

# つばめ会会報

*“Slope”*

#38

## 目次

3	会長の言葉	浅野 (12期)
4	幹事長の言葉	大嶋 (31期)
5	部長の言葉	村上 (37期)
6	ヘッドコーチの言葉	戸上 (35期)
7	つばめ会会計報告	新免 (33期)
8	東京マラソンへの道	奥田 (16期)
16	とある練習会の記録	坪居 (24期)
19	コース設定者のおしごと	山本 (32期)
23	AsOC2016 結果報告&土産話	戸上 (35期)
36	お知らせ・編集後記	

## 会長のことば

浅野 昭 (12期)

スローブ第38号をお送りいたします。

近年、つばめ会総会の開催時期が例年より遅くなってしまったり、及びスローブの発行時期が、不定期になってしまい、申し訳ありません。

今号の発行時期は、例年ならば「もうすぐ春インカレ&全日本ですね」という所でした。

しかし、今年からは、違うことになりそうです。

全日本大会が、これまでの県協会主催の単独開催が困難になり、インカレの地区学連セレとコラボすることになり、今年は6月に栃木県で開催とのことです。(個人的には3月はまだ寒いし、年度末で忙しいので、6月になるのはむしろ歓迎なのですが)

OL界全体として、これまで「当たり前」だと思っていたことの見直しが、今後進められることになるのでしよう。

つばめ会の運営も、曲がりなりにも、なんとか20年以上継続できたのは、これまでご尽力いただいたOBのみなさまのおかげです。

本当にありがとうございます。

そして、今後も継続的につばめ会が運営できるよう見直すべきところは改善していきたいと思いますので、お気軽にご意見いただけたら、と思います。

## 幹事長の言葉

大嶋 拓実 (31期)

皆さま、お世話になっております。

幹事長を務めさせていただきます、31期の大嶋です。

私のオリエンテーリング活動はというと、

昨年はクラブカップリレー、OLT杯、青い森大会を走りました。

クラブカップは7走、青い森大会はMBクラスを走りましたが、

青い森大会のMBコースが爽快に走れて一番楽しかったです。

自分に合ったクラスに出ることが重要と感じました。

逆に上級コースを走るにはしっかりと練習しておかないといけないですね。

12月には練習会の手伝いに行きました。

現役学生の意識高く練習に取り組んでおり、今後の活躍に期待を抱きました。

今後もインカレミドル・リレー等の大会が控えておりますので、皆様の継続的なご支援を宜しくお願い致します。

また会員にとっても有意義な組織となるよう、会運営を進めていきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

## 部長の言葉

村上 遼太 (37期)

つばめ会の皆様、こんにちは、今年度の東工大 OLT 部長である村上遼太です。現在(1月上旬)までの様子を報告します。

今年度は数年ぶりに女子の新入部員が入部しました。はじめは心配でしたが飲み会などを通して OLT の雰囲気にもなじめているようです。また男子は走力のある新入生が多くおり今後に期待が持てます。そして 11 月ごろにスウェーデンからの留学生が籍を置いています(8月まで)。

大きな大会としてはインカレロングにエリートを出すことができませんでした。長い間続いていたのでとても悔しい思いをしました。他大学のレベルの高さを感じました。早稲田などとの他大学との合同練習会を開くなど、部内だけでなくもっと広い視点で自分やライバルの実力を測れるようにしてきました。そしてミドルセレでは西村が見事エリートに通過しました(敬称略)。また上野も惜しいタイムでありました。OLT の実力は着実に上がっておりインカレミドル及びインカレリレーの入賞に向けてより一層の精進をしております。

日々の活動報告としては部員たちが今までよりも関東以外のテレインに行く機会が増えたと感じます。今年は宮崎で行われた全日本大会、青森や北海道の大会に参加するなど、いつもとは違う特徴のテレインに入る機会が増えたように感じました。今回のインカレミドル・リレーは滋賀県で行われるため、普段見ている関東の地形と違うことも愛知で行う直前合宿で体感してきます。地図調査に関してははずかけ台キャンパスの調査に着手し始める段階になりました。可能であればはずかけ台を地図にすることで今後の平日練及び東工大スプリントに活用していきたいと考えています。

今後の抱負としまして OLT 部長として精一杯の努力をしてインカレに望みたいと思います。そのためにも個人として成長し、さらに部員を鼓舞してミドルの上位入賞及び 2 年連続のリレー入賞に向けて OLT 一同で切磋琢磨してまいります。多くの方々の声援や期待を力に変えて頑張っております。

## ヘッドコーチの言葉

戸上 直哉 (35 期)

今年度のヘッドコーチを務めさせていただいている 35 期の戸上です。

つい昨年度までは現役として OLT に関わっていましたが、この 1 年間はヘッドコーチとして OLT への貢献に努めたつもりです。

前回の記事で書いていなかったのが、この 1 年間の OLT の動向と近況報告を行います。

まず、部員についてですが、今年度の新入部員は 12 人(2 月 24 日時点では 9 人)であり、5 年ぶりの女子部員として後藤が入部しました。また、12 月頃にはスウェーデンからの留学生のハンナも入部し、留学期間が終了する 8 月までは OLT として活動するようです。よって、部員数は 40 人弱を維持しており、活動も活気付いているのではないのでしょうか。

次に、大会参加についてですが、今年度は主要な大会が遠隔地で開催されており、例年よりも遠征への参加者が増えているように感じられます。

例えば、10 月に青森であった公認大会 2days、11 月に宮崎であった全日本スプリント・ミドル、2 月に滋賀であった京都 OLC 大会・ウェスタンカップリレーなど、各地の大会への部員の参加が見受けられます。

大会参加以外のイベントについては、主なものとして、8 月の夏合宿や 10 月の工大祭への出店や東工大スプリント運営などが挙げられます。東工大スプリントでは関東パークツアー対象クラスである L クラスにて約 150 人が出走しており、かなり賑わっていました。また、来年度にはフォレストトレインでの東工大大会も開催するようで、非常に楽しみにしております。

最後に、インカレ関連についてですが、インカレロングの選手権クラス出場者はいなかったものの、一般クラスで 1 桁順位の成績を残した部員が数名いました。そして、今度のインカレミドルの選手権クラスには 4 年の西村が出場することになり、インカレリレーでも選手権クラスのメンバー選考が白熱しています。

さて、OLT の動向としてはざっと紹介しましたので、近況報告に移ります。

OLT を競技面で支えることができるよう最近取り組んでいることは部内セレ・一年セレです。毎年、インカレリレー選手権クラス及び一般クラス新人表彰を目指すチームを選考していますが、今年は両選考ともメンバーの決定に新しい基準を設けました。

大会や合宿のメインレース 6 レース(1 年セレは 3 レース)の結果と月々の走行距離、学 1 のタイム(一年セレはなし)をポイント化し、総合獲得ポイントが高い順にメンバーを決めていきます。定期的に獲得ポイントの中間速報を行うことによって、選考対象者のモチベーションを維持し、競技に熱心に取り組む部員が増えたように感じます。

今年のインカレミドル・リレーも楽しめると思いますので、奮ってご参加ください。

## つばめ会会計報告

新免 佑太 (33期)

