

## クラブ員の大会参加記録(2012年11月～12月)

1 1月3日 横浜 OLC 大会 1 日目

M21 (3.5km)

5 青柳 隆幸 0:24:10

M65 (2km)

5 大場 隆夫 0:21:10

10 久保井輝政 0:24:05

W50 (2km)

2 高橋 明美 0:25:35

3 和田美千代 0:30:42

1 1月4日 横浜 OLC 大会 2 日目

M21 (5km)

19 青柳 隆幸 1:07:05

M65 (3.3km)

5 大場 隆夫 0:41:01

12 久保井輝政 0:50:31

W50 (3.3km)

1 高橋 明美 0:41:28

2 和田美千代 0:48:11

3日は、2番で60mのオーバーラン、3番で80mのオーバーランをした後、13番まで順調に行きました。そして14番へは迂回して道を使うべきところを、近道しようと藪に突っ込み、もがいている間に方向が狂い、出た所はゴールの近く。致命的なロスタイムとなりました。

4日は、18番までガンガンに走らされ、19番から急にオリエンテーリングになったため、頭の切り替えに失敗して大崩れしてしまいました。脚の方は、「走り終わった約1時間後から翌日の夜まで軽い痛みを感じる」状態だったので、1日おきに走るようにしていましたが、4日は痛みが消える前に走らざるをえず、レース前は不安でした。しかし、レース中は痛みが気になることはなく、レース後しばらく、やや強い痛みがあったものの、その後急速に痛みが消え、それを機に症状が大幅に改善、横浜 OLC に感謝です。

今回、ミスによるロスタイムはあったものの、「ミスしていないのに、なぜこんなに差をつけられたのだろう」という区間が1つも無かったのは、大きな収穫でした。育児ブランクで落ち込んでしまったスピード（走力以外の部分）がかなり戻った気がします。その反動によるミスが出たと言えますが、東日本大会は、多くのクラブ員が運営に携わられる中を申し訳ありませんが、私は出ていいという事なので、スピードコントロールに気をつけて、頑張りたいと思います。(和田)

1 1月17日 横浜国立大学スプリント

Long (3.2km ↑60m)

50 和田美千代 0:43:58

54 石川 昌 0:46:05

56 久保井輝政 0:51:04

全日本リレーに向け順調にトレーニングをしており体力的には充実していました。

しかし雨の中、地図読みが甘くなり結果はボロボロ。キャンパスマップだと思ってなめていたところもあるかも。

さらに精進が必要だと思った1日でした。

まあ、最後までめげずに走れたことが唯一の救いです。(石川)

「幅1ミリ程度の黒い実線は、幅2メートルくらいの道路を表す」のだと、ずっと思っていました。そのため、「コントロールがほぼ真下に見えるのに、壁に阻まれて大回りしなければならない」という目に何度か遭いました。競技が終わるまでその理由を考えるゆとりはありませんでした。レース後、地図を見ながらレース内容を思い出し、「そうか、これは道でなく通行不能の壁なのだ」と気がつきました。公園のスプリントでは通行不能の壁に阻まれた経験がありませんが、大学キャンパスならではの壁の多さでした。(和田)

11月18日 早大 OC 大会

M21A2 (3.9km ↑140m)

47 纓坂 尚 1:44:57

千葉県は「両総用水」で開かれた母校の大会に参加してきました。しかし、レース以前に、書くのも恥ずかしい電車の乗り継ぎミスをして、1時間以上遅刻してしまいました。

レースに関してですが、事前の課題として、

(1) 微地形地帯ではきちっと地形のラインを読み取れるまで我慢して地図を見ること

(2) 平らでやぶがちな部分ではきちっとコンパスと歩測を使うこと

(3) コントロールが見つからなかったときの動きをプランの段階で読み切っておくこと

の3点を意識。おかげで、ルートを追うということにかんしては、ほぼミスのないレースでした。ただ、大きなミスを防ぐことばかりに気が向き、ラフな部分でスピードを上げきれなかったり、アタック部分での小さなミスを許容しすぎたりしてしまったかな、とも思います。

などと書きましたが、競技的に頑張ろうと思ったら、まずは娘がもう少し手がかからなくなってからかな、とも思いました。ちびちゃん、頑張っておむつを卒業しようね！

11月23日

大村湾カントリースプリント大会

L (2.8km ↑90m)

29 山本 保 0:19:14

90 久保井輝政 0:29:36

前回大会と同じく、ゴルフ場内を走れるのを楽しみに参加、コースは予想に反し結構起伏にとんでおりハードなコースと感じたが、楽しめ満足。記録はさておき、大会時のトピックを少し

