

2024.7.6 (Sat)

世界最大級のカルデラを走り抜けるぞ♪

# 南阿蘇カルデラトレイル



<参加資格対象レース>

ご参加ありがとうございます！

## 第8回大会サポーター資料

2024年7月6日（日）

※雨天時翌日順延



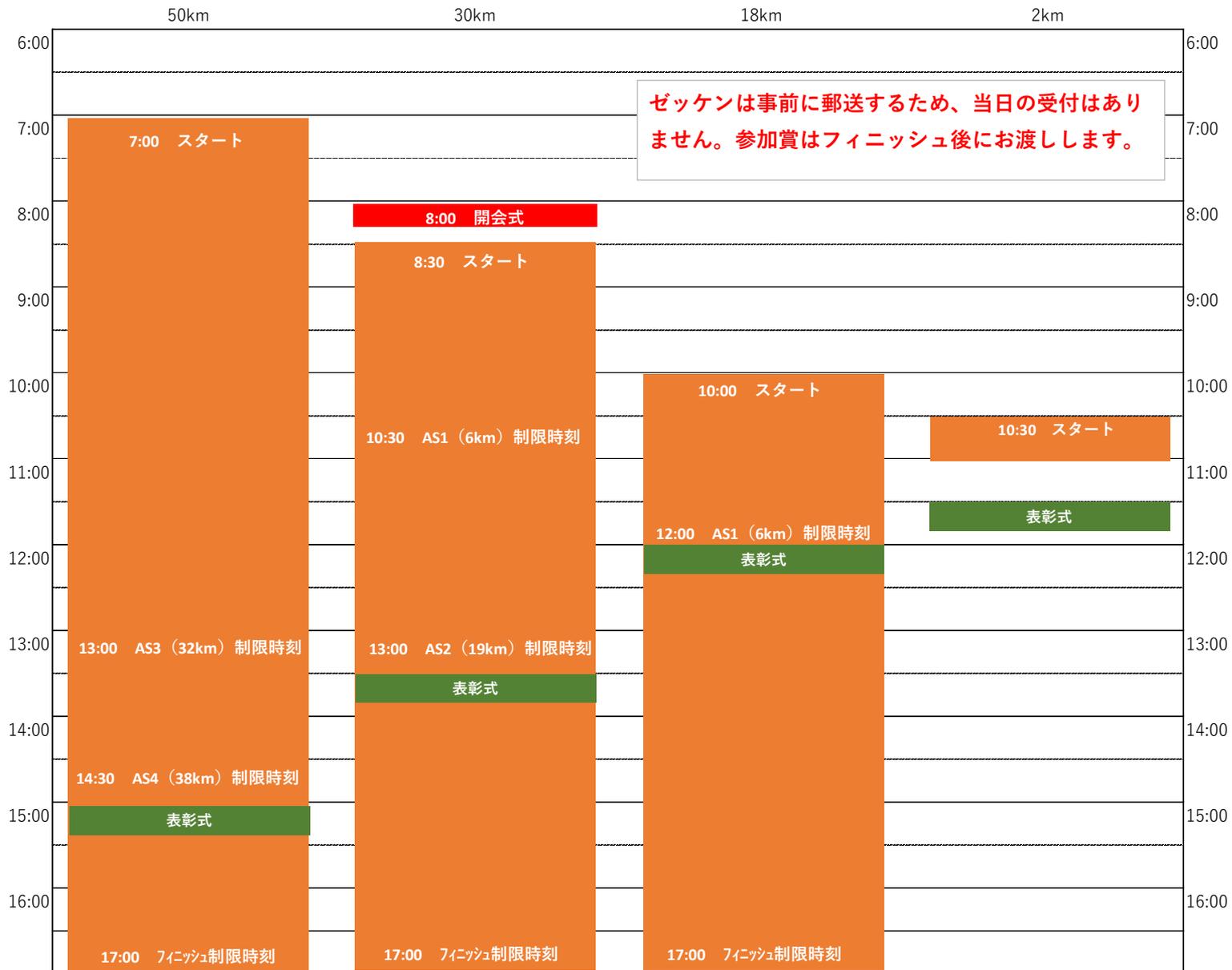
2024年6月14日更新

# 大会概要

大会名	第8回 南阿蘇カルデラトレイル
スケジュール	2024年7月6日（土） ※荒天翌日順延
開催場所	熊本県野外劇場アスペクタ
目的	世界最大級のカルデラの村・南阿蘇を駆け抜けよう！ 南阿蘇の自然を生かしたトレイルランイベントを、安心・安全や環境に配慮しながら実施し、南阿蘇の地域振興に資すること
主催	主催 南阿蘇カルデラトレイル実行委員会
共催	ASOFIELDSRUNNING実行委員会 一般社団法人みなみあそ観光局
協力	南阿蘇ファームキャンプ、南阿蘇桜公園管理組合
企画運営	株式会社LocalGain
協賛（予定）	日本マクドナルド、
コース	①50km：累積標高 2,500m ②30km：累積標高 1,500m ③18km：累積標高 1,000m ④2km
参加資格	①高校生以上、2年以内（2022年5月31日から2024年5月31日まで）に30km以上のトレイルランニング大会を1回以上完走したことがある方。 ②③高校生以上 ④小学生以上
表彰	①②③男女別 1位～3位（賞状・副賞） ④小学生／中学生／高校生以上 各男女1位～3位（賞状のみ）
参加人数	①50km：226人 ②30km：417人 ③18km：583人 ④2km：111人 <b>計1334人</b>
参加費	①14,000円 ②9,800円 ③6,500円 ④2,000円 オリジナルTシャツ：別途3,000円
参加特典	参加賞（地域特産品）、ふるまい食