下記の通り会計を報告いたします。

<b>2016年度分OLT会費</b>			会計期間: 2016.1.9~2017.1.27			
収入			支出			
日付	収入項目	計(円)	日付	支出項目	計(円)	備考
	前年度繰越金	207,037	2016/1/30	時間外手数料	108	
~2017/1/27	社会人会員会費	48,000	2016/7/3	2016/1/9~2016/7/2 つばめ会建替金	13,652	
~2017/1/27	学生会員会費	13,500	2016/7/3	ロングセレ差し入れ(オフィシャル)	1,014	
2016/2/22	利息	20	2016/7/25	手数料	324	
2016/8/22	利息	1	2016/9/25	ロングセレ差し入れ(アミノバイタル)	3,034	
			2016/9/25	OLT杯賞品補助	9,000	
			2016/12/31	インカレミドル広告代	18,000	
			2017/1/6	総会案内往復はがき	832	
	合計	<b>268,557</b>				
				合計	<b>45,964</b>	
2016年への繰り越し		222,593	円			
今年度収支 2016.1.9~2017.1.27までの期間		15,557	黒字			

上記の通り、2016年期間（2016.1.9~2017.1.27）における収支報告をいたします。

## 東京マラソンへの道

～43歳のオヤジが初マラソンでサブ4を達成するまで～

奥田 健史 (16期)

私は2月26日に開催された東京マラソンで人生初のフルマラソンを走りましたので、振り返ってみたいと思います。今後フルマラソンに挑戦する方の参考になれば幸いです。

【2007年2月18日】

第1回東京マラソンに運良く当選。このときはフルマラソンを走る自信がなく、10kmの部に参加したが、雨天と低温の中、46分42秒でゴールした。翌年からは毎年フルマラソンの部に応募するが、落選が続いた。

【2016年8月1日】

東京マラソンのエントリー開始。今回からコースが変更され、ゴールが東京駅前（私の職場の目の前）になる。そのためか、抽選倍率は12.2倍（過去最高）になった。

【9月16日】

東京マラソン事務局から2通のメールを受信。1通は「東京マラソン2017抽選結果（落選）のご報告」、もう1通は「【訂正】東京マラソン2017抽選結果（当選）のご報告」だった。どうやら一部の当選者に落選メールを誤送信したらしい。念のため大会公式サイトで確認し、ようやく当選を信じることができた。

今の体力では完走も危ういと思ったので、これから「人生で最高に走りまくる5ヶ月間」にすることを決意した。目標は月150km以上。過去2回（大学4年の8月と1月）しか達成していないが、全ての時間のうち2%だけ当てれば良いので（キロ6分ペースで15時間÷720時間≒2%）、「仕事と育児以外は走ることを優先する」と『覚悟』できれば、達成できるはずだ。

タイムについては、昔は「サブ4」（4時間切り）を目標にしていたが、最近の体力の衰えを考えると現実離れしていると思い、4時間30分を目標にすることにした。

【9月17・18日】

7人リレーに参加。つばめ会と京葉OLクラブのメンバーに東京マラソン当選を報告した。この影響？で、京葉の一部のメンバーがフルマラソンへの初挑戦を決めたらしい。



【9月25日】

東工大 OLT 杯のつばめ会クラスに参加。20 歳近くも歳が離れた若手 OB 達に走り勝って、4 年ぶり通算 8 回目の入賞を果たした。オリエンテーリングで今年最大の目標を達成したので、今後は東京マラソンへの調整を最優先することにした。

【9月28日】

久々に皇居周辺を走った。今までは京葉のメンバーが集まったときだけ走っていたが、今後は 1 人でも走ることにした。

【10月23日】

コース試走の 1 回目（3 回に分けて試走、一部は重複している）。距離は 14km だったが、走った後の疲労感が大きく、体力不足を痛感した。

【10月30日】

10 月最後のトレーニング。ギリギリで月 150km を 20 年ぶりに達成。

【11月5日】

コース試走の 2 回目。15km 走ったが、前回よりペースを上げることができ、走った後の疲労感も小さかった。

【11月12日】

さいたまフォトログインに参加。3 時間走ったが、最後はスパートする余裕があった。距離は 24km 前後だろうか。走った後も予想より疲労感が小さく、体力向上を実感できた。

【11月23日】

多摩川のランニングコース（田園調布～羽田間、往復 21km）でトレーニング。このコースは 200m 毎に距離表示があるので、ペースをつかみやすい。初のペース走だったが、終わった後も余裕があった。本番の目標「4 時間 30 分」に向けて一歩前進。

【11月29日】

11 月最後のトレーニングの予定だったが、38.2℃の発熱のため断念。11 月の走行距離は 190km に達し、20 年ぶりの自己記録（200km）更新はあと一歩で達成できなかったが、自身初の「2 ヶ月連続 150km 超」を達成。

【12月4日】

コース試走の3回目。距離は18.5kmだったが、余裕を持って走ることができた。

【12月10日】

先日のランニングコース経由で多摩川の最下流（羽田空港）まで往復。強風の中、過去最長の26.2kmを走ったため、ダメージは大きく、翌々日まで疲労感が続いた。

【12月25日】

毎年恒例の大田区ロードレース（10マイル）に参加した。スピードトレーニングは全く行っていなかったが、タイムは1時間17分44秒。4年前の自己ベスト（1時間15分34秒）には及ばなかったが、8年前の記録（1時間18分22秒）を上回ることができ、昨年の10km（キロ4分52秒）よりも早いペース（キロ4分50秒）だった。

【12月29日】

12月最後のトレーニング。中だるみ気味だったが、何とか3ヶ月連続で150kmを突破。

【2017年1月1日】

多摩川のランニングコースで初の30km走。とにかく完走が目標だったが、最後はペースを上げる余裕があり、疲労感も予想以上に小さかった。

タイムは2時間44分27秒（キロ5分29秒）。残り12.195kmをキロ6分11秒ペースなら、本番で「サブ4」を達成できる。「ここまで来たら何が何でもサブ4を達成したい。」

夢に過ぎなかったサブ4が現実味を帯びてきて、モチベーションが一気に上がった。

今まではペースを意識していなかったが、サブ4のペースを体に覚えさせるため、今後はキロ5分30秒のペースでトレーニングすることにした。

【1月7日】

横浜国立大学で開催されたKOLC大会に参加。横国を訪れるのは大学受験以来、25年ぶりだ。（余談になるが、千葉県立東葛飾高校の「落ちこぼれ」（高1で留年寸前、高3もクラス47人中40位）だった私は東工大・早稲田・慶応・横国・理科大を受験したものの、「予定通り」全敗し、浪人する羽目になった。）

午前のスプリントは不成立になってしまったが、午後のリレーは「鉄人」クラス（1人で3周）で2位に入ることができた（参加者は4人だったが）。今思えば、このKOLC大会と翌週の千葉大大会が良いトレーニングになって、スピードがワンランク向上したと思う。

【1月9日】

京葉が主催する千葉市ロゲイニング（競技時間：3時間）に新城氏（30期）と一緒にチームで参加。昨年の同大会では2時間で限界に達したが、今年は最後まで走り切れた。走行距離は25km前後と思われる。

【1月11日】

有給休暇を取得して、12月に開催を予定している京葉OLクラブ創立40周年記念大会の渉外活動を行ったが、予定より早く終了したため、帰宅後に多摩川のランニングコース21kmを走った。この頃には「心の準備」がなくても20km程度は走れるようになっていた。

【1月15日】

松戸の「21世紀の森と広場」で開催された千葉大大会に参加。このトレインは実家から近く、学生時代はよくトレーニングしていた懐かしい場所だ。午前のスプリント・午後のリレーともにスピードレースとなり、キロ5分台を出すことができた（何年ぶりだろう？）。

スプリントでは3秒差ながら蔵田氏（22期）に勝利し、リレーでは京葉女子の「2枚看板」（千葉妙・柳川梓の両氏）と一緒にチームでXAクラス3位に入るなど（2週連続の入賞）、スピードの向上を実感した。

