

# つばめ会会報 "Slope" #41



## 目次

会長の言葉.....	3
幹事長の言葉.....	4
ヘッドコーチの言葉.....	5
近況と宣伝を少し.....	6
北海道オリエンテーリング旅行記.....	8
バンクーバー出張報告.....	14
つばいラインの向こう側へ.....	15
2018年度 つばめ会活動実績(2018.04 - 10).....	17
2018年度 つばめ会会計報告(2018.04 - 10).....	18
つばめ会メーリングリスト・ホームページについて.....	19
編集後記.....	20

## 会長の言葉

浅野 昭(12期)

つばめ会の活動への協力、本当にありがとうございます。わたし自身は、かれこれ10年以上会長として、つばめ会に関わらせていただいておりますが、オリエンテーリングそのものに関しては、この数年はめっきり参加できなくなってしまいました。子供ができる前は、「いつか子連れでオリエンテーリングに出かけたいな」と思っていたのですが、実際には、息子はわたしの思うように動いてはくれません。一度だけ、東工大スプリントに参加したことがあったのですが、息子の心には響かなかったようです。学生OL界には、2世オリエンティアが続々登場しているようですが、どのような家庭環境ならばそのように育ってくれるのか、ぜひそのコツを知りたいものです。さらに、年齢も順調に重ねてきて（あと2年で「ベテラン」です!!）、身体のあちこちに不調が目立つようになりました。トレーニングそのものどころか、その準備体操をすることも困難な身体になってしまいました。これもどうやったら克服できるのか、目下思案中です。

つばめ会会員みなさまも、自分のペースを崩さずに、でもできるだけ長く、オリエンテーリングに関わっていただきたいと思うきょうこの頃です。

## 幹事長の言葉

長坂 侑亮 (33 期)

皆さま、お世話になっております。  
幹事長を務めております、33 期の長坂です。

最近トレーニングを積んだりオリエンの方にも少なからず参加しておりまして、10 月第 1 週のクラブカップリレー、その次の週の東工大スプリントと OLT 杯などに参加しました。  
クラブカップリレーでは、OB チームだけで（おそらく）過去最高の 4 チームが出走しており、最後の 7 人目までお互いで競い合うという面白い展開が繰り広げられておりました。  
スプリントや OLT 杯にも多数の OB が参加しており、大きな盛り上がりを見せていました。久々に会うという方もいらっしゃったりして、交流できたのは良かったです。

今後はミドルセレや春のインカレミドルリレーなど大きな大会が控えております。  
皆様の継続的なご支援をよろしくお願いいたします。  
そして、会員にとっても有意義な組織となりますように運営を努めて参りたいと思いますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## ヘッドコーチの言葉

中谷 鴻太(37期)

いつもお世話になっております。37期で現在ヘッドコーチの中谷です。

まずは昨日の OLT 杯に来ていただいた皆様ありがとうございます。何点かツッコミどころのある運営をしていまいましたが、おかげさまで大きな問題が起きることなく運営を完了できた。

前置きはさておき、今回最も報告すべきことはインカレスプリント・ロングでしょう。

今年度はスプリントで小原、上野、椎名(4年)、櫻木、小寺(2年)が出場し、4つの学連枠獲得に貢献してくれました。特に初めて選手権出場の中でしっかりと実力を発揮した小寺(26位)、櫻木(30位)は今後の活躍も期待できます。

ロングでは上野小原小寺に加えて若松(3年)、櫻井、河野(2年)が出場しました。全体的な結果はスプリントほど良かったとは言えませんが、小原が19位と前年度ロング選手権よりも大幅に順位を上げてくれました。上野は途中のアクシデントで DISQ となってしまいましたが、他大会では非常に良い順位を残しているため、ミドルリレーでの活躍に期待しましょう。他の選手たちも良い走りを見せてくれました。ミドルセレやリレーセレに注目です。

この度はインカレスプリント・ロングでの応援ありがとうございました。オフィシャル業務をやった身としては、次の選手権では同じ大学で男子のみ選手権6人だとオフィシャルが2人(中谷・桑原)しか出せず、帰りの荷物持ちが地獄のようだったので、男子が活躍していく中で女子選手の活躍も望めます。

選手権での活躍の一因として挙げられるのは「トレガチ部」でしょう。今年の4月から37期の桑原が率先して、LINE アプリでランニングを頑張ろうというメンバーを集め、でトレーニングを報告しています。私が現役だった際にはなかったもので、トレに対する意識の高さがスプリントセレの結果に大きくつながりました。OBの方も入部できるので、トレーニングを真剣にやってみたいという方は是非とも入部ください(ただしいろいろと条件あります)。