# タイムテーブル

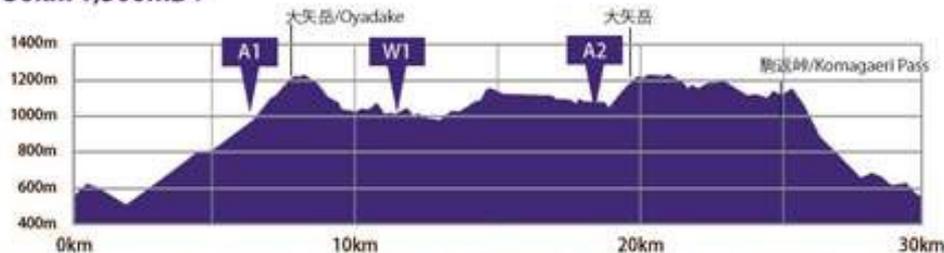
7月6日（土） ※雨天時翌日順延



ゼッケンは事前に郵送するため、当日の受付はありません。参加賞はフィニッシュ後にお渡しします。

# コース図 (30km・18km)

30km 1,500mD+



18km 1,000mD+



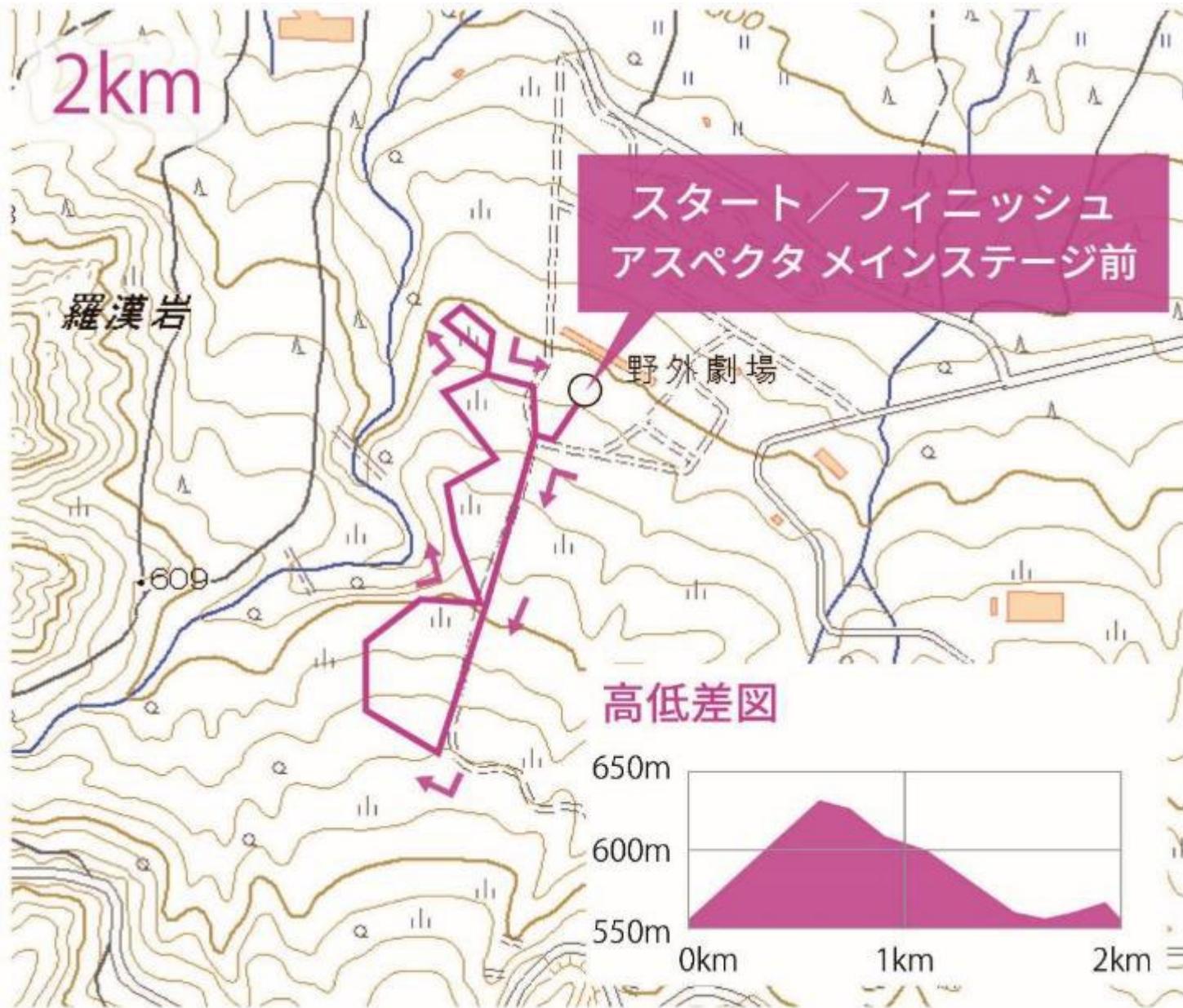
# コース図 (50km)

50km 2,500mD+



南阿蘇カルデラトレイル

# コース図 (2km)





九州自動車道 熊本ICより約50分 (35km)

## 【アクセスマップ】



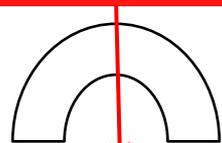
# 駐車場



# 会場レイアウト①アスペクタ (詳細)



選手フィニッシュ後導線



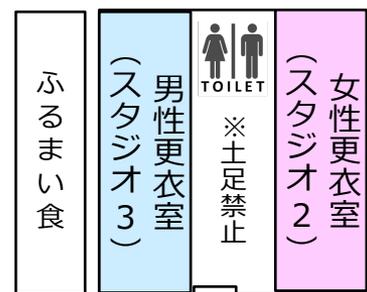
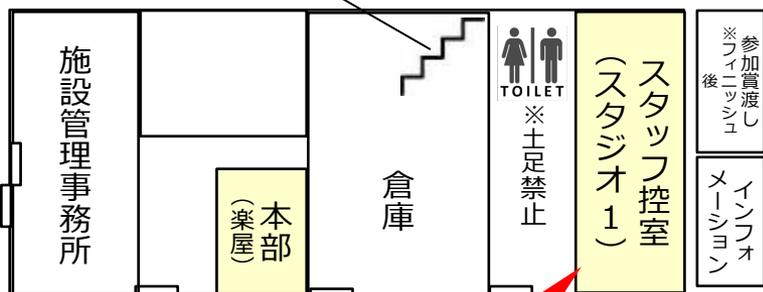
スタッフ  
・救護  
テント

スタッフ  
・救護  
テント

更衣室利用時以外は  
こちらのトイレをご利用ください

中二階へ  
(緊急避難スペース)

物販・出店エリア



荷物  
受け渡し

プール

GateA  
(吹き抜け)

集合場所

GateB  
(吹き抜け)

