

## トレイルランナーのための地図読み講習会(基礎コース)

【日時】2015年10月3日(土) 奥武蔵・大高取山周辺(埼玉県越生町)

【講師】佐々木 亨(山岳ライター)

当法人のトレイルラン大会の舞台となる里山でも、道迷いによる遭難の危険性が十分に考えられます。トレイルランや登山を楽しく、安全に体験するうえで「地図読み」のスキルを身に付けることが重要になっています。

地図を読むことで、事前に走るトレイルの地形や特徴をつかみ、行動中はコンパス(方位磁石)を活用して、地図上で現在地や進路を確認します。

こうした地図読みを実践することで、道迷いのリスクを減らし、まだ知らないトレイルへも積極的に踏み出していくことができます。

今回の講習会では、季節の風景が美しい越生町(おごせまち)の里山・大高取山(おおたかとりやま)周辺のトレイルをたどりながら、国土地理院発行2万5000分ノ1地形図の読み方とコンパスの活用法を学びます。

【集合】東武越生線・JR 八高線越生駅改札前 9:00

【行程】越生駅～無名戦士の墓～西山高取～幕岩～大高取山～桂木観音～虚空蔵尊～ゆうパークおごせ(終了 16:30 予定)～入浴後～懇親会

午前中は、トレイルをゆっくり歩きながら、地形を読むカギとなる等高線の理解やコンパス操作の基本をレッスン。

午後は7～8人でチームを組み、特徴的な地形から現在地を確認する方法や進路判断・予測など、地形に応じて軽くランニングしながら、グループ間で競うゲーム方式を取り入れて地図読みを実践していきます。

【受講料】 2,000円(資料代・傷害保険料含む)

【懇親会】 3,000円(入浴代・飲み放題付)

【募集】 25人予定(振込順:講師のほかスタッフ同行)

\* 飲料(10前後)・昼食(行動食)は各自ご持参ください。

\* コンパス(方位磁石)は**透明プレート付きのオリエンテeringコンパス**を各自ご用意ください。推奨機種:シルバ#3、シルバ#7、スント A10、スント A30(登山用品店、Amazon 等で購入できます)。

★シルバ#3(2,800円)、シルバ#7(2,000円)にて事務局で斡旋します。

#3は透明プレートが#7に比較し長く位置確認が容易、拡大レンズも付いていて見やすく、初心者向けです。アマゾン価格(3470円)より格安で購入できます。

\* 講習コースの地形図と防水用のマップケース(ビニール袋)は、教材として当日、配付します。メモ用に**油性サインペン**があると役立ちます。

\* 装備は、トレイルランニングのシューズとウェアを中心に、ザック、雨具、防寒着、救急薬品類、ヘッドランプ、ティッシュペーパーなどを用意ください。

\* 雨天実施(ただし台風等による暴風雨の場合は中止します)。

## 講師プロフィール

### 佐々木 亨(ささき・とおる)

1961年東京生まれ。1985年、編集プロダクションを設立。旅行・アウトドア分野を中心に雑誌・書籍・広告の制作を手がけ、近年は豊富な山岳取材経験を生かして登山・ハイキング教室の講師を務める。著書に『始める！山歩き』『学べる！山歩きの地図読み』『ヤマケイ・アルペンガイド八ヶ岳』『登れる！富士山』(いずれも山と溪谷社)などがある。公認ウォーキング指導員。埼玉県鶴ヶ島市在中。

## 【申し込み・問合せ先】

NP0 法人 小江戸大江戸トレニックワールド 担当島田

[trainicworld@yahoo.co.jp](mailto:trainicworld@yahoo.co.jp)

049-286-3184 080-3255-8251

## 【申込方法】

(1)氏名

(2)携帯番号

(3)懇親会参加・不参加

または(4)入浴のみ

(5)透明プレート付コンパス購入機種:シルバ#3(2,800円)またはシルバ#7(2,000円)

をご連絡いただき入金願います。

参加費 ①講習会のみ 2,000円

②講習会 2,000円+懇親会 3,000円(入浴代込)=5,000円

③講習会 2,000円+入浴代=2,500円

④透明板付コンパスは必携です。購入される方はシルバ#3(2,800円)、シルバ#7(2,000円)の代金を加算してください。

以上を下記あて入金願います。

口座名はいずれも:NP0 法人小江戸大江戸トレニックワールド

トクヒ)コエドオオエドトレニックワールド

(1)ゆうちょ銀行に口座をお持ちの場合は:ゆうちょ銀行 10320-90874971

・ネットバンキング・他金融機関からは、

店名:ゼロサンハチ 店番038 普通預金:9087497

(2)ゆうちょ銀行に口座をお持ちでない場合は:

(A)ゆうちょ銀行鶴ヶ島駅前:00110-8-346438(振替口座・当座預金)

ゆうちょ銀行からの振替え:払込取扱票に、参加大会名・住所・氏名 を記載し  
ATMから振替すれば手数料:80円(窓口120円)で済みます。

注)ATMで直接口座番号を打ち込むと電信扱いとなり手数料は525円となります。