【1月20日】

職場で順番に行っている「朝のスピーチ」で東京マラソンへの参加を表明。反響の大きさに改めて東京マラソンの知名度の高さを実感する。

【1月22日】

千葉マリンマラソン（ハーフ）に参加。レース中に高橋尚子さんとハイタッチができ、後半には京葉のトレインである「稲毛海浜公園」の園内をほぼ一周するなど、魅力的な大会だ。参加者が1万人を超える大規模な大会なので、東京マラソンのシミュレーションにもなるだろう。

ハーフマラソンは9年前に1度だけ走ったことがあるが、このときは終盤に大失速して1時間52分だった。今回は東京マラソンの目標（サブ4）から逆算し、1時間45分（キロ4分58秒）以内を目標としてスタートした。

最初の1kmは混雑のため唯一5分を超えたが、その後はずっとキロ4分50秒前後のペースが続き、残り4kmになった。9年前とは違って今回はまだ余裕があったので、思い切ってペースを上げてみた。さすがに最後は苦しかったが、1時間41分17秒でゴール。9年前の記録を11分近く更新することができた。

ラップタイムを見ると、今回は終盤で加速できていた。一緒に参加した京葉の池陽平氏（元日本代表）に対しても、合計タイムでは及ばなかったものの、15km以降のタイムでは私が上回っていた。東京マラソンに向けてスタミナ・スピードともに大きな自信になった。

【1月27日】

東京マラソン事務局から「参加のご案内」が届いた。大会当日まで1ヶ月を切り、いよいよ目前に迫ってきたことを実感する。

【1月29日】

多摩川のランニングコースで2回目の30km走。1月は過去最高のペースで走ってきたため疲労が残っていたが、2時間46分40秒（キロ5分33秒）で走り切った。計算してみると、ちょうど10,000秒、すなわち「秒速3m」だった。この日で1月の走行距離が225kmに達し、ついに自己記録を更新。

【1月31日】

1月最後のトレーニング。1月の走行距離は236kmに達した。ちなみに、1月は「飲み会回数」でも自己新記録（京葉5回+つばめ会1回=合計6回）を達成した。京葉・つばめ会共通のモットー？である「よく走り、よく飲む」を実践できたと思う。

【2月4日】

多摩川のランニングコース+自宅までの往復で25.8kmを走った。この1週間で78.4km走ったため、翌日まで疲労感が続いた。大会当日まで3週間になったので、「テーパリング」（本番に向けて走行距離を減らすこと）を開始することにした。

【2月8日】

京葉のメンバーが集まって皇居（1周5km）を2周した。2周目はビルドアップになったが、23分台で走っても息が上がらなかった。12月以前は25分でもきつく感じていたので、確実に前進している。

【2月11日】

多摩川のランニングコースを往復（21km）。20km以上を走るのは今回が最後だ。

【2月22日】

本番前最後のトレーニング。この時点で2月の走行距離は114km。本番で完走すれば「5ヶ月連続150km超」になる。「人生で最高に走りまくる5ヶ月間」は達成できるだろう。後は本番まで体調を崩さないように注意するだけだ。

【2月23日】

いよいよ東京マラソンの受付開始。職場を退社後に受付会場の東京ビッグサイトに向かった。ナンバーカード・計測チップ・荷物袋・参加賞Tシャツを受け取り、セキュリティリストバンドを装着される（大会終了まで外せない）。受付を終えた後、出展ゾーンへ。多数の企業が様々なグッズを提供していて、盛り上がってい

た。10年前の第1回のときは出展ゾーンがあった記憶はなく、時代が変わったなと感じた。当日持ち込み用のゼリーと職場おみやげ用のルートマップクッキーを購入し、ビッグサイトを後にした。

【2月25日】

持物・服装の確認とストレッチを念入りに行う。スタートまでの待機時間が長いので、カイロ・携帯用トイレ・使い捨てレインコートを忘れずに用意する。明日の天気予報をチェック。天気：晴後曇、気温：最高13℃・最低3℃、降水確率：午前0%・午後10%、風速：1~2mという絶好のコンディション。今回は運にも恵まれている。普段は晩酌をしているが、この日はノンアルコールビールにしておいた。

【2月26日】

ついにこの日がやってきた。五反田から山手線に乗ると、東京マラソンのランナーらしき乗客が結構いる。新宿に着くと、世界一の乗降客数を誇るターミナルが今日はランナーで埋まっていた。都庁に着き、セキュリティチェックを終えてトイレの行列に並んだが、予想以上に時間がかかった。急いで手荷物を預けるトラックに向かうが、自分のトラック(5-⑩)を16号車と勘違いしてしまう。幸い、5号車は近くにいたので、締切に何とか間に合った。そして、使い捨てレインコートを着てから集合場所に整列。自分はEブロックなので、スタートがギリギリに見える場所だった。小池都知事の挨拶や国歌斉唱等の開会式が終わり、スタート時刻が近づく。ここで携帯用トイレを使った。おかげでレース中にトイレに行くことは一度もなかった。今思えば、実はこのことが「勝因」だろう。

9時10分、スタートの号砲が鳴った。自分もレインコートと携帯用トイレをゴミ箱に捨てて出発。スタートラインに達したのは5分21秒後で、予想より時間がかからなかった。上手くいけばグロスでもサブ4を達成できるか。「30kmまではウォーミングアップのつもりで欲張らずにキロ5分20秒~5分40秒のペースを守る」のが今回の作戦だ。

序盤はその通りのペースで進む。気温がやや高いためか、10~15kmでペースが少し落ちるが、その後は元のペースに戻り、15km過ぎにグロスタイムで4時間のペースメーカーを抜いた。中間点は1時間55分で通過。ここまでは作戦通りだ。

しかし、25km過ぎからキロ5分40秒ペースを守れなくなる。その後、30km過ぎに両脚を攣ってしまい、グロス4時間のペースメーカーに抜き返される。35km付近ではついにキロ6分20秒ペースまで落ちてしまった。このままのペースが続けばネットタイムでも4時間を超えてしまう。

「まだあきらめるな！何のためにここまで練習してきたんだ。何が何でもサブ4を達成したいんだろ？」と自分に言い聞かせ、何とかキロ6分ちょうどのペースに戻す。このペースなら予想タイムは3時間59分台になる。秒差で明暗が分かれるギリギリの戦いだ。お願いだからゴールまで脚が持ってくれ。

そして、40kmを通過。根性と執念でラストスパートを開始。キロ5分30秒ペースまで上がった。丸の内仲通りに入って残り1km。あと7分あるから、何とかかなりそうか。最後の力を振り絞って東京駅前のゴールに飛び込んだ。タイムは3時間58分37秒。本当にギリギリだったが、「サブ4」を達成できた。夢が叶った瞬間だった。

ゴール後は更衣所に向かったが、途中で脚が動かなくなって倒れてしまった。そばにいたボランティアの方が駆け付け、救護所に行くか尋ねられる。何とか歩けそうだったので、しばらく休んでから更衣所に向かう。内臓の負担も大きかったためか、更衣所に着いてからもトイレで嘔吐し、結局ゴールしてから1時間半も休んでいた。

