

# 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.2 2024.2

## イベント報告

続・新城総合公園オリエンテーリング大会 1月14日(日)

運営フィニッシュ担当 天野

いろいろ経験させて頂きありがとうございました。

フィニッシュでのミカン、お菓子は生き返るなどと好評でした。

ミカン、お菓子のどちらかと思う人も多く一人に2個ずつ計4個と案内しました。

フィニッシュの表示は、地面状況により設置しにくく今回は無かったですが、有れば初心者にもフィニッシュが分かりやすいとか、フィニッシュ地点で記念撮影していたグループにも写真映えしたかと思います。横断幕でなくても良いので今後はなんらかの方法で表示出来ると良いなと思います。

フィニッシュ周りで賞状を手にしそうに撮影する組が何組もありました。

入賞者がその場で賞状を手に来れるようになっ

て良かったと思います。

今回はフラグ設置は複数人で一緒に行く方法だったので、議論しながら不安無く設置出来、良かったと思います。

前日の強い風もやみ、ぽかぽかの好天気でした。陸上競技場やテニスコートの間を走り抜け、最後は石段を駆けあがって、フィニッシュ。スタッフの小川さんや鈴木さんからのミカンや豊橋の銘菓「ブラックサンダー」のプレゼントもあり、愛知県や静岡県からの参加者も満足。

コースは杉森さんに設定していただきました。杉森さん得意の省力コース運営でスタートフラッグはスタート枠前、最終ポスト前からの誘導もなく、フィニッシュ後、20mでEカード読み取り場所へ。

## ウォーキング

永井 昇 さんのレポート

★令和6年2月20日に「岡崎東公園と二十七曲り」のウォーキングに参加しました。

週間天気予報ではズーと雨予報でしたが、前日に雨マークがヤットとれ、当日はウツテ変わってポカポカ陽気の一日になりました。

★知立駅から名鉄電車で東岡崎駅まで行き、ここからウォーキングの始まりです。

東岡崎駅前も再開発事業が進み北口東側は随分変わっていました。

改札口を出てペDESTリアンデッキを通過して、いきなり乙川の堤に出て吹矢橋を渡りました。

当日まで「二十七曲り」の言葉が全く新鮮に聞こえて楽しみにしていました。

岡崎城下二十七曲り東口記念碑に向かい、着いてビックリ此処は何年も前(2015 ロゲイニング大会の下見)に来たことがある場所でした。

頭にはなんの記憶も残っていませんが、目に映った記録は正確でした。

六名の小野さんはご存知のようでした。

碑に刻まれた曲り角は、皆で数えましたが23ヶ所程でしたが、碑に表現出来ない小さい角があるのでしよう。

どこかの坂が「九十九坂」とか言いますが実は何倍にも水増しされているようで、岡崎は嘘をつきませんか？。



この後は東公園入り口の旧本多忠次邸を見学して、公園の売店前で昼食タイムをとる。恐竜と象のふじ子(55才はパンダと同じ青竹を食べていました)を見て、帰りのコースに入りました。行きは伝馬通りの方から公園に入り、帰りは根石小の方へ抜けて出しました。二十七曲りコースの中でも長い直線道の中伝馬の信号まで進み、左折して明代橋を渡りゴールの東岡

崎駅へ戻りました。

これまで何度も車では伝馬通りを走っていましたが、ここが二十七曲り通りの一部である事を始めて



知りました。

二十七曲りの西側半分は、次年次以降のお楽しみということでしょう。

再び電車で知立駅へ・・・家に着いたのは2時少し過ぎでした。

歩行距離：10.4km (自宅～岡崎～自宅)

## コントロールを飛ばしたことはありませんか？

右のコース図は2月10日に宮古島でのものです。地図で6番が全く目に入らず、5番から7番へ行ってしまいました。(小野)

