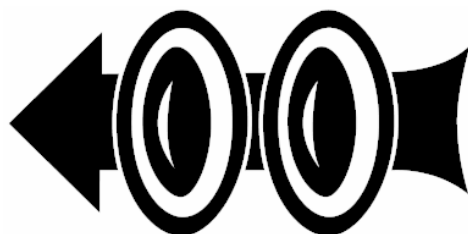


多摩オリエンテーリングクラブ
第22回 ジュニアチャンピオン大会

プログラム



TAMA OL

2005.1.23

雨天決行・荒天中止

東京都日の出町・あきる野市

- 主催 多摩オリエンテーリングクラブ
後援 日の出町教育委員会
あきる野市教育委員会
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
株式会社ランナース
OLG奥武蔵野（小笠原揚太郎氏）
協力 秋川霊園
西多摩霊園

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得
www.odbox.com
www.art-sports.co.jp

ご挨拶

多摩オリエンテーリングクラブ会長

浅沼 英博

オリエンテーリング次世代を担う若い人たちに期待して毎年開催しているジュニアチャンピオン(JC)大会は、今年で22回を数えることになりました。おかげさまで、今年も多くの大会参加者をお迎えすることが出来ます。参加者各位に厚く御礼申し上げます。

本大会は、日本で初めて開催される2005年世界オリエンテーリング選手権大会(WOC)および世界トレイルO選手権大会(WTOC)に協賛しています。多摩オリエンテーリングクラブは、オリエンテーリングのレベルアップを志向して、中学生・高校生を中心としたジュニア育成のためにJC大会を開催、両選手権大会に協賛、などオリエンテーリング振興にも努力し続けます。

オリエンテーリングは、森を舞台にした、環境にやさしいスポーツとして認知されてきました。しかしながら、ほんとうのオリエンテーリングを知る人々、すなわち競技オリエンテーリング人口は、わが国では必ずしも多くはありません。また、市街地化や森林の荒廃等、オリエンテーリングを取り巻く状況も、明るいものではありません。このような中、毎年続けて参加者の皆さんとともに大会を開催できることを喜ばしく思います。スタッフ一同、今回初めての方も含めて、皆さんが森を駆ける楽しさを堪能していただけるよう準備を進めております。当日のご来場を心よりお待ちしております。

ようこそジュニアチャンピオン大会へ

大会実行委員長

仁多見 剛

この度は第22回ジュニアチャンピオン大会にお申し込みいただき、ありがとうございます。本大会はオリエンテーリングの普及とジュニア・初心者の育成を主眼として開催されており、多くの方々からその趣旨への賛同をいただき今日に至っております。加えて、最近では大学生やエリートランナーの参加も増加しており、嬉しい限りです。

本大会は初心者・ジュニア層に気軽に参加していただけるような大会を目指して、WEBページ上でのオリエンテーリングの解説の掲載、当日の初心者説明所の開設、スタート地区での説明員の対応などを行っております。

今回、大会開催にあたっては地元の方々、並びに関係各位の多大なご協力をいただきました。厚く御礼申し上げます。毎度のお願いではありますが、オリエンテーリングは地元の協力無くしては成り立たない競技です。参加者一人一人がオリエンテーリング界を代表する顔として、見られています。地元の方々への感謝の心を忘れずに、お会いしたときには挨拶をお願いいたします。

なお、本大会は冬季の開催です。直前の天候次第では雪中のレースとなる場合も考えられます。思わぬ事故に直結する可能性もあります。寒さ対策、雪対策を怠りなきよう、お願い申し上げます。

それでは当日、会場にてお待ちしております。

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59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ほかたくさんの方々の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ご依頼申し上げます。

WOC2005・WTOC2005協賛大会

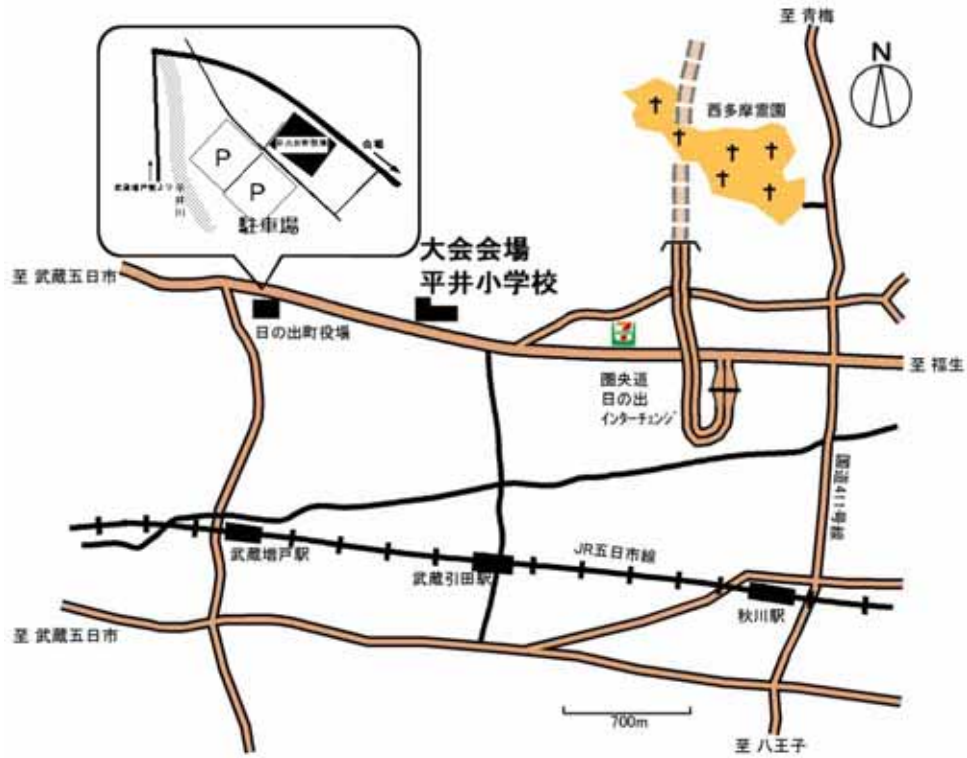
本大会は2005年に愛知県で開催される世界選手権大会に協賛しています。皆さんからいただいた参加費の一部は実行委員会に贈られ地図作成費の一部に充当されます



