16 浦和高校 O L C	1:25:36
木原 悠	16 桐朋 I K	失格(1:33:40)
木口 威志	16 桐朋 I K	失格(1:34:05)
関 愛允	16 桐朋 I K	失格(1:34:20)
飯塚 祐一	17 浦和高校 O L C	失格(1:35:10)
佐藤 慎吾	17 武相 O L K	失格(1:37:37)
服部 篤紀	16 浦和高校 O L C	失格(1:55:10)
井川 一樹	15 桐朋 I K	失格(1:59:22)
山口 雄也	16 浦和高校 O L C	失格(2:02:13)
長沢 健志	17 浦和高校 O L C	失格(2:09:47)
鈴木 慧太	16 武相 O L K	失格(2:17:52)
田村 宣明	15 桐朋 I K	失格(2:20:11)
長屋 潤	16 武相 O L K	失格(2:20:17)
桜井 貴史	16 浦和高校 O L C	失格(P 1)
小川 貴史	16 武相 O L K	失格(P 2)
佐藤 宏紀	16 浦和高校 O L C	失格(P 2)
伊石 陽平	16 武相 O L K	失格(P 3)
川井 知則	16 武相 O L K	失格(P 3)
田中 拓也	16 武相 O L K	失格(DNQ)

JWE

規定時間は 1:21:00 (200%)

1 渡邊 久美	17 実践学園高等学校	0:40:10
2 高野 美春	14 東金子中学校	1:01:36

M18

1 石松 純	15 麻布学園 O L K	0:37:21
2 寿松木 健太	15 麻布学園 O L K	0:41:53
3 内田 優	15 麻布学園 O L K	0:42:26
4 石原 嗣治	15 麻布学園 O L K	0:47:07
5 武内 努	16 東農大三高 O L 部	0:52:15
6 太田 甫	15 麻布学園 O L K	0:52:34
7 鈴木 理	17 工学院高校	0:52:36
8 小林 康弘	16 東農大三高 O L 部	0:59:20
山木 真司	15 東農大三高 O L 部	失格(P 1)
松本 和真	15 東農大三高 O L 部	失格(CCL)

M15

1 山出 博斗	13 麻布学園 O L K	0:42:38
2 知久 崇寛	13 麻布学園 O L K	0:44:27
3 高橋 篤	15 桐朋 I K	0:49:12
4 杉山 祐輝	14 武相 O L K	0:51:39
5 鈴木 秀平	14 B S 町田 3 団	0:51:46
6 増田 賢人	14 麻布学園 O L K	0:54:41
7 鈴木 庸平	13 桐朋 I K	0:56:59
8 柳田 哲明	14 B S 町田 3 団	0:59:44
9 植木 貴之	13 麻布学園 O L K	1:01:11
10 赤川 航紀	13 麻布学園 O L K	1:02:33
11 白松 幸起	13 麻布学園 O L K	1:02:39
12 金子 光哉	14 武相 O L K	1:03:30
13 引地 穰	13 麻布学園 O L K	1:12:14
14 山本 信彰	13 桐朋 I K	1:12:53
15 乾 幸地	15 桐朋 I K	1:30:27
16 佐藤 史弥	13 麻布学園 O L K	2:27:02
比留間 翔一	13 B S 町田 3 団	失格(TimeOver)
木下 太郎	14 武相 O L K	失格(P 1)
柴崎 宏一郎	13 麻布学園 O L K	失格(P 1)
澤田 卓巳	14 B S 町田 3 団	失格(P 1)
森田 啓介	13 B S 町田 3 団	失格(P 3)
市川 雄也	14 B S 町田 3 団	失格(棄権)

M12

1 宇野 駿介	12 町田市相原小学校	0:27:09
2 村越 怜	12 東海大付属小	0:36:18
3 村越 綾	9 東海大付属小	0:42:06
4 町井 瑞希	12 四方津小学校	0:44:12

M18N

1 伊藤 篤史	15 東農大三高 O L 部	0:31:00
2 河崎 文昭	15 東農大三高 O L 部	0:33:29
3 大和田 真	15 東農大三高 O L 部	0:34:37

W15

1 伊東 璃津子	14 広島 O L C	1:31:16
----------	-------------	---------

W12

1 伊東 瑠実子	10 広島 O L C	0:34:27
2 高野 夏美	11 東金子小学校	0:37:43
3 鈴木 茜	12 八王子市立小宮小	0:59:48

MAL

規定時間は 1:59:00 (200%)