筋肉痛の脚を引き摺りながら、ようやく帰宅。内臓の調子も元に戻ったので、昨日は我慢した晩酌（祝杯？）を味わった。

## ●感想

今回「人生で最高に走りまくる5ヶ月間」を過ごせ、「初マラソンでサブ4」を達成できたのは、東京マラソンが以下の3点を満たしているからだろう。

【希少性】抽選倍率が非常に高いので、次はいつ走れるかわからない。だから何が何でも今回の「ワンチャン」をモノにしたい。

【ブランド力】職場のメンバーも私の娘も「東京マラソン」の存在を知っている。過酷度はウルトラマラソンやトレランに及ばないが、知名度は抜群だ。

【演出】東京の名所をバックに沿道の大声援の中を駆け抜ける。こんなに「ヒーロー気分」を味わえる機会は珍しい。

オリエンテーリングで言えば、やはり「インカレ」が似ている。エリートに出場できるのはセレクションを通過した大学4年生までという「希少性」、ほとんどの学生オリエンティアが最大の目標としている「ブランド力」、事前の予想や当日の実況などオリエンテーリング界随一を誇る「演出」の3点を満たしている。だからインカレはあれだけ盛り上がるのだ。

OBになるとオリエンテーリングでインカレに匹敵する目標を見つけるのは難しいが、OLTの皆さんにとっては「つばめ杯」が良い目標になるだろう。誰でも毎年参加できるので「希少性」はないが、前回は18名が参加した「ブランド力」を持っているし、入賞者がつばめ杯のホームページに掲載されたり、毎回恒例の「ナエウマ」が行われるなど、「演出」も優れている。私自身も「つばめ杯」を毎年最大の目標にしているので、前回の入賞は嬉しかったし、最多入賞回数や最年長入賞などの記録は誇りに思う。これからも「つばめ杯」が未永く続いてほしいと願っている。

今後もフルマラソンを走るかわからないし、走るとしても今回ほどのモチベーションを持つことは難しいだろうが、せっかく体力が向上したので少しでも維持できればと思っている。また、フォレストのオリエンテーリングではインカレロング併設・ミドルセレ併設と惨敗が続いているので、地図読みや不整地・登りでのトレーニングもサボらないように心がけて、「レジェンド」とまでは言わないが、「しぶといオヤジ」を目指していきたい。

●大会結果（記録はネットタイム）

年月日	大会名	距離	記録	1km 当り	距離別過去最高
2015/12/20	大田区ロードレース	10km	48:38	4:52	45:04（2007年）
2016/12/25	大田区ロードレース	10マイル	1:17:44	4:50	1:15:34（2012年）
2017/1/22	千葉マリンマラソン	ハーフ	1:41:17	4:48	1:52:10（2008年）
2017/2/26	東京マラソン	フル	3:58:37	5:39	初出場

●ラップタイム

【千葉マリンマラソン】

距離（km）	0-5	5-10	10-15	15-20	20-
ラップ	24:34	24:20	24:17	23:17	4:49
1km 当り	4:55	4:52	4:51	4:39	4:23

【東京マラソン】

距離（km）	0-5	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40	40-
ラップ	27:09	27:12	27:50	27:13	27:48	28:59	29:55	30:19	12:12
1km 当り	5:26	5:26	5:34	5:27	5:34	5:48	5:59	6:04	5:33

●月間走行距離の推移（単位：km）

年	2016												2017	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
距離	57	80	66	50	101	79	70	75	65	150	190	151	236	156

以 上

## とある練習会の記録

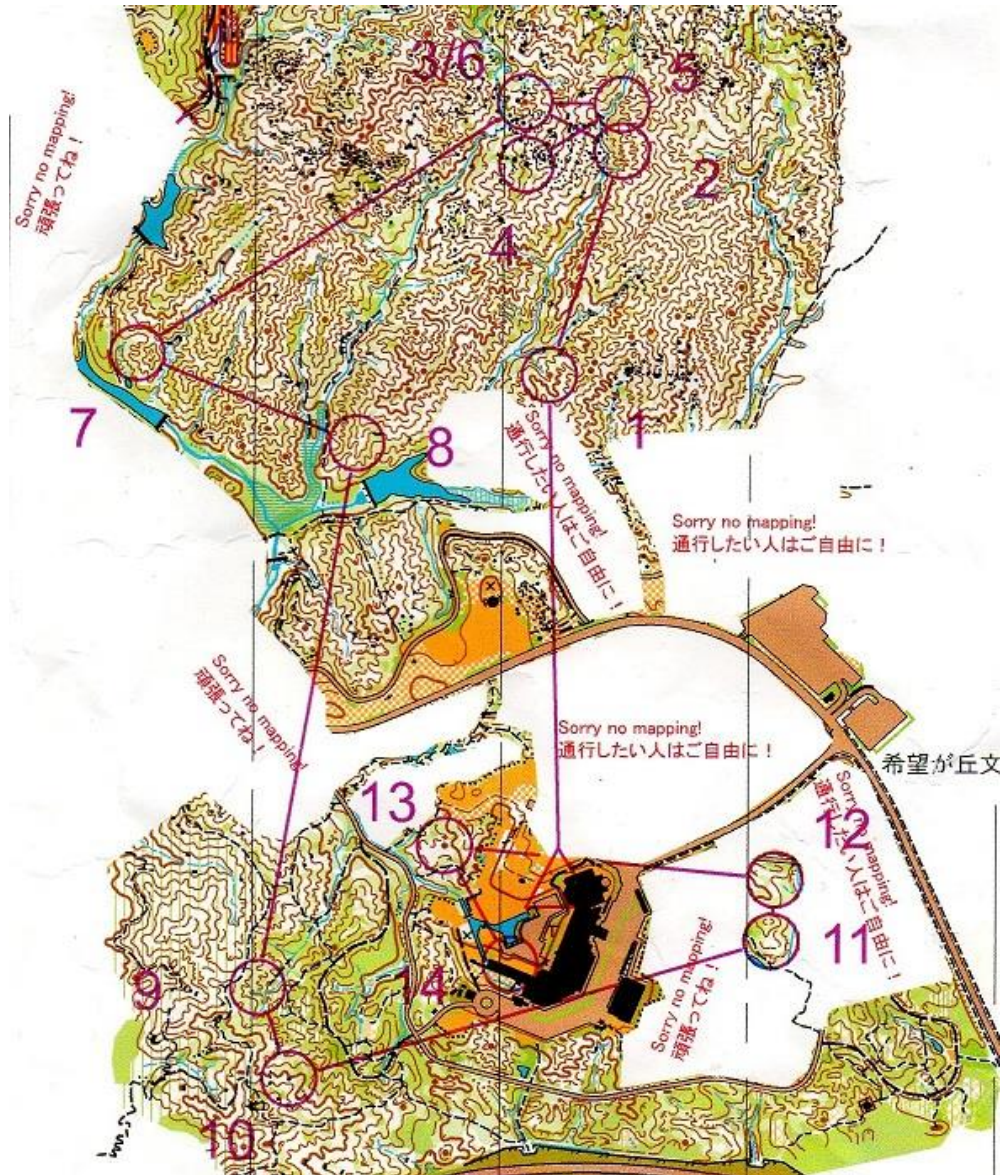
坪居 大介 (24 期)

Q: スタートで渡された地図がこれだったときの気持ちを答えなさい。

※ミスプリントではありません

※原図は 1:10000 ですのて超細かいです

※白抜きの部分は本当に通れます





というわけで、Crazy Festival という練習会@滋賀県に行ってきました。  
群馬から東京経由で滋賀までこれのために車を出しました。我ながら超物好きです。  
翌日がミドルセレだったので現役の参加はなし、一緒に参加した物好き OB は戸上・吉川・仁多見さんでした。  
それはそれは面白い練習会でした。行ってよかった。