以上となります。今後ともサポートよろしくお願ひします。

## 近況と宣伝を少し

永瀬@10期

10期の永瀬です。大阪に在住しています。

大学院修了後、25年以上経過し、いまだ、オリエンテーリングの大会に参加し続けています。今年度、M50に進級しました。(そんな年齢です。) 近況として、2018年のオリエンテーリングの活動状況を紹介させていただきます。

### 1. 活動環境

修士1年の時に、今も所属しているKOLA(<http://kola1975.mbsrv.net/>)に、入会して、現在に至っています。KOLAは、会員16名+αと小規模で、「楽しいことをより楽しく」をモットーに、年3回ゆるく大会運営しています。

### 2. 2018年の主な活動

1/3	第33回KOLA新春オリエンテーリング大会の運営 (堺市大仙公園) 例年どおり <a href="http://kola1975.mbsrv.net/gyouji/shinshun/2018/index.htm">http://kola1975.mbsrv.net/gyouji/shinshun/2018/index.htm</a>
1/21	和歌山県民オリエンテーリング大会 (田辺市ひき岩群国民休養地) に参加 余裕で日帰り圏内のところ、非オリエンティアな妻も参加ということで、白浜に前泊、大会後は、みなべ温泉に立ち寄りと前後の行程に最大限に配慮
2/18	第34回ウエスタンカップリレー (吹田市万博記念公園) に参加 MSクラスで優勝! <a href="http://kola1975.mbsrv.net/renkei/westencup/2018/index.htm">http://kola1975.mbsrv.net/renkei/westencup/2018/index.htm</a>
4/14	岸和田市民オリエンテーリング大会 (岸和田中央公園) の運営&総会 開催地も含めて例年通り (地図作製とコース設定を担当) <a href="http://kola1975.mbsrv.net/gyouji/kishiwada/2018/index.htm">http://kola1975.mbsrv.net/gyouji/kishiwada/2018/index.htm</a>
5/5	第5回東工大大会 (矢板市) に参加
5/27	第7回ウエルカムリレーオリエンテーリング大会(神戸市再度公園)に参加 <a href="http://www63.tok2.com/home2/kola/isoc/gyouji/2018/0527/index.html">http://www63.tok2.com/home2/kola/isoc/gyouji/2018/0527/index.html</a>
6/17	第44回全日本オリエンテーリング大会 (中津川市椈の湖) に参加 <a href="http://kola1975.mbsrv.net/taikai/zennippon/2018/index.html">http://kola1975.mbsrv.net/taikai/zennippon/2018/index.html</a>
7/28	KOLAたそがれオリエンテーリング大会 (堺市&和泉市光明池) を運営 地図作製とコース設定を担当。 <a href="http://kola1975.mbsrv.net/gyouji/tasogare/2018/index.htm">http://kola1975.mbsrv.net/gyouji/tasogare/2018/index.htm</a>
10/6-7	北杜オリエンテーリングフェスティバル (北杜市瑞牆) 初日: トータスクラブカップミドル 2日目: クラブカップ7人リレー クラブ員16名ながら、クラブカップクラス1チームだけでなく、ベテランカップにオープンで1チームの参加。11人目が確保できず、2回、走る羽目に・・・ <a href="http://kola1975.mbsrv.net/taikai/clubcup/2018/index.htm">http://kola1975.mbsrv.net/taikai/clubcup/2018/index.htm</a>
10/14	愛知県スポーツレクリエーションフェスティバルオリエンテーリング大会(愛知こどもの国) たまには、オリエンテーリング大会に参加したい妻のスケジュールと適当な大会の都合が合ったのがこの大会。もちろん温泉に前泊。MVで優勝することができました。

11/3	全日本リレーオリエンテーリング大会(あわら市あわら迷宮) 大阪府チームで参加。MSクラス3走で出走。4位で継走したのですが、ミス率43.6%というひどいレースをしてしまい、9位に終わりました。
------	---

### 3. 大会の宣伝

2018年1月3日、第34回KOLA新春オリエンテーリング大会を開催します。開催地は、深北緑地（大阪府寝屋川市&大東市）です。今回は、パークオツア—in関西2018大阪大会を兼ねた大会となります。よろしければ、ご参加ください。

詳細のご確認&ご申込は、Japan-O-entryY (<https://japan-o-entry.com/event/view/202>から

### 4. KOLAの紹介



赤枠が、永瀬@10期です。

楽しいことをより楽しく」をモットーに年3回ゆるく大会運営しています

- ◇ 新春オリエンテーリング大会大会(1月)
- ◇ 岸和田市民オリエンテーリング大会大会(4月)
- ◇ たそがれオリエンテーリング大会(7月)