参 PRESTON Rob	24 Australia	0:56:40
1 高橋 善徳	25 つくばROC	0:59:12
2 加賀屋博文	34 渋谷で走る会	1:00:04
3 鹿島田浩二	32 渋谷で走る会	1:00:27
4 篠原 岳夫	25 渋谷で走る会	1:00:42
5 山口 大助	27 E S 関東C	1:01:57
6 安良 和寿	30 渋谷で走る会	1:02:23
7 小泉 成行	24 筑波大OL愛好会	1:02:41
8 李 敬史	21 がっきーの友	1:06:35
9 小暮喜代志	27 E S 関東C	1:06:54
10 梶谷 拓志	23 青葉会	1:08:13
11 安井 真人	25 三河OLC	1:08:18
12 佐々木 良宜	22 筑波大OL愛好会	1:08:46
13 高見 博道	34 東京都青梅市	1:09:26
14 武政 泰輔	24 筑波大OL愛好会	1:10:22
15 知念 毅	24 横浜OLクラブ	1:10:53
16 富田 吉郎	35 館林OLC	1:11:04
17 吉田 靖	22 大東文化大OLG	1:11:27
18 羽柴 公貴	28 TMC	1:12:33
19 山本 真司	28 東京都品川区	1:13:25
20 蒲池 史卓	20 アルミカマチ	1:13:40
21 小河原 成哲	33 丘の上	1:13:41
22 徳江 勇樹	21 東工大OLT	1:13:51
23 田中 宏昌	31 味ののみ	1:15:08
24 内田 奉克	29 横浜OLクラブ	1:15:17
25 清水 伸好	37 入間市OLC	1:15:18
26 脇野 昌太郎	23 図情大OLC	1:15:19
27 石井 龍男	51 千葉OLK	1:15:36
28 櫻田 隆之	21 筑波大OL愛好会	1:16:22
29 小部 直人	22 筑波大OL愛好会	1:16:25
30 山下 智之	21 東京農工大OLC	1:16:31
31 藤生 考志	33 緑外会	1:16:41
32 井ノ川智史	23 東工大OLT	1:17:34
33 福田 雅秀	39 川越OLC	1:17:35
34 樋口 佳和	21 東京農大OLG	1:19:28
35 西畑 俊介	22 東北大OLC	1:19:36
36 金子 竜太	26 トータス	1:19:41
37 大林 俊彦	38 うるしの会	1:19:55
38 斎藤 孝男	22 東工大OLT	1:20:15
39 禅洲 拓	22 東北大OLC	1:20:20
40 柿並 義宏	29 Team白樺	1:20:42
41 秋沢 和宏	28 白峰会	1:21:33
42 上條 真哉	23 東京都武蔵野市	1:21:55
43 安田 太郎	20 埼玉大OLK	1:21:56
44 銚立 裕樹	20 東北大OLC	1:22:16
45 田島 利佳	31 みちの会	1:22:43
46 引地 隆介	22 茨城大OLD	1:22:54
47 志村 聡子	30 横浜OLクラブ	1:23:21
48 北山 大祐	22 東京農工大OLC	1:25:49
49 内田 拓馬	22 千葉大OLC	1:25:52
50 田中 淳一	22 東工大OLT	1:26:27
51 内藤 愉孝	21 静大OLC	1:26:39
52 石関 圭志	21 千葉大OLC	1:27:30
53 永井 悠文	22 筑波大OL愛好会	1:27:53
54 佐藤 茂太	22 埼玉大OLK	1:27:54
55 小林 隆昭	20 千葉大OLC	1:28:12
56 高橋 元気	19 東北大OLC	1:28:47
57 中村 洋士	29 入間市OLC	1:28:48
58 樋山 邦治	20 東北大OLC	1:28:51
59 古川 健二	21 千葉大OLC	1:29:49
60 塩田 美佐	24 筑波Mocco	1:30:49
61 小島 淳	22 千葉大OLC	1:30:52

