

# 2023年1月 初心者のための楽しい登山教室 参加者募集!

## ①地図が読めると楽しい! 読図とコンパスの基本!



地図アプリ全盛ですが  
2万5千分の1地形図とコンパスを使えると  
「考える山登り」ができ、山歩きがさらに  
楽しいものになります。

日時 / 1/14(土) 午後3時~5時  
石井スポーツ盛岡店内

内容 / 2万5千分の1地形図の約束事  
読み方(地形 距離 時間など)  
登山用コンパスの基本的な使い方

持物 / 登山用コンパス、筆記用具、定規、蛍光ペンをご持参ください。地図はこちらで用意します

定員 / 5名(先着順) 対象 / 読図とコンパスの使い方を覚えたい人 受講料 / 500円(資料代)

## ★読図とコンパス実践ツアー! 1/22(日) 鞍掛山 — 地図とコンパスを使って山を登ります —

内容 / 現在地の確認、周囲の地形と地図の照合、コンパスセットで原則登山道は歩かず山頂へ  
下山は、ミステリースペシャルルートを一気にダウンヒルします!

持ち物 / 登山用コンパス 鞍掛山の地形図 スノーシュー ※スノーシュー必携(レンタルあり)

定員 / 5名 集合 / 鞍掛山登山口 朝8時(応相談) 解散 / 同 午後4時頃 参加費 / 12500円

## ②岩手秋田県境 貝吹岳スノーシューハイク 事前講座

日時 / 1/21(土) 午後3時~5時 コンディショニング スタジオ Yui 盛岡市本宮6-10-15 泉館ビル

内容 / 貝吹岳の魅力 注意点 地形図でルート確認など 参加費 / 500円(資料代) 定員 / 5名(先着順)

対象 / 貝吹岳へスノーシューハイクしてみたい人 迷っている人、興味のある人 など どなたでも

## ★コンディショニングの中田幸恵先生とのコラボツアー 岩手秋田県境 貝吹岳スノーシューハイク

1/29(日) 集合 / 朝8時30分 道の駅雫石あねっこ(応相談) 解散 / 午後2時頃 仙岩トンネル入口

仙岩峠からデッカイ秋田駒ヶ岳や岩手山、遠くに盛岡の街や早池峰山を望みます。

ルート / 国道46号仙岩トンネル入口~ブナの森~仙岩峠~貝吹岳 下山はスペシャルルート

参加費 / 10500円 ※スノーシュー必携(レンタルあり) 定員 / 5名(残席2名、先着順)

下山後は、幸恵先生の疲労回復コンディショニング!

\*\*\*\*\* コンパス・地形図をお持ちでない方、不明な点は、遠慮なくご相談ください \*\*\*\*\*