もちろん、積極的に大会も参加します

全日本、クラブカップ7人リレー、ウエスタンカップリレーetc…

一緒に仲間になってくれる方を随時募集しています。

クラブカップリレーやウエスタンカップリレーを楽しみたい方、大歓迎。

- ◇ 学生は会費無料
- ◇ 新加入時には、オリエンテーリング用ウェア（noname製）👕を無料進呈！
- ◇ 大学現役&OB在籍中(京都、大阪、東北、筑波、東工、津田塾etc…)
- ◇ 大阪南部を拠点としていますが、関東支部員も2名います。

連絡先：KOLAのTwitterアカウント：@kola\_osakaに、連絡してください。

## 北海道オリエンテーリング旅行記

坪居大介 24期

僕はオリエンテーリングを初めてもう18年になる。  
その間本当に色々な場所でオリエンテーリングをしてきた。  
スキー場や牧場の草原を駆け抜ける菅平、海岸の防砂林が舞台の蓮沼海浜公園、  
ものすごく細かい尾根沢を必死の思いで辿る希望が丘、日本唯一の砂漠とススキと灌木林と格闘する伊豆大島、溶岩地形で恐る恐る直進する筏場…。どれもこれも忘れられない思い出だ。  
そしてまた一つ…。

というわけで、8月4日～6日に札幌 OLC 大会を含めた旅行に行ってきました。  
オリエンで北海道に行くのは初めてでしたが、素晴らしい旅になりました。

### ①テレインまで

今年の3月に札幌 OLC 大会の案内が来た。場所は苫小牧、ものすごく真っ平らしい。  
そういえば2年前は行かなかったし今年行ってみようかなあと思い twitter でつぶやく。  
そうすると結構な人数が賛同してくれた。というわけで北海道行きが決定。  
交通はもちろん飛行機、自身なんと10年ぶりの飛行機である。  
今回は折角なので&お金をケチって往復ともに成田から LCC を使用。  
行きは土曜朝一番・帰りは月曜夕方いずれも13000円程度。

というわけで、金曜は実家に行って土曜早朝からいざ成田空港へ。  
噂の LCC 用の第3ターミナルを見てきたけれど、まあケチっているけど綺麗でいいところでした。  
空港着いて即受付したので、たいして探索できなかったけど。  
荷物をかなり減らしていたので荷物を預ける必要がなく一安心。(7kg制限をギリギリクリアー)  
そして LCC 特有の詰め込み仕様の飛行機でいざ北海道へ。  
流石に座席の後ろの網ポケットくらいはつけてください<ジェットスター

新千歳空港に着いてびっくり。なんと同じ飛行機に蔵田さん(22期)が乗っていた。蔵田さんも札幌 OLC 大会に参加してしばらく北海道を旅行するとのこと。いいなあ。  
そして既に北海道に来ていたみんなと合流。今回の参加者は戸上(35期)夫妻・芳賀・西村(36期)・桑原(37期)・上野(38期)でした。あとでたくみん(27期)も合流。

北海道に来て気づいてしまった。…寒い。今は8月頭、一番気温が上がる季節なのに寒い。  
それもそのはず、東京では最高38℃くらいの灼熱地獄なのに苫小牧はなんと最高20℃程度。  
あまり天気が良くないとはいえ雨ザーザーではない。それにもかかわらずこの気温。  
長袖が必要だと聞いていたがここまで寒いとは思わなかった。  
少し付近を観光した後会場へ。今回は初日がミドル、2日目がロング。北海道らしい異常にだだっ広い青空会場に着き、いざバスでスタート地区へ。そして我々は気づいてしまったのである。



山がない。

高速道路から見える場所は一面の森。本当にだだっ広い平地の森で、斜面と言えものが存在しないのではないか？と思うくらい真っ平らで山がない。この時点でテンションが爆上がり。

ミドルのスタート位置は展望台の上。この展望台は標高が37m。それにもかかわらず今回の最高地点。見渡す限りの森、森、森。そして遠くには苫小牧の工業地帯。こんな風景、本州ではきっとあり得ない。いや、確かにものすごくアップが少ないのはわかっていた。プログラムによると M21A のミドルのレースは 4.4km ↑ 80、ロングのレースは 10.7km ↑ 165m だから相当平らなんだろう。でもやはり展望台に立って実際の風景を見るとやはり感動する。そしてテンションが上がる。俺は今からこの森の中を走るんだ…。



