

トレイルランナーのための地図読み講習会 2016 Autumn

【講師】佐々木 亨（山岳ライター）

トレイルランニングの舞台となる山岳では、近年、道迷いによる遭難が多発しています。そこで、登山はもちろん、トレイルランニングでも「地図読み」の知識・技術を身につけることが重要になっています。地図を読んで、トレイルの特徴をつかみ、コンパス（方位磁石）を活用して、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、道迷いを未然に防ぎ、より安全にトレイルランニングを楽しむことができます。

この秋は、奥武蔵の里山をステージに、初級編と中級編の2回、地図読み講習会を開催します。なお、この講習会は、当NPO 法人の会員ならびに会友のみなさまへの安全普及を大きな目的としています。そこで講師謝礼等の一部経費を当NPO 法人で負担することにより、会員向けの優待受講料としています。

◎初級編 顔振峠・鼻曲山周辺（埼玉県飯能市・毛呂山町・越生町）

【日時】2016年9月17日（土）

【集合】西武池袋線 吾野駅 改札前 8:30

【行程】吾野駅～顔振峠～諏訪神社～越上山～鼻曲山～桂木観音～ゆうパークおごせ（講習終了16:00 予定）

※ 希望者はゆうパークおごせで懇親会

【受講料】正会員 3,500 円、一般 4,000 円（資料代・傷害保険料・入浴代・run by10 を含む）

入浴施設：ゆうパークおごせ

【募集】 30 人（講師のほかスタッフ同行）

【懇親会】 3,500 円（飲み放題付）ゆうパークおごせ

展望抜群の顔振峠から越上山、鼻曲山を越えて、桂木観音へと山稜を北上していきます。鼻曲山の前後の山稜は、小さなアップダウンと屈曲が連続し、地形は思いのほか複雑、地図読みの実地学習に向いているトレイルです。

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4～5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、グループワーク形式で地図読みを実践していきます。

◎中級編 高山不動尊周辺（埼玉県飯能市）

中級編は、これまで地図読み講習会を1回以上受講された方、または登山における読図経験のある方が対象です。

【日時】2016年11月23日（祝）

【集合】西武秩父線 西吾野駅 改札前 8:30

【行程】西吾野駅～大窪峠～虚空蔵山～高山不動尊～関八州見晴台～高山不動尊～西吾野駅（講習終了15:30 予定）

※ 希望者は飯能市内で懇親会

【受講料】正会員 3,500 円、一般 4,000 円（資料代・傷害保険料・入浴代・run by10 を含む）

入浴施設：奥むさし旅館

【募集】 30 人（講師のほかスタッフ同行）

【懇親会】 3,500 円（飲み放題付）飯能市内

高山不動尊は山伏の修験道場として栄えた奥武蔵の古刹。その奥ノ院を置くピークは関八州見晴台と呼ばれ、ハイカーがよく訪れています。この中級編では、西吾野駅を起点に、かつて高山不動尊周辺の山上集落に住んだ子供たちが歩いた通学路や古い石碑の残る旧参道をたどります。踏み跡はありますが、道標は少なく、地図読み力が試されるトレイルです。

午前・午後ともにグループ行動を基本に、メンバーで協力しながら地形図に指定されたポイントをめぐり、目的地をめざします。

◎注意事項（初級編・中級編共に）

- ※ 飲料（1ℓ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ーリングコンパスを各自ご用意ください。
推奨機種：シルバ R3、シルバ 7F、スント A10、スント A30（登山用品店、Amazon 等で購入できます）。
- ※ 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。メモ用に細字の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『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』『詳しい地図で迷わず歩く！奥武蔵・秩父 354km』（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。

◎参加方法

参加日	9月17日	正会員 3,500円 / 一般 4,000円	11月23日	正会員 3,500円 / 一般 4,000円
氏名(漢字)				
氏名(フリガナ)				
連絡先(携帯電話)				
懇親会	9月17日	参加 3,500円 / 不参加	11月23日	参加 3,500円 / 不参加

【申し込み・問合せ先】

NPO法人・小・江戸大江戸トレニックワールド

Eメール t.shimada@trainic-world.com

電話 080-3255-8251

F A X 049-286-3184

※ 上記を記入の上、このページをFAXするか、PDFでスキャンしたものを、または内容を記載の上メールでお申し込みください。

【入金方法】

口座名はいずれも：NPO法人小江戸大江戸トレニックワールド（全角）

（ふりがな）トクヒコエドオオエドトレニックワールド（全角）

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

2) ゆうちょ銀行に口座をお持ちでない場合は：

[郵便振替] ゆうちょ銀行 00110-8-346438（当座預金）

※ 払込取扱票に、大会名・種目・住所・氏名を記載しATMから振替すれば手数料：80円（窓口130円）で済みます。

※ 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540円となります。

[他銀行からの振込] ゆうちょ銀行 店名：ゼロンサンハチ 店番：038 普通預金：9087497