こんな事例がありましたら、情報の共有化を図って、再発防止をしたいので、メールでも、画像化が難しいかたは郵便でも結構ですので送ってください。この紙面で紹介します。



## 思い出のオリエンテーリング

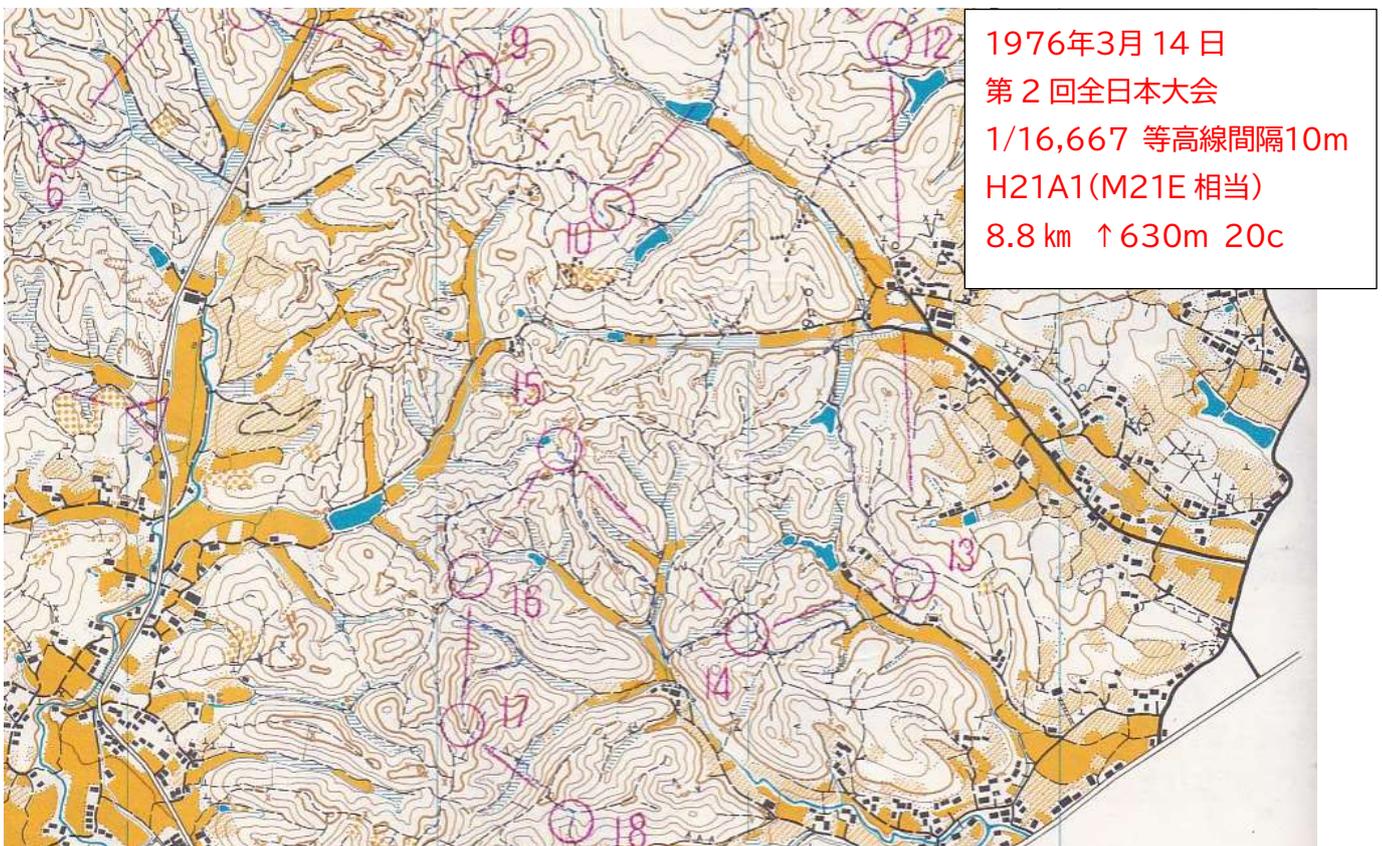