交通案内

大会会場 東京都日の出町平井小学校 << 開場時刻 8:30 >>

会場へは「上平井」バス停またはJR五日市線武蔵引田(むさしひきだ)駅から徒歩でお越し下さい。

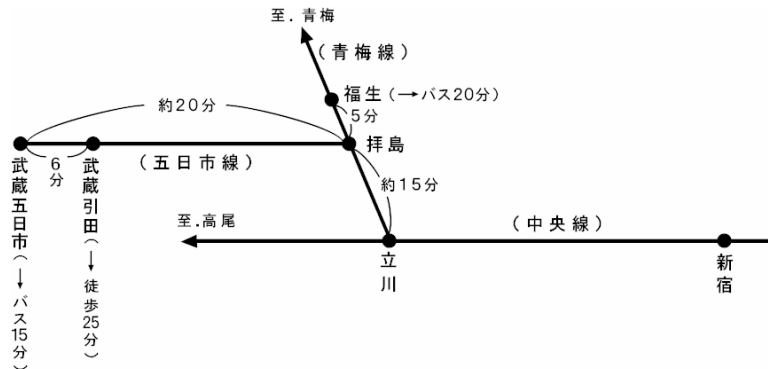


JR五日市線・武蔵引田駅から徒歩(約1.5km:約25分) [テープ誘導無し: 略図参照]
 駅から北へ1.2km。T字路を左折して(西へ)300m T字路に案内看板を設置します

★JRのご案内

青梅線福生(ふっさ)駅へは東京・新宿方面からは中央線で立川駅乗り換え。立川から青梅線に入ります。拝島駅で青梅線と五日市線に分岐します。立川駅では同じホームに福生方面と五日市方面の電車が入ってきます。また、一部の電車は拝島駅で切り離しますので、車両の乗り間違えにご注意下さい。立川駅から福生駅までは10-15分に1本の割合で運行しています。福生駅には快速も停車します。福生駅までは立川駅から15-20分、拝島駅から5分ほどです。

五日市線武蔵五日市駅へは、福生駅と同様ですが、拝島駅で乗り換えて(直通もあります)五日市線の終点です。立川駅から30-40分、拝島駅から20分ほどです。15-20分に1本の割合で運行しています。徒歩で会場に向かう場合の最寄り駅、武蔵引田(むさしひきだ)駅にはすべての電車が停車します。



福生・武蔵五日市へは新宿から直通的「ホリデー快速」の利用が便利です。

- ・新宿発 744 立川発 811 拝島着 821 切り離し → [拝島発 825 福生着 830] ・ [拝島発 828 武蔵五日市着 849]
- ・新宿発 819 立川発 847 拝島着 857 切り離し → [拝島発 900 福生着 904] ・ [拝島発 903 武蔵五日市着 920]
- ・新宿発 847 立川発 915 拝島着 925 切り離し → [拝島発 928 福生着 934] ・ [拝島発 931 武蔵五日市着 953]

JR青梅線福生駅またはJR五日市線武蔵五日市駅からバス

「上平井」バス停下車 青白テープ誘導 約150m 徒歩約2分

▼福生駅(西口)から約20分、340円

	上平井経由 武蔵五日市駅行	日の出折返場行
8時	35 57	15 25
9時	38	20 49
10時	03 23 51	40
11時	06 44	28

▼武蔵五日市駅から約15分、300円

	上平井経由 福生駅行
8時	14 53
9時	11 30
10時	04 45
11時	24 42

▼帰りのバス 五日市線は武蔵五日市駅始発です

	武蔵五日市駅行	福生駅行
11時	07 22	16 36 54
12時	00 20 32	07 19 45
13時	25 43	01 22 42 59
14時	10 32 55	15 27 49
15時	09 45	04 17 33 50

・バス時刻表→ <http://www.bus-navi.com/>

・JR・私鉄各駅の時刻表→ <http://eki.joy.ne.jp>

・乗換案内→ <http://ekitan.com/>

駐車場のご案内 駐車券は不要です [テープ誘導無し: 略図参照]

日の出町役場駐車場 会場まで約1キロ 徒歩15分

会場には駐車場がありませんが、地元のご厚意により、希望者全員が駐車できる広さの駐車場を確保できました(できるだけ相乗りにご協力下さい)。駐車券は発行いたしません。車でのご来場をご希望された方は、指定駐車場(日の出町役場)をご利用下さい。係員の指示に従い整然と駐車してください。駐車場内での事故等に主催者は一切責任を負いません。

駐車場から会場まではテープ誘導はありません。バス通りを東に進んでください。

同乗者の乗降はバス通りで迅速にお願いします。小学校前までの乗り入れは道路が狭いためご遠慮下さい。

圏央道・日の出ICからは料金所を出て左、2キロ弱で上平井バス停です。中央道八王子ICからは、R16を北上(拝島方面)2つ目の大きな交差点、「左入町」を左折して滝山街道へ。そのまま道なりに走り秋留橋で秋川を越え、「油平」の交差点を左折。次の交差点を右折し、圏央道沿いに北上すると圏央道・日の出IC横に出ます。左折して約1キロ半で上平井バス停です。バス停からはテープ誘導に従って下さい。

★自転車、オートバイで来場の方は平井小構内に乗り入れOKです。会場内の所定の区域内に駐輪して下さい。

<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。
- ・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。
- ・会場内の水道(屋外の水道含む)で泥靴・汚れた服を洗うことを厳禁します。手足を洗う程度に留めて下さい。
- ・体育館内での飲食は禁止です。飲食は指定場所をお願いします。
- ・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)
- ・福生駅: コンビニは駅構内「New Days」と駅西口「セブンイレブン」の2カ所。トイレは改札内と西口広場にあります。
- ・武蔵五日市駅: コンビニ「J-Shop」は駅構内。トイレは改札内と駅前ロータリー(交番の裏)にあります。
- ・日の出IC: コンビニ「セブンイレブン」がICを出てすぐのところにあります。

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34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。2005年1月現在約75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・合宿の開催、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6回(1993,1994,1999,2000,2001,2004)日本一になり、クラブの高い総合力を示してきました。ロードレースや山岳レース、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。

今年度は若手を中心に10名近い新しい仲間を迎えました。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。 <http://www.orienteering.com/~tama> tama@orienteering.com

競技に関する情報

大会使用地図

「平井」(2000年調査・作成、2002年改訂)を一部再調査したニューマップを使用します。(2005.1版 OCAD 8.13) ISOM 2000(国際 O-MAP 作成規程)準拠。縮尺 1:10,000 等高線間隔5m 通行可能度4段階表示
プリンタ出力 A3判 コース印刷済 ビニール袋(0.08mm厚)密封済

- ・会場内への「平井」の持ち込みを禁止します。平井(旧版)の地図は10:45まで会場内に掲示します。
- ・通行可能度は、ISOM2000により次のようになっています。
走行容易 80~100% 走行可能60~80% 走行困難20~60% 通行困難0~20%