展望台からの風景。(google ストリートビューより)

どこまでも続く森は真っ平ら。明らかに展望台よりも低い場所がずっと続いている。

## ②1 日目：ミドルレース

異常に上がったテンションを抑えられないままいざレーススタート。

最初は感覚が全くつかめず早速 1 ポでミス。思いっきりオーバーランをしてしまう。

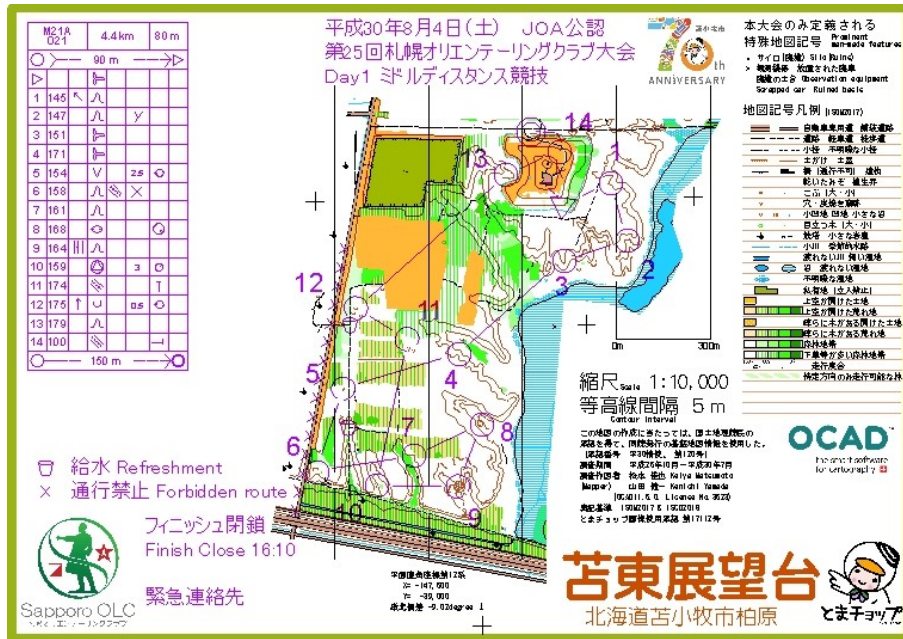
その後なんとか立て直すも、またまた 4 ポで大ミス。尾根を切ったはずなのに感覚が全く合わない。

なんとかリロケートしてレースを続ける。植生は表記よりも良かった感じがあった。

このあとはヤブ切りか迂回かという選択がありひたすら迂回していたものの、植生が比較的良いことから実際はヤブ切りが正解だったとのこと。

その後も平地林をひたすら走り (or 疲れて歩き) 続けると、最後の最後に巨大なオープンが。1 辺が実に 300m の正方形のオープンというとんでもないオープンの中を走っていると、後ろから「つぼいさ〜ん！」という大声が。はるか後ろから桑原が叫びながら追いかけてくる。ふざけんなーと思いながら頑張って走るも結局抜かれてフィニッシュ。で、計センを通したらペナのお知らせが。どうやら 3 ポでペナっていたらしい。道理で 4 ポのイメージが合わないわけだ…。

走った感覚は、「山武トレインのアップを半分にして植生を良くした感じ」というものだった。明日のロングレース、どんな感じなんだろうなあと思っていた。



### ③1日目の夜

レースが終わって、俺・たくみん・西村・芳賀は登別の宿へ。登別の豪華温泉ホテル（第一滝本館）…の系列の安い宿（滝本イン）へ。でも温泉は豪華温泉ホテルのものを無料で使えるという大盤振る舞い。というわけでたっぷり堪能してきました。一般的な日帰り温泉の湯船が15個くらいあるという超大規模の温泉でした。しかも泉質も5種類。景色もすごく良く、1日に2回も行ってしまった。超オススメ。

