# ランナーのための
# 登山セミナー 地図読み編
春のシリーズ

**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。ランニングでも地図が読めると、距離はもちろん、標高差や傾斜の緩急までを考えたコースをプラ ンニングしたり、トレーニング課題を設定することができます。山岳地を駆けるトレイルランニングでは、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ける でしょう。地形の変化に富んだ奥武蔵の里山をステージに、国土の基本図・２万5000分ノ１地形図とコンパスの活用法を実践的に学ぶ３回シリーズのセミナーです。　＊小雨実施（申込後、案内書を１週間前までに郵送します）。

**第1回** 初級

**4/20(土)**

大高取山周辺
（埼玉県越生町）

## 地形図に載っていない山道の踏破にも挑戦
### ―大高取山（おおたかとりやま）―

■集合・時間／東武越生線・JR 八高線越生（おごせ）駅改札前　9:30（受付 9:10 ～）
■講習コース／越生駅～無名戦士の墓～大高取山～桂木観音～虚空蔵尊～幕岩周 辺～越生駅解散 17:00 予定

**第2回** 初級

**5/18(土)**

日和田山・物見山周辺
（埼玉県日高市・飯能市）

## 地図とコンパスを駆使し飛脚古道をトレース
### ―日和田山・物見山（ひわださん・ものみやま）―

■集合・時間／西武池袋線高麗（こま）駅改札前　9:30（受付 9:10 ～）
■講習コース／高麗駅～日和田山登山口～日和田山～物見山～北向地蔵～ユガテ ～橋本山～西武池袋線東吾野駅　解散 17:00予 定

**第3回** 中級

**6/15(土)**

東郷公園・子ノ権現周辺
（埼玉県飯能市）

## 道標のない山道をたどり、地図読み力を磨く
### ―東郷公園・子ノ権現周辺（とうごうこうえん・ねのごんげん）―

■集合・時間／西武池袋線吾野（あがの）駅改札前　9:30（受付 9:10 ～）
■講習コース／吾野駅～東郷公園～秩父御嶽神社～吉田山～子ノ権現～本陣山～西 武秩父線西吾野駅　解散 17:00予 定
＊中級は、初級１回以上の受講者が対象です。

佐々木 亨（ささき・とおる）プロフィール
1961 年東京生まれ。1985 年、編集プロダクションを設立。旅行、タウン情報、アウトドア分野を中心に雑誌・書籍・広告の制作を手がける。近年は登山・ハイキング、ウオーキング等の野外活動分野に特化。雑誌・書籍の編集に加え、登山・ハイキング教室の講師を務める。著書に『ヤマケイ・アルペンガイド八ヶ岳』『登れる！富士山』『クルマで行く山・関東周辺ベストコース 50』『学べる！山歩きの地図読み』『始める！山歩き』（いずれも山と溪谷社）などがある。公認ウオーキング指導員。埼玉県鶴ヶ島市在中。

# 募集要項

■受講料　　各回 3,800 円（資料代・傷害保険料を含む）

■募集人数　各回　25 人（講師のほかスタッフ２人同行します）

＊飲料・昼食（行動食）は各自ご持参ください。

＊各自、透明プレート付きのオリエンテーリングコンパスをご持参ください。
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。

＊ザック・雨具・防寒着・ライト等、軽登山装備が必要です。

■申込方法

①スポーツエイド・ジャパン公式サイト（http://sportsaid-japan.org/）「大会エントリー」からの申込み

②専用申込書による申込み

下の参加申込書に必要事項を記入のうえ、大会事務局まで郵送かFAX（049-294-5603）にてお送りください。
参加料は郵便局に常置してある郵便振替用紙（払込取扱票）にて下記口座宛にご送金ください。
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。

〈郵便振替口座〉口座記号番号　00100-3-666815　加入者名　スポーツエイド・ジャパン

■申込期限　第１回セミナー４月５日、第２回　４月 26 日、第３回　５月 24 日
先着にて定員になり次第締切ります（スポーツエイド・ジャパンのサイトでお知らせします）。

■問合せ先　スポーツエイド・ジャパン事務局

〒350-0455 入間郡毛呂山町阿諏訪 1221　TEL：049-294-5603、080-5085-5603
E-mail： info@sportsaid-japan.org

---

## ランナーのための登山セミナー【地図読み編】参加申込書

参加セミナー ○をしてください　第1回（4／20）　第2回（5／18）　第3回（6／15）

＊重複申込み可
＊第３回は、第１回、第２回いずれかの受講者が対象です。

フリガナ
氏名　　男 女　生年月日　　年　月　日　歳

住所 〒

本人連絡先

緊急時連絡先

所属

### 誓約書

**私は本イベント参加にあたり、下記の項目について誓約します。**

①本イベント中、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こと、家族からの異議申し立ても一切できないものとすること。
②参加申込み後のキャンセルはできないものとすること。
③自然災害、事件、事故等による本イベント中止の場合は、参加料の返金ができないものとすること。
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。

年　月　日　　氏名　　印