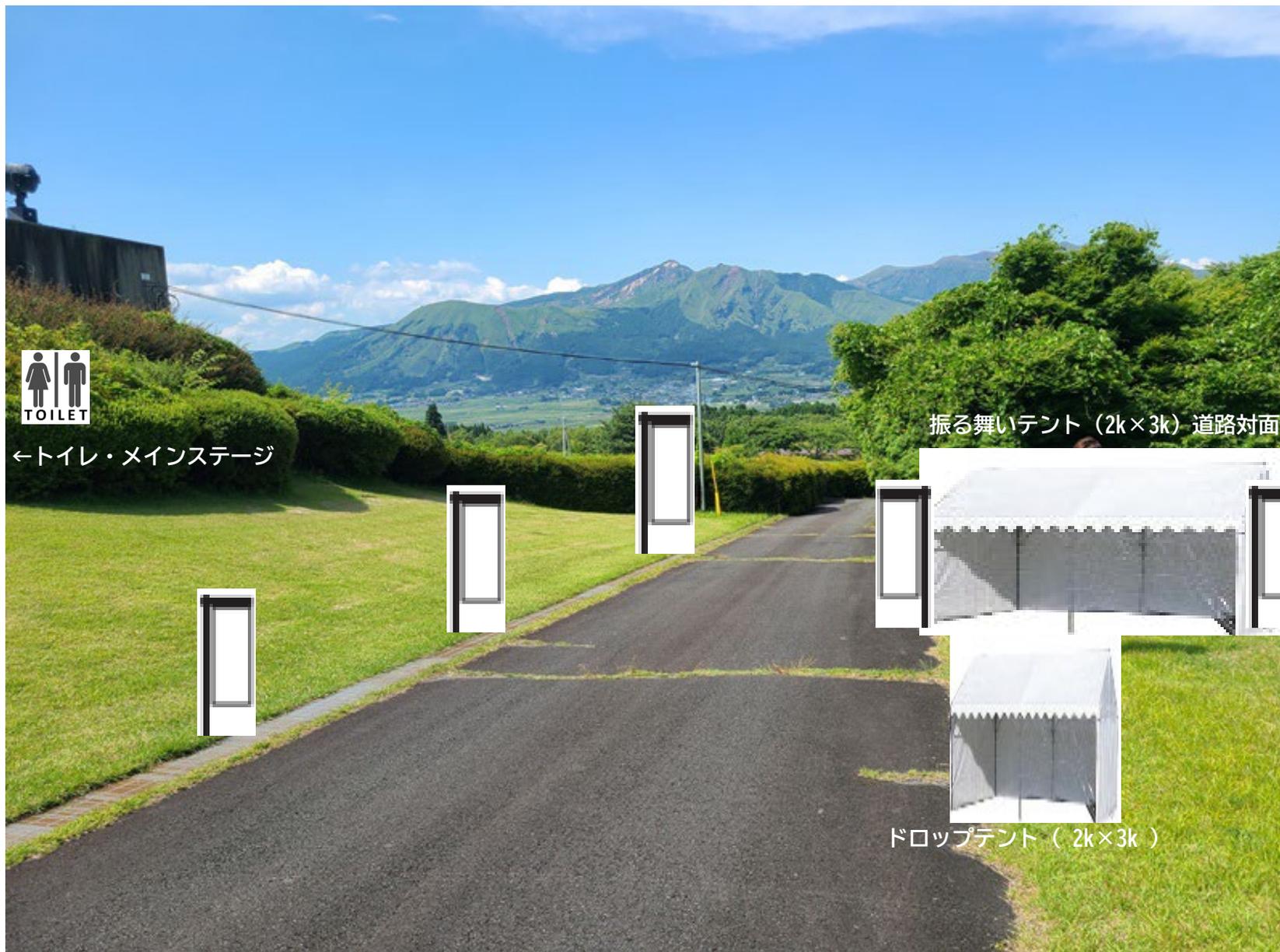
植栽

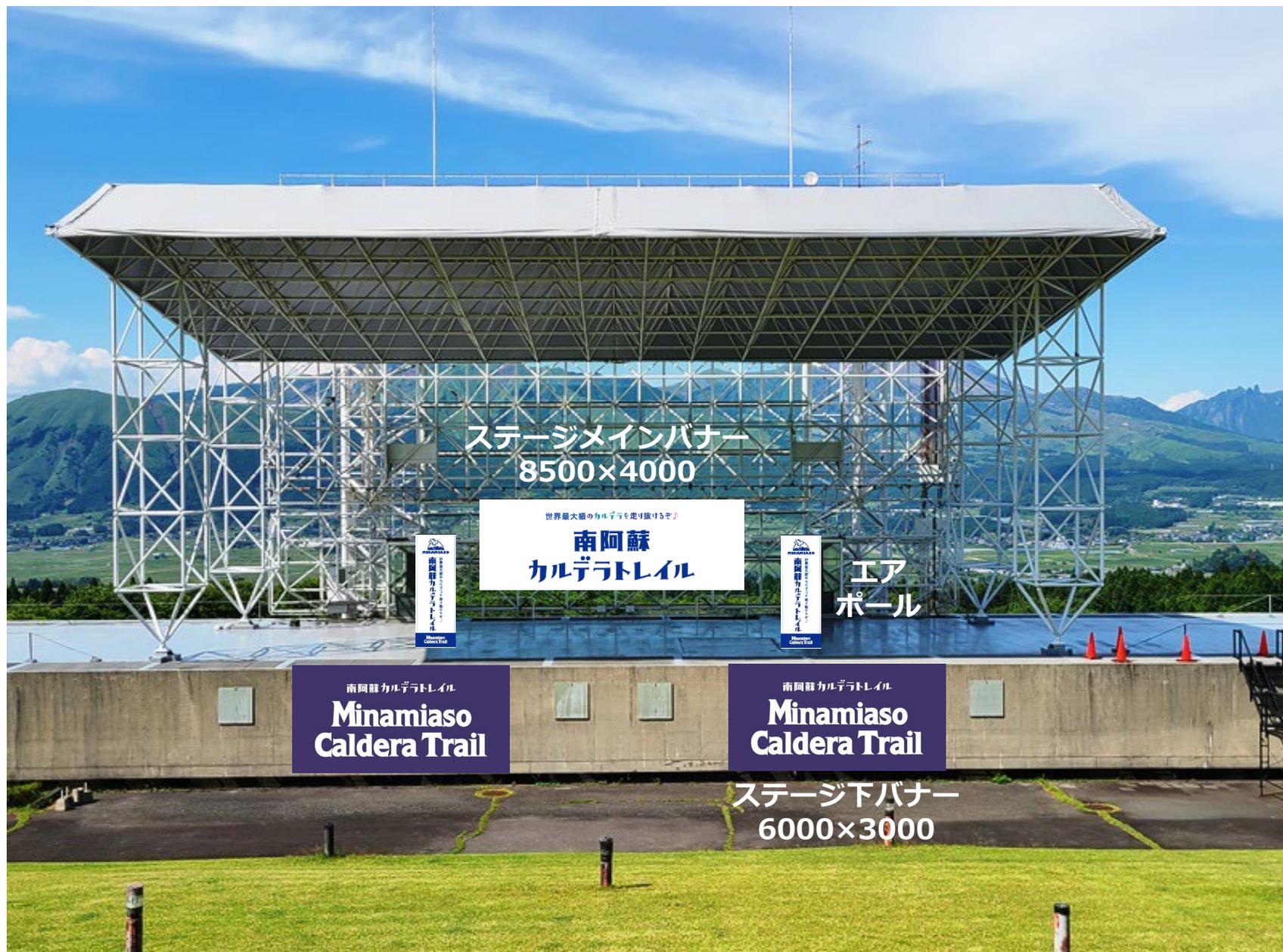
選手駐車場へ→

植栽

スタッフ駐車場







ステージメインバナー  
8500×4000

世界最大級のカルデラも走り抜けるぞ！

南阿蘇  
カルデラトレイル

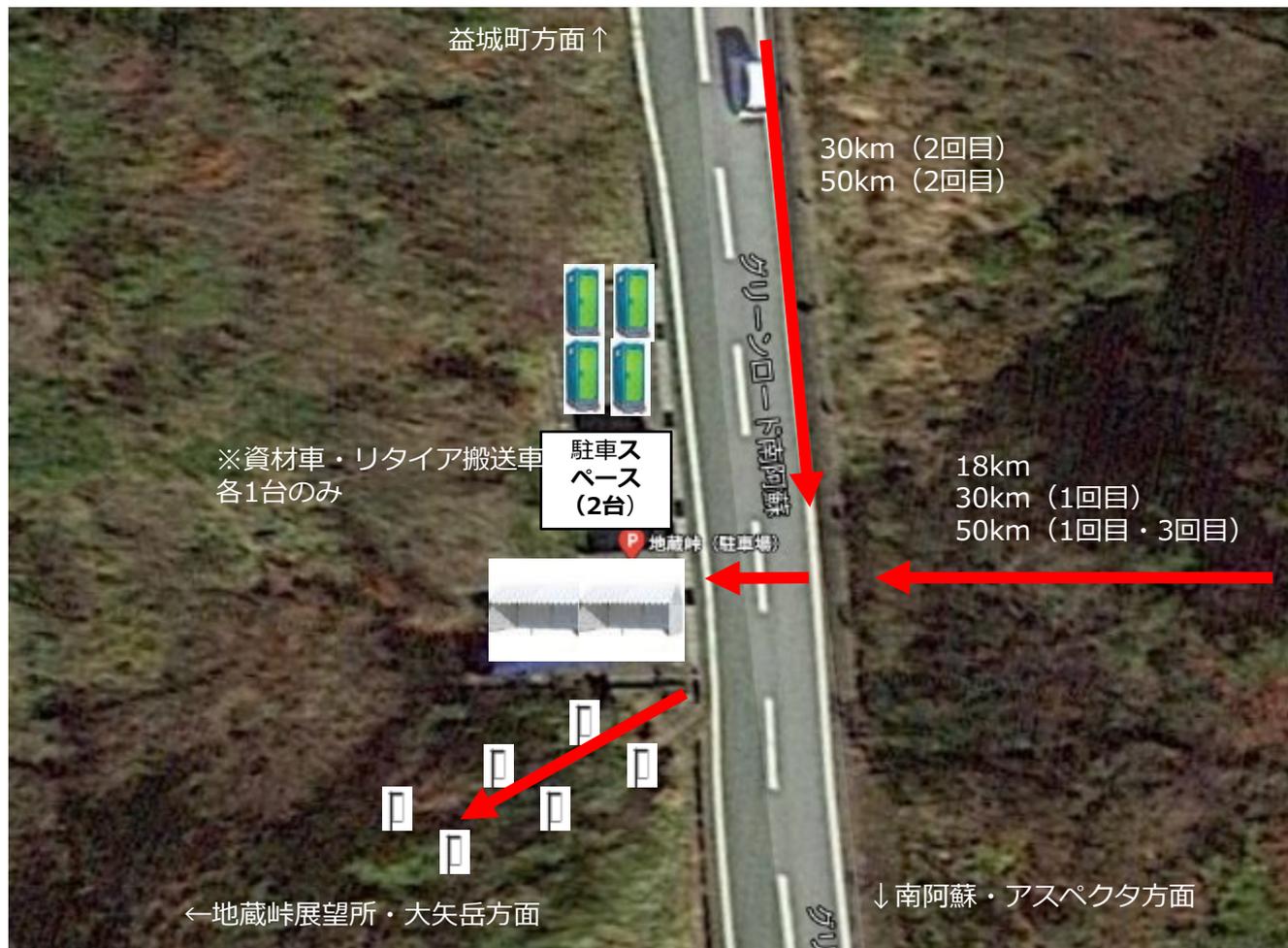
エア  
ポール

南阿蘇カルデラトレイル  
Minamiaso  
Caldera Trail

南阿蘇カルデラトレイル  
Minamiaso  
Caldera Trail

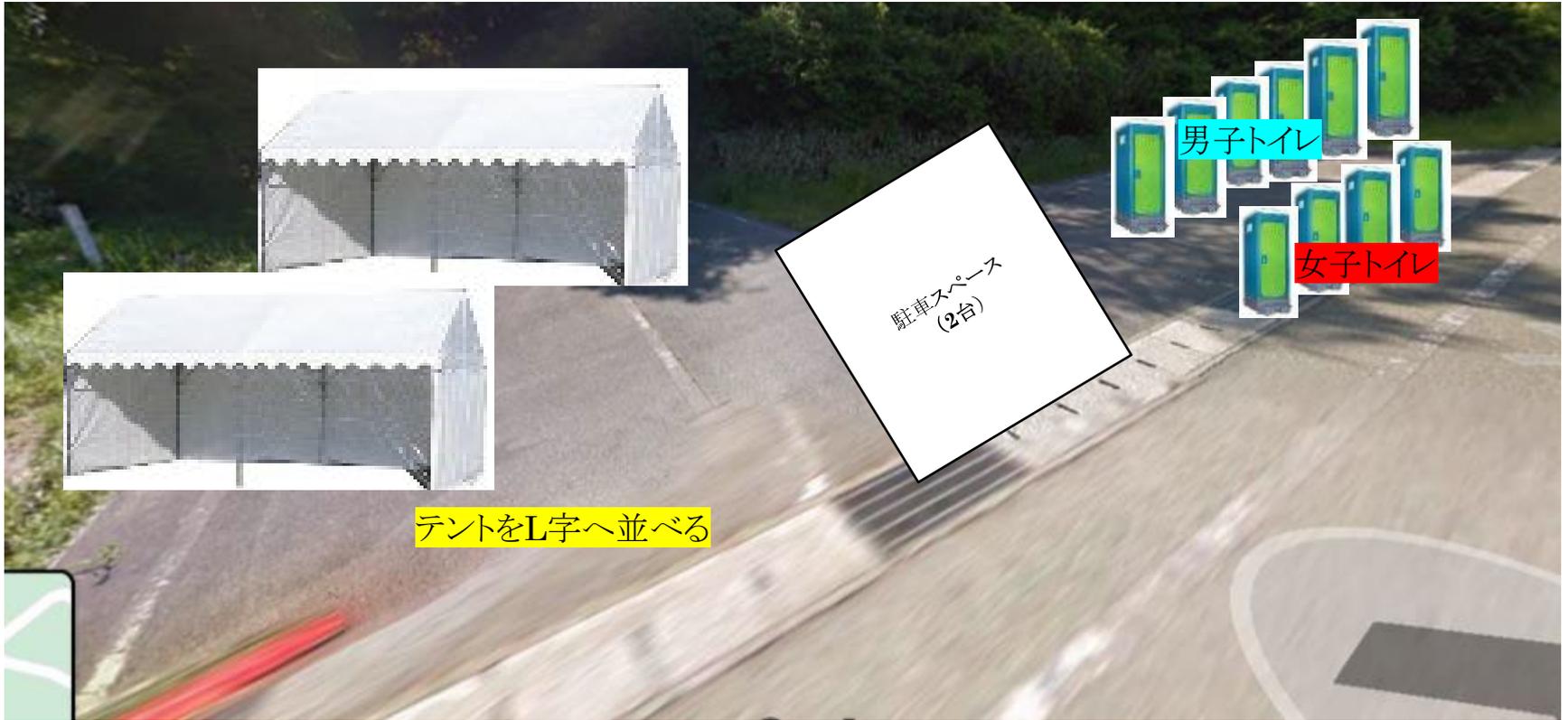
ステージ下バナー  
6000×3000

Googlemap: <https://maps.app.goo.gl/8LEywoNJFMNg8RNVA>



# 会場レイアウト②A1・2・4 地蔵峠

右後ろから 男性小2・和式4  
手前 女性洋式4



# 会場レイアウト②AS 地蔵峠周辺 駐車スペース



# 会場レイアウト③WS 送電線路入口



# 活動概要

項目	詳細
集合日時	【前日準備】 7月5日（金） 13:00 【大会当日】 7月6日（土） 6:00 ※雨天時翌日順延、担当によって異なる場合あり
集合場所	熊本県野外劇場アスペクタ スタジオ1（スタッフ控室） （熊本県阿蘇郡南阿蘇村久石4411-9）
活動内容	①前日準備（会場設営・参加賞準備など） ②メイン会場補助（参加賞配布、荷物預かり、フィニッシュテープなど） ③コース誘導（山上含む） ④エイドステーション（A1~4） ⑤スーパードラッグ/マーシャル/コースクリーンナップ ⑥救護 ※担当・タイムスケジュールは別紙参照
参加特典	地域特産品、大会オリジナルTシャツ、軽食、飲料（500ml）
ご持参頂くもの	【共通】動きやすい恰好、行動食・飲料、 <b>雨具</b> 【スーパードラッグ・マーシャル】トレイルウェア一式、シューズ、ザック
終了時刻	【前日準備】 18:00 【大会当日】 18:00（いずれも予定）