### ④2日目：ロングレース

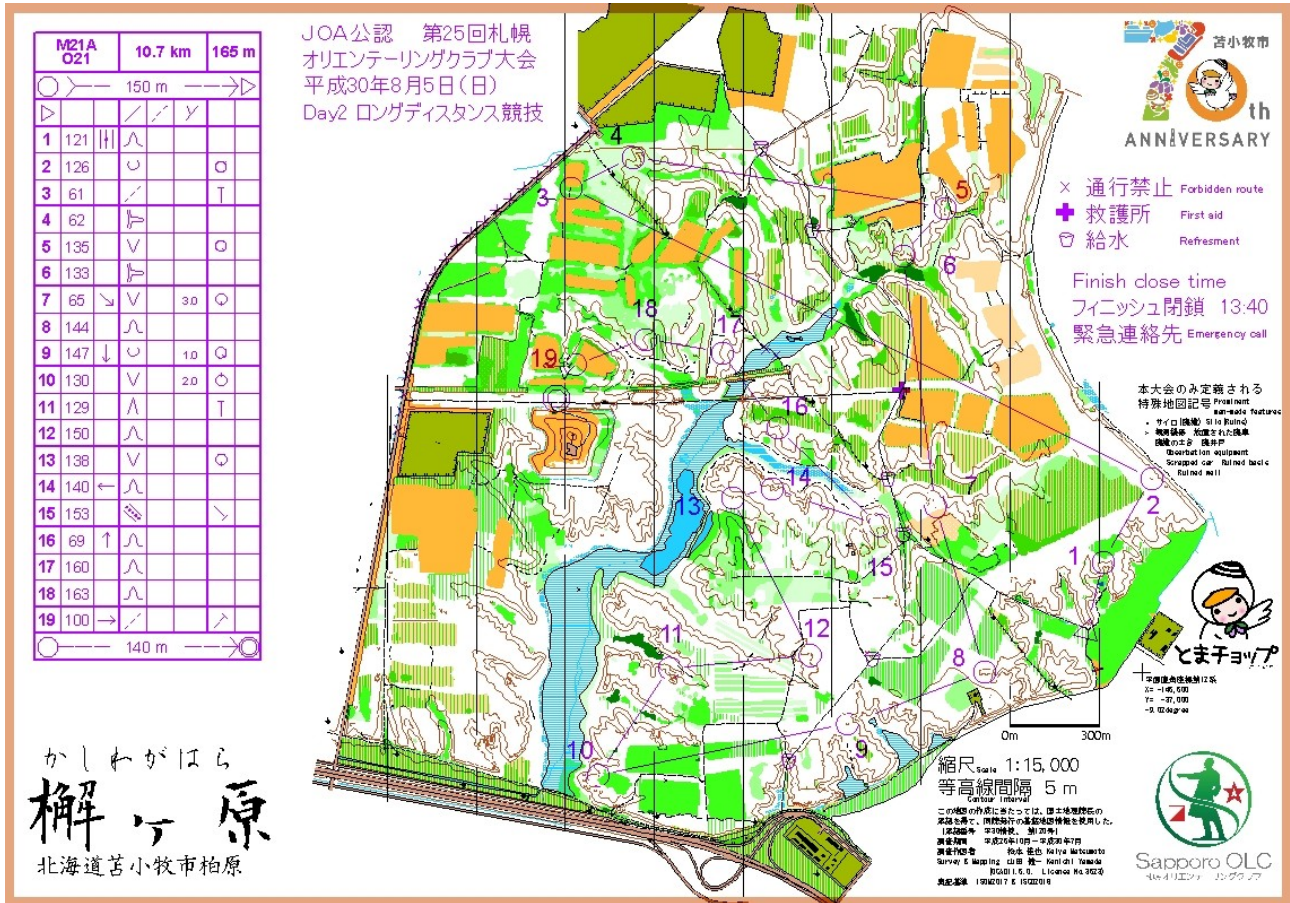
やっぱり2日目も寒い。少し雨が降っていたこともあり、どうやら最高気温は20°Cを切っていたらしい。（※8月です）

2日目も再び会場からバスでスタートへ。そして着いたスタート地区はやっぱり真っ平ら。スタートして地図を見て目を疑った。まずは普通に1,2ポを取っていざ3ポへ。

3つ合わせて長辺500mはあろうかという広大なオープンの中を駆け抜ける。走っていて現実味がない。ここは雄大な自然の大地、北海道。

3ポに行く際は17ポ付近を通るルートを選択したが、17ポ付近には地図にない大量の道が。プログラムにも記載があったがこれはシカ道。油断するとシカ道のせいで変なところに行ってしまうのでここは慎重に。

その後もひたすら道だったり森だったりオープンの中を走るコースセッティング。アタックだけは気をつけないといけないけど、それ以外はとにかく直進。11-12にて北海道名物？の”1方向にだけ走りやすいヤブ”も堪能。最後の最後にフラフラになったところで変に登ってしまい手痛いミスをしたが、なんとか2時間を切ってゴール。なお優勝タイムは驚異の68分である…。