62 塙 利彦	23 茨城大OLD	1:30:54
63 田濃 邦彦	27 静岡OLC	1:31:26
64 長谷川 靖	22 静岡大学OLC	1:31:32
65 佐伯 貴央	20 千葉大OLC	1:31:36
66 菊澤 恵三	23 東工大OLT	1:31:57
67 真部 哲治	25 川越OLC	1:34:08
68 久保田芳弘	20 東工大OLT	1:34:36
69 岩田 淳	20 東工大OLT	1:34:40
70 田所 真之	23 東京農工大OLC	1:34:49
71 藤野 友祐	22 東工大OLT	1:35:11
72 岡 英樹	20 東工大OLT	1:35:16
73 吉川 真太郎	25 鳩の会	1:35:48
74 宮城島 俊太	24 かすいち倶楽部	1:37:28
75 飯泉 祐司	21 千葉大OLC	1:37:50
76 佐々木 海	20 東工大OLT	1:38:26
77 深井 太志	20 千葉大OLC	1:40:57
78 前田 裕太	20 東工大OLT	1:41:27
79 多田野 清人	21 筑波大OL愛好会	1:41:42
80 野口 和範	20 東大OLK	1:42:01
81 木平 孝和	19 東工大OLT	1:42:15
82 辰口 淳	34 方向音痴会	1:43:38
83 北村 伸介	19 東工大OLT	1:44:47
84 福沢 昌俊	23 筑波大OL愛好会	1:50:18
85 橋本 浩一	30 武相OLK	1:50:22
86 村上 諒一	19 東工大OLT	1:51:43
87 成田 充	20 図情大OLC	1:53:17
88 小柳 俊一郎	20 図情大OLC	1:53:52
89 千葉 裕介	22 中央大OLC	1:54:13
90 高鶴 哲也	21 筑波大OL愛好会	1:55:19
90 市原 孝一	20 東京農工大OLC	1:55:19
92 村上 雅昭	23 筑波大OL愛好会	1:55:21
93 矢野 巧	23 中央大OLC	1:55:34
94 後藤 俊介	19 千葉大OLC	1:58:37
北崎 茂	19 東工大OLT	失格(2:01:07)
鷹觜 和邦	20 東工大OLT	失格(2:03:05)
玉井 誠二	25 東京農工大OLC	失格(2:06:26)
名嘉真朝将	20 東工大OLT	失格(2:08:12)
坂田 健一郎	21 千葉大OLC	失格(2:11:03)
伊藤 明	22 静大OLC	失格(2:17:51)
齋 淳史	20 図情大OLC	失格(2:24:15)
池田 太志	20 千葉大OLC	失格(2:29:33)
宮井 一帆	20 図情大OLC	失格(P 1)
市川 佑樹	19 東北大OLC	失格(P 2)
阿部 宗徳	21 図情大OLC	失格(棄権)
参 HILL Andrew	23 Australia	失格(棄権)
桜井 太郎	31 渋谷で走る会	失格(棄権)
坂本 貴史	20 筑波大OL愛好会	失格(棄権)
坪居 大介	20 東工大OLT	失格(CCL)

MAS

規定時間は 1:19:00 (200%)

1 宮林 勝	32 東京都青梅市	0:39:25
2 菊地 貴志	20 東京農工大OLC	0:42:30
3 小池 英希	27 JANETS	0:46:23
4 小寺 実	35 丘の上	0:47:09
5 田村 陽祐	19 筑波大OL愛好会	0:49:53
6 石井 秀和	29 白峰会	0:52:35
7 羽角 広信	34 丘の上	0:52:58
8 横溝 隆夫	31 早大OC寿会	0:53:18
9 船田 賢	24 つくばCocco	0:53:22
10 熊田 信次	20 東工大OLT	0:53:29
11 東口 晴一	20 東京農大OLG	0:53:57
参 仁多見 剛	21 東工大院理工	0:54:02
12 宮川 純一	19 筑波大OL愛好会	0:54:07

13 須藤 かおる	28 入間市 O L C	0:55:23
14 櫻木 伸也	19 静大 O L C	0:55:25
15 北村 俊介	19 東工大 O L T	0:56:12
16 金子 允	20 東京農大 O L G	0:56:41
17 奥田 健史	29 京葉 O L クラブ	0:57:18
18 新井 啓史	20 東大 O L K	1:00:00
19 佐藤 郷	20 筑波大 O L 愛好会	1:01:07
20 熊野 匠人	20 東大 O L K	1:05:15
21 鈴木 智人	24 埼玉大 O L K	1:07:23
22 保前 保	19 千葉大 O L C	1:08:13
23 西山 洋生	20 静岡大学 O L C	1:11:56
24 園原 揚介	20 静岡大学 O L C	1:14:33
25 矢澤 匡彦	35 F O R E S T E R	1:16:00
26 持丸 智英	19 千葉大 O L C	1:16:12
27 八重樫 優一	19 千葉大 O L C	1:18:52
海野 正英	20 東工大 O L T	失格(1:19:34)
大塚 紘史	19 千葉大 O L C	失格(1:58:43)

25 中安 正弘	56 春日部 O L C	1:10:09
26 田中 博	61 入間市 O L C	1:10:30
27 平島 勝彦	61 入間市 O L C	1:10:35
28 石川 清一	62 みやこ O L C	1:10:40
29 原野 幸男	64 所沢 O L C	1:11:26
30 山川 和章	62 埼玉県さいたま市	1:12:40
31 横手 義雄	64 入間市 O L C	1:13:03
32 深井 淳之	64 ワンダラーズ	1:13:10
33 山本 博司	54 東京都江東区	1:13:22
34 悴田 正也	65 前橋 O L C	1:14:01
鴨居 隆	54 埼玉県大里郡	失格(1:16:18)
小嶋 信義	59 ワンダラーズ	失格(1:16:44)
小笠原揚太郎	63 東京 O L クラブ	失格(1:21:57)
古川 治	71 埼玉県草加市	失格(1:24:30)
小森田克比呂	67 神奈川県横浜市	失格(1:25:57)
八十八 一吉	68 千葉県習志野市	失格(1:26:00)
大蔵 誠	78 東京都葛飾区	失格(1:28:46)
小松 仁	57 入間市 O L C	失格(1:33:02)
金子 八三	70 三重県桑名市	失格(1:45:41)
金井 一	77 安中 O L わん	失格(1:52:07)
新垣 和信	64 練馬 O L C	失格(1:58:22)
上林 弘敏	71 岐阜 O L C	失格(1:59:50)
参 永井 昇	61 三河 O L C	失格(2:09:00)
明石 五郎	58 千葉県八千代市	失格(P 1)
山村 恒久	75 春日部 O L クラブ	失格(P 1)

