

平成 25 年度 中高年安全登山指導者講習会（県民の森）講習について

メインテーマ・・・「地図を見よう」

ねらい・・・道迷いはなぜ起きるか？①地図を見ない。②読図技術がない（特徴物が分らない）。休憩中に地図を見ず、他人まかせの人もあります。地図に興味をもって、地図を見る癖をつけてもらいます。

前半サブテーマ・・・「特徴物」ってどんなところ？

ねらい・・・おおきな特徴物をおさえ、次に小さな特徴物を発見するように心がけます。小さな特徴物を発見できると、自然と地図への興味がわき、上達につながります。

後半サブテーマ・・・「予測をしよう」

ねらい・・・地図の核ともいえる重要な要素です。予測をする事によって道迷いは断然少なくなります。

何故ここにポストが設置されたのか（特徴物の意義）

ねらい・・・特徴物には色々な要素があります。そのポスト設置の意義を確認することにより、地図への興味が高まります。主だったものだけ記載します。

【ポスト番号】

- 【2】 平らな道を歩いている場合、道の曲がりや、左右の地形が重要な特徴物になります。
- 【3】 左右の特徴物だけではなく、これから道がまっすぐになるとか、この先に平らな場所があるとか目の前の特徴物も大切です。
- 【4】 国土地理院の地図の太い道と細い道に違いはあるのか？本来ならば、同じ表記でも良いように感じますが、きっと昔は細い道だったんでしょうか？想像は膨らみます。
- 【6】 橋という構造的特徴物の確認。
- 【7】 国土地理院の地図の間違い。当日は、地図上の特徴物（地図上の道の分岐）にポストを設置しますが、実際は、何にも特徴物はありません。受講生へ **「一つの特徴物で判断せず複数の特徴物で現在位置を特定することが大切です。」**の説明が**重要**です。
- 【8】 単調な尾根の登りは、①傾斜転換点（急な登りから緩やかな登りに変わる。等高線の込み具合の変化を読む。）と②尾根の曲がり特徴物として重要な要素です。
- 【9】 誰でも分るぐらいの大きな特徴物は外せません。ただ、尾根に出た。という確認だけでは、不十分で、「尾根に出たところは、地図では小ピークになっているね。」とか、「尾根と尾根がぶつかった所は、自然と小ピークができやすいね」とか、「なぜ小ピークができるのか？」とかいったところが話せると受講生に興味を持たせることができます。そろそろ疲れも出る頃です。休憩しながら歩を進めないとその先集中力は持ちませんね。
- 【10】 傾斜転換点の確認。地図を良く見ると等高線の尾根の表し方がやや太く（尾根が広く）なっているのが実際にも確認できるといいですね。そういった目を養うことが重要で、尾根が狭いところからやや広くなる場所への小さな変化も特徴物になります。
- 【11】 傾斜転換点の確認。尾根の分岐は、小ピークができやすいが、小ピークができないにしても平になりやすいものです。ここのポストでは、「地図の等高線の表現がこれぐらい

だから平だね。」とか地図の等高線の表現に触れてみるのもいいかも知れません。地図を数多く見ていると、尾根の分岐が小ピークなのか平らなのか現地に行かなくてもイメージすることが楽しみになるし、興味につながると思います。こういった話をすると、次のテーマの「予測」へつながる前振りになるでしょう。ちなみに、実際の歩く道はまっすぐではなく、地図に表現できるぐらいに東からの尾根に行ってから11番へ行きます。(国土地理院の地図が少し違います。マニアックすぎて混乱しそうなので受講生には話ませんが・・・)

【12】 【10】に同じ内容。

【13】 617ピークは大きな特徴物なので外せません。このピークは丸いピークではなく、南北に細長いピークになっています。道の分岐13番がピークですが、地図の617の「6」のところにも小さなピークが発生している可能性が地図から読みとれます。実際はどうでしょう？大きな特徴物の場合、マニアックな等高線の表現も話に触れるとより受講生の関心度が高まります。集中力の持続には心拍数が低下していないといけません。せっかくの話も上の空になっていまいます。休憩も盛り込みましょう。