## 【活動内容】

- ① 参加賞の袋詰め
- ② 会場設営
- ③ コース確認（お願いする方には予め個別にご連絡します）



**ゼッケンを事前郵送するため受付はありません。**

### 【参加賞配布】

- ①ゼッケン番号を確認して名簿に「✓」印を記入
- ②参加賞の袋を渡す
- ③名簿のTシャツ欄にサイズの記載があったら同様に「✓」をつけ、製品を渡します



### 【注意事項】

**ゼッケンを忘れてしまった参加者には、再発行手数料2000円で再発行します  
リーダーに伝えてください**

## 活動内容②メイン会場（荷物預かり・ドロップバッグ）

### 【荷物預かり活動内容】

#### ▼預かり時

- ①料金（500円／1個）を現金またはペイペイにて預かります。  
（ペイペイQRコードは会場に掲示）
- ②荷物を預かり、荷札にゼッケン番号を記入して見えるところに括りつけます。  
その際ゼッケン番号は必ずゼッケンを目視確認してください。
- ③荷物はスタッフ控室（スタジオ1）に保管します。ある程度まとまったらスタジオに運び、部門ごとに整理して置いてください。

#### ▼返却時

- ①ゼッケンの提示を求めてください。（基本的に本人しか返却しません）
- ②スタッフ控室から荷物を出し、本人に渡してください。

### 【ドロップバッグ 50kmのみ】

#### ▼預かり時

- ①アスペクタステージ横A3テントにて、預け荷物に番号を書いた養生テープで貼った上で各自で置いてもらいます

#### ▼返却時

- ①選手が到着したら自分で荷物を探して中身を出し入れします
- ②競技終了後は各自で引き取りしてもらいます

## 活動内容②メイン会場（必携品チェック）

【必携品一覧】 ※常に携帯する事。非携帯は失格。

▼50km 30km 18km 共通

- (1) 水・行動食：各自の経験に応じて
- (2) ウインドジャケット（雨具）：山上は平地に比べ10℃近く寒くなる場合があります
- (3) 手袋：掌の保護・保温のため。指ぬき（フィンガーレス）はNG
- (4) コースマップ：印刷した地図かGPSログをインポートしたスマホアプリ
- (5) マイカップ：省資源の観点から紙コップはご用意しません
- (6) 携帯電話：非常時はゼッケンに記載された本部電話番号に連絡してください
- (7) エマージェンシーシート（アルミシート）：130cm×200cm以上のもの

<50kmのみ>

- (8) ヘッドライト：携帯電話のライトは不可
- (9) モバイルバッテリー

※ストック（トレランポール）は植生保護のため全コースにおいて使用を禁止します。

【活動内容】

- ・スタートエリアに進む選手について、↑の必携品のうち赤字があるかどうかを目視確認。
- ・携帯していない場合は出走を認めない。
- ・ジャケットはトレイルラン用の製品が好ましいが、防風効果があれば日常使いのジャンパーやコートなどでも特別に可とする。（Tシャツのみでの出走は認めない）

## 活動内容②メイン会場補助（フィニッシュテープ）

### 【活動内容】

- ①2人一組でフィニッシュゲートに待機します。
- ②選手が見えたらテープの両端を持ち選手を迎えます。
- ③選手がフィニッシュしたら2人のうち片方が手を離します。
- ④できるだけ全ての選手にテープを切ってもらいましょう！  
※連続・複数でフィニッシュするときはOKです



## 活動内容③エイドステーション (A)

### 【活動内容】

- ①リーダーの指示に従い、資材を車両に積み込み、現場まで移動します。  
—（自家用車でご移動頂く場合があります。）
- ②現場に着いたらテントの設営や飲食物提供の準備のご協力をお願いします。
- ③選手が来たら拍手で迎え、飲食物を勧めてください。



### 【関門】

- ①ASには関門時刻が設定されています。（コース図参照）  
この時刻を過ぎてからASに到着した選手、または**この時刻にASを出発できない選手はその場で競技終了（DNF）**となります。
- ②関門時刻を過ぎて競技終了となった選手、または自らリタイアを申告した選手はそのゼッケンNo.をASリーダーに伝えてください。
- ③ ②の選手は大会車両で本部に搬送します。