M35A

規定時間は 1:37:00 (200%)

1 武藤 拓王	39 横浜 O L クラブ	0:48:22
2 小泉 辰喜	38 東京 O L クラブ	0:49:41
3 早野 哲朗	43 京葉 O L クラブ	0:51:11
4 小野 雅史	38 大阪 O L C	0:55:24
5 齋藤 英之	42 川越 O L C	0:56:15
6 天明 英之	49 東京 O L クラブ	1:01:07
7 佐藤 政明	57 愛知県大府市	1:03:30
8 古市 孝幸	47 京葉 O L クラブ	1:07:27
9 齋藤 貴之	40 東京 O L クラブ	1:08:23
10 井口 良範	39 群馬県安中市	1:11:14
11 大川三千雄	44 調布市 O L 協会	1:30:53
小川 敏郎	48 調布市 O L 協会	失格(1:48:47)
渡辺 徹也	46 入間市 O L C	失格(1:53:03)
伊東 博司	46 広島 O L C	失格(1:58:33)
尾形 修一	49 高津 O L C	失格(2:01:54)

M50A

規定時間は 1:16:00 (200%)

1 尾上 秀雄	56 サン・スーシ	0:37:32
2 大塚 校市	52 千葉 O L K	0:40:31
3 小林 二郎	51 愛知 O L C	0:43:43
4 小幡 昭次	59 三河 O L C	0:43:56
5 海老沢 正	52 東京 O L クラブ	0:44:39
6 富樫 勉	64 サン・スーシ	0:45:44
7 山崎 直一	50 入間市 O L C	0:45:56
8 酒井 克明	53 調布市 O L 協会	0:46:13
9 田島 三郎	60 入間市 O L C	0:50:07
10 山西 一徳	68 埼玉県所沢市	0:53:43
11 笠井 泰自	67 大阪 O L C	0:53:57
12 武田 徳幸	55 千葉 O L K	0:54:18
13 鈴木 榮一	59 千葉 O L K	0:56:20
14 伊藤 清	58 ワンダラーズ	0:56:30
15 大場 隆夫	57 サン・スーシ	0:57:14
16 中山 勝	61 春日部 O L C	0:57:35
17 高橋 義広	63 京葉 O L クラブ	0:58:44
18 前田 春正	56 K O L A	1:00:16
19 井上 稔雄	61 春日部 O L C	1:02:33
20 海野 忠秋	62 川越 O L C	1:04:20
21 宮田 信一郎	65 入間市 O L C	1:05:40
22 久保井 輝政	57 サン・スーシ	1:05:49
23 今井 信親	61 ワンダラーズ	1:07:26
24 渡邊 勇造	53 大久保中 O L C	1:07:29

WAL

規定時間は 1:40:00 (200%)

1 高野 由紀	43 東京 O L クラブ	0:49:48
2 三好 暢子	34 上尾 O L C	0:52:05
3 黒河 幸子	22 筑波大 O L 愛好会	0:54:19
4 志村 直子	28 渋谷で走る会	0:54:21
5 渡辺 円香	27 E S 関東 C	0:57:23
6 深沢 博子	25 入間市 O L C	0:57:55
7 片岡 由起子	29 渋谷で走る会	1:00:00
8 井手 千寛	22 相模女子大 O L C	1:00:10
9 加賀屋 寿理	31 渋谷で走る会	1:01:06
10 掛谷 朋美	21 千葉大 O L C	1:02:24
11 高野 麻記子	22 筑波大 O L 愛好会	1:03:54
12 田島 章江	28 入間市 O L C	1:04:28
13 山根 玲	25 丘の上	1:04:56
14 高村 近子	26 入間市 O L C	1:05:13
15 河野 真理	26 E S 関東 C	1:06:22
16 望月 順子	22 相模女子大 O L C	1:08:36
17 山口季見子	26 E S 関東 C	1:08:58
18 宮沢 絵美	20 千葉大 O L C	1:09:25
19 原 響子	22 千葉大 O L C	1:09:55
20 花木 睦子	20 千葉大 O L C	1:11:05
21 澤田 慶子	30 埼玉県秩父市	1:11:19
22 高橋 睦	21 M G O L C	1:12:33
23 市川あさ子	22 東京農大 O L G	1:13:35
24 金子 恵美	27 上尾 O L C	1:13:44
25 杉崎 真由子	20 筑波大 O L 愛好会	1:13:47
26 河野 優香	22 筑波大 O L 愛好会	1:14:38
27 高橋 舞	21 M G O L C	1:15:09
28 松永 彩	22 相模女子大 O L C	1:21:49
29 鈴木 詩奈子	22 相模女子大 O L C	1:24:07
30 西沢 瑠美	21 千葉大 O L C	1:30:07
31 添田 さやか	21 千葉大 O L C	1:31:08
大保 和子	22 筑波大 O L 愛好会	失格(1:50:25)
平井 亜希奈	20 千葉大 O L C	失格(2:10:54)

