

# ランナーのための 登山セミナー2015

## 地図読み編

2015  
7/4(土)

### 《奥多摩・高水三山（東京都青梅市）》

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。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。奥多摩の入門コース・高水三山(たかみずさんざん)をステージに、国土の基本図・2万5000分/1地形図とコンパスの活用法を実践的に学ぶセミナーです。

高水山、岩茸石山、惣岳山からなる高水三山は、日帰りハイキングコースながら3つのピークを踏破する充実感が魅力。アップダウンに富んだ地形で、地図読みを学ぶフィールドとしても最適です。

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。

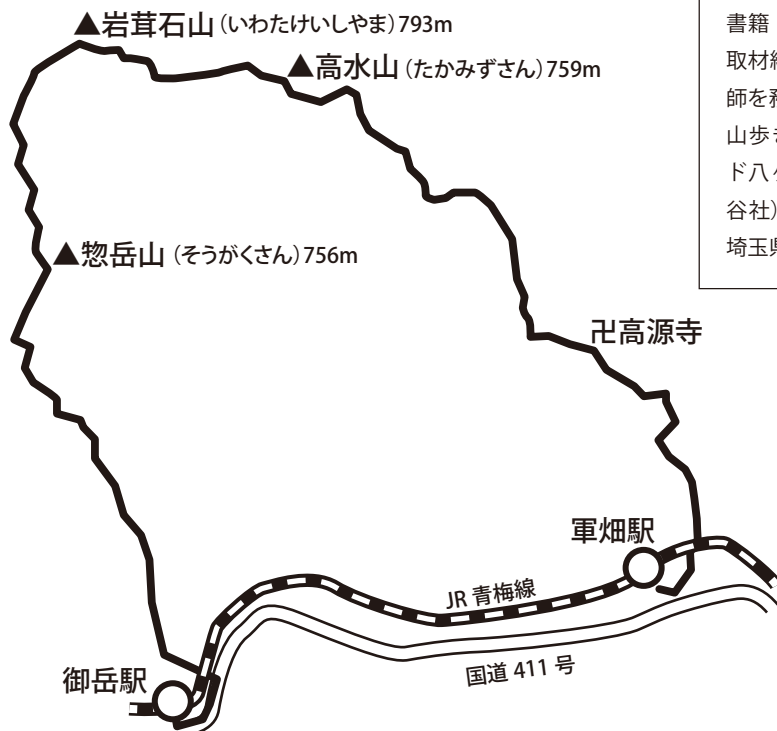
【受付】 8時40分～9時10分 JR青梅線・軍畑(いくさばた) 駅改札前

【講習コース】 軍畑駅～高源寺～高水山～岩茸石山～惣岳山～JR青梅線御岳駅/終了16時30分(予定)

【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『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(ゼロイチキュウ)店 当座 0666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン  
※〇一九(ゼロイチキュウ)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19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、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)。

**【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](mailto:info@sportsaid-japan.org) URL <http://sportsaid-japan.org/>



**7/4 ランナーのための登山セミナー2015【地図読み編】参加申込書**

フリガナ	男	生年月日	年	月	日	歳
氏名	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。

年 月 日 氏名 印