

# 地図読み講習とミニロゲイニング in 長崎稲佐山

## ■集合と受付

1月13日(月・祝)9:30から受付。10時開始予定

以下の場所へお集りください。また参加料2000円をお支払いください。

駐車は無料です。



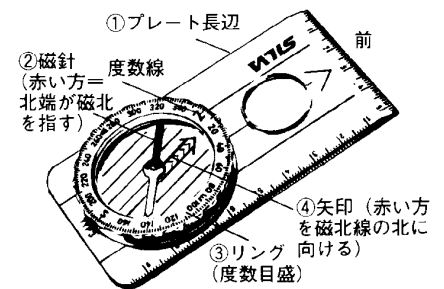
<https://maps.app.goo.gl/CWXJu8Bk1EUbgNvLA>

## ■持ち物

- ・運動できる服装・靴(林の中も通りますので、長袖、長ズボンを推奨します) 筆記具
- ・補給水分(必要に応じて) ・コンパス(右図のタイプが好ましいです。ない場合は無料貸出します)  
(公衆トイレはあります。更衣テントはありませんので着替えてお越しください。)
- ・貴重品は常時携帯してください。

## ■スケジュール(進行の都合で前後する場合があります)

- 10:00~10:40 課題1: 地図の見方、持ち方  
課題2: コンパスを使って直進しよう。  
課題3: 等高線を使って進もう。
- 10:40~11:40 課題4: ミニロゲイニング(効率よくポイントを巡ろう!)
- 11:40~12:30 課題5: ポイントオリエンテーリング(ルートを判断して進もう!)



なお、お時間に余裕ある方は復習込みでフラグの回収をお手伝いいただければ幸いです。

## ■当日連絡先

050-3576-0909 しんたいまで

公式HP: <https://kyushuol.com> 前日まではメールで問合せ [info@kyushuol.com](mailto:info@kyushuol.com)

編集: 日本オリエンテーリング協会地域活性化委員会

# 課題1 地図の見方、持ち方

## 解説

(1) 地図の記号を理解しましょう。

道、小径、広場、空地、フェンス、岩、建物、人工物、等高線、などなど。  
また、地図の縮尺から距離感をつかもう。

(2) 地形図やGoogle地図など、普通の地図は「上が北」で書かれています。この地図の北を「真北」といいますが、方位磁石(コンパス)が示す北(磁北と呼びます)とはずれています。このずれのことを「偏差」と呼びますが、おおよそ西に7度ずれます。磁北線がない場合は自分で描きます。

(3) 磁北線の入った地図を使って迷いにくい地図の持ち方を練習しましょう。(正置といいます)  
<正置の手順>

①コンパスを地図の上ののせ、体の正面で持ちます。

もう一方の手は、親指が地図上の現在地を指し示すように添えます。

②コンパスの方位磁針が地図の磁北線と平行になるまで体ごと回ります。

③体の向き変えるときは、地図は正置したままになるように地図を回します。

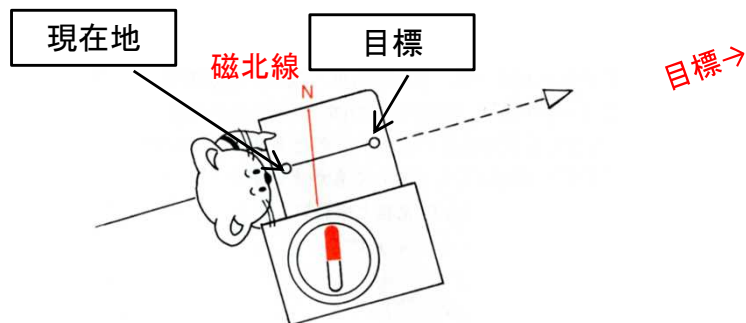
地図と現地のまわりの様子(建物とか道)を見比べて正しい向きであることを確認します。