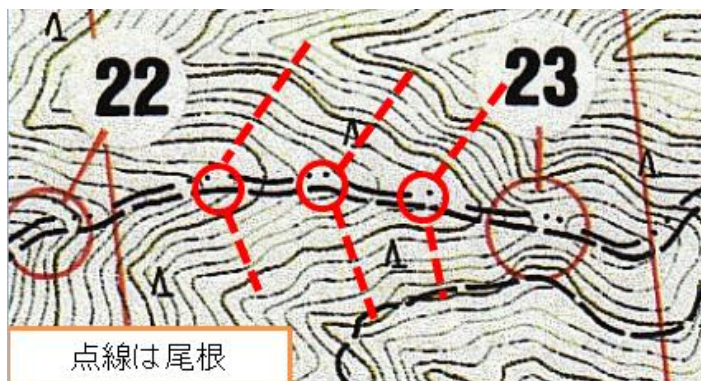
【14】 迷い道の防止に、道の分岐は確認事項としてははずせません。道の分岐というだけでなく、「ここは「①コル」という要素と「②道の分岐」という二つの要素があるね。」「コルからの分岐は14番しかないね。」といった説明も重要です。

【15】 迷い道の防止に、道の分岐は確認事項としてははずせません。傾斜転換点も地図で確認し説明できたらベストです。

【16】 744mピークは大きな特徴物です。ちょうどこの辺でお昼になるでしょうか？ゆっくり休憩しないと、集中力の持続はできません。

744mからは「予測」をテーマに講習内容を進めます。前半は、①どんなところが特徴物になるのか、②地図からどこまで読みとることができるのか。受講生の皆さんに説明をしてきました。ここからは、受講生に考えさせることが重要で、それぞれの受講生にその人にあった次の特徴物（初心者は大きな特徴物しか言えませんがそれでもOKです。）を言ってもらい、特徴物まで行ったら班長がその人の特徴物の確認をするようにします。単調な下りですが、実は幾つかアップダウンがあります。

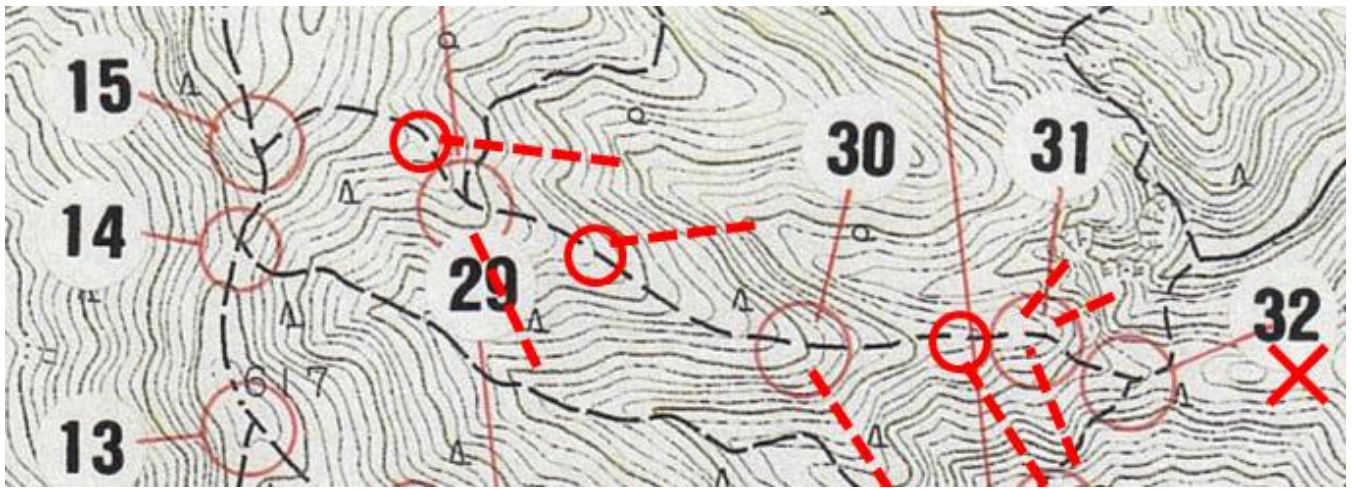
道の途中で、「この小ピークは地図に表れていますか？」とか「よく地図では分らないので、この程度では地図には表現されませんね」とか、現地と地図をいったりきたりして「にらめっこ」をし、メインテーマの「地図を見る」という作業を知らず知らずに身につけてもらいます。(小ピークができるのは【9】でも説明しましたが、尾根と尾根がぶつかったところにできやすいものです。