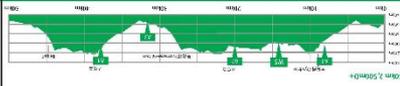
関門時間や誘導方向が種目によって異なります  
予めご確認ください

**Minamiaso Caldera Trail**  
南阿蘇カルデラトレイル

50 km

**1301**

KOIKE TAKUYA 鹿見島 ※EMERGENCY 080-7577-2505



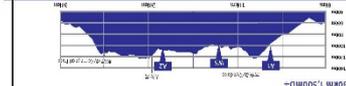
McDonald's

**Minamiaso Caldera Trail**  
南阿蘇カルデラトレイル

30 km

**1215**

KOIKE TAKUYA 熊本 ※EMERGENCY 080-7577-2505



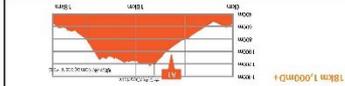
McDonald's

**Minamiaso Caldera Trail**  
南阿蘇カルデラトレイル

18 km

**601**

KOIKE TAKUYA POL ※EMERGENCY 080-7577-2505



McDonald's

**Minamiaso Caldera Trail**  
南阿蘇カルデラトレイル

2 km

**111**

KOIKE TAKUYA TPE ※EMERGENCY 080-7577-2505



McDonald's

# 活動内容④コース誘導

● サポーター ● 警備員

50km 2,500mD+

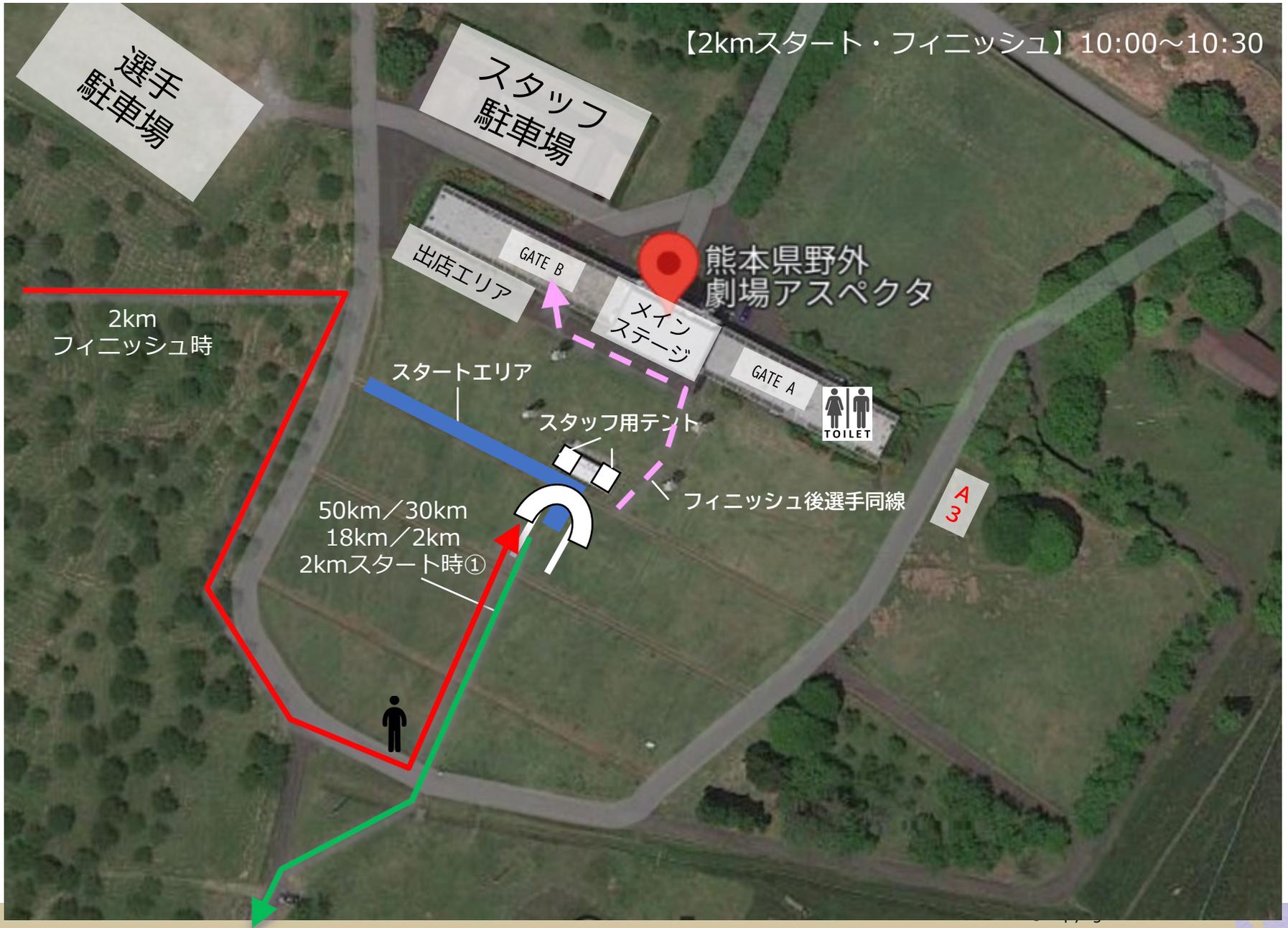


# 活動内容④コース誘導A（アスペクタ遊歩道） 50km 30km18kmスタート時



# 活動内容④コース誘導A (アスペクタ遊歩道) 2kmスタート・フィニッシュ時

【2kmスタート・フィニッシュ】 10:00~10:30



# 活動内容④コース誘導A (アスペクタ遊歩道)

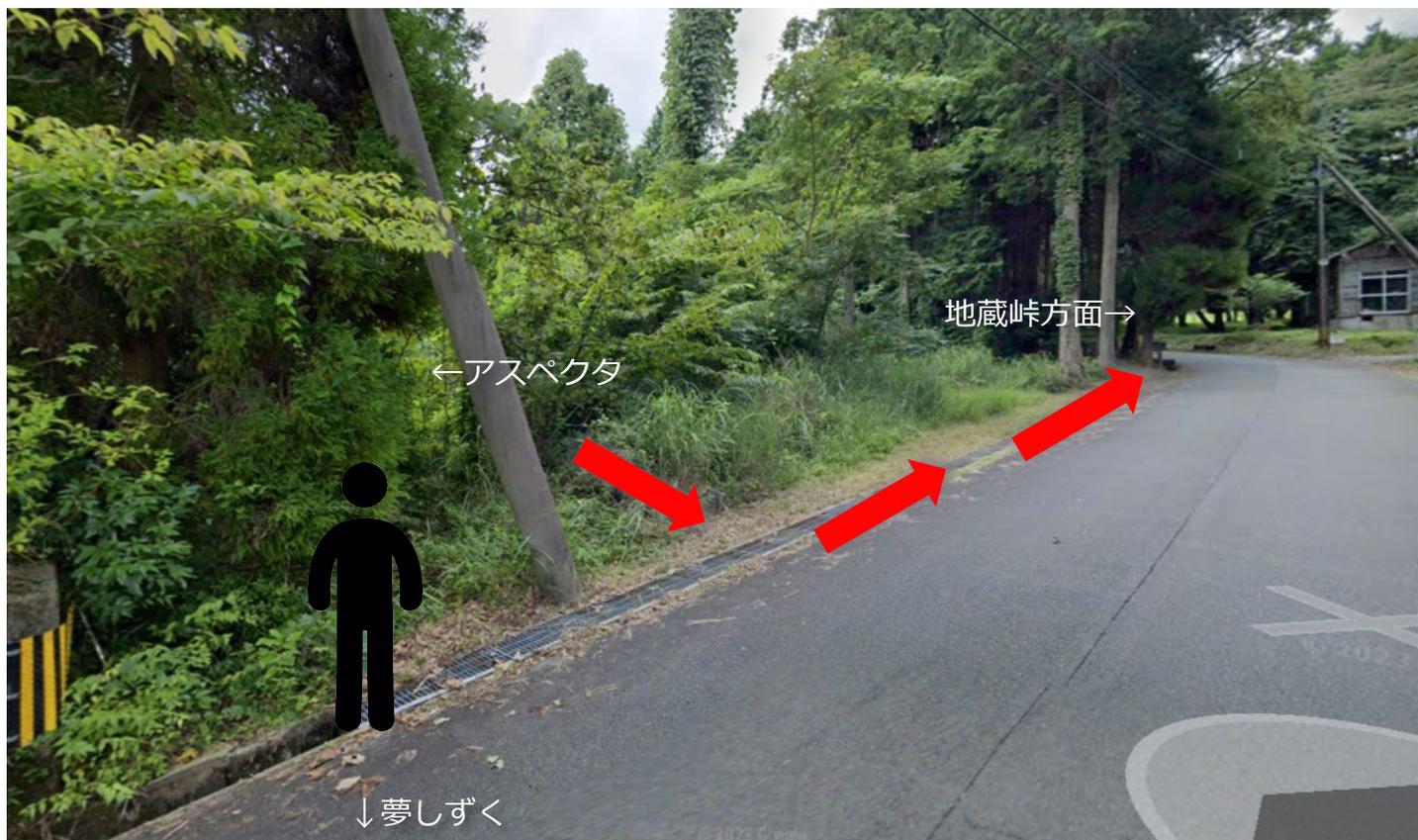
50km 30km 18km フィニッシュ時  
50km 周回時



【50km A3 周回時】 11:00~13:00  
【18km フィニッシュ】 11:50~17:00  
【30km フィニッシュ】 12:00~17:00  
【50km フィニッシュ】 13:00~17:00

## 活動内容④コース誘導B（アスペクタ出口）

- 位置：[32.810645, 131.027808](#)
- 距離：A1まで4.6km
- 予定通過時間 【50km】 7:12～7:30 【30km】 8:40～8:55 【18km】 10:10～10:30  
【50km 2周目】 11:00～13:15
- ロードは左路肩を1列で走行するよう指示してください。
- 50km 2周目のスイーパーが通過したら主会場に戻ってください。空き時間も戻って構いません。



## 活動内容④コース誘導C（恐ヶ淵手前分岐）

- 位置：[32.803663, 131.023448](https://www.google.com/maps/place/32.803663,131.023448)
- 距離：A1まで3.5km
- 予定通過時間 【50km】 7:15～7:40 【30km】 8:45～9:05 【18km】 08:40～9:00  
【50km 2周目】 9:45～12:30
- T字路を地蔵峠方面に右折
- 50km 2周目のスーパーが通過したら主会場に戻ってください。空き時間も戻って構いません。