▼地図の表記について

今大会で使用する地図は、基本的に ISOM2000 に従って作図されていますが、以下の点に注意してください。

▽記号のサイズと太さ

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。

▽特殊記号

特殊記号は、以下のものを示します。黒の×は、ほころ。黒の○は、炭焼き釜(跡) 青の○は、井戸

▽ローカル記号

ISOMに存在しない記号として、しいたけ栽培地(立ち入り禁止)があります。緑のクロスハッチで記述されています。(地図上の凡例に記述されています)

▽その他

道の跡で通れるところは、通行可能度(細いAやB)で表現してあります。がけ(横断不能・可能とも)には、他の特徴物との関係でがけのヒゲ(傾斜線)を描いていない物があります。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。

▽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、M15、W15の各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 2004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。「道と小道の分岐」等の表現が変更されています。
規定についてはこちら(英文)をご参照下さい <http://www.orienteering.org/footo/pictsymp.htm>
- ・記号欄の特徴物を示す欄(D欄:左から4列目)の×は、ほころを示します(地図記号は黒の×)。

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、東京都あきる野市と日の出町に広がる雑木林の多い典型的な東京近郊トレインです。北側に東西に伸びる大きな尾根とその尾根から南に伸びる尾根と沢で構成されています。主な尾根や沢には道が存在しますが末端になると不明確になります。通行可能度は、大体 A:B:C:D=3:2:4:1 です。季節柄Cの部分でも通り抜けることはそれほど困難ではないと思います。

急峻なトレインのため各コースとも登りの多いコースとなっています。上級クラスではヤブで見通しがきかないところでの方向維持と体力的にきつい中でも基本動作をしっかりこなせるかということがポイントになるでしょう。それ以外のクラスでは道を多用したコースとなっておりスピードを出した中で基本動作をしっかりこなせるかが重要になるでしょう。

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。

- ・会場内の公式掲示板を必ずご覧下さい。新しい情報は随時、会場内公式掲示板に掲示します。
- ・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。
- ・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。
- ・コントロールは指定された順に回して下さい。
- ・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。
- ・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。(個別配布はしません)
- ・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。

- ・ テレイン内に給水所を設けます。地図上に「+」で示される場所で給水と救護を受けることができます。但し、給水以外の救護を受けた場合は失格となります。
- ・ 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。
- ・ テ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)この他、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)。立ち入りが判明した競技者は失格とします。
- ・ 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。
- ・ 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にお願いします)
- ・ 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。
- ・ 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)
- ・ 怪我人の救助はすべてにおいて最優先されます。
- ・ 役員がテ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)
- ・ トレーニングコースは開設しません。
- ・ 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。
- ・ MAL は申込者が多数だったため、MAL1 と MAL2 に分割しました。複数の大学クラブよりセレクション・対抗戦として利用するため同一コースに割り振って欲しい旨の申し出がありました。検討の結果、学生と学生以外に分割することといたしました。ご了承下さい。MAL1 と MAL2 は同等の距離・難易度となっています。
- ・ スタート順は競技規則に従い無作為に決定しました。同一クラブが連続しないように配慮しています。但し、すべての N クラスと 15 歳以下クラスについては、同一コース内でクラスに関係なくランダムにスタートを割り当てています。(通常は、同一コースに複数のクラスを割り当てる際は上位クラスからクラス毎に連続してスタートさせます)

<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。

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	4.9	340	50	31
JWE	3.2	170	40	2
M18	3.2	170	40	37
M15	3.0	190	35	11
M12	2.5	180	30	4
M18N	3.0	190	35	2
W15	2.5	180	35	4
W12	2.5	180	40	5
MAL1	6.8	440	60	73
MAL2	6.9	460	60	84
MAS	4.5	360	45	38
M45A	4.5	360	50	16
M60A	3.7	220	40	41
WAL	4.5	360	50	49
WAS	3.7	220	40	9
W50A	3.7	220	45	13

クラス	距離 (km)	登り (m)	優勝 time (分)	申込み (人)
MBR	5.6	350	50	9
WBR	5.6	350	55	1
MB	4.0	280	45	7
WB	4.0	280	55	6
MNR	4.7	300	50	10
WNR	4.7	300	55	2
MN	3.0	190	35	2
WN	3.0	190	40	2
事前申込み合計				458
OAL	4.5	360	45	
OAS	3.7	220	40	
OBR	5.6	350	50	
OB	4.0	280	45	
ONR	4.7	300	50	
ON	2.5	180	35	
HN	2.5	180	35	

当日申し込み << 9:00 ~ 10:30 >>

OAL/OAS ¥2000 OBR/OB ¥2000 ONR/ON ¥1000 (高校生以下はいずれのクラスも ¥1000)
MAL1参考 ¥2500 HN(日の出町民・あきる野市民クラス:ONと同コース) ¥300/人

OAL 4.5km OBR 5.6km ONR 4.7km HN 2.5km MAL1参 6.8km
OAS 3.7km OB 4.0km ON 2.5km

※MAL1を参考記録扱いで走ることができます。但しスタート時刻がかなり制約されます。(9:30-9:40、12:14-12:30のみ)
※ONR、ONおよびHN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)

※A……上級者向け、B……中級者向け、N……初級者向け。 L……ロング、S……ショート。

R……ランナー向けに距離を長めにしたクラス。

※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。

※当日申込者は主催者側で加入するスポーツ傷害保険の適用対象外となります。ご了承下さい。

※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。但し、HN(町民・市民クラス)は表彰対象となります

※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。

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。

★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。(9:00～10:40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。

申込不備の方

参加費の不足、参加申込に不備のあった方は、本部において下さい。

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。

代走申告

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。

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。

コンパスとCCを持参の上、お越し下さい。

※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。

★初級者向け資料

「大会参加の流れ」と「競技説明資料」をWEB(<http://www.orienteering.com/~tama>)で公開しています。

ダウンロードしてご一読下さい。

スタートへ

赤黄色テープで示します。1200m(登り30m)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

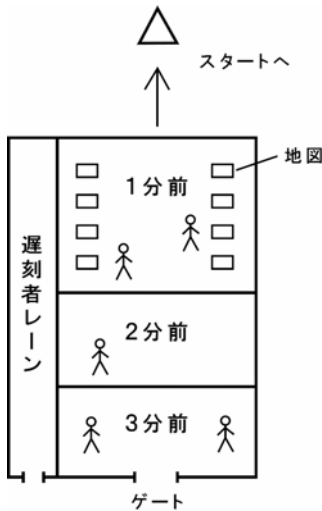
ウインドブレーカー等の輸送サービスを実施します。会場からスタート手前のウェア回収所まで防寒具等を着ていくことができます。衣類は回収所の袋の中に各自で入れてください。その際、袋の番号を覚えておいて下さい。汚損、紛失等に主催者は一切責任を負いません。お預かりしたウェアはゴールで返却いたします。