というわけでレース終了。戸上はM21Eでミドル1位・ロング2位という流石すぎる成績であった。さて表彰式の後はもう一つの賞品争奪じゃんけん大会。その賞品は…なんと鹿の角である。持って帰るのは正直躊躇われるが、桑原の祖父母宅？が北海道なので預け先がある、ということでじゃんけん大会にみんなで参加。その結果なんと2本もゲット。その証拠写真は後ほど。

⑤2日目レース後

この日でたくみんと戸上夫妻はお別れ。でも飛行機まで時間がある。というわけで、苫小牧からほど近い樽前山に行ってみることに。この山は活火山であるが特筆すべきは溶岩ドーム。火口の中に明らかに異様な山がある…という山である。

会場でたくみんと別れた後、早速樽前山登山口に行って準備。標高は1000m、登山口からのアップは300m程度。みんなロングのレースの後で疲れていて山を舐めきって濡れたオリエン靴を履きたくなくて結構な軽装&空腹状態で登るが、あとでその判断を後悔することになる。

で、なんとか山頂に到着。雲がかなりかかっていたが、時々見えた眼下の支笏湖が美しい。



桑原の持っている鹿の角はじゃんけん大会でゲットしたもの。よく見ると山を舐めきった&寒そうな格好のやつが多すぎである…。ちなみに小竹さん（筑波大）も一緒に行動している。

ここで戸上夫妻とはお別れ。残りの俺・芳賀・西村・桑原・上野は札幌に移動し、サッポロビール園で美味しいジンギスカン食べ放題&サッポロビール飲み放題を堪能しました。桑原の顔がどんどんアレな感じに変わっていくのが面白かったです。そして桑原と別れて俺・芳賀・西村・上野で札幌のビジネスホテルで1泊。

### ⑥3日目：余市観光&帰宅

あとは簡単に北海道の観光。とはいっても俺は飛行機の時間の都合で半日だけ。

というわけで、札幌の朝市で海鮮丼を食べた後に余市に行ってニッカウイスキー工場の見学。残念ながら工場は整備中（ウイスキーを製造しているのは春・秋のみ）だったけど、他の蒸溜所と比較してクラシカルな印象があってなかなかおもしろい。石炭を今でも人力で炉に入れているところとか。そして恒例の試飲を済ませる。同じニッカの宮城峡蒸溜所に行ったときも思ったけどアップルワイン美味しい（あれ？）

そしてついに俺はここでタイムアップ。みんなと別れて電車で新千歳へ。時間がなかったこともあり、空港に着いたら施設探検は行わず大量のお土産にも目もくれず一目散に搭乗口へ。そしてバニラエアーで成田空港に向かったのです…。ちなみに、成田空港→高崎は新幹線を使っても2時間以上かかります。遠すぎ。

その後芳賀・西村・上野はさらに1泊してました。あとで聞いた話ですが、俺と別れてから、超巨大な敷地面積を誇る北大に行って大志Tシャツを買ったり、旭山動物園に行ったりしていたそう。羨ましい。

## ※北海道旅行の感想

オリエンでは雄大な自然を堪能できました。あんな平地林、あるところにはあるものなんですね。さらに真夏なのに大変涼しく（むしろ寒く）、そういう意味でも爽快でした。また北海道でオリエンしたいものです。

そして、分かってはいましたが観光に充てられる日数が少なかったです。俺が行ったのは登別温泉・樽前山・サッポロビール園・余市蒸溜所で実質 1 日+ $\alpha$  しかなかった。オリエンがある意味観光みたいなものですが、やっぱりもっと長くいたかったです。

最後に、札幌 OLC 大会を運営いただいた皆様、一緒に参加してくれた皆様、ありがとうございました。本当に楽しかったです。多分きつとまた北海道に行く気がします。

## バンクーバー出張報告

豊永 恭平(33期)

4月から会計係になりました豊永です。今回会計報告をしたのでついでに何か書いてみることにしました。1週間ほどバンクーバーに出張に行ったので、バンクーバーについて書いてみます。

### ・地理・気候など

バンクーバーはカナダの西にある海沿いの町で日本から大体9~10時間で行くことができます。地理的には北にあるので寒いという話は少し聞いていたのですが、現地は思ったほど寒くはありませんでした。ただし、行った時期が雨期だったらしく(10月下旬)、ほぼ雨だったのが残念でした。町並みが綺麗で治安もよさそうという点は良かったですが、物価や税金が高いし、チップの文化が面倒くさいと金銭的な面では微妙でした。