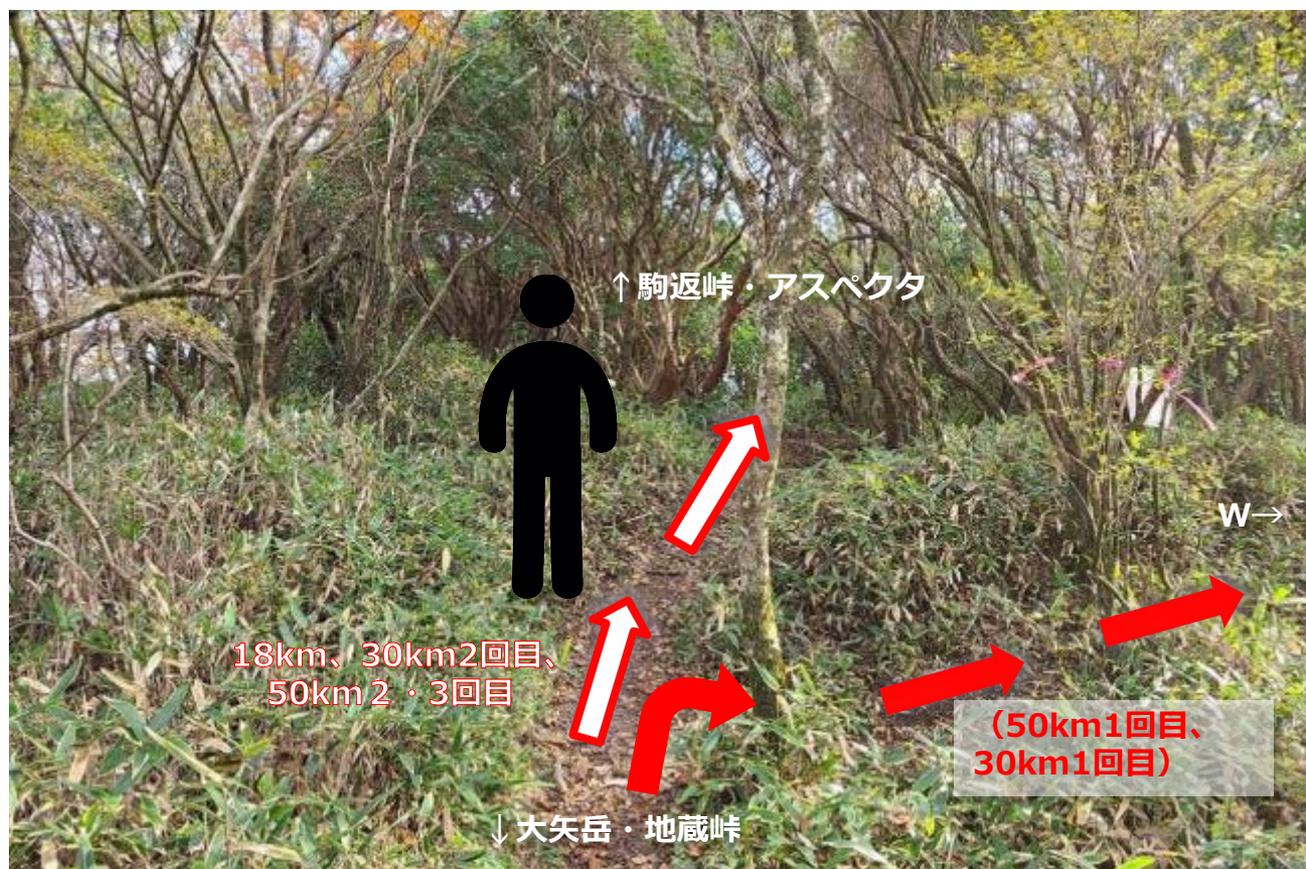
## 活動内容④コース誘導G（地蔵峠展望所）

- 位置：[32.799044, 130.995030](#)
- 距離：Wまで5.9km（50km1回目、30km1回目）  
アスペクタまで11.9km（18km、30km2回目、50km2・3回目）
- 時間：7:50～14:40
- 50km「スーパード」ゼッケンをつけたスタッフ（3回目）が来るまでお願いします。
- 無線中継（主に本部⇔WSの連絡）との兼任をお願いします



## 活動内容④コース誘導H（大矢岳分岐）

- 位置：[32.791801, 130.998377](#)
- 距離：Wまで4.7km（50km1回目、30km1回目）  
アスペクタまで10.7km（18km、30km2回目、50km2・3回目）
- 時間：7:55～12:00
- 無線でトップ・最後尾の通過報告をお願いします
- 30kmのスーパー（1回目）が来たら右折看板を回収して撤収してください
- 撤収時は後続の選手に気をつけ、応援しながら地蔵峠に戻ってください



## 活動内容④コース誘導I（冠ヶ岳）

- 位置：[32.808058, 130.976236](#)
- 距離：A2まで4.1km（50km・30kmのみ）
- 時間：8:40～13:30
- 無線でトップ・最後尾の通過報告をお願いします。
- 30kmのスーパーが来たら撤収してください
- 悪天候等で長時間の待機が難しい場合は、矢印看板等を確認したうえで適宜移動・撤収してください



## 活動内容④コース誘導K（駒返峠）

- 位置：[32.78543264538732, 131.04596394634126](#)
- 距離：アスペクタまで4.2km
- 時間：10:00～16:00
- 無線でトップ・最後尾の通過報告をお願いします
- 最終のスイーパーが通過したら主会場に戻ってください
- 悪天候等で長時間の待機が難しい場合は、矢印看板等を確認したうえで適宜移動・撤収してください



