

ランナーのための 登山セミナー2016

地図読み編

2016
7/9

土

《奥武蔵 子ノ権現・竹寺周辺 (埼玉県飯能市)》

主催／スポーツエイド・ジャパン 講師／佐々木 亨 (山岳ライター)

登山では、地図をもとにコース計画を立て、行動中はコンパス(方位磁石)とともに地図を読んで現在地や進路を確認します。山岳地を駆けるトレイルランニングでも地図読みのスキルを身につけることで、道迷いのリスクを減らし、まだ知らないトレイルへ積極的に踏み出していくことができます。

今回は奥武蔵の古刹、子ノ権現と竹寺をめぐるトレイルをたどりながら、国土の基本図である2万5000分ノ1地形図とコンパスの活用方法を実践的に学んでいきます。ハイキングコースとしてよく整備されているトレイルですが、小さなアップダウンや屈曲が多い地形で、地図読みの学習にも適しています。

午前中は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、グループワーク形式で地図読みを実践していきます。午前中は解説が中心となるため歩いて移動します。午後のグループワークでは、一部区間、ごくスローペースでランを取り入れ、トレランならではの地図読みのポイントも体験的に学びます。

【受付】 8時30分～9時 西武秩父線西吾野駅改札前

【講習コース】 西吾野駅～子ノ権現～豆口峠～竹寺～小殿～さわらびの湯
終了 16時(予定) 現地解散
行程 約10km 最大高低差 412m
※さわらびの湯からは西武池袋線飯能駅までバス約40分

【受講料】 3,800円 (資料代・傷害保険料含む)

【募集】 20人 (講師のほかスタッフ同行)

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』『アルペンガイド八ヶ岳』『登れる! 富士山』『詳しい地図で迷わず歩く! 奥武蔵・秩父』『詳しい地図で迷わず歩く! 奥多摩・高尾』(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。



【申込方法】

■スポーツエイド・ジャパン公式サイト (<http://sportsaid-japan.org/>)「エントリー」ページ、あるいは下記申込書(コピー可)に必要な事項を記入し、事務局まで郵送または FAX(049-298-7788)にてお申込みください。なお、参加料は下記口座にご送金ください。参加申込書と参加料の受領をもって正式エントリーとします。

【受講料の送金先】

■郵便局の払込取扱票による郵便振替/口座記号番号 00100-3-666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン
■銀行等、他の金融機関からの振込み/ゆうちょ銀行〇一九(ゼロイチキユウ)店 当座 0666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン
※〇一九(ゼロイチキユウ)店は支店名一覧の「サ行・セ」のなかにあります。

【申込期限】

6月17日(金)必着。ただし、エントリー期間中でも定員に達し次第、締切りとなり、その旨を公式サイト (<http://sportsaid-japan.org/>)にてお知らせします。なお、お知らせ後に参加料を送金された方には、手数料(書留料金等)を差引いた額の返金となります。

【ご注意】

- 飲料(1~2ℓ)・昼食(行動食)は各自ご持参ください(コース途中での購入はできません)。
- 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、救急薬品類、ヘッドランプなどをご用意ください。
- 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)。
- セミナー終了後、さわらびの湯を利用できます(入浴料800円・18時閉館)。タオル・着替え等は各自ザックに携行してください。(荷物預かり・配送等はありません)

【問合せ先】

スポーツエイド・ジャパン
〒350-0455 埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪 1221
TEL: 049-294-5603 080-5085-5603 FAX: 049-298-7788
E-mail info@sportsaid-japan.org URL <http://sportsaid-japan.org/>



7/9 ランナーのための登山セミナー2016【地図読み編】参加申込書

フリガナ
氏名

男 生年月日 年 月 日 歳
女 所属

住所 〒

本人連絡先
緊急時連絡先

誓約書

私は本セミナー参加にあたり、下記の項目について誓約します。

- ①本セミナー中、いかなる事故が発生してもすべて自己責任とし、主催者には一切責任がないものとする、家族からの異議申し立ても一切できないものとする。
- ②参加申込み後のキャンセルはできないものとする。
- ③自然災害、事件、事故等による本セミナー中止の場合は、参加料の返金ができないものとする。
- ④本イベント中の映像、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属すること。

2016年 月 日 氏名 印