### ・飯について

ご飯はたぶんアメリカと大差ないのかなという印象で、バンクーバー独自の名物というものの特にないはりませんが、Tim Hortons というチェーン店はカナダ発祥らしいということで行ったりしました。日本にもあるチェーン店としては、マックやサブウェイ、セブンイレブンがありました。日本食の店にも行く機会があったのですが、焼き肉のすしにウニを少し載せたものが出てきたのには軽く衝撃を受けました。味はわりとおおいかったのですが、シャリが少し硬めでした。あとは中には入りませんでした。ラーメン店がやたら目につきました。

### ・観光について

「バンクーバー 観光」でググるとスタンレーパークやキャピラノ吊り橋などが出てきます。スタンレーパークには仕事の合間を縫っていくことができたのですが、水族館やトーテムポールといった施設・オブジェはありますが、基本的には何もない公園になってました。パークOしたら楽しそうな雰囲気でした。あとはカナダといえばメープル・カエデが有名なこともあって、紅葉もちらほらみかけました。

総評すると、名物のようなものはあまりないし、物価も高めですが、場所自体は快適なところでした。自分のように学会で行く場所としてはちょうどいいような気がします。2ページ目に突入させても埋められる気がしなかったの、この辺で締めます。

P.S. オクトパストラベラーは最高に面白いので、switch 持ってる人はやってみてください

## つばいラインの向こう側へ

36期 大田 拓穂

皆さんこんにちは、36期の大田です。今回 slope 初投稿させていただきます。

さて、タイトルを見てお察しの通り、私は2018年9月に開催されたインカレスプリント併設において無事につばいラインを突破いたしました。本題に入る前にまずはこちらの写真をご覧ください。



(インカレ後、同期 LINE)

このようにライン突破のペナルティとして、同期の西村・芳賀より3週間後のクラブカップまでのダイエット指令（カレー・炭水化物禁止）が下されました。今回はこのダイエット期間にやってきたことや感じたことをここに書き記していきたいと思えます。

※このダイエットはネットの知識及び生物学的直観に基づいておこなわれているのでご注意ください。

### ① 炭水化物禁止

まずは炭水化物禁止です。白米、パンなどのメインの炭水化物類をすべて抜き、サラダチキンや魚、豆腐などを食べて生きていました。結論から言うとめちゃくちゃしんどいです。体力だけでなく精神的にもつらく、1週間も持ちませんでした。その後はネットで調べて炭水化物の全禁止ではなく、糖質制限へシフトしていくことにしました。ちなみに、このような炭水化物抜きは集中力の低下や無気力を引き起こして危険らしいので皆さんも気を付けてくださいね。

### ② 糖質制限

炭水化物禁止でメンタルブレイクしてからは、白米も少量ならOKとして糖質制限をおこなっていました。食事の基本ベースは炭水化物禁止の時に食べていたサラダチキンやサバ塩、豆腐などですが、白米以

外にメインとして導入したものや一押しをいくつか紹介したいと思います。

・オートミール+無糖ヨーグルト

オートミールとはオーツ麦を加工した鳥の餌みたいなやつです。低価格で栄養価が高いのでダイエットにはおすすめです。また、炭水化物の中でも低GI値食品（他にはそばやパスタなども低GI）なので糖質制限に組み込んでいきました。しかし、そのまま食べるのは苦行に等しいので、無糖ヨーグルトと組み合わせて食べていました。フルーツなども加えると朝食にもってこいです。

・旨辛豆腐（すずかけ台生協食堂）

ほぐしチキン、豆腐、もやしの三位一体を旨辛だれで仕上げた個人的におすすめの一品料理。昼食は生協でこの旨辛豆腐にサバ塩、味噌汁を付けて食べていました。カロリーが足りないときはライス(小)か14時以降に選べる麦ごはんを付けていました。

・糖質ゼロ麺

味のしない何かを取り込んでいる感覚です。めんつゆなどと一緒に食べるといいでしょう。

・サラダチキン

コンビニでも手に入りますが200円程度のコストがかかるので、自分で作るほうがコスパはいいと思います。沸騰したお湯にムネ肉を投入して、再沸騰したら火を止めて蓋をして30分から1時間ほど待つだけで作れます。臭み取りにネギの青い部分とかを入れるといいっぽいです。味付けは塩コショウだけでいけます。

### ③ 筋トレ

運動はランニング以外に筋トレもやっていました。糖質制限中のランニングはとてつらかったのが筋トレがメインでした。すずかけ台にもトレセンはありますが、自重トレだけやっていました。腕立て、スクワット、アブローラーを軸にする感じです。このアブローラーがなかなか効いておすすめです。