(4) 目標地点に向かう場合

①現在地から目的地点までの直線を地図上で思い描き、現在地が手前、目的地点が体の正面にくるように地図を持ちます。

②コンパスを地図の上におき、方位指針の北と地図の磁北線が平行になるまで、体ごと回ります。(北と南を間違えないように)

③顔をあげれば、見ている方向が目的地点です。



## 課題

- ・素早く静置できるよう練習しよう。
- ・適当な目標を定め、その方向を向けるか練習しよう。

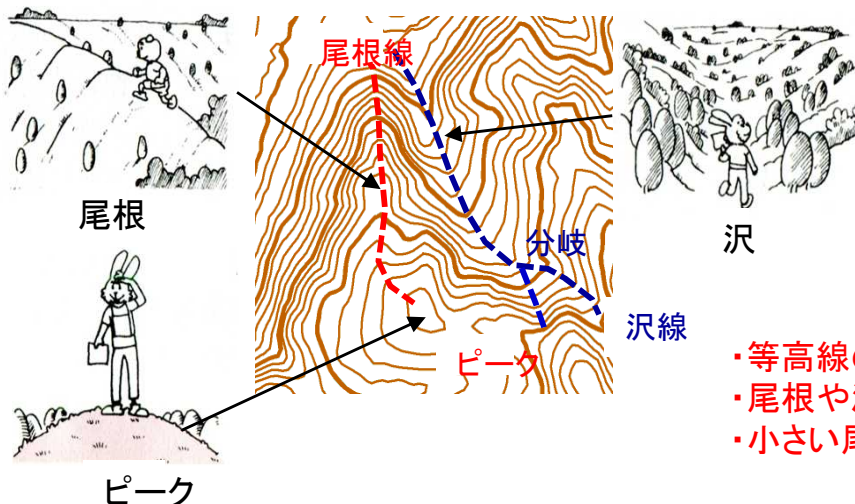
## 解説

(4) 等高線を読みましょう。

①山のピークを見つけます。

②ピークから凸に広がっていくのが「尾根」  
逆に凹に広がっていくのが「沢」

③水のあるところ(川や池)からみてもよいです。



## 課題

- ・地図に尾根線と沢線を描き入れてみよう。

- ・等高線の間隔が狭いところは急峻です。
- ・尾根や沢にも分岐があります。
- ・小さい尾根や沢も見落とさないように。

## 課題2 コンパスを使って直進しよう

### 解説

「道」や「小径」は、目に見えるので、伝って移動するのは簡単です。

(でも、曲がり方や分岐などは見落とさないように)

このように移動に利用できる地図の特徴を「線状特徴物」といいます。

線状特徴物には、このほか、フェンス、川、みぞ、広場や耕作地の境界などがあります。

ここでは地図には線状特徴物が描かれてなく、コンパスで進む方法を紹介します。

(1) 地図上の現在地と目標地点を直線で結ぶルートを描きます。

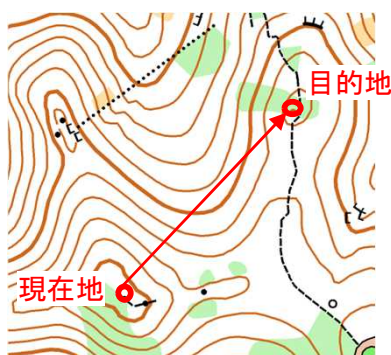
目標地点を向くように「正置」します。

(2) その方向に向けて真っすぐ進みます。

一度には難しいので、目に見える範囲の目標物を決め、まずそこまで進みます。

そこに到着したら、正置してさらに進みます。

途中、通れない所(やぶ等)がある場合は、その先の目標物を決め、う回します。



### 課題

インストラクターが示す目標地点までコンパスを使って直進しよう。

進む前に考えよう！

- ・距離はどれくらいありますか？
- ・途中に見えるはずの特徴物は何ですか？
- ・登りますか？下りますか？
- ・もし、予想と違っていたら方向が違うかもしれません。