ウォーミングアップエリアについて

会場のグラウンドは立入禁止です。会場からスタートへの誘導区間をご利用下さい。

スタート 通常のスタイルと異なりますので、ご注意ください！！

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の3分前になりましたら(時刻表示時計は実際の時刻を表示しています)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ください。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12:30とし、閉鎖後のスタートは認めません。

競技

- ・ **競技者の安全のため、競技時間は最大150分(2時間半)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。**
- ・ コントロール(ポスト)の通過証明にはパンチおよびコントロールカードを使用します。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。
- ・ コントロールを指定された順番に回って下さい。指定された順番通りに回らなかった場合、失格となります。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。)

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ゴム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。

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おいて、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て下さい。

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。
- ・ゴールで使用した地図の回収は行いません。会場でスタート前の選手と競技に関する会話は控えて下さい。スポーツマンシップに則った行動をお願いします。(スタート前に他人の地図を見た場合、失格といたします。)
- ・ウインドブレーカー等を預けた方は忘れずに持ち帰って下さい。
- ・ゴールから会場までは誘導テープに従って下さい。
- ・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。3時までには必ずゴールを通過して下さい。午後3時にゴールは閉鎖し、以後の計時は行いません。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、パンチミスの申告などは速報に失格の表示が出てからお願いします。

規定時間に関する規定

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)

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、順位の前の「？」が消えます。

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、日本代表チーム選手によるJMEコース解説を予定しています。憧れのエリート選手の視点に注目です！

表彰式が終わるまで残っていると、良いことがあるかもしれません……

欠席者の地図返却

欠席者の地図の引き渡しは、午後1時半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)

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。

距離は200-300m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。11:15-13:30に保護者同伴で本部までお越し下さい。今回は会場レイアウトの都合で簡便なものしか提供できませんが、好評ならまた来年も……

販売 12:30頃から～

★大会競技地図

- ・白図(枚数限定) 200円(2000年版のものとなります)
- ・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

▼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。

- ・エクスプレス(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)

その他

- ★大会に関するアンケート用紙を配布致します。大会をより良くしていくために皆様のご協力をお願いします。
- ★LAP記入所を設けます。LAPタイムを記録した方はご記入下さい。解析結果をWEBで公開いたします。

地図販売のご案内

第18回大会時に発生したトラブル(ゴミの投棄)を受けて、当クラブは作成地図の販売を一時自粛しましたが、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)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しております。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。詳しくは当クラブホームページをご覧ください。
使用可能テレイン： 滝山城址 今井城址2003 七国峠 小金井公園(リメイク版完成!) 狭山公園(大規模な工事が入っていますが新歓等での使用は可能です。新版をプリンタ出力で提供可能です。05年春リリース予定)
今大会使用テレインは、コレクション用としての販売はいたしますが、練習会用には販売しておりません。

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。

マナー向上についてのお願い

第18回大会で、ある「事件」が起きてしまいました。風化させてはならない事件としてここで紹介させていただきます。当時のメールから。……「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、その駐在だけ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「人目をはばかるように」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。怒りを乗り越し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。地元で嫌われてしまえば、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にお願いします。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ました。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おり、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。

■ 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。

① 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

② 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。

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

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!

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

CLART SPORTS



ランナーズ
RUNNERS

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月に創刊された雑誌です。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

大塚製薬



■年間走り込み大会実施中!

第17回大会、Monkey Marathon 2004にはクラブ外を含め約125名が参加中。第18回大会は4月にスタート予定。参加費は無料です。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。1年間続けられるオリエンティアなら誰でも歓迎です。

■多摩OLでは練習会、マラニック(トレイルランニング)、初心者講習会等々を随時開催しています。クラブ外からの参加も歓迎しますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

■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。

多摩OL事務局 〒194-0211 東京都町田市相原851 宇野浩一方 tama@orienteering.com

★第22回 JC 大会プログラム 編集責任者 菅原 琢 taku@orienteering.com

22nd ジュニアチャンピオン大会スタートリスト

JME

申込み数 31 名

324	田村 宣明	17	桐朋 I K	10:01
325	姉川 裕志	17	麻布学園 O L K	10:05
326	町井 瑞希	14	山梨県北都留郡	10:09
327	北島 悠	17	伊東高校地理研	10:13
328	古谷 嵩	17	桐朋 I K	10:17
329	宇野 駿介	14	多摩 O L	10:21
330	太田 甫	17	麻布学園 O L K	10:25
331	溝口 敬志	16	東農大三高 O L 部	10:29
332	真鍋 智史	18	武相 O L K	10:33
333	斎藤 翔太	17	桐朋 I K	10:37
334	中田 裕樹	16	武相 O L K	10:41
335	星 和広	17	浦和高校 O L C	10:45
336	井川 一樹	17	桐朋 I K	10:49
337	長屋 潤	18	武相 O L K	10:53
338	石松 純	17	麻布学園 O L K	10:57
339	久保 和也	17	浦和高校 O L C	11:01
340	佐々木 慎吾	16	武相 O L K	11:05
341	谷嶋 徹	16	浦和高校 O L C	11:09
342	石原 嗣治	17	麻布学園 O L K	11:13
343	宇野 夏樹	16	武相 O L K	11:17
344	金子 朗	17	浦和高校 O L C	11:21
345	菅野 光樹	17	麻布学園 O L K	11:25
346	高野 圭司	17	桐朋 I K	11:29
347	森 玄樹	16	浦和高校 O L C	11:33
348	木下 新一	16	麻布学園 O L K	11:37
349	山澤 翔	17	桐朋 I K	11:41
350	百地 雅宏	17	浦和高校 O L C	11:45
351	川村 洋介	17	桐朋 I K	11:49
352	松井 貴法	17	浦和高校 O L C	11:53
353	高橋 篤	17	桐朋 I K	11:57
354	矢内 剣	16	浦和高校 O L C	12:01

JWE

申込み数 2 名

415	高野 美春	16	入間市 O L C	12:00
416	渡辺 香菜子	19	松が谷高校	12:05

M18

申込み数 37 名

378	相沢 玲央	14	麻布学園 O L K	10:01
379	福井 直樹	14	桐朋 I K	10:04
380	矢野 裕二郎	16	武相 O L K	10:07
381	山本 峻丸	14	桐朋 I K	10:10
382	川上 竜太郎	15	麻布学園 O L K	10:13
383	山崎 純	14	桐朋 I K	10:16
384	西野 元貴	15	麻布学園 O L K	10:19
385	大沢 翔平	14	桐朋 I K	10:22
386	鈴木 貴登	17	伊東高校地理研	10:25
387	島田 航輔	14	麻布学園 O L K	10:28
388	関口 昭範	16	東農大三高 O L 部	10:31
389	引地 穰	15	麻布学園 O L K	10:34
390	岩本 拓巳	14	桐朋 I K	10:37
391	岡崎 真幸	18	△ササビ会	10:40
392	佐藤 史弥	15	麻布学園 O L K	10:43
393	安楽 大佑	17	武相 O L K	10:46
394	馬場 勇太	15	桐朋 I K	10:49