WAS

規定時間は 1:18:00 (200%)

1 阿久津 麻美	19 M G O L C	0:38:58
2 渡邊 信枝	21 東京家政大学	0:39:09
3 千葉 光絵	19 M G O L C	0:43:57
4 海野 とみ子	54 川越 O L C	0:46:35
5 須藤 ともえ	26 入間市 O L C	0:46:39
6 加藤 伶子	61 入間市 O L C	0:47:52
7 三輪 あづみ	19 相模女子大 O L C	1:01:18
8 吉野 まゆみ	19 相模女子大 O L C	1:14:17
漢那 理絵	19 相模女子大 O L C	失格(1:42:22)

W30A

規定時間は 1:50:00 (200%)

1 金原 和泉	38 東京 O L クラブ	0:54:51
2 清水 容子	34 入間市 O L C	0:55:17
3 金子しのぶ	34 ワンダラーズ	0:59:57
4 渡辺 加与美	42 入間市 O L C	1:00:36
5 長尾 亜紀	35 東京都府中市	1:29:25

W50A

規定時間は 1:24:00 (200%)

1 大場 節子	54 サン・スーシ	0:42:00
2 今井 栄	55 ワンダラーズ	0:56:34
新垣 順子	58 練馬 O L C	失格(1:29:52)
齋藤英津子	67 東京 O L クラブ	失格(1:30:59)

MBL

1 丸山 茂樹	28 自治労長野県本部	0:45:01
2 森 達一郎	29 おさるの会	0:50:38
3 足立 辰彦	39 愛知県名古屋市	0:53:31
4 高橋 雄哉	19 函情大 O L C	0:53:37
5 厚主 敏治	19 函情大 O L C	0:55:12
6 早川 秀人	31 U N I T E - X	0:58:41
7 早川 正人	31 U N I T E - X	0:58:50
8 二宮 俊雄	57 東京都武蔵村山市	1:00:29
9 大木 孝明	35 もしもしカメさん	1:03:23
10 土佐 孝則	44 奈良県奈良市	1:04:08
11 冨塚 修宏	38 J A N R C	1:07:46
12 谷田部 俊夫	50 東農大三高 O L 部	1:08:37
13 高野 隆	46 デザートローズ	1:09:44
14 牛島 重郎	30 J A N R C	1:14:34
15 大木 通照	35 もしもしカメさん	1:16:51
16 山下 幸昭	39 東京都葛飾区	1:53:13

WBL

1 波多野 夏子	26 渋谷で走る会	1:01:48
2 伊達 詔子	63 川越 O L C	1:26:20
3 大野 真理子	27 O L 登山委員会	1:36:17
4 角田 美恵子	28 東農大三高 O L 部	2:05:42
原田 彩子	28 味のみのみ	失格(TimeOver)
後藤 明子	33 もしもしカメさん	失格(TimeOver)
越水 康子	36 神奈川県川崎市	失格(棄権)

MBS

1 櫻庭 健一	39 神奈川県横浜市	0:34:40
2 長谷川 博之	67 神奈川県座間市	0:44:30
3 櫻庭 康男	75 神奈川県横浜市	0:50:12
4 中村 信雄	68 入間市 O L C	1:03:17
5 飯塚 清	66 入間市 O L C	1:04:16
6 山崎 正治	81 東京 O L クラブ	1:06:10
7 斎藤 昇	59 入間市 O L C	1:08:41
8 磯谷 忠彦	86 東京 O L クラブ	1:51:46

WBS

1 小俣 美咲	25 白峰会	0:45:18
2 澤 菜津美	19 函情大 O L C	0:52:08
3 家木 順子	19 函情大 O L C	0:59:39
4 秋吉 佑紀	19 函情大 O L C	0:59:44
5 亀山 幸	19 函情大 O L C	1:01:17
6 阿久澤 朋子	60 神奈川県川崎市	1:07:25
7 西山 絵梨香	20 千葉大 O L C	1:10:44
8 山本 陽子	51 東京都江東区	1:29:14
9 上林 佐百美	64 岐阜 O L C	1:30:48
10 薄井 典子	41 神奈川県横浜市	1:50:25