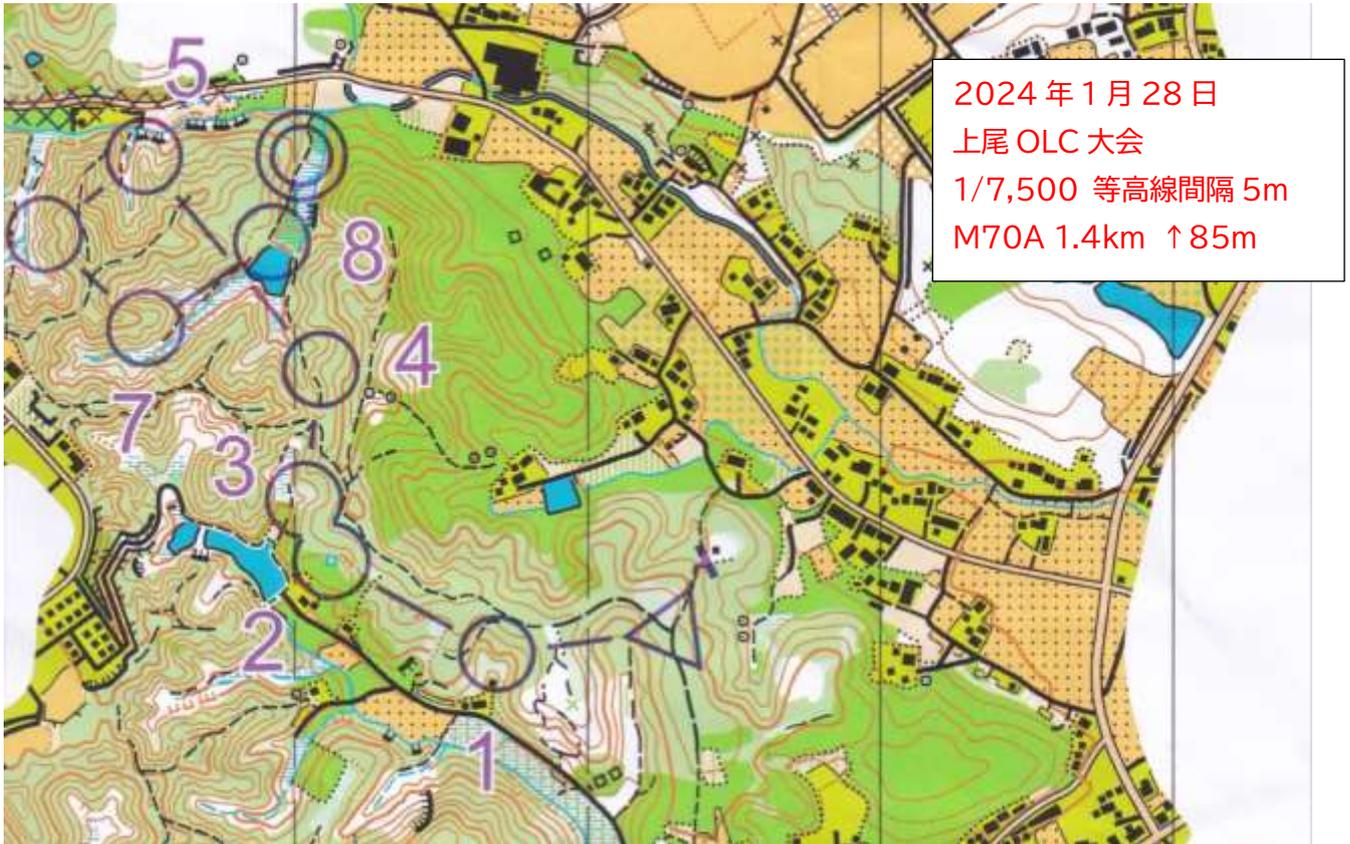
埼玉県東武鉄道東上線、西武池袋線沿線はオリエンテーリング黎明期においては最も盛んにおこなわれたところ。昭和50年に開催された第1回全日本オリエンテーリング大会の埼玉県飯能市に続き第2回は埼玉県小川町で開催された。今年1月にその懐かしい小川町で上尾OLCの大会が開催されるこ