その1=大会会場に向かうバスが迷子に。

(バスの運転者が会場までの道を良く把握していなかつみたいで、大会参加者が大会本部と携帯電話で連絡を取り合い何とか大会会場へ)

その2=スプリントの前に行われたトレイルOが約40分遅れ(予定外のゴルファースタートにより)、日没でスプリントの大会が出来るか心配したが4時43分頃一斉スタート状態で競技開始し、何とか日が暮れるまでに競技が無事終了。

その3=スプリント終了後の大会本部行きのバスが真暗闇の状態になっても来る気配なし。実は、ボランティアで依頼の運転者に競技時間の終了が遅れた事が連絡されていなかった様で、選手者は予定時間をすぎたので自分の家に帰ってしまったよう。運営者サイドの再連絡で送迎車が配置され無事帰還。それまで、参加者の誰もが何も文句も言わず待機していた。(久保井)

11月24日 全日本リレーOL大会

MS

7 神奈川 2:27:35

(山本 保 0:52:23)

長野 DISQ

(石川 昌 1:07:32)

M40

神奈川 201 DISQ

(久保井輝政 1:13:50)

長野県チームとして参加しました。MSのレベルは高いので、上位とは勝負にならないことは、わかっていました。ただ、今回のメンバーがベテランクラスに出ている以上上位に食い込みそうな2人とでしたので、恥ずかしくない走りを目指し、このレースを目標に置いて、数か月間、それなりにトレーニングしました。

結局、メンバーの木村さんが例の脅迫事件の対応で不参加、スタート前にDISQ決定というのがチームとしての結果でした。個人としては、いくつか細かいミスはしましたが、最後まで走りきることのできた良いレースができました。

今回は少し残念でしたが、トレーニングのモチベーションを保つためにも、たまにはプレッシャーのかかるレースにも挑戦していきたいと思っています。(石川)

1 1月25日 全日本ミドル OL 大会

M35A (4km ↑180m)

5 山本 保 0:51:33

M45A (3.5km ↑145m)

12 石川 昌 1:27:25

M65A (3.1km ↑125m)

15 久保井輝政 1:03:11

難しかった。というのが感想です。

スタート直後から場所を失いました。

リロケーションもうまくいかず、相当の時間を消費したコントロールが2つほど...

後半になって、やっと地図との対応がしっかりとれた感じでした。

体力的にスピードは上がったけど技術がついていない感じです。

オリエンテーリングの奥深さを改めて認識しました。(石川)

1 2月2日 インカレロング併設大会

M70A (3.2km ↑150m)

3 小山 太朗 1:27:10

M55A (3.6km ↑150m)

3 西山 立 0:53:55

W35A (3.3km ↑160m)

5 和田美千代 0:57:51

だいぶオリエンテーリングのやり方を思い出してきたので、W35A にエントリーして昔のメンバーと勝負してみました。育児ブランク後では最も良い内容のレースでしたが、休んでいる間に大きく水をあけられていた事を思い知らされました。3.3km で18分34秒の大差。昔は、約7km で10分くらいの差だったのに。

ラップセンターを見ると、小さなミスはいくつかあったものの、優勝者以外の3人に比べて特に多かったわけではありません。一方、巡航速度の方は、話にならないほどの大敗でした。昔はたまにしか区間計時できませんでしたが、このレベルのメンバー10人くらいでやっても、1つくらいは区

間トップをとれるスピードがあり、トータルで勝てなかったのは必ず大きなミスで1~2回やらかさずせいでした。ところが今では、勝てない原因が全く変わっていました。しかし、前半部分のスピードの差は単なる走力ではなく、「ミスがこわくてスピードが出せなかった」面が大きいと思われます。全くミスした覚えのない3番でトップの倍以上かかっているからです。スピードが出せる下り区間だったので、前半の他区間に比べて特に大きい差となったのです。プランしてリングを回す所までは焦らずゆっくりでも、「コンパスを見て歩測」の段階になったらしっかりスピードを出すことで、改善できると思いました。また、20年かけてついた体力差は簡単には縮まらないし、無理をすると体に悪いので、「10年後には追い付きたい」くらいの緩いペースで頑張りたいと思います。後半のミスは、スピードを出したためだけでなく、難しい前半部分を無事に乗り切って緊張が緩んだせいもあります。次の課題は、そういう部分でも緊張感を保って、小さいミスをなくしていく事だと思いました。(和田)



昨年秋の日光以来の山でのオリエンテーリングとなりました。スタートから①で直進が90度ずれてフィニッシュの横を通ることに。それでも結果的に大迂回道走りルートになって致命的なロスタイムにはならなかったようです。その後は勘が戻って小さなミスにとどめました。通勤ルートに高低差があり多忙でも体力はそこまで落ちていないつもりでしたが、ラップを見ると登りで差をつけられています。(西山)