

シニアオリエンテーリング

あいちシニアオリエンテーリング愛好会 444-0856 愛知県岡崎市六名1丁目5-6

NO.3 2024.3

愛知の元気印

愛知 OLC50 周年記念大会をセンターで運営 石田さんご夫妻



愛知オリエンテーリングクラブを知ったのは昭和49年春、滋賀県彦根市の鳥居本小学校で開催された中日新聞社主催の中日滋賀オリエンテーリング大会。オリエンテーリングにクラブがあることを知り、大変驚きました。当時中学生オリエンティアだった世良清さん、なかなか勝てない同年代の栗野義明さん、国内トップオリエンティアだった小島敏延さんらを輩出し、長く愛知県のオリエンテーリングをけん引してきました。

その愛知オリエンテーリングクラブが創立50周年を迎え、3月9日に小牧市の小牧山で開催さ

れ参加してきました。コースは易しめでしたが、私の年齢に合って、楽しめました。

この記念すべき行事をけん引したのが石田巨宏さんと奥さんの美代子さん（写真）。

地図調査・作図から参加者募集や大会運営の中核となつての活躍に頭が上がりません。

大会の運営には長くお顔を拝見させていただいていない方も多くみられました。競技内容もピンパンチ、タイムプリンターを使つての記録と懐かしい運営スタイルでした。

1935年生まれの巨宏さん 1936年生まれの美代子さんにはこれからも愛知のみならず日本のオリエンテーリングを引っ張っていただきたいと思っています。

その他、この大会でよかったことは、成績表・スタートリストに年齢が掲載されていること。高齢者クラスでは年齢による衰えが大きいので、年齢の割によかったとか年相応の結果であったとかの評価ができます。

(小野盛光)

イベント報告

賀茂パーマネントコース巡り 雨で中止

3月23日開催予定でしたが、あいにくの雨で中止しました。ご都合の良いときに回ってください。カタクリ目当てなら3月中に！。新緑の季節は一带に広がる柿畑の芽吹き、6月は賀茂神社の菖蒲がきれいです。

来年、このころに企画したいと思っております。



カタクリは9番の北側

活動報告

設楽原オリエンテーリング常設コース点検整備 3月14日

前日雨で心配された天気も、当日は良い天気に晴れ上がりました。

永井さんに自宅前まで来てもらい、同乗して新城へ向け8時に出発しました。

① 151号線を北へ進み、見覚えのある信号機交差点を右へ折れ、すぐの住宅横のAポストは陽射し・風通し良く、洗剤で簡単に拭く。

② 先の交差点に戻り次の信号機を左へ折れ、用水

手前で更に左に曲がり、こんもりした林にあるBポスト。

③ 小高い丘の上にあるCポスト、駐車場からの急坂がとてもキツかった。

ここが織田信長の本陣跡地で、北方1キロ?に徳川家康本陣も

あるようです。

④ 杉、木立のDポストはすごく汚れていた。

⑤ ため池整備工事が終了して、小野さんと役所の



立ち合いで決められたEポスト(右の写真)です。

⑥ F・G・Hポストは高いので洗浄をするに苦痛を感じる。

⑦ Iポストの清掃だけに終わらず、記事を書くについてすぐ近くにあった設楽歴史資料館を観ておけばよかったが、後の祭り。

⑧ Jポストは汚れていなくて、さっと拭くだけで済みました。

9時半から始めたポスト点検清掃は12時過ぎに終了し、Jポスト近くのコンビニ駐車場で昼食を摂り帰りました。

最近少し腰が痛くて手をあげにくく、高いポストの掃除には往生しました。

次回PC点検は、すごく汚れているポストは白のペンキで刷毛塗りが良いと思います。〔記：小幡昭次〕

☆ BポストからDポストは大きな木立の中で、風通しは良さそうですが陽射しが少なく、苔のような垢がポストの陽の当たらない面やポールの下部に付着してとれない部分も多かった。

☆ Eポストは周囲の池・道等の整備が完了し3年ぶりに姿を現すが、3面の内2面は文字も剥げ落ち修正できず、今回はマスキングテープを用意して修正したい。

池の入り口の家の主人が、「もう何年も一人も見ることが無いですよ」と声をかけて下さいました。

☆ Fポストは広場の小屋の横で一番綺麗と思われるが、汚れた雑巾をそのまま使い回していたので白い部分も何か黄ばんできました。

☆ GポストからJポストもほぼFポストと同様です。

雑巾を洗える水場を次回に神社付近で探してみます。〔☆記：永井昇〕

賀茂オリエンテーリング常設コース点検整備 3月15日

小野が点検整備をしました。(写真は9番)
 すべて雑巾がけのみで済みました。2か所、草や
 枝を取り払いました。



思い出のオリエンテーリング

協賛・賛助企業

上の画像は2月号で紹介した昭和51年3月に開催された第2回全日本大会のO-map裏に印刷さ

れた協賛企業3社と賛助企業明治生命の広告です。当時の一流企業の協力を取り付けるのはさすが、国

の外郭団体「(社) 国民健康づくり運動財団」の力である。大企業の協賛はオリエンテーリングに対する信頼性を高め、参加してみたいという気持ちを高めてくれた。

また、テレビコマーシャルでもオリエンテーリングを使った宣伝を見た記憶がある。

少しあとになるが、埼玉県武蔵嵐山で開催された環太平洋オリエンテーリング大会においては「味の素」が協賛。(小野)