とりあえず 1 ポに向かうにあたり、白い部分を通ったら巨大な構造物がありました。  
主要道に出ましたが主要道のどこにいるのか全くわかりません。  
勘で地図の切れ間っぽいところから進みましたが、気づいたら一つ隣の尾根に乗っていました。(1 の文字がある尾根) 1 ポで 10 分ミスでした。

ちょっとでも気を抜いたら大ツボりするのは明らかなので、必死に考えながらゆっくりオリエンをする。その御蔭で遅いながらもそれなりにオリエンをこなす。11-12 で直進を外したときはどうしようかと思ったけど。

14 で地図交換をして 2 枚目へ。後半の地図は謎の渦巻きではあるものの非常に良心的。白抜きがないから後半 1 ポに簡単に行けて感動した思い出が。まあ 3-4 で 10 分ツボったんですが。

というわけで耐えに耐えに耐えきって何とか制限時間(4 時間半)内に無事ゴール。7800/655 を 3 時間 50 分でした。キロ 30 分ペースだけどまあしょうがない。優勝者のタイムが 2 時間 17 分 (キロ 18 分程度) だったしまあそんなもんでしょう。

他の人の成績は…戸上が上位クラス(10100/885)で地図交換でペナ、吉川も上位クラスで棄権、仁多見さんは下位クラス(3600/210)で 2 時間でした。俺大勝利。

やはり希望が丘のような超尾根沢トレインは面白い。辛いけど。

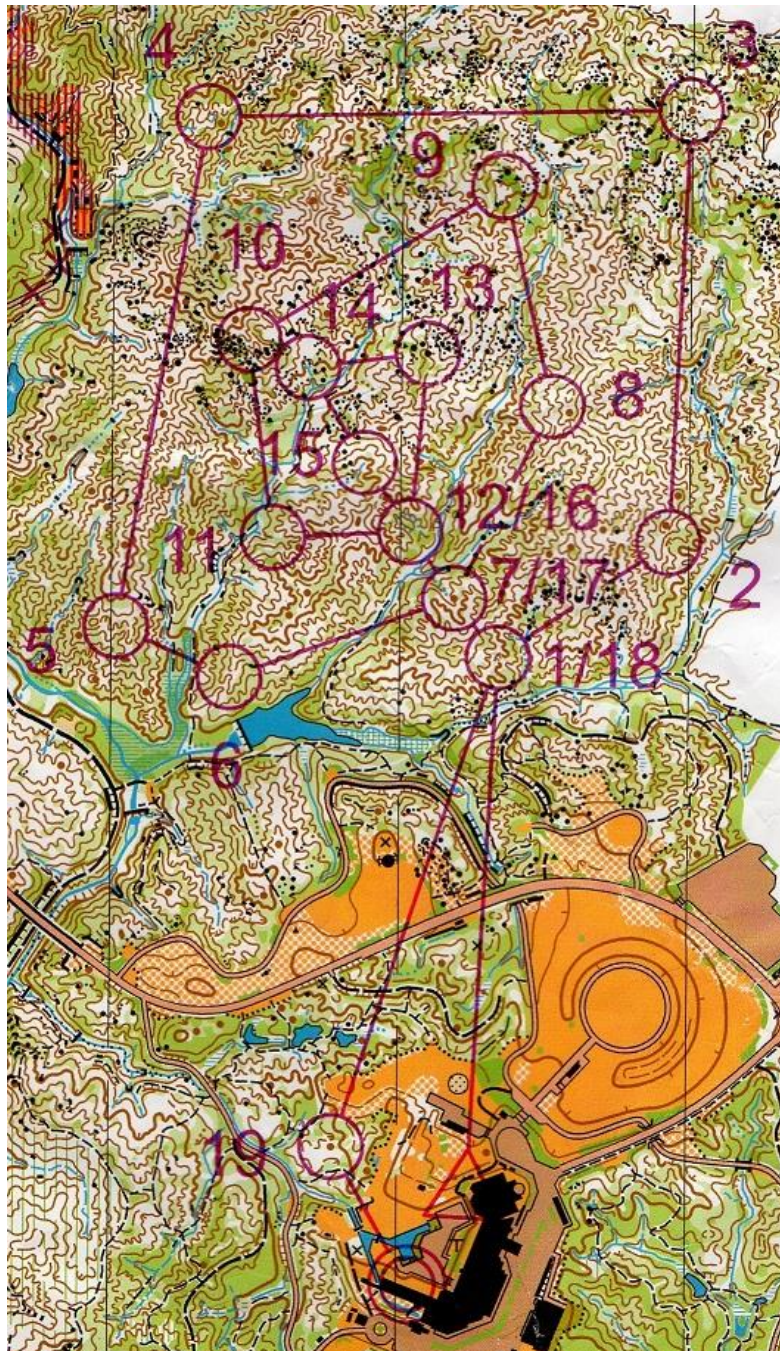
最近、留年練習会(留年した人が運営)が超ロング(勢子辻で 12km とか)の練習会を開いたり、今回のぶっ飛んだコースの練習会だったり、意図的に超古い地図(30 年前とか)を使った練習会だったり、とんでもないコンセプトの練習会が増えてきました。

オリエンにはしょっちゅう行っている僕からすると、こんなぶっ飛んだコースで走るのはものすごく面白いですね。こんな練習会が今後増えないかなあ、と思ったりしています。

#### ※余談

申込時に意気込みを書く欄があるんですが、そのせいで会場で何故か運営者によって我々向けに純(緑/4L)が用意されていました。意味がわかりません。もちろん持って帰りました。

後半の地図はこちら。前半の地図と比較して超良心的！  
前半の地図と比べると、白抜きの部分がよくわかると思います。



## コース設定者のおしごと

32 期 山本剛史

ご無沙汰しております。32 期のやまたけです。今年度の ICL@矢板にてコース設定者を拝命しまして、コース設定の変遷や裏話等を slope に書けと、24 期の偉大なる先輩から御下命がありましたので筆をとりました次第です。

OB 会誌ですし、インカレコースの非公開（ボツ）データを載せる以上 web 無制限公開というわけにはいかないでしょうからメールやパス付きの公開となるのでしょうか。<sup>1</sup>というわけで自重はかなぐり捨てていくよ！コースコンセプトとか真面目なコース解説が読みたい人はインカレ報告書を見てね。

### 1. コース設定者就任の経緯

～ん？今なんでもするって言ったよね（なんでもするとは言っていない）

遡ること 2016 年 5 月 18 日、こんな一通のラインメッセが届きました。

S・A・T・O「夜中にすいません。実はインカレロングの実行委員長になりまして、やまたけさんにロングプランナーを頼みたいと思って連絡しました。お忙しいとは思いますが引き受けてくださるとものすごく助かります。またいいインカレにしましょう！」（原文ママ）

ファッ ICMR からの矢板連続開催なので運営に引っ張られることはなんとなく予想していましたが、まさかプランナー打診されるとは思わなかったです。\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*<sup>2</sup>

肝心の私ですが、大会コースプランの経験と言うものが 2013 年 OLT 杯@鹿沼土の里しかありません。が、ICR2015 で○川さんがプランナーをやっていたことが後押しになり（と言うより経験少ないからという言い訳を封殺され）最終的には 5 月 27 日に受諾しました。コーチだとか（S くんもコーチ）、仕事で忙しいとか（今年の運営は 9 割 5 分社会人）の言い訳がどんどん潰され受けざるを得なかったという状況も大いにありますが、自分は地図が好きなのでまあなんとかなるだろと思ってました。ええ、このときまでは。