395	小山 達之	14	麻布学園 O L K	10:52
396	小林 和貴	15	東農大三高 O L 部	10:55
397	太田 瑛佑	15	桐朋 I K	10:58
398	瀧島 一太	15	東農大三高 O L 部	11:01
399	赤川 航紀	14	麻布学園 O L K	11:04
400	遠山 那由他	14	桐朋 I K	11:07
401	高橋 史洋	17	伊東高校地理研	11:10
402	齊藤 純輝	16	武相 O L K	11:13
403	高嶋 直樹	14	麻布学園 O L K	11:16
404	曾我部 高志	15	桐朋 I K	11:19
405	知久 崇寛	15	麻布学園 O L K	11:22
406	山本 信彰	15	桐朋 I K	11:25
407	野満 高央	17	伊東高校地理研	11:28
408	林田 成徳	16	武相 O L K	11:31
409	水越 湧大	14	麻布学園 O L K	11:34
410	梅脇 剛	15	桐朋 I K	11:37
411	宮下 玲	15	麻布学園 O L K	11:40
412	堀内 良一	16	東農大三高 O L 部	11:43
413	白松 幸起	15	麻布学園 O L K	11:46
414	近藤 聡史	14	桐朋 I K	11:49

M15

申込み数 11 名

429	村越 怜	14	東海大付属翔洋中	10:32
431	水野 元春	13	麻布学園 O L K	10:38
432	小池 拓也	13	B S 町田 3 団	10:41
434	小峰 強志	14	B S 町田 3 団	10:47
436	田中 悠	13	麻布学園 O L K	10:53
437	丹羽 元気	13	B S 町田 3 団	10:56
438	光山 拓実	15	桐朋 I K	10:59
440	尾崎 弘和	13	麻布学園 O L K	11:05
441	澤田 成矢	13	B S 町田 3 団	11:08
443	野本 圭介	13	麻布学園 O L K	11:14
444	鶴木 雄太	15	神奈川県横浜市	11:17

M12

申込み数 5 名

442	宮本 樹	8	京葉 O L クラブ	10:30
446	永田 峻司	11	B S 町田 3 団	10:34
452	片山 拓磨	11	B S 町田 3 団	10:58
455	山岸 麟太郎	11	みちの会	11:10
457	村越 綾	11	東海大学付属小	11:18

W15

申込み数 4 名

447	高野 夏美	13	東金子中	10:38
449	鈴木 茜	14	八王子市立石川中	10:46
454	千葉 菜月	12	B S 町田 3 団	11:06
458	中野 優希	13	B S 町田 3 団	11:22

W12

申込み数 5 名

448	山岸 夏希	8	みちの会	10:42
450	小峰 かおる	11	B S 町田 3 団	10:50
451	鶴木 麻未	10	神奈川県横浜市	10:54
453	宮川 早穂	11	E S 関東 C	11:02
456	一岡 映美	11	B S 町田 3 団	11:14

M18N 申込み数 2名

430	尾崎 文哉	17	武相OLK	10:35
435	金村 翔一	16	武相OLK	10:50

MAL1 申込み数 73名

001	高久 雅生	29	埼玉県川口市	9:45
002	鈴木 孝司	31	チーム・ターザン	9:47
003	小泉 成行	26	ときわ走林会	9:49
004	武村 譲	26	札幌農学校	9:51
005	鈴木 陽介	25	三河OLC	9:53
006	水嶋 孝久	28	入間市OLC	9:55
007	篠原 岳夫	27	渋谷で走る会	9:57
008	束村 宏	46	BEARS	9:59
009	秋沢 和宏	30	東京都武蔵野市	10:01
010	鶴木 拓也	43	神奈川県横浜市	10:03
011	山口 大助	29	ES関東C	10:05
012	高橋 和義	37	丘の上	10:07
013	早野 哲朗	45	京葉OLクラブ	10:09
014	齋藤 宏顕	42	ES関東C	10:11
015	新 隆徳	37	入間市OLC	10:13
016	皆川 美紀子	23	みちの会	10:15
017	山本 英勝	34	渋谷で走る会	10:17
018	田中 宏昌	33	あじごのみ	10:19
019	足立 辰彦	41	迷走ADV	10:21
020	鹿島田 浩二	34	渋谷で走る会	10:23
021	四俣 徹	30	東京OLクラブ	10:25
022	榎本 和弘	27	神奈川県横浜市	10:27
023	柳下 大	30	Forester	10:29
024	高野 麻記子	24	ときわ走林会	10:31
025	松下 愛則	34	じょじょじょ	10:33
026	守屋 寛之	31	神奈川県大和市	10:35
027	安井 真人	27	三河OLC	10:37
028	奥 文法	29	サン・スーシ	10:39
029	上條 真哉	25	東京都武蔵野市	10:41
030	種市 哲哉	33	はげげか	10:43
031	加賀屋 博文	36	渋谷で走る会	10:45
032	斎藤 早生	44	チーム白樺	10:47
033	寺垣内 航	23	京葉OLクラブ	10:49
034	杉山 隆司	49	サン・スーシ	10:51
035	吉川 真太郎	27	鳩の会	10:53
036	広江 淳良	41	ES関東C	10:55
037	丸山 茂樹	30	須坂陸協	10:57
038	石井 龍男	53	千葉OLK	10:59
039	黒田 幹朗	27	横浜OLクラブ	11:01
040	田島 利佳	33	みちの会	11:03
041	矢口 照彦	33	神奈川県横浜市	11:05
042	小河原 成哲	35	丘の上	11:07
043	大塚 友一	26	木酔会	11:09
044	田濃 邦彦	29	静岡OLC	11:11
045	島崎 和彦	32	伊東高校地理研	11:13
046	早川 秀人	33	UNITE-X	11:15
047	土井 聡	32	ES関東C	11:17
048	稲津 隆敏	34	丘の上	11:19
049	久保田 篤	43	東京都江戸川区	11:21
050	櫻本 信一郎	23	仙台OLC	11:23
051	福澤 昌俊	25	茨城県つくば市	11:25
052	中町 和雄	31	みちの会	11:27
053	芝田 敏仁	40	東京都足立区	11:29