これからも楽しもう

シニア世代では体幹が衰え、ふらつきやすく、恐怖心で下り坂で後傾になり、却って滑りやす状況をつくりだしています。スキーの体験したことがある人は初心者のころ、後傾になってスキーだけ前に進み尻もちを着くといった経験があると思います。

オリエンテーリングにおいて、滑って転び、岩に腰をぶついたり、木の枝が足に刺さったり、手を骨折したりという話を聞きます。

以下は山と溪谷オンラインから転載させていただきました。

登山道でフラつかない、滑らないために――、安定して歩くために欠かせない「フラット歩行」

登・下山中に、足がズルズルとスリップしてしまう原因の1つは、斜めに加重がかかってしまうこと。「フラット歩行」を身に付けて、足裏全体で斜面に加重し、安定して疲れにくい歩き方を習得しよう！

こんにちは、登山ガイドの野中です。股関節と合わせて、足首関節も連動させながら「フラット歩行」を行うことで、より安定した歩行が実現出来ることを解説していきます。

「ベタ足歩行」という言葉は聞いたことがありますか？

私自身もどこで教わったか記憶が定かではありませんが、靴底全体で着地することを教わりま

した。まずは靴底全体で接地することで、靴底の摩擦力が最大限に発揮され滑りにくくなる効果があります。踵部分だけ、爪先部分だけで接地をしているのではスリップしやすいのです。

また、スリップとは靴底が横滑りを起こす現象です。靴底の接地面に対して真上から体重がかかっていれば問題ありませんが、斜め方向に力が加わると横滑りが生じやすくなります(下記写真参照)。

スリップと聞くと下山時をイメージすると思いますが、滑りやすい場所であれば登りでも平地でも起こります。濡れた地面、崩れやすい砂地や雪面を歩いている際に、後ろ足をズルッと滑らせた経験を皆さんは誰しもあるではないでしょうか。



下りは着地時・前足がスリップしやすい



登りは抜重時・後ろ足がスリップしやすい

歩幅を小さくすればフラット歩行がしやすくなる

靴底がスリップすると、バランスを崩しやすくなります。同時に落石も起こしやすくなるので、安全ではありません。

だからこそ真上から体重をかけて歩くことが大切ですが、踏み出す一歩が大きいと斜めに加重がかかりやすくなります。そのため、登山では「歩幅を小さく歩く」ことが推奨されているのです。歩幅を小さくすることで、関節の可動域を最小限に抑えられ、重心移動も行いやすくなります。疲れにくい歩き方であると同時に、

スリップを防ぐ安定した歩行にも役立つのです。

では、どの程度歩幅を「小さく」して歩けばいいのでしょうか？ その答えは最後の方で触れますので、まずはフラット歩行のしかたを連続写真で解説します。

フラットに接地して、フラットに足を抜く

まずは下りのフラット歩行を確認してみましょう。左がNG、右がGOODなフラットフィッティングの様子です。



1. 左足を踏み出す



2. 左足が前に伸びる



3. 着地直前



4. 着地



5. 重心が左足に移る

緩い下り斜面が練習に適していますので、次回登山をする際に試してみてください。

下りで踵着地になりやすい人は、爪先から着地するつもりで歩くとフラット着地がしやすくなります。また、[下りの重心移動の記事](#)でも解説しましたが、下山時は後ろ足が軸足となって体重を支えることで、ドスンと着地することを防げますので、後ろ足から体重を抜く直前まで踵を接地し続けられるように歩きます。

後ろ足の踵が早く上がってしまうと、それだけ前足の着地の衝撃が大きくなってしまいますので、後ろ足の動きに注意が必要です。

お知らせ

【変更になる場合もあります。HP ([シニアのオリエンテーリング \(catvmics.ne.jp\)](#)) でご確認ください。】

3月16日～4月30日 ミニトレーニングコース

O-map「道根往還」の一部

岡崎東公園北駐車場（トイレあり）から約1.2 km

コントロールは赤白テープで表示

フリーポイント0

1～2時間で全部回れます。

受付中。（利用料500円）

4月20日(土) パーマネントコース巡り

小牧桃花台・四季の森

詳しくは

<http://home1.catvmics.ne.jp/~ono511/senior.htm>

5月25日(土) パーマネントコース巡り

浜北コース(浜松市)

詳しくは

<http://home1.catvmics.ne.jp/~ono511/senior.htm>