---

<sup>1</sup> 完全版については公開しておりません（編集者注）

<sup>2</sup> 過激な表現があったため修正が入りました（編集者注）

## 2. 初稿作成から第1回試走～ドキッ！クソヤブだらけの障害物競走

運営者顔合わせも終わり、6月末に旧図を受領し、いよいよコース検討をスタートさせました。(なお、この段階でトレイン西と北東の新規エリアは25k 地図の下絵状態) コースを組むにあたって、まずはウィニングの大まかな目安になるだろうということで、2009年の前高原ロングのプログラムを引っ張ってきました。この時の距離が大体ME10km、WE6kmで、これが今回も検討の基本となっています。で、コースを組んでみるのですがA4に10kmが入らない！(ゴールが長井小となるのは決定事項であり、トレイン南東部は使用不可なため、後半の回しは相当制限がある) 前はどうやって距離稼いでたんだろうと思い、報告書のpdfデータ見てもスッキリした回しでどうにもわからない。そこでプログラムを再度読んで見るわけですよ。すると

地図サイズ：ME/WE **B4 横**

## ////// **B4 横** //////////

そりゃゆとりの回しですわ～。それから過去のロング競技の地図を漁り、頭を捻りながらなんとか10kmを詰め込んだコースが完成。(なお、この段階で新規エリアの地図と旧図は統合されておらずコンタが二重になっていた。この状況は大会1週間前まで解消されず) 第1回試走(8/6)に臨みます。

第1回試走はトレインの感じを掴み、選手権の回しをある程度絞込み込むことを目的に行いました。そのため、コースはトレインをまんべんなく使えるよう各選手権2コースずつを設定(このときは選手権待機所が未確定でスタート地区の位置も流動的でした)。

私は北東の新規エリアのお散歩(調査とも言う)に出かけており、選手権コースは走っていなかったので、試走の結果と試走者のコメントをご紹介します。

結果：選手権完走1名(全部で10人くらい出走)

コメント

「糞ヤブすぎる。殺す気か」

「ヤブ過ぎてまともにオリエンできない」

「植生変わり過ぎだし、道増えすぎ」

## あっ、察し・・・

というわけで、夏場の試走は全く意味がないということが判明し、9月頭に予定されていた試走を10月半ばに実施することになり、マッパーのおじさんと8月末までに修正地図を上げるという約束を取り付け解散。

### 3. コース再検討から第2回試走～徐々に、キレちまったよ<sup>3</sup>

9月も2週を過ぎました\*\*\*\*\*

この時の私は10月での部署異動が確定しており、確実に10月入ってからは時間が取れなくなることが見えていました。\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

さて、第1回試走で多くのかつてのインカレエリートたちの苦痛と血（ヤブ的な意味で）と引き換えに、テレインの使えそうなエリア、ダメそうなエリアが判明したので、コースを組み直します。コースの根幹になるレグは極力手を付けずに、どうしたら選手を“殺れるか”を考えながらコースを組み立てました。イジワルなプランナーですね。

また、9月試走がスキップされたために、次の試走で一般クラスはある程度確定させなければならず、結構たいへんだった覚えがあります。1:10000A4 横の左半分（先述の通り右側は回しの自由度が低い）で9コースも組むのとかキツすぎます。

異動直前の9月末に何とか第2稿を仕上げました。\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*ブチギレてしまったり（その辺の顛末はちょっとここにも書けそうにないので飲みのおきにも聞いてね）しましたが、なんとかコースを修正して第2回試走へ突っ込みました。

10/15。穏やかならざる心境で臨んだ第2回試走ですが、第1回で判明した糞ヤブゾーンを削り、距離も短くしたこともあり、逆に簡単すぎるとのコメントが続出。

**よかろう。ならば死んでもらおう**

第2回試走初日の夜にコースを修正。MEはこの段階でほぼ本番のコースに近い形に仕上がっています。2日目の試走にてゆーき先生とI毛さんにそれぞれ選手権コースを走ってもらいそのコメントをもとにWEは距離を圧縮したうえで、更に難化を図ります。この段階で一般MULクラス等も大幅に難度を上げています。一般はオマケじゃないんやで。

---

<sup>3</sup> 本項目には検閲により複数箇所の修正が入っております（編集者注）



#### 4. 2週間前準備から大会～選手権コースのあるべき姿

11/5。ウィニング出しを行うために、大半の運営者が山川ハウスで内職に勤しむ2週間前に、競技チームは最終試走を行いました。MEはほぼ問題なしとの判断が下されますが、問題となったのがWE。難易度・コースの完成度という点では文句なしだが、ウィニングタイム（65分）は厳しいのではないかとの意見が上がります。

一般・併設のコース、あるいはスタートとの兼ね合いから回しを大きくいじることは難しく、難易度を落とす以外に選択肢はありません。ウィニングタイムを伸ばせばいいのですが、インカレロング実施規約上女子のウィニングは65分が上限で、逸脱する場合は技術委員会だかの承認が必要ですが、そんなことをしている時間はありません。

結論は泣く泣くコース後半を大幅に易化。

ちょうどこの前の週、スプリントプランナーのGさんとインカレコースはどうあるべきか（女子は例年難易度が抑えられることが多いらしく、もっと難しいコースにすべきだと言っていました）を飲み会の席で激論した直後でした。私自身の考えとしても、選手権クラスは学生日本一、つまり一番強い“オリエンティア”を決める大会であり、その舞台であるコースは一片の情け容赦なく、泣き出したくなるような“厳しい”コースであるべきだと思っているので、この決断はなかなかつらいものがありました。

その割に当日の中間は予想タイムぶっちぎられまくったんですけどね、

その後は実施規則を確認しながら細かい修正だとかをしながら大会本番を迎えます。コースの肝だとか、レース展開だとかはインカレ報告書に書いたのでそっちを見てください。

#### 5. おわりに

5月末にお仕事を引き受けてからわずか半年でしたが、地図とコース、そしてオリエンテーリングとガチンコで向き合った濃密な時間を過ごせたと感じています。報告書にも書いたけど、忙しいながらも本当に楽しかったので（飲み会とか飲み会とか飲み会とか打ち上げとか。飲み会をしなかった集まりはなかった。）みんなも運営すればいいと思うよ！

## AsOC2016 結果報告 & 土産話

戸上 直哉 (35 期)

AsOC2016 の日本代表として選出されたので、7 月 26 日～8 月 3 日まで台湾に行つて参りました。

WUOC2014 に引き続き、今大会もつばめ会の皆様からの手厚いご支援を賜り、本当にありがとうございます。せめてもの御礼としてですが、土産話を記事にさせていただきます。

まず、AsOC とはその名の通りアジアオリエンテーリング選手権で、アジア最速のオリエンティアを決める大会です。競技種目は、スプリント、ミドル、リレー、ミックススプリントリレーでした。

僕はミックススプリントリレー以外の三種目に出場しました。先に結果だけお伝えすると、どの種目でも入賞出来ませんでした。完全な力不足です。ただ、日本代表選手団としては好成績を残した選手が多数いました。

モデルイベントを含んでも余裕のある日程だったので、観光も堪能できました。

7 月 26 日

移動

初日は移動日で、まず羽田空港から松山空港に向かいました。

家は大阪にありましたが、羽田で飛行機を取っていたのでわざわざ東京に向かう羽目になりました。

当時は夏だったので、東京は相変わらず暑いなと思いつつ飛行機に搭乗しましたが、台湾に降り立ったときは東京とは比にならないほどの灼熱地獄を体感し、圧倒されてしまいました。事前に台湾の暑さはハンパないと話を聞いておりましたが、想像を絶する暑さで、こんなところでオリエンテーリングやるのかと少し気が滅入ってしまいました。ただ、台湾とはいえ海外なので、ウキウキ気分は維持していました。