MNL

1 佐藤 理人	23 ほやの研	0:45:04
2 佐藤 肇	41 チーム B M	1:05:06
3 町田 吉広	40 8 0 J C	1:07:18
4 中大窪 千晶	24 ほやの研	1:15:49
5 山本 順一	33 J A N R C	1:18:36
6 宇井 健一	35 もしもしカメさん	1:50:02
7 佐藤 太志	30 神奈川県川崎市	1:56:46

WNL

1 井口 幸子	59 はねはねクラブ	1:01:14
2 林 友佳子	29 東京都品川区	1:12:51
3 山下 明子	44 東京都葛飾区	1:18:18
4 渡辺 君代	52 はねはねクラブ	1:22:16
5 相澤 いさな	23 東京都杉並区	2:13:01
6 三宅 理恵	23 ほやの研	2:19:29
内田 正子	58 はねはねクラブ	失格(TimeOver)
武内 かつえ	55 はねはねクラブ	失格(P 1)

MNS

1 高須 昭嗣	32 東京都杉並区	0:33:55
---------	-----------	---------

WNS

1 石黒 由紀子	31 埼玉県北葛飾郡	0:39:46
2 市川 恵	33 神奈川県川崎市	0:46:16
3 浅香 多恵子	32 埼玉県川口市	0:50:43

OAL

規定時間は 1:28:00 (200%)

1 青柳 琢	29 八木沼塾	0:43:40
2 土井 聡	29 E S 関東C	0:44:25
3 鈴木 雄輔	42 杏友会	0:47:56
4 金田 哲生	28 三河OLC	0:48:07
5 山口 尚宏	26 入間市OLC	0:49:37
6 加々美 健朗	28 長野県佐久市	0:49:58
7 城森 博幸	43 OLP兵庫	0:50:46
8 高尾 昭次	45 東京OLC	0:51:54
9 宇津 明範	42 E S 関東C	0:53:13
10 鈴木 未生	23 つくばCocco	0:53:36
11 小田村 航	20 静大OLC	0:53:55
12 立川 洋	24 つくばCocco	0:53:56
13 佐々木 直樹	42 札幌農学校OLC	0:56:11
14 荻田 博文	24 FMC	0:57:09
15 小沢 啓	33 方向音痴会	0:58:36
16 浜田 康宏	24 YMO奨励会	0:58:41
17 大塚 弘樹	22 東京農工大	0:59:13
18 萩原 秀樹	38 横浜OLクラブ	0:59:37
19 岡部 健志	23 東工大OB	1:01:33
20 酒井 真由美	26 日本女子大OG	1:03:49
21 西山 立	45 サン・スーシ	1:04:37
22 葛城 敬子	24 麦チョコズ	1:04:40
23 石沢 賢二	50 春日部OLC	1:06:22
24 森山 松年	53 春日部OLC	1:07:55
25 下村 英雄	19 茨城大学OLD	1:09:26
26 青木 邦俊	19 静大OLC	1:09:45
27 佐々木 裕之	23 FFC	1:11:05
28 草柳 道夫	40 FWE L L	1:21:05
29 寺田 慎一	21 静大OL改革委員	1:25:11
森 英敏	19 静大OLC	失格(1:29:18)
金木 栄治	54 梅田OLC	失格(1:31:44)
峰岸 是雄	61 川崎OLK	失格(1:47:59)
岡 恵子	21 千葉大OLC	失格(1:50:13)

OAS

規定時間は 0:56:00 (200%)

1 澤田 晴雄	38 埼玉県秩父市	0:27:50
2 奥山 有功	23 青葉会	0:29:54
3 天野 仁	36 横浜OLC	0:32:13
4 菅 俊之	36 丘の上	0:36:34
5 石母田 篤	19 茨城大学OLD	0:40:09
6 乗松 裕子	29 渋谷で走る会	0:40:41
7 三宅 朋美	30 OLCルーパー	0:42:03
8 杉本 浩二	67 ウェル・ビイング	0:46:11
9 菅家 征史	61 川越OLC	0:48:59
佐藤 恭子	21 中央大学	失格(0:57:47)
山田 哲郎	41 川崎市役所OL	失格(1:04:50)
塩野 倍子	59 川崎OLC	失格(1:57:05)
吉田 輝久	60 川崎OLC	失格(1:58:04)
秋山 稔	62 川崎OLC	失格(1:59:03)

OBL

1 大塚 友一	24 京葉OLクラブ	0:46:58
2 鶴木 拓也	41 神奈川県横浜市	0:55:13
3 徳永 勉	39 ワンダラーズ	0:57:50
4 山上 雄次	31 OC WOODS	1:10:11
5 林 正人	41 福島県原町市	1:14:02
6 平野 泰子	38 東京都多摩市	1:14:04
7 小松原 圭司	28 東京都江戸川区	1:18:03
8 小塩 裕太	19 東農大三高OL部	1:19:51
9 宮川 達哉	40 所沢OLC	1:25:47
10 西内 のり子	51 相双OLC	1:31:02
11 富田 広志	39 OC WOODS	1:41:48