054	宮城島 俊太	26	ときわ走林会	11:31
055	草柳 道夫	42	神奈川県川崎市	11:33
056	安藤 克美	40	山梨県大月市	11:35
057	立川 洋	26	つくばCocco	11:37
058	金田 哲生	30	長野県OL協会	11:39
059	大久保 裕介	30	ES関東C	11:41
060	山本 真司	30	紅萌会	11:43
061	藤生 考志	35	東京都日野市	11:45
062	宇津 明範	44	ES関東C	11:47
063	早川 正人	33	UNITE-X	11:49
064	藤原 三郎	54	山梨骨骨クラブ	11:51
065	小暮 喜代志	29	ES関東C	11:53
066	井口 良範	41	群馬県安中市	11:55
067	大林 俊彦	40	うるしの会	11:57
068	福田 雅秀	41	川越OLC	11:59
069	荻田 博文	26	小川香料AC	12:01
070	藤原 成文	37	ES関東C	12:03
071	紺野 俊介	26	横浜OLクラブ	12:05
072	大滝 民己	30	ES関東C	12:07
073	小野 雅史	40	大阪OLC	12:09

MAL2 申込み数 85名

074	北村 伸介	21	東工大OLT	9:34
075	八重樫 一	22	千葉大OLC	9:36
076	古山 泰也	20	東大OLK	9:38
077	前田 裕太	22	東工大OLT	9:40
078	引地 隆介	24	茨城大OLD	9:42
079	高橋 雄哉	21	函情大OLC	9:44
080	西郷 貴洋	20	東大OLK	9:46
081	高橋 徹	22	福島大OLC	9:48
082	今野 利光	21	東工大OLT	9:50
083	坂本 貴史	22	筑波大OL愛好会	9:52
084	松井 弘毅	20	東工大OLT	9:54
085	菊池 貴志	22	東京農工大OLC	9:56
086	田中 淳一	24	東工大OLT	9:58
087	弾塚 康平	21	東京農工大OLC	10:00
088	北村 俊介	21	東工大OLT	10:02
089	浅井 貴弘	20	岩大OLC	10:04
090	羽賀 岳尋	20	東工大OLT	10:06
091	長谷川 靖	24	静大OLC	10:08
092	登坂 祥大	21	慶應義塾大OLC	10:10
093	小山 温史	20	東工大OLT	10:12
094	並木 政憲	19	筑波大OL愛好会	10:14
095	深井 太志	22	千葉大OLC	10:16
096	田澤 典彦	19	東工大OLT	10:18
097	横山 恵司	19	東京農工大OLC	10:20
098	樋山 邦治	22	ち〜む野獣	10:22
099	村上 諒一	21	東工大OLT	10:24
100	川上 崇史	23	慶應義塾大OLC	10:26
101	糸永 幸平	21	東工大OLT	10:28
102	小林 隆昭	22	千葉大OLC	10:30
103	早瀬 悠	20	茨城大OLD	10:32
104	海野 正英	22	東工大OLT	10:34
105	湯山 永久	22	筑波大OL愛好会	10:36
106	宮澤 直樹	20	東京農工大OLC	10:38
107	小越 怜壽	21	ロマニスタ	10:40
108	井上 博人	22	東京農工大OLC	10:42
109	高瀬 悠太	20	東工大OLT	10:44
110	田口 裕也	21	茨城大OLD	10:46
111	青山 弘毅	20	筑波大OL愛好会	10:48
112	阪本 紘一	22	岩大OLC	10:50
113	水野 崇行	23	千葉大OLC	10:52

114	山口 卓也	22	岩大OLC	10:54
115	岡 英樹	22	東工大OLT	10:56
116	大杉 祥二	20	筑波大OL愛好会	10:58
117	比嘉 友紀	19	東工大OLT	11:00
118	市原 孝一	22	東京農工大OLC	11:02
119	後藤 大輔	21	東北大OLC	11:04
120	保前 保	21	千葉大OLC	11:06
121	村上 一輝	20	東工大OLT	11:08
122	塙 利彦	25	茨城大OLD	11:10
123	田村 陽祐	21	筑波大OL愛好会	11:12
124	丸藤 純	19	岩大OLC	11:14
125	厚主 敏治	21	図情大OLC	11:16
126	木平 孝和	21	東工大OLT	11:18
127	山下 智之	23	東京農工大OLC	11:20
128	石坂 仁	20	千葉大OLC	11:22
129	小柳 俊一郎	22	図情大OLC	11:24
130	香川 讓徳	21	東京農工大OLC	11:26
131	坪居 大介	22	東工大OLT	11:28
132	京相 健二	21	茨城大OLD	11:30
133	後藤 俊介	21	千葉大OLC	11:32
134	高橋 良英	23	東京農工大OLC	11:34
135	小澤 健太郎	20	筑波大OL愛好会	11:36
136	男庭 和則	19	茨城大OLD	11:38
137	高橋 元気	21	東北大OLC	11:40
138	北崎 茂	21	東工大OLT	11:42
139	多田野 清人	23	筑波大OL愛好会	11:44
140	堀口 裕史	20	東京農工大OLC	11:46
141	宮井 一帆	22	図情大OLC	11:48
142	金子 允	22	埼玉県さいたま市	11:50
143	舟根 大輔	20	茨城大OLD	11:52
144	村上 巧	20	東工大OLT	11:54
145	赤塚 祥悟	19	筑波大OL愛好会	11:56
146	石母田 篤	21	茨城大OLD	11:58
147	佐藤 郷	22	筑波大OL愛好会	12:00
148	野村 佳佑	19	東工大OLT	12:02
149	川添 智由	19	筑波大OL愛好会	12:04
150	大橋 憲昭	20	茨城大OLD	12:06
151	田所 真之	25	横浜OLクラブ	12:08
152	下村 英雄	21	茨城大OLD	12:10
153	大塚 紘史	21	千葉大OLC	12:12
154	東口 晴一	22	東農大OLG	12:14
155	宮川 純一	21	筑波大OL愛好会	12:16
156	不破 喬	22	東京農工大OLC	12:18
157	成田 充	22	図情大OLC	12:20
459	古川 健二	23	千葉大OLC	12:22

MAS

申込み数 38 名

158	太矢 隆士	44	京葉OLクラブ	10:00
159	長友 武司	41	OC WOODS	10:01
160	小笠原揚太郎	65	東京OLクラブ	10:02
161	横溝 隆夫	33	浦高ぎんなん会	10:03
162	平野 潤也	36	神奈川県横浜市	10:04
163	高野 幸男	19	筑波大OL愛好会	10:05
164	杉田 俊哉	33	入間市OLC	10:06
165	沖 裕之	19	東工大OLT	10:07
166	森 達一郎	31	麦チョコズ	10:08
167	太田 宏樹	33	渋谷で走る会	10:09
168	森田 智彦	44	入間市OLC	10:10
169	鈴木 健夫	48	京葉OLクラブ	10:11
170	大木 通照	37	もしもしカメさん	10:12
171	松本 高幸	34	みちの会	10:13
172	中村 康広	21	東工大OLT	10:14

