

いよいよ迫ってきたオリエンテーリングサミット 2011は全日本リレー大会とインカレロングが連続して開催されるイベント。競技の舞台となる長野県松本市を地元の木村がご案内します。

2011年11月5-6日 長野県松本市  
オリエンテーリングサミット 2011



アルプちゃん。松本市のマスコットキャラクター。松本市役所前（松本城の隣）にはアルプちゃんの石像が立っている。岳都と呼ばれる松本だが、小澤征爾が率いるオーケストラが毎年演奏会を開催する音楽の都でもある。

## 標高はスカイツリー

松本市中心街の標高は 580m。松本城の天守閣がおおよそ標高 600m。これは東京スカイツリーとほぼ同じ高さとなります。海沿いに比べて空気が 6%程度薄いいため、居ながらにしてプチ高地トレーニングしている環境です。サッカーボールなどは跳ね方が違うのではないかと思います。

## 信州そば

イベントが行われる11月上旬といえば、ちょうど新蕎麦が出回っている時期。信州で採れた蕎麦をふるまうお店が松本市内にはたくさんあります。一

軒一軒の紹介はしませんが、皆さんの力で探してみてください。ガイドブック、ロコミ、ブログ、いろいろありますが、外れることはまずないのが松本のいいところです。

そういえば NHK で放送した連続ドラマ「おひさま」も蕎麦屋の話でしたね。陽子さんがお蕎麦を運んで来てくれるかもしれません。昔は陽子さんだった人かもしれませんけど。

## 北アルプスの展望台

11月上旬は北アルプスの頂上部は白くなっています。澄み切った秋の空とのコントラストが美しいです。

北アルプスの展望を求めてどこかに行く必要はありません。オリエンテーリングサミットの会場「アルプス公園」が北アルプス展望の景勝地なのです。

大迫力のパノラマを背景にコースを駆け抜けてください。



松本市街地からも白い北アルプスが見える

## やっぱり松本城でしょ

日本で一番古い天守閣が国宝・松本城です。1591年ごろ建設されて今に至ります。ぜひ中に入ってみてください。木造で中は昔のお城の構造のまま。中の階段は狭いです。最上階にはハシゴで上がります。スカート女子はだいたいここで挫折します。あ、山ガールは関係ないですか。

松本城の周囲 1.1km は夜間でも照明があります。昼間走り足りない人は、夜の松本城に行くのも良いでしょう。天守閣がライトアップされて素敵です。内堀には柵がありません。暗くて堀に落ちないようにしましょう。堀ぎわのランニングはスリル満点です。



松本といえばやっぱり国宝・松本城  
日本オリエンテーリング協会長・山西（右）  
長野県協会長・美谷島（左）  
松本市の副市長・教育長を表敬訪問。  
2011年9月15日

## 湧水の里

ナイトランしたあとは湧水でリフレッシュ。松本市街地はあちこちで湧水が出ています。松本城の周囲は特に湧水が多いです。私も松本市街地までランニングでかけると街かどの湧水で喉を潤しています。湧水地図がパンフレットやインターネットで公開されています。

## やっぱり温泉でしょ

松本市街地の近くに浅間温泉、美ヶ原温泉があります。日帰りの入浴施設もいくつかあるので、レース後によってください。レース後にみんなで温泉に入って打ち上げ、そして宴会というのは、この上ない楽しみです。

これとは別に会場「アルプス公園」から長野自動車道梓川スマートインターまでの途中に入浴施設があります。「ラーラ松本」と言ってゴミ焼却施設の付帯施設です。松本のゴミパワーで暖まってってください。ゴミ焼却施設は発電 6,000kW の能力があり、浜岡原子力発電所が停止してしまった中部電力にも売電しているようです。

## 渋滞の里

こんなに田舎なのに交通渋滞が激しいです。理由は自動車の保有率が高いことです。もうひとつは城下町特有の狭い道、曲がった道が渋滞を作っています。松本城下の街はランニング移動がおすすめです。

(木村佳司)