OBS

1 吉田 武人	22 大波の会	0:38:59
2 渡邊 一成	30 大波の会	0:44:19
3 天野 理香	31 早大OC寿会	0:48:30
4 小松崎 俊明	35 茨城ARDF	0:56:41
5 中島 望	19 東農大三高OL部	0:58:17
6 山口 静子	55 東京都江東区	1:00:07
7 長田 絵里	30 神奈川県横浜市	1:42:03
8 上條 聖代	29 神奈川県横浜市	1:44:01
9 神長 美保	30 東京都豊島区	1:46:04
10 山本 英勝	32 東京都三鷹市	1:47:58
三輪 芳和	26 大波の会	失格(P 1)
山口 勝彦	59 東京都江東区	失格(棄権)

ONL

1 関谷 多加志	32 ルネハムズ	1:01:20
2 平野 潤也	34 ルネハムズ	1:07:37
3 岡村 和行	41 神奈川県川崎市	1:14:21
4 若林 真理子	52 A T C	1:35:23
5 岡村 眞佐江	40 神奈川県川崎市	1:41:06

ONS

1 森田 貞美	45 東京都青梅市	0:39:29
2 石山 恵子	28 大波の会	0:39:41
3 廣橋 校太	21 大波の会	0:48:34
4 松原 真佐美	30 大波の会	0:49:22
5 今泉 進一	24 YMP & 大波の会	0:54:38
6 宮川 早穂	9 麻生小	1:21:53
7 宮川 祐子	40 神奈川県川崎市	1:21:54
8 森田 準一	14 東京都町田市	1:54:43
9 澤田 成矢	11 東京都町田市	1:55:44
10 丹羽 元気	11 東京都町田市	1:56:31
11 小池 拓也	11 東京都町田市	1:57:37
須藤 裕子	19 大波の会	失格(P 2)

UN

1 伊藤 萌	14 東金子中	0:58:35
2 宇津木 勝子	59 東京都青梅市	1:14:09
3 宇津木 隆	59 東京都青梅市	1:15:12
4 飯島 強	35 OLCみちの会	1:34:04
5 飯島 厚子	32 OLCみちの会	1:34:07

- ・ は東京都選手権登録者です。
- ・ 規定時間 (E & Aクラスのみ、優勝タイムの200%) を超えた方は失格とし、所要時間を併記しました。
- ・ 競技時間 (全クラス2時間30分) を越えた方は失格とし、Time Overと記しました。
- ・ コントロールカードを紛失された方はCCLと記しました。
- ・ ゴール不通過の方は (ゴール閉鎖後に到達したかたを含む) DNQと記しました。
- ・ 棄権された方は棄権と記しました。
- ・ 正しいコントロールを回ってこなかった方はPxと記しました。

集計表

コース	クラス	申込	欠席	出場	完走	率	優勝T	規定T	規定内	率
6	JME	40	8	32	26	81	0:45:27	1:31	14	43
7	JWE	2	0	2	2	100	0:40:10	1:21	2	100
7	M18	14	4	10	8	80	0:37:21	2:30	8	80
9	M15	28	6	22	17	77	0:42:38	2:30	16	72
11	M12	6	2	4	4	100	0:27:09	2:30	4	100
11	M18N	3	0	3	3	100	0:31:00	2:30	3	100
9	W15	2	1	1	1	100	1:31:16	2:30	1	100
11	W12	3	0	3	3	100	0:34:27	2:30	3	100
1	MAL	121	11	110	103	93	0:59:12	1:59	95	86
3	MAS	39	9	30	30	100	0:39:25	1:19	28	93
2	M35A	18	3	15	15	100	0:48:22	1:37	11	73
4	M50A	52	3	49	47	95	0:37:32	1:16	34	69
2	WAL	36	3	33	33	100	0:49:48	1:40	31	93
5	WAS	11	2	9	9	100	0:38:58	1:18	8	88
3	W30A	7	2	5	5	100	0:54:51	1:50	5	100
5	W50A	7	3	4	4	100	0:42:00	1:24	2	50
8	MBL	20	4	16	16	100	0:45:01	2:30	16	100
8	WBL	7	0	7	6	85	1:01:48	2:30	4	57
9	MBS	11	3	8	8	100	0:34:40	2:30	8	100
9	WBS	10	0	10	10	100	0:45:18	2:30	10	100
10	MNL	9	2	7	7	100	0:45:04	2:30	7	100
10	WNL	10	2	8	7	87	1:01:14	2:30	6	75
11	MNS	1	0	1	1	100	0:33:55	2:30	1	100
11	WNS	5	2	3	3	100	0:39:46	2:30	3	100
2	OAL	33	0	33	33	100	0:43:40	1:28	29	87
5	OAS	14	0	14	14	100	0:27:50	0:56	9	64
8	OBL	11	0	11	11	100	0:46:58	2:30	11	100
9	OBS	12	0	12	10	83	0:38:59	2:30	10	83
10	ONL	5	0	5	5	100	1:01:20	2:30	5	100
11	ONS	12	0	12	11	91	0:39:29	2:30	11	91
11	UN	5	0	5	5	100	0:58:35	2:30	5	100
	Total	554	70	484	457	94			400	82