## 埼玉県小川町

とになり、出かけてみた。丘陵地を登り下りし、8.8kmのコースを走破したときはさすがに疲れ、ゴールのグラウンドで大の字となった。当時のエリートクラスであるH21A1への出場資格は西日本大会か東日本大会で入賞(1位から3位の平均タイムの125%以内だったようだ)

今回のトレインが1976年の地図のどこにあたるかを探してみると、今回の1番が1976年の13番の少し東側になる。付近の田んぼも不耕作地になって、湿地として表現されている。

縮尺については特徴がある1/16,667は2.5万分の1、2万分の1から1.5万分の1へ変化していく過程で使われた縮尺で、100mを6mmで表している。



# これからも楽しもう

武田薬品工業 高血圧 Q&A より

高血圧の人の食事・運動のコツ

## 運動療法で血圧は上がらないの？

運動療法で血圧は上がらないの？

運動をすると、一時的に血圧は上がります。運動をした後にはむしろ下がることも多いです。

適切な運動を続けていると、筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために血管が広がったり、血圧を上げようと働く交感神経の緊張が緩和されたりして血圧が下がっていきます。また、高血圧の患者さんは脂質異常症、糖尿

病、肥満などを合併されている方が多いのですが、これらの病気は体内のインスリンというホルモンの働きが悪くなって起こると考えられています。

運動はインスリンの働きを改善する作用もあり、高血圧を含む「生活習慣病」すべてに非常に重要な治療法と考えられています。

ただし、重症の高血圧の方、労作性狭心症や心不全、腎不全、重症の眼底網膜病変などを合併している方は運動に注意が必要です。運動をはじめるとはあたっては、主治医と相談しましょう。

ここがポイント！高血圧の運動療法

### ●運動の目安

一週間に3回以上行い、トータルで1000～1500キロカロリーぐらいの運動をすること。

ウォーキング



約1時間または約1万歩/日

水泳



約30分/日

体操



約1時間/日

ジョギング



約30分/日

サイクリング



約1時間/日

- ※重症の高血圧の方、労作性狭心症や心不全、腎不全、重症の眼底網膜病変などを合併している方は運動に注意が必要です。1年以内に転倒したことがあるなどバランス

や歩行の能力に問題がある方は、マイペースでの運動が良いです。運動は、主治医と相談の上はじめましょう。

## ●運動のポイント

◆運動の前後に必ず水分補給する（途中でものの渴きを感じたら我慢しない）

カロリーの高いスポーツドリンクよりミネラルウォーターを！

◆効果的な歩き方は

○両腕を伸ばし、大きくふりながら歩くとより高い効果が得られる

○あごを引いて背筋を伸ばしまっすぐ前を見て歩く

○足はできるだけ伸ばし、かかとから着地するように

○汗をかいてもいいように吸湿性のよいシャツにトレーナーなどを重ね、暑くなったらすぐ脱げるように

○手ぶらがベスト。脱いだ上着や飲み水入れにリュックサックやウエストポーチが便利

○運動用のシューズは心もち大き目を選ぶ(運動すると足がむくんでくるので)

◆仕事があり運動なんて時間がなくてできない！という人は

○通勤は一駅手前で降りて歩く

○オフィスを歩く（コピーやお茶くみは自分でする、部下を呼びつけずに自分が部下の席に行く、階段を使うようにするなど）

◆その他、おすすめの運動は

○軽いジョギング、水泳、水中歩行、サイクリングなどの「有酸素運動」（重量挙げのような「きばる」タイプの運動は、おすすめできません）

○仲間と笑顔で話をしながらでき、うっすら汗をかくペースで

## 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 \(catvmics.ne.jp\)](http://catvmics.ne.jp)）でご確認ください。】

### 3月16日～4月30日 ミニトレニングコース

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1.2km

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。

3月10日ごろから受付ます。（利用料500円）

### 3月23日(土) パーマネントコース巡り

#### 賀茂コース(豊橋市)

賀茂菖蒲園入り口集合 午前10時

駐車場あり、参加無料

公共交通機関が乏しいので、予め連絡をいただけれ

ば、JR豊川駅東の駅前広場（名鉄豊川稲荷駅からすぐ）に9時45分に向かえに行きます。みどころは石巻西山町のカタクリの花  
逆回りの予定。コースは比較的フラットです。



豊橋市 Hp から

### 4月20日(土) パーマネントコース巡り

#### 小牧桃花台・四季の森を予定

### 5月25日(土) パーマネントコース巡り

#### 浜北コース(浜松市)