上記の ○ のところはピークになりやすいことが地図から読みとれますが、実際はどうでしょうか？現地で確認してみましょう。

【22】 傾斜転換点の確認。道もやや右側にふれていますが実際に確認できますか？

- 【23】単調な下りのはじめての大きなコル。目の前には744mからの下りでは味わったことのない登りになるので、すぐ分ります。
- 【24】単調な下りの2回目の大きなコル。道の分岐もあります。ここから右の分岐の道へ進み下ります。ここでは、道迷いについて説明します。24番を確認するために、「①コル、②道の分岐がある、③右側の道は下りとなっている。」の3つの要素から判断します。たとえば、③右側の道は下りとなっていなくてトラバースだったり、地図には表れないけどの道だったり、道迷いの要素はいろいろ存在します。重要なのは多くの要素から確認することです。
- 【25】単調な下りの中で唯一、地図に表れた道の分岐はおさえましょう。
- 【26】林道にでた大きな特徴物はおさえます。ここで少し気を緩めてリラックスしないとラストの亀石の滝、下石の滝はへげてしまいます。32番への登りは、さんざん下った後の登りなのでゆっくり登りましょう。ちなみに32番への登り（尾根にでたところ）は国土地理院の地図が間違っていたような気がするのですが、どうだったでしょうか？
- 【32】①道の分岐、②尾根への道と左側への道はやや下っている。③傾斜転換点の3つの要素は確認しましょう。32番にいる時、「次の特徴物は、33番に行くまでのちょうど中間にある尾根が地図で確認できます。その尾根は小さな細い尾根でトラバースをしながら横切ります。」と予測として出発するとよいでしょう。もうそろそろ集中力の限界の時間が近づいてきました。受講生へ **「一つの特徴物で判断せず複数の特徴物で現在位置を特定することが大切です。」**の説明が**重要**です
- 【33】下石の滝。国土地理院の道の分岐は違って、沢に降りる手前の道の曲がりぐらいに実際の道の分岐はあります。【前回の特徴物のとき見落としていました】受講生へ **「一つの特徴物で判断せず複数の特徴物で現在位置を特定することが大切です。」**の説明が**重要**です
- 【34】①道の曲がり、②目の前は山になっている。③沢（川）のすぐ東側を歩きます。沢の中心線より東側に道があるのが確認できますか？
- 【29】①道の曲がり、②道の分岐。③南東から尾根の分岐（実際は分りづらい）。④斜面が級から少し緩やかになります。



15～32までの下りは尾根との分岐はピーク（平ら）になりやすい地形です。テーマを「尾根との分岐は実際にどこまで確認できるのか」と「傾斜転換点（等高線の広い狭い）は実際にどこまで確認できるのか」にすると単調な尾根も特徴物がくっきりと現れてきます。

- 【30】①やや道の曲がり、②尾根の分岐。③平らな斜面から少し急な斜面へ（傾斜転換点）。
【31】①3つの尾根が重なっています。等高線もピークを表現するような形になっています。
30番ポストで31番の予想（小ピークがありそう）をたててから出発しよう。

31番西のちいさな○は地図からは何かありそうな気がしますが、実際にはあるのでしょうか？

思いこみ

最後に道迷いの一つに「思いこみ」があります。技術が上達する過程で、誰もが通る道です。「予測をすることが重要だ」と自分に言い聞かせていくと、不思議な現象が起きます。それは、「ここは尾根がぶつかっているのに、小ピークがあるはずだ。」とか「地図が間違っているに違いない。」とか考えだし、「自分の予測を肯定化」し始めます。

素直に、①予測は大事、②予測と違っていたら、道に迷っているかもしれない。③もう少し進んで、○○になっていたら、違うので戻ろう。と予測の修正が重要です。

最後に

人に伝えることによって、自分の技術を見つめ直すことができます。この資料と皆さんの考えをプラスしていただき、有意義な講習になるように願っています。