## 課題3 等高線を使って進もう

### 解説

等高線を使う方法を2つ紹介します。

(1) ひとつは、課題1でやった「尾根線」「沢線」です。これも立派な線状特徴物ですので、

尾根(一番高い峰の部分)や沢(一番低い部分)に沿って進むことができます。

ただし、尾根も沢も途中で分岐するので、気づかないうちに間違った方向に進む

可能性があります。常に地図を「正置」していれば、間違いに早く気づけます。

(2) 2つ目は、等高線に沿って進む方法です。

等高線自体は実際は目に見えるわけではありません。

しかし、「等高線」という名前が示す通り、登りもせず、下りもせず進めば、等高線に

沿って進むこととなります。(これをコンタリングといいます)

・現在地から同じ高さにある目標地点を決めます。(同じ等高線にある地点)

・目に見える範囲で同じ高さにある目標物を決め、そこまで進みます。

その目標物まできたら、さらにその先の目標物を決め進みます。

途中、通れない所(やぶ等)がある場合は、その先の目標物を決め、う回します。

### 課題



インストラクターが示す目標地点までコンタリングで進もう。

進む前に考えよう！

- ・距離はどれくらいありますか？どうゆう風に曲がっていきますか？
- ・途中に出会うはずの特徴物は何ですか？
- ・もし、予想と違っていたら方向が違うかもしれません。

### 課題

コンパスによる直進もコンタリングも、誤差がでます。  
どうしたら誤差があっても、迷わないようにできますか？

## 課題4 効率よくポイントを巡ろう(ミニロゲイニング)

### 解説

地図読みで重要なことは、どのようなルートを通るかを判断することです。ルートが複数考えられるからです。これを「ルートチョイス」と呼びます。道や小径など、地図に描かれ目でも見えるルートの他に、課題2, 3でやったように、自らルートを切り開く場合もあります。ルートはその途中で現在地を確認するための複数のポイントの連続になります。これをチェックポイントと呼びます。

ルートチョイスは、大まかに以下のSTEPで考えます。

- ①最終目標地点にたどり着くための、最後のチェックポイントをどこにするか。  
(最後のチェックポイントをアタックポイントといいます)
- ②そこへ至るまでの途中のチェックポイントはどこにするか。  
チェックポイントは多い方が迷いにくくなりますが、確認に時間がかかります。
- ③ルート全体として、距離は長すぎないか、登りがきつくないか、ルートの途中で迷いにくい所はないか、などを総合的に検討して決断します。

### <事例>



#### Aのルート

北側の道を真っすぐ行って、最後に尾根を登る

#### Bのルート

北側の道から途中で小径に入り、曲がりからコンタリングする。

#### Cのルート

小径を回り込んで、なるべく近くをアタックポイントとする。

### 課題

上記A,B,Cルート、あなたならどれにする？ 理由も考えよう。

### 課題

#### <ミニロゲイニング>

上記を踏まえ、稲佐山公園全体に設置されたポイント(20か所)を制限時間内(60分の予定)になるべく多く通過してください。ポイントでは、パンチを地図裏の該当欄に印をつけてください。ゴール後自己集計してください。遅刻は1分10点減点です。



針があります。これで欄に印をつけます

## 課題5 ルート自分で決めて進もう(ポイントオリエンテーリング)

### 課題

#### <ポイントオリエンテーリング>

地図に示されたポイントを順番に進みます。ポイントとポイントの間のルートは自分で判断します。

ポイントでは、パンチで地図裏の該当欄に印をつけてきてください。タイムが早い方が上位となります。制限時間はありませんが、無理であれば途中で棄権はOKですので、各自のレベルに合わせてお楽しみください。

- ・全体に林の中は傾斜がきついところが多いです。滑らないようご注意ください。また、展望台付近など、一般の来園者を驚かさないようにゆっくり進もう！軽く挨拶をしよう！(森で楽しむためのマナーです)