今大会は台湾南部の台南寄りで行われるため、空港からは新幹線+タクシーで移動でした。贅沢な移動方法に感じられるかもしれませんが、なんと、台湾の交通機関はかなり安いです。新幹線は台湾をほぼ縦断するにもかかわらず指定席でも 3000 円ほどでしたし、タクシーは一時間ほど乗っても一人 800 円ほどでした。しかも、新幹線は日本製なので快適な移動でした。

そんなこんなで宿泊地に到着。リゾートホテルっぽいところで、部屋の中はかなりきれいでした。

早速台湾で晩御飯を食べることになりましたが、物価の安さに驚愕しました。感覚的には日本の半額で、学生街? の食堂でまあまあボリュームある焼きそばみたいなものを 300 円以下で食べました。また、台湾ではタピオカドリンクがオフィシャルドリンクのようで、日本以上に頻りにタピオカドリンク専門店を見かけました。このタピオカドリンクには台湾遠征中に何度もお世話になりました。



台湾の新幹線



暑すぎるためパイナップルの産地となっている





見た目はそこまでよくないがうまくて安い



見た目はアレだが歴としたリゾートホテル

7月27日

大会受付、モデルイベント

この日は朝ジョグをして午前中に近くの大学で大会受付をした後はモデルイベントに望みました。朝ジョグ暑い。また、受付時は各国が集中して長蛇の列となったため、建物内にいるにもかかわらず灼熱地獄の中一時間放置されていました。

続いて、モデルイベントですが、トレインは大会受付を行った大学の構内+aといった感じでした。とりあえず暑い。オリエテーリングをやる気候ではないとしか思いませんでした。

まったく暑さに慣れませんでした。タピオカドリンクを飲むのが至福のひとつでした。

7月28日

### スプリント、開会式

さて、ついに試合日となりました。宿泊地から30分ほどかけて移動し、嘉義公園でスプリントを行いました。

レース結果はボロボロでしたが、トレインには満足しました。なんだかんだ嘉義公園が台湾で入ったトレインの中で最良トレイン&コースだったと思います。

S→1から勝負のロングレグで、僕はそこで1分ミスしてあっさり討ち取られてしまいました。それがなければ入賞できるタイムでしたが、暑さと緊張に完全に吞まれていました。

スプリント後は移動し、大会受付があった大学の体育館で表彰式及び開会式が行われました。

男子シニアは長縄さんが3位、マツケンさんが6位、女子シニアは皆川さんが2位、男子シニアは松尾が4位、しょーじが5位、樹が6位とわんさか入賞していました。これからの競技もちょこちょこ入賞しているので、表彰者は一部割愛します。

開会式では台湾の伝統的なものが披露され、なかなかおもしろかったです。獅子舞的な獣や、坊主頭のにやけた被り物を被った人などが楽器に合わせてダンスするというちょっとよくわからない催し物でしたが、やっつけ感があって非常によかったです。



スプリントコース図



開会式がよくわからない催し物



日の丸を食いちぎる獅子舞的な獣

7月29日

ミドル

二つ目の競技はミドルでした。

どちらかというと僕の得意分野であり結果を残したいところでしたが、12ポで三分ほどミスってあえなく敗北。またもや優勝戦線どころか入賞戦線から脱落してしまいました。

トレインの感想としては、ぱっと地図を見たとおりに藪い。そして暑い。植物園というだけあって台湾の中でも特に蒸し暑くて死にそうでした。



コースはミドルというよりトレラン。5→6なんかはD藪を越えるわけには行かず道一択。さすがに距離損  
 が大きいと判断して越えようとした人はかなりのミスタイムを計上したようです。前半で体力を削りに削られ  
 たところで後半で討ち取られたのは悔しいです。

宿に帰ってきたらとりあえずタピオカドリンクを買いに行って飲みました。また翌日はレストデイだったた  
 め、7ワンダーというボードゲームに興じました。



ミドルコース図

7月30日

レストデイ

競技を半分終えるタイミングでレストデイとなりました。

朝から大会バスでわざわざ観光地へ移動。そこで、まずは遊覧船に乗船しました。結構広めの川を一周する？  
 コースでしたが、周りには何か見所があるわけではなく、遊覧船のスタッフの人は熱帯雨林の説明的なことを  
 していたと思います。少しは涼しいかと思いきや暑い。タピオカドリンクが飲みたくてたまりませんでした。

遊覧船乗り場の近くには台湾の歴史的建造物らしきものがありました。特に説明はなく昼食場所へ移動と  
 なりました。昼食はターンテーブルでの中華料理でした。あまり中華っぽくない料理もあったのでもしかした

ら中華ではなく台湾料理かもしれなかったです。店内は混んでおりおそらく人気店であったため、味はかなりよかったです。

少し話が逸れますが、台湾のお茶は甘いです。ターンテーブルの画像にコップに入ったお茶が写っていますが、あれは全部キャラメルポップコーン味のお茶です。台湾に来て初めて飲んだときは甘すぎ！と思っていましたが、この頃には自然と受け入れてガブガブ飲んでいました。

昼食後も美術館的なところや城跡、寺院や屋台街等なんだかんだがつつり観光しました。屋台では食品衛生上怪しくもおいしそうなのが並んでおり、誘惑に負けて買い食いしました。でもやっぱりおいしいです。

自由行動がありお土産を購入する時間もあつたので買おうとしましたが、何を買おうか非常に悩みました。WUOC2014 の時はビール消費量世界一のチェコだったので迷わずビールを買いましたが、今回はなんだかんだ名産品で定番のパイナップルケーキと変化球のメロンケーキにしました。

宿に帰ったらもちろんタピオカドリンクを飲みました。実は観光中も飲んでいました。



何を見ればいいのかよくわからない遊覧船



台湾の歴史的建造物



ターンテーブルで中華



7月31日

リレー

僕にとっては最後の代表としての試合でした。

これまでの結果から二軍となりましたが、結構頑張れたので三位に入れました。一軍が優勝したために表彰対象ではなくなりましたがいいレースができたので満足です。

リレーの割には縮尺が 1:5000 で、トレインも農場ということでもかなり平らでしたが、全体で 5 位という個人タイムも残せたので非常にいい思い出となりました。

今度のインカレミドル・リレーはここ以上に平らであるとなると、どんなトレインか予想もつかないですね。

ちなみに、レース中に蜂に刺されました。ミドルの日も何人が刺されており現地の新聞やテレビで話題になるほどでしたが、ついに刺されてしまいました。車で搬送される予定でしたが、運転手があまりにも方向音痴で、出口を探して農場内をうろろしている間に体調が良くなったので結局車を降りました。

この日は男女共にシニアで優勝、男子ジュニアで二位、女子ジュニアで三位と大会中最も良い成績が残せた日でした。



リレーコース図

8月1日

併設スプリント、バンケット

大会としての最終日はミックススプリントリレーでした。

女子の人数的にシニアとジュニアで各2チームずつしか出せず、残念ながらあぶれてしまった僕は併設スプリントに出場しました。

キャンパススプリントだったために日本と大差はなく、ほとんど思い通りのレースができました。代表選手にもかかわらず併設に出場しており、大会公式サイトのリザルトには載っていませんが、二位相当のタイムを出せました。

一方、代表チームは苦戦していたようです。他の種目でもそうでしたが、日本以外のアジアの国々の選手はとりあえず足が速い印象でした。なので、キャンパススプリントのような足が生かせる種目やテレインがかなり有利だったようです。ナビゲーションは日本がアジアトップクラスだと感じました。

