



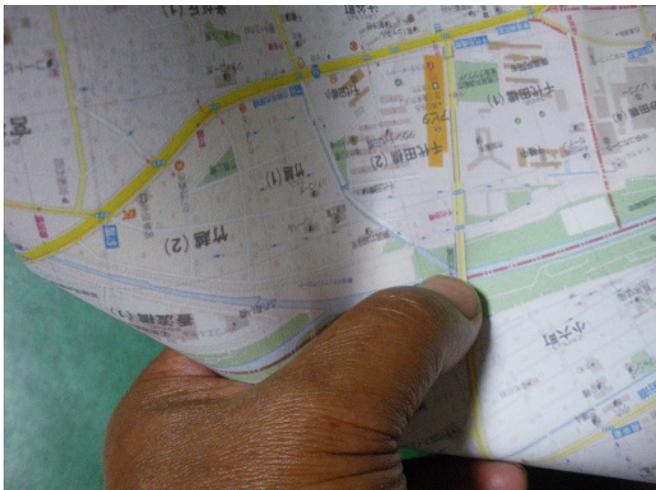
暑い季節ですが、朝夕の涼しい時間に地図を持って歩いてみるのは、地図の扱い方、地図の見方、特徴物のとらえる練習になります。

#### △地図の持ち方

##### 一般的な案合図だったら

まず今、いるところを地図で確認

まわりの景色と地図を照らし合わせて、納得景色に合わせて地図を持って進みましょう。



##### オリエンテーリングマップだったら

磁北線が描かれているので、コンパスの針と地図の磁

北線を並行に、もちろんコンパスの赤い針の方へ地図の北を合わせます。

適当に折り畳んで、今いる場所に集中できるようにしましょう・



そして、親指で今いるところを抑えながら進みましょう。

### △ 地図は頻繁にみる

自分が地図上のどこにいるかを正確に把握していることがロスなくコントロールに到達するのに大事なことです。熟練したオリエンテーリング選手は数秒ごとに地図を見て、現在位置を把握しています。

油断するとたちまち現在位置が分からなくなってしまい、大きなロスタイムとなってしまいます。

こんなことに気を付けて、地図を持って町や公園、あるいは初めて参加した大会の道、または常設コースを歩いてみたらどうでしょう。

また、これを繰り返しやることにより、素早く現在地を把握したり、進行方向が変わったときでも、早く適切に地図の向きを実際の地形と合わせることができるようになります。

### △ 地図の記号を覚えよう

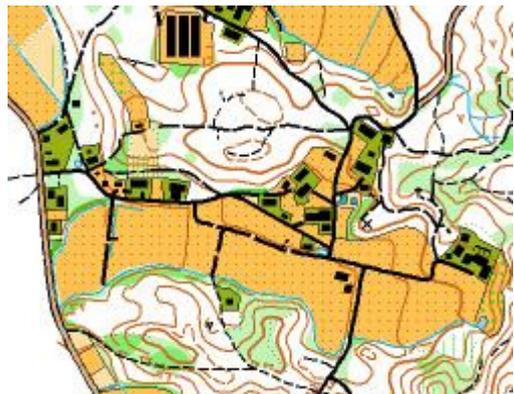
オリエンテーリング大会の地図や常設コースの地図はオリエンテーリングのための地図記号がつかわれていますので、その記号を覚えるためにも効果があります。記号を知るとはそれだけ情報が豊富になります。

下の2枚の地図を比べてみるとよく差がわかります。

道など一部しかしらないとき



たくさんの記号を覚えると



### △ 迷ったら

今いるところがわからなくなったら、どこを来たか思い出しながら地図上をたどってみましょう。それでもわからない場合はわかるころまで来た道に戻ってみると意外と早く解決できます。まわりの特徴的なものから現在地を見つけ出す方法もありますが、似ているが違う場所と思いこむ場合もありますので、気をつけましょう。

### △ 道の分岐に注意

迷ってしまうケースに多いのが分岐した道に入るべきところを行き過ぎてしまうことがあります。現在地を把握し、分岐が近づいていることを把握しておけばミスを防げます。

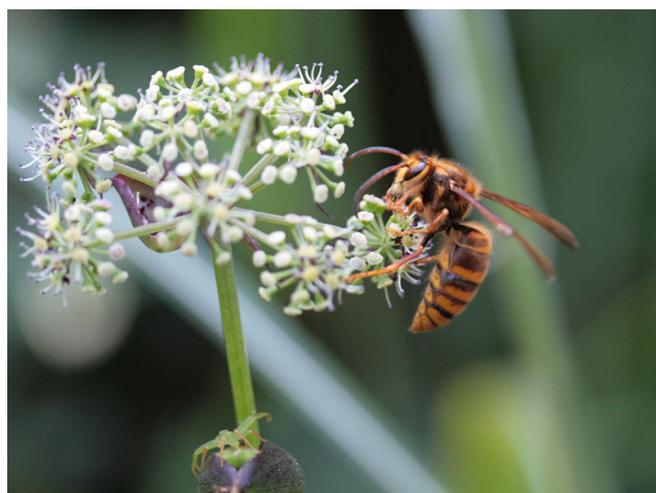
## 今の季節はこんなことに気をつけよう

### スズメバチ

スズメバチにも種類がありますが、いずれもこの時期は巣が最も大きくなり、巨大なマンションのようになります。巣に近づくと蜂は警戒態勢をとり、襲ってきます。

スズメバチが威嚇体制をとったときは巣に近い位置にいることです。静かに後ろへ下がらしましょう。

スズメバチの毒はアシナガバチやミツバチに比べ強いので、万が一刺されたときは速やかに病院へ行って治療してもらいましょう。



次回は等高線を覚えましょう。