173	齋藤 英之	44	川越OLC	10:15
174	岡本 隆之	44	OLP兵庫	10:16
175	木村 耕平	28	入間市OLC	10:17
176	小池 英希	29	JANETS	10:18
177	池田 薫	27	スター 一家	10:19
178	船田 賢	26	つくばCocco	10:20
179	瀬沼 健	26	電通大OB	10:21
180	須藤 かおる	30	入間市OLC	10:22
181	鈴木 智人	26	Forester	10:23
182	宮本 幸治	41	京葉OLクラブ	10:24
183	小寺 実	37	丘の上	10:25
184	青柳 隆幸	24	サン・スーシ	10:26
185	小泉 辰善	40	東京OLクラブ	10:27
186	関谷 多加志	34	ルネ横浜鉄人団	10:28
187	奥田 健史	31	京葉OLクラブ	10:29
188	矢澤 匡彦	37	Forester	10:30
189	新井 勝彦	39	入間市OLC	10:31
190	小城 昌弘	30	大阪OLC	10:32
191	神尾 優仁	20	筑波大OL愛好会	10:33
192	仁平 克輝	20	茨城大OLD	10:34
193	天野 仁	37	横浜OLクラブ	10:35
194	谷山 浩将	19	筑波大OL愛好会	10:36
195	名嘉真 朝将	22	東工大OLT	10:37

M45A

申込み数 16 名

196	久保井 輝政	59	サン・スーシ	10:56
197	天明 英之	51	東京OLクラブ	10:57
198	大塚 校市	54	千葉OLK	10:58
199	山本 博司	56	東京都江東区	10:59
200	大場 隆夫	59	サン・スーシ	11:00
201	小嶋 信義	61	ワンダラーズ	11:01
202	酒井 克明	55	調布市OL協会	11:02
203	森山 松年	57	春日部OLC	11:03
204	青柳 嘉祥	57	サン・スーシ	11:04
205	澤地 實	58	大阪OLC	11:05
206	海老沢 正	54	東京OLクラブ	11:06
207	小林 二郎	53	愛知OLC	11:07
208	中安 正弘	58	春日部OLC	11:08
209	鴨居 隆	56	埼玉県大里郡	11:09
210	佐藤 政明	59	愛知県大府市	11:10
211	松本 豊	48	山梨骨骨クラブ	11:11

M60A

申込み数 41 名

261	上林 弘敏	73	岐阜OLC	10:00
262	永井 昇	63	三河OLC	10:01
263	平島 勝彦	63	入間市OLC	10:02
264	神島 伸光	68	練馬OLC	10:03
265	原田 憲夫	70	札幌OLC	10:04
266	山西 一徳	70	入間市OLC	10:05
267	今井 信親	63	ワンダラーズ	10:06
268	金井 一	79	高崎OLC	10:07
269	河合 一郎	62	川越OLC	10:08
270	高橋 寛	64	茨城県西茨城郡	10:09
271	菅家 征史	63	川越OLC	10:10
272	田中 博	63	入間市OLC	10:11
273	井上 稔雄	63	春日部OLC	10:12
274	寺尾 孝	67	横浜OLクラブ	10:13
275	八十八 一吉	70	ナカジマトークン	10:14
276	横手 義雄	66	入間市OLC	10:15

277	高橋 義広	65	京葉OLクラブ	10:16
278	古川 治	73	春日部OLC	10:17
279	海野 忠秋	64	川越OLC	10:18
280	悴田 正也	67	前橋OLC	10:19
281	山崎 正治	83	東京OLクラブ	10:20
282	富樫 勉	66	サン・スーシ	10:21
283	宮田 信一郎	67	入間市OLC	10:22
284	中山 勝	63	春日部OLC	10:23
285	清水 良隆	75	川越OLC	10:24
286	土田 伸行	71	東京都西東京市	10:25
287	深井 淳之	66	横浜市栄区OLC	10:26
288	山川 和章	64	春日部OLC	10:27
289	大木 啓至	72	東京都足立区	10:28
290	長谷川 博之	69	神奈川県座間市	10:29
291	飯山 高明	69	練馬OLC	10:30
292	辻村 修	69	コンターズ	10:31
293	伊藤 清	60	ワンダラーズ	10:32
294	小森田克比呂	69	神奈川県横浜市	10:33
295	榎本 武	64	ソニーOLC	10:34
296	笠井 泰自	69	大阪OLC	10:35
297	高野 義次	67	東京OLクラブ	10:36
298	河北 範夫	64	神奈川県川崎市	10:37
299	小山 太郎	69	サン・スーシ	10:38
300	鈴木 榮一	61	千葉OLK	10:39
301	萬濃 健	66	川越OLC	10:40

247	塩田 美佐	26	みちの会	12:05
248	西山 絵梨香	22	千葉大OLC	12:06
249	堀 智子	21	東京農工大OLC	12:07
250	花木 睦子	22	千葉大OLC	12:08
251	掛谷 朋美	23	鳩の会	12:09
252	山本 貴子	20	千葉大OLC	12:10
253	宮川 祐子	42	ES関東C	12:11
254	永井 さや香	21	千葉大OLC	12:12
255	武村 法	20	茨城大OLD	12:13
256	米谷 法子	21	東京農工大OLC	12:14
257	平井 亜希奈	22	千葉大OLC	12:15
258	下村 佳奈	22	岩大OLC	12:16
259	高野 由紀	45	入間市OLC	12:17
260	矢口 恭子	24	麦チョコズ	12:18

WAS 申込み数 9名

302	長友 美子	36	OC WOODS	10:59
303	齋藤 まどか	43	川越OLC	11:00
304	佐野 忍	43	NPOトータス	11:01
305	大類 景子	19	茨城大OLD	11:02
306	山本 美保	32	渋谷で走る会	11:03
307	菊島 明佳	33	UNITE-X	11:04
308	内堀 美和	19	茨城大OLD	11:05
309	金原 和泉	40	東京OLクラブ	11:06
310	天野 理香	33	横浜OLクラブ	11:07