あとはプランクの姿勢でリズムゲームをしたりしていました。スタミナを同時に消費できるので効率はいいですが、大体のリズムゲームの曲が2分程度の長さのためずっとプランクだとしんどかったりします。曲の途中にスペシャルアピールを挟む”ミリシタ”で休憩をはさみながらやるのがいいでしょう。

大体こんな感じです。結果としてはこんなダイエット法でも3週間で約2kg程度減りました。筋トレの成果か腕まわりはだいぶ成長しました。目標であったクラブカップは諸々の事情により散々な結果でしたが、1週間後の東工大スプリントとOLT杯はいい走りことができました（坪居ラインもクリア！）。

感想としては単純に体重を減らしたいとか脂肪を落としたいという人には糖質制限ダイエットは有効だと思います。ただ、長距離やオリエンをするときは炭水化物をとったほうがいいです。。

以上、糖質制限ダイエットの記録でした。皆さんも『立派なOBになった』と周りから言われはじめたり、自分に甘えを感じたりした時は思い切ってダイエットを始めてみましょう！



2018 年度 つばめ会活動実績(2018.04 - 10)

年月日	開催場所	イベント名	詳細
2018.4	大岡山	M1説明会・総会	
2018.5		Slope発行	
2018.5	倉掛湧水地(栃木)	東工大大会	多数のOBが参加
2018.6	大房岬(千葉)	関東学連スプリントせれ	サブプリメント差し入れ
2018.7		関東学連ロングセレ(中止)	一部OBが運営として参加
2018.9		秋合宿	多数のOBが参加
2018.9	駒ヶ根(長野)	インカレスプリント・ロング	サブプリメント差し入れ
2018.10	瑞牆(山梨)	クラブカップリレー	OBチームとして4チーム出走
2018.10	大岡山	東工大スプリント	多数のOBが参加
2018.10	飯能(埼玉)	東工大OLT杯	多数のOBが参加 新人賞としてGPS付き時計を贈呈

# 2018 年度 つばめ会会計報告(2018.04 - 10)

豊永 恭平(33 期)

2018 年度つばめ会会計報告

会計期間:2017.4.14~2018.11.2

下記の通り会計を報告いたします。

## 収入

日付	収入項目	金額(円)
	前年度繰越金	210,729
~18 年 10 月	社会人会員会費(17 人)	51,000
~18 年 10 月	学生会員会費(14 人)	21,000
	合計	282,729

## 支出

日付	支出項目	金額 (円)
2018 年 8 月	インカレスプリント・ロング広告	18,216
2018 年 9 月	弔電(小坂さん)	5,594
2018 年 9 月	インカレスプリント・ロング差し入れ	8,118
2018 年 10 月	OLT 杯商品補助(時計)	7,580
2018 年 11 月	つばめ会総会(会議室使用料)	12,678
	合計	52,186

## まとめ

2018 年度収支	19,814
2019 年度への繰り越し	230,543

以上、2018 年期間(2017.4.14~2018.11.2)における収支報告を終了します。

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。

ご不明な点がございましたら、管理者の吉川(35 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。

・つばめ会のホームページ管理人: 西村(36 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

はじめまして、今年度のつばめ会広報を担当しております 36 期の西村です。告知が遅かったにも関わらず、記事を書いてくださった方々、本当にありがとうございます。Slope のような会報誌を担当するのは初めてだったので、告知や記事のお願いなど至らないところが多々あったと反省しています。OB としては現役の現状が気になるかと思うので、次回の Slope ではインカレで走った人のコメントを忘れずに入れたいと思います。

自身の近況としては、現役とランニングの距離を競っているおかげで体力がかなり付いてきて、大会でいい結果が出るようになり、再びオリエンが楽しくなってきました。直近では、OLT 杯があり、前評判通り？しっかり優勝できました。今の M2 が多いものの OB が 20 人も集まるような大会でした。今後も普段あまり会う機会のない OB が集まれるような大会になってほしいと思います。そして 1 年間公認大会に出続けた甲斐もあり、念願だった全日本 E 権をおそらく獲得できました。公認大会の E クラスは速い人が揃っているだけあり、8 月の札幌大会では 2 日連続でビリの成績と惨憺たる結果でしたが走り続けてきて良かったです。まだまだ上位とは大きな差があるので、縮めていけるように頑張っていきます。

残り少ない学生生活を楽しみながら(研究室に捧げながら)しっかり卒業したいと思います。広報としてもホームページの移行などを修論で忙しくなる前にやらねば...

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” 41 号

発行責任者：長坂 侑亮

編集責任者：西村 駿(guruguru.shun8[at]gmail.com)

発行年月日：2018 年 11 月 15 日