コースNo.	距離	登り	クラス	
コース	7600	420	MAL	
コース	5700	230	M35A	WAL
コース	4800	200	MAS	W30A
コース	4800	200	M50A	
コース	3800	120	W50A	WAS
コース	6800	190	JME	
コース	4100	130	JWE	M18
コース	6500	160	MBL	WBL
コース	3500	110	M15	W15
コース	6100	130	MNL	WNL
コース	3700	100	M12	M18N
			W12	MNS
			WNS	ONS
			UN	

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>

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

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

<http://www.2s.biglobe.ne.jp/matoba/public/olk/index.cgi>

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

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

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

多摩OL(協力:木村佳司氏)

オリエンテーリング・ドット・コム(木村佳司氏提供)

森を走ろう!(清水潔氏提供)

BELL FLOWER(的場洋輔氏提供) LAP解析

東京都オリエンテーリング協会(TOA)

埼玉県オリエンテーリング協会

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<スポル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/>

ODBOX

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!

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

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 八王子市久保山町1-20-44 鈴木清美方

大塚製薬



次回JC大会予告 2004.1.18(日)開催予定 東京近郊 要綱は03年秋から配布

LAP解析

3名以上のデータが集まったコースについての場洋輔氏、羽鳥和重氏の協力で解析したLAPを掲載いたします。レース内容を分析する一助になるかと思えます。

詳細な分析およびグラフ表示のできるソフトウェア **Lap Combat ver2** は、的場氏のホームページで公開中です。
<http://www2s.biglobe.ne.jp/~matoba/public/olk/index.cgi>

成績表に掲載した分析データは、LapCombatおよび、羽鳥氏作成のエクセルマクロで作成いたしました。各区間タイム(ラップタイム)のベスト3の平均を100とし、自分がどのくらいの時間を費やしたかを算出しています。さらに、ミスタイムの推定、巡航速度の推定を行っています。

下記のクラスはサンプル数が少なかったため解析できませんでした。ご了承下さい。

コース		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
5	WAS	渡邊	422	207	838	711	501	57	251	249	134	253	40				3909	
5	OAS	奥山	300	132	753	452	346	31	224	217	106	159	33				2954	
6	JME	柴本	333	505	47	314	538	901	518	411	35	226	141	134	145	32	4527	
6	JME	川村	322	322	49	301	704	907	539	407	46	227	138	156	145	36	4552	
8	MBL	森	208	226	255	59	419	911	959	421	320	52	246	302	158	152	30	5038
8	MBL	高橋	153	238	244	119	515	815	935	333	330		1045				509	5441
8	MBL	厚主	223	226	253	123	404	1021	1115	458	437	54	605		310	41	5516	
9	WBS	櫻庭	216	230	1124	534	102	342	255	214	222	38					3439	
9	WBS	小俣	253	310	1553	652	129	408	308	420	227	55					4519	

オリエンテリングマガジン購読者募集!

オリエンテリングマガジンは全国のオリエンテ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@orientteering.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.orientteering.com/magazine/>

オリエンテリングマガジンプロジェクト 木村佳司

コース一覧

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	30	28	17	16	18	14	11	6	7	8	24	32	42	43	44	46	48	49	777
	22	20	4	3	10	12	31	33	32	39	40	15	48	49	777				
	54	20	13	14	33	34	32	40	15	47	49	777							
	21	20	13	14	33	32	39	40	15	48	49	777							
	25	33	34	32	39	40	15	48	49	777									
	9	4	3	2	12	29	34	39	40	46	47	49	777						
	23	25	19	52	40	46	47	49	777										
	23	9	5	4	2	12	29	52	39	40	46	47	49	777					
	23	25	34	39	40	46	47	49	777										
	27	53	9	5	2	1	12	55	19	37	38	41	45	50	777				
	27	53	26	36	55	35	56	37	38	41	45	50	777						

第20回 JC大会成績表

編集責任者 菅原 琢

taku@orientteering.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。

1年間続けられるオリエンティアならどなたでも歓迎です。

月刊情報誌「TAMA BULLETIN」購読とセットでどうぞ。一般購読は年間¥4,000(クラブ員は¥1,000)です。左記までお問い合わせ下さい。

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