閉会式後はバンケットがありました。

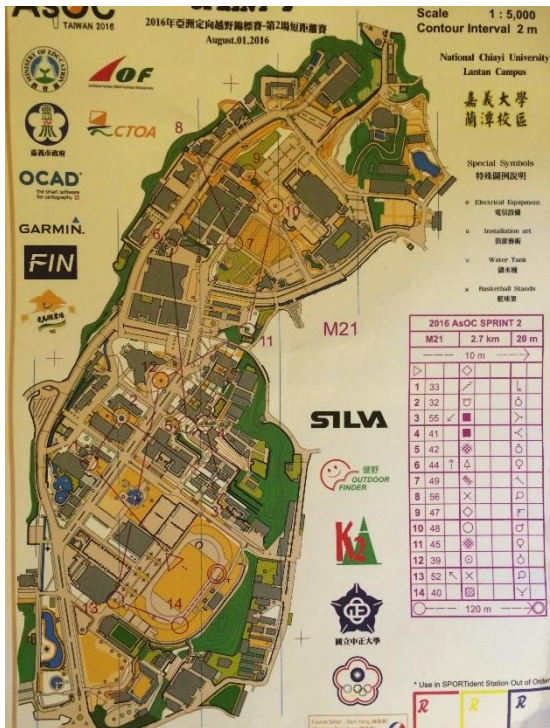
バンケットというのは要は後夜祭的なもので、他国と交流を図るのが目的です。WUOC2014の時もバンケットがあり、当時は甚平の仮装？をして参加し、盛大に飲んで記憶を失いました。後日、記憶の欠片の回収を行ったところ、I can't stop 事件なるものが発生していたようです。

話は逸れましたが、バンケットとはそれほど飲んで騒ぐイベントだとわかっていただけだと思います。今回のバンケットは、シニア男子は控えめ(実は誰も用意しておらず、ペゴさんが台湾のOLD NAVYで一枚5000円という高額で買った日本ぽいシャツ)でしたが、シニア女子はなかなか勝負に出た仮装をしていました。

他国はどのような仮装をしてくるのかと思いきや、なんと、誰も仮装どころか普段の服装ではないですか。前回のAsOC参加者たちに話を聞いてみると、アジアのバンケットは普通の食事らしく、あまり騒ぐ系ではないようでした。

会場に入ったときから、なんか雰囲気違うな、食べ放題ガッツリ系っぽいなと感じていましたがその通りでした。よって、勝負に出たシニア女子はめちゃくちゃ目立っており、むしろ写真撮影相手として大人気でした。

お酒を飲む雰囲気ではありませんでしたが、たくさんの種類の料理があり、どれもおいしくて楽しかったです。



併設スプリントコース図



もはや仮装ではない男子シニアメンバー+けんちゃん





勝負に出た女子シニアメンバー

8月2日

移動、観光

大会は終了しましたが、せっかくの台湾なので一泊余分に宿泊して観光しました。

社会人一年目に与えられる有休 10 日のうち 7 日を今回の遠征で消費してしまいましたが、何も後悔はありませんでした。実は新入社員研修も二日ほどブッチしています。

台湾北部の台北に移動し、宿に荷物を置いたら九份に向かいました。千と千尋の神隠しのアレです。完全に観光地化されており、千と千尋の神隠しがプッシュされていました。観光客のほとんどが日本人のようで日本語ばかり聞こえ、ここは日本かといった感じでした。本当は夜景がいちばんきれいらしいですが、九份は台北から結構と遠く、夕方には帰ざるを得なかったのが少し残念でした。

晩御飯は夜市に繰り出す予定でしたが、さすがに疲れがたまっていたので吉野家の牛丼を食べることにしました。台湾の吉野家は高級居酒屋みたいなブランディングをしているようで、客は日本人老夫婦一組しかいませんでした。しかも、牛丼は日本よりも高く、日本の貨幣価値に換算して 500 円でした。味は普通でした。



千と千尋の神隠しでおなじみの九份



カオナシビール



吉野家の無駄にゴージャスな店内



日本よりも高い牛丼

8月3日

観光、移動

最終日はちょっとだけ観光して日本に帰りました。

タピオカドリンクを飲みつつ、台北 101 を上りました。台北 101 とはドバイのアレに抜かれるまでは世界一高かったタワーです。展望台からの眺めは最高でしたが、周りの建物を知らなさすぎてあまりよくわかりませんでした。

台湾に別れを惜しみつつ、灼熱地獄からの帰還を喜びながら台湾を発ちました。羽田空港に到着した後に大阪まで帰り、翌日はしっかり出社しました。

最後に

競技面では散々な結果で、ご支援いただいているのに何やっているんだろうかと自己嫌悪に陥ることはありましたが、なんだかんだ楽しい遠征でした。

仕事に慣れず忙しかったり、結果を残せなかったりで一度は下がっていたオリエンテーリングへのモチベーションはある程度高めで保てているので、WOC はまだ早いにしても次の AsOC にはまた出場したいと考えています。

日本でも結果を残しつつ、次こそは海外で結果を出して、つばめ会の皆様に恩返しができると思います。

長文&駄文でしたが、読んでいただきありがとうございました。

## つばめ会メーリングリスト・ホームページについて

### ○つばめ会 ML (メーリングリスト)

つばめ会会員間の連絡手段のひとつとして運用されております。大会情報・観戦記、同期会・飲み会の連絡、近況報告などお気軽にご利用下さい。

なお、yahoo グループのサービス終了につき、2014 度よりつばめ会 ML は freeml により運用を行っております。新しいメールアドレスは tsubamekai[at]freeml.com となります。

ご不明な点がありましたら、管理者の楠 (31 期)もしくは titech.tsubamekai[at]gmail.com までご連絡ください。

また、この ML に関するホームページ (登録メンバーのみ) にて過去ログなどを閲覧することも出来ます。

<http://www.freeml.com/tsubamekai> までアクセスしてください。

### ○ホームページ

つばめ会および東工大 OLT のホームページが稼働中です。ぜひ御覧ください。ちなみに東工大 OLT のホームページは今年度からリニューアルされております。

・つばめ会のホームページ 管理人：長坂 (33 期)

<http://www.geocities.jp/tsubamekai/>

・東工大 OLT のホームページ

<http://olt.main.jp/>

・東工大 OLT の Twitter アカウント

[https://twitter.com/titech\\_OLT](https://twitter.com/titech_OLT)

## 編集後記

皆様、こんにちは。つばめ会広報の長坂@33 期です。

先月のつばめ会総会から一ヶ月、非常に分厚い slope とすることができました。お忙しい中原稿を執筆していただいた皆様、本当にありがとうございました。編集に至らぬ点もあるかと思しますので、ご指導よろしくお願いたします。また、現在つばめ会ホームページの方は過去のデータや歴史、記録についても拡充させていく予定です。当時活動していた OB の皆様方にどのようなことがあったのかについての記事の執筆を依頼するかもしれませんので、その時にはどうかよろしくお願いたします。また、HP の方にはアクセス解析をいれてみました。毎日いくらかのアクセスがあるようですので、更新がんばりたいと思います。

直近ですとインカレミドル・リレーがございます。オリエンの大会や練習会、合宿、次のつばめ会総会など、また皆様にお会いできることを楽しみにしております。

東京工業大学オリエンテーリング部 OB/OG 会 「つばめ会」会報 "Slope" 38 号

発行責任者：大嶋 拓実

編集責任者：長坂 侑亮 (yuu0tyou[at]gmail.com)

発行年月日：2017 年 2 月 28 日