WAL 申込み数 49名

212	藤澤 知美	22	東京農工大OLC	11:30
213	稲葉 茜	19	筑波大OL愛好会	11:31
214	岡 恵子	23	千葉大OLC	11:32
215	波多野 夏子	28	渋谷で走る会	11:33
216	千葉 妙	20	筑波大OL愛好会	11:34
217	江田 美晴	24	ES関東C	11:35
218	三輪 あづみ	25	KOLC	11:36
219	山崎 真希子	20	東大OLK	11:37
220	伊東 佑初子	20	筑波大OL愛好会	11:38
221	黒河 幸子	24	ES関東C	11:39
222	高木 麻衣	21	東京農工大OLC	11:40
223	三矢 麻以	20	東大OLK	11:41
224	吉野 真弓	21	相模女子大OLC	11:42
225	酒井 か代子	52	調布市OL協会	11:43
226	山口 季見子	28	ES関東C	11:44
227	原田 彩子	30	チームザッツ	11:45
228	青島 優	21	東大OLK	11:46
229	奥野 侑子	22	筑波大OL愛好会	11:47
230	村越 久子	48	静岡OLC	11:48
231	鹿島田真理子	29	渋谷で走る会	11:49
232	高橋 弘恵	20	茨城大OLD	11:50
233	志度 裕子	22	東京農工大OLC	11:51
234	宮本 知江子	41	京葉OLクラブ	11:52
235	豊田 安由美	19	筑波大OL愛好会	11:53
236	大関 恵子	26	東京都武蔵野市	11:54
237	清水 容子	36	入間市OLC	11:55
238	長田 江美	26	麦チョコズ	11:56
239	宮沢 絵美	22	千葉大OLC	11:57
240	坂岡 由里江	21	筑波大OL愛好会	11:58
241	江草 由佳	29	埼玉県川口市	11:59
242	植松 彩	27	群馬県高崎市	12:00
243	杉崎 真由子	22	筑波大OL愛好会	12:01
244	野口 章江	30	入間市OLC	12:02
245	渡辺 円香	29	ES関東C	12:03
246	小山田 牧代	20	千葉大OLC	12:04

W50A 申込み数 13名

311	高野 美智子	65	東京OLクラブ	11:12
312	植松 裕子	54	高崎OLC	11:13
313	齋藤 英津子	69	東京OLクラブ	11:14
314	大保木 道子	55	川越OLC	11:15
315	新垣 順子	60	練馬OLC	11:16
316	今井 栄	57	ワンダラーズ	11:17
317	加藤 伶子	63	入間市OLC	11:18
318	海野 とみ子	56	川越OLC	11:19
319	遠藤 愛子	62	京葉OLクラブ	11:20
320	大場 節子	56	サン・スーシ	11:21
321	田中 洋子	61	入間市OLC	11:22
322	寺尾 美智子	63	横浜OLクラブ	11:23
323	伊達 詔子	64	川越OLC	11:24

MBR 申込み数 9名

355	田頭 啓秀	31	JANRC	10:30
356	渡辺 達也	35	プロダクト-K	10:34
357	岩崎 勉	38	KOCCI	10:38
358	市岡 隆興	33	BEARS/JH	10:42
359	牛島 重郎	32	JANRC	10:46
360	佐藤 肇	43	チームBM	10:50
361	二宮 俊雄	59	東京都武蔵村山市	10:54
362	冨塚 修宏	40	JANRC	10:58
363	中村 信雄	70	入間市OLC	11:02

MB 申込み数 7名

365	西村 和人	33	神奈川県横浜市	10:31
366	平岩 金男	75	春日部OLC	10:35

367 齋藤 貴之	42 東京OLクラブ	10:39
368 川西 晶大	32 東京都新宿区	10:43
369 三輪 暁人	19 茨城大OLD	10:47
370 大蔵 誠	80 東京都葛飾区	10:51
371 町田 吉広	42 80JC	10:55

WBR 申込み数 1名

364 高田 弥生	34 東京都渋谷区	11:11
-----------	-----------	-------

WB 申込み数 6名

372 松田 珠子	30 多摩OL	11:05
373 山本 陽子	53 東京都江東区	11:09
374 山路 さわか	23 東京農工大OLC	11:13
375 大塚 ふみ子	50 千葉県千葉市	11:17
376 阪井 美紀	19 茨城大OLD	11:21
377 須藤 友絵	28 入間市OLC	11:25

MNR 申込み数 10名

417 生田 義和	26 東京消防庁	10:32
418 小嶋 功義	45 チームJOY	10:36

419 武田 耕治	56 B級アスリート	10:40
420 山本 順一	35 JANRC	10:44
422 高野 隆	48 デザートローズ	10:52
423 山村 太平	24 小川香料AC	10:56
424 荒井 健吾	22 東京消防庁	11:00
425 佐藤 公男	40 げんちいのとお	11:04
426 馬場 貴史	26 東京消防庁	11:08
428 榎本 洋	31 埼玉県川越市	11:16

MN 申込み数 1名

439 梨本 光太郎	52 東京都武蔵野市	11:02
------------	------------	-------

WNR 申込み数 2名

421 篠田 典子	43 東京都大田区	10:48
427 柳生 千枝	34 東京都品川区	11:12

WN 申込み数 2名

433 西村 美加	32 神奈川県横浜市	10:44
445 榎本 清美	31 埼玉県川越市	11:20

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/>

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)

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

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

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

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>

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

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

大塚製薬<ヘルシーアイランド>

大塚製薬<スポルPia>

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/>

アートのスポーツ

<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://ol-shop.web.infoseek.co.jp/>

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!

これで「食べない理由」の
半分以上が、なくなりします。

「どうして朝食を食べないのですか」(大塚製薬調査)

睡眠時間が惜しい	62.5
食欲がない	46.2
朝の支度に時間がかかる	29.9
作るのが苦手 or 面倒	17.9
食べないのが当たり前	14.1
後片付けが面倒だから	12.5



時間がなくても、食欲がなくても、栄養バランスのとれた朝食を。

朝食は大事です。寝起きの頭にエネルギーを供給したり、睡眠中に下がった体温を高めたり、体の始動には欠かせません。ところが、なんと約750万人[15~39才]もの日本人が「食べる時間がない」、「食欲がない」といったことを理由に朝食を抜いているのです。そこで、「カロリーメイトゼリー」。タンパク質、脂質、糖質に加え10種類のビタミンと5種類のミネラル、それに食物繊維まで。日常生活に必要なほぼすべての栄養素がバランスよく、あっという間に摂れてしまう。しかも、さわやかなアップル味だから、食欲がないときにも最適です。

インターネットやフリーダイヤルでも、商品のご購入ができます。 www.otsuka-plus1.com 0120-390-795

◎製品に関するお問い合わせは大塚製薬消費者室 03-3293-6111 www.otsuka.co.jp



この食品、完全に近い
カロリーメイト
ゼリー(アップル味)