

# はじめての地図とコンパス練習会

主催 アークコミュニケーションズスキーチーム

アークコミュニケーションズスキーチームでは、地図とコンパスの実践的な読み方/使い方を現地で学ぶ練習会を企画しました。OMMや山ロゲ、フォレストオリエンテーリングに参加してみたい方、参加経験はあるが一から学んでみたい方におすすめです。オリエンテーリング日本チャンピオンの小牧が、一緒に山を歩きながら地図読みのポイントをアドバイスします！



## 講師紹介

小牧弘季

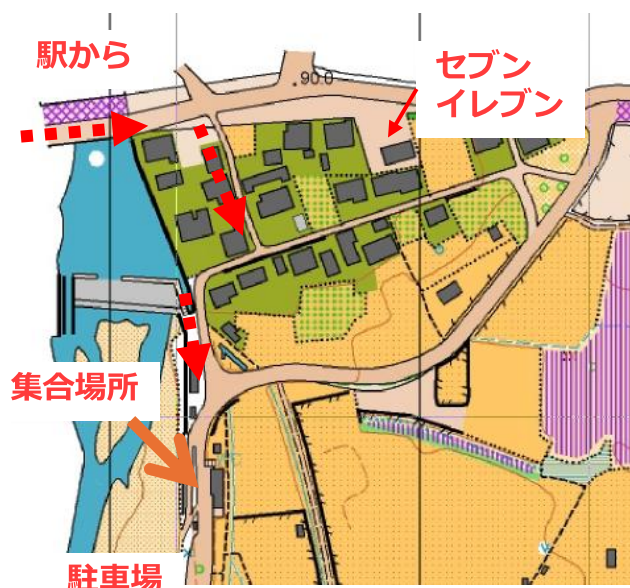
オリエンテーリングの日本チャンピオン(2019年～)。数々のレースで優勝し、日本代表として世界選手権にも2019年から毎年出場している。トレイルランニングにも取り組み、2023年にはスカイランニング日本選手権で準優勝するなど主にバーティカル（駆け上がり、登山競争）の分野で存在感を示している。2022年8月よりアークコミュニケーションズスキーチームに加入し、普段は同社で勤務しながら競技を行っている。

## 練習会詳細

- 日時 2025年2月1日(土) 12:00 ~15:30
- 集合場所 埼玉県日高市 巾着田管理事務所前  
<https://maps.app.goo.gl/3phjmX3vyHhrqs7LA>

### ■アクセス

電車の場合：JR川越線 高麗駅から徒歩約10分程度  
自家用車の場合：圏央道の「日高インターチェンジ」  
または「狭山日高インターチェンジ」から15分程度。  
巾着田駐車場をご利用ください。



## ■スケジュール

- 11:30-12:00 受付  
12:00 説明開始、コンパス練習(巾着田)  
12:30 山へ向け出発(徒歩15分程度)  
13:00-15:00 練習コース(3km程度)を解説を行いながら回ります  
(徒歩及び早歩き程度で移動します)。  
15:30 巾着田にて解散

## ■持ち物

・リュックサックなど  
貴重品や上着類を持ち運べるもの

### ・スポーツウェア

冬の3時間程度の行動に耐えられる暖かく動きやすいものが望ましいです。体温調整のためオーバーウェアをしまうザックなどをご持参いただくことをお勧めします。

### ・コンパス

プレート付きのものがおすすめです。持っていない場合主催者までご連絡ください。

### ・トレランシューズ・登山靴など

ランニングシューズでも参加は可能ですが、けが防止のためグリップの付いたシューズを可能な限りご用意ください。

## ■地図について

・本練習会ではオリエンテーリング競技専用の地図を使います。事前に地図記号等を覚える必要は特にありませんが、気になる方は[こちらの資料](#)をご確認ください。別大会の初心者用資料です。

## ■注意事項

- ・本練習会では保険に加入していません。
- ・基本的に走らず、徒歩で回ることを想定しておりますが、道を外れた山中の上り下りを含むため、日常的に運動をされていることを参加の前提とさせていただきます。
- ・基本的に荷物の預かりは致しません。特に貴重品等をご自身で管理してください。
- ・中止の場合は、前日の夜21時または当日の朝8時までにメールにて連絡いたします。

## ■連絡先

[komaki@arc-c.jp](mailto:komaki@arc-c.jp)(小牧)

## アークコミュニケーションズスキーチームについて

---

グローバルに戦うアスリートの育成・支援と競技の裾野拡大を目的として、東日本大震災後の2011年に『アークコミュニケーションズスキーチーム』を設立。金銭的な支援にとどまらず、アスリートへの支援の輪を広げることで、競技そのものが永続的に発展するモデルをつくることを目指して活動を行っています。例えば、選手のサポーターとして登録していただいた皆さんに、メールマガジンなどを通して最新情報をお届けしたり、選手とのオンラインイベントを開催したり...。またアスリートが引退した後のキャリアについても一緒に考え、サポートしています。

アークコミュニケーションズスキーチームはこちら

<https://www.arc-c.jp/ski/>