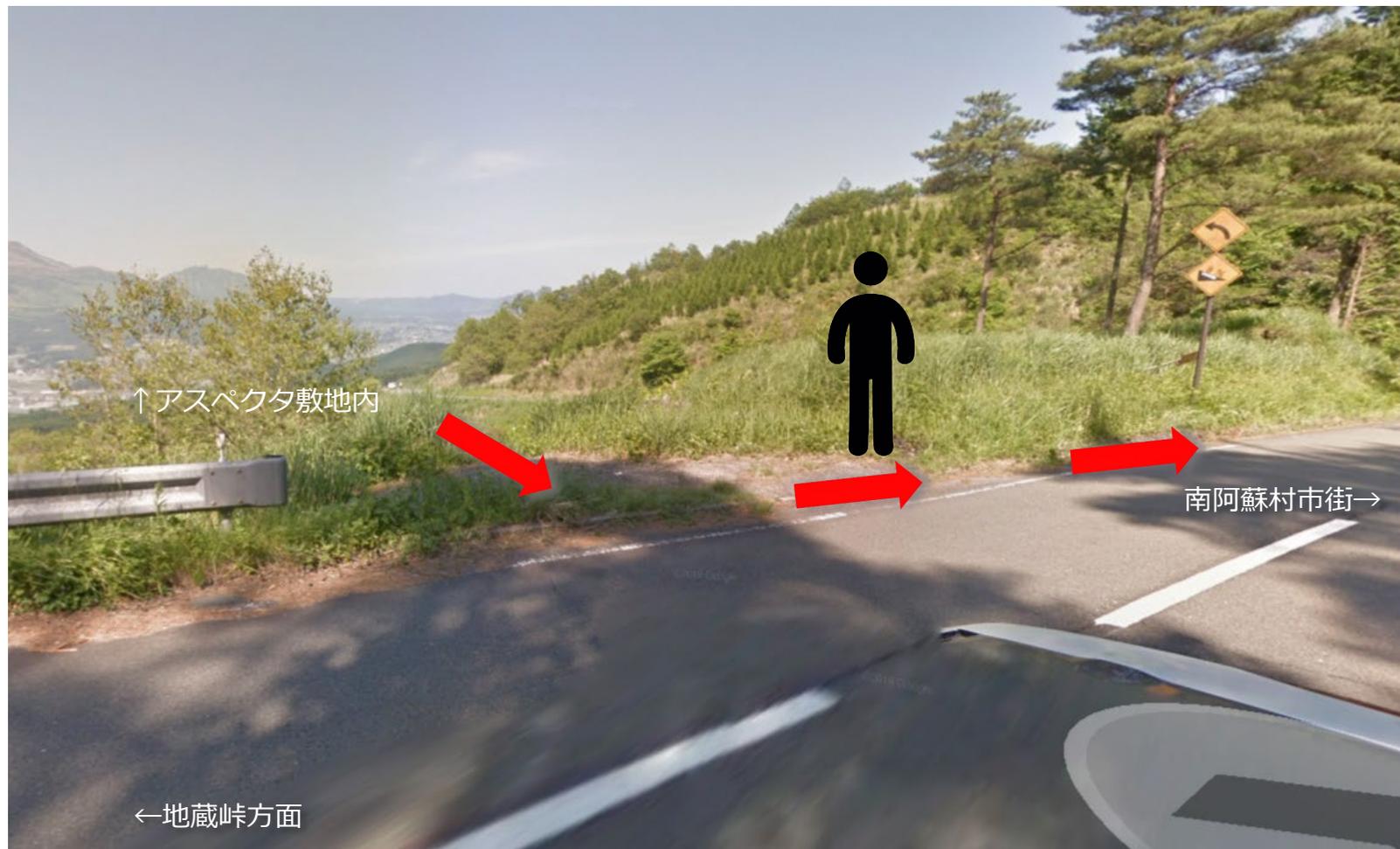
## 活動内容④コース誘導K（アスペクタ下り口）

- 位置：[32.799665, 131.034247](#)
- 距離：アスペクタまで1.5km
- 時間：①7:05～7:10（50kmスタート時）  
②10:30～17:00（50km周回時、18km・30km・50kmフィニッシュ時）
- 無線でトップ・最後尾の通過報告をお願いします。
- 最終のスイーパーが通過したら主会場に戻ってください。

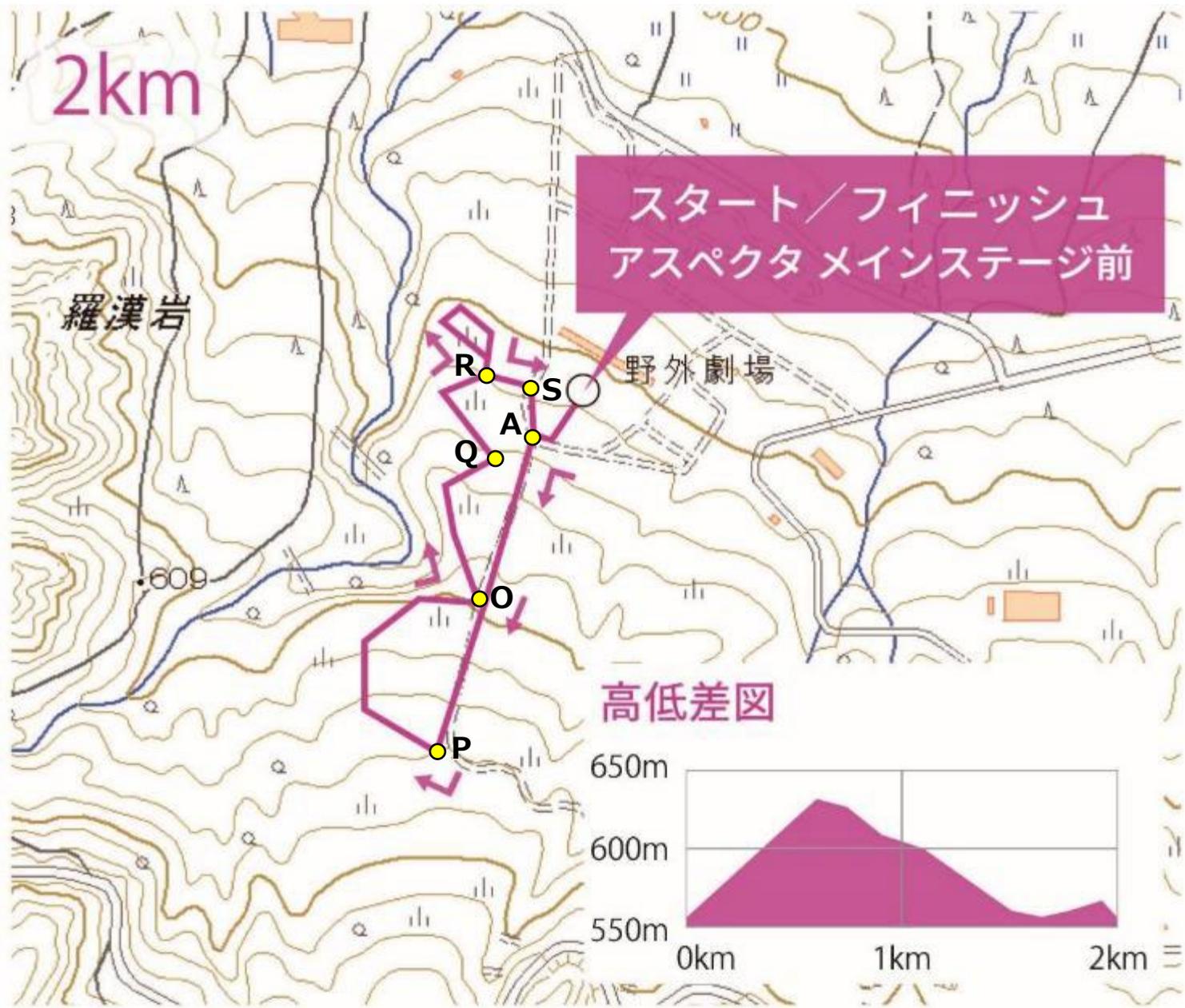


## 活動内容④コース誘導M（グリーンロード出会い ※50kmのみ）

- 位置：[32.799943, 131.029016](#)
- 時間：7:00～7:10 ※50kmスタート時のみ
- スーパーが通過したら主会場に戻ってください。



# 活動内容④コース誘導 (2km)



### 【スーパー】

- ① 出発地点がスタート地点以外の場合は大会車両で担当場所に移動します  
またはマーシャル（コース監視）を兼ねて自走での移動をお願いする場合があります
- ② 出発地点で待機し、**最後尾の選手が出発するか関門時刻を過ぎたら出発**します
- ③ 最後尾の選手を追い越さないよう、また過度にプレッシャーを掛けないよう一定の距離を保ってコースを順走します
- ④ 傷病者が発生したり、コースに異常がある場合は大会本部に連絡し、その指示に従って対応に当たってください

### 【クリーンナップ】

- ・ スーパーに同行し、コーステープおよび矢印看板等の回収、およびゴミ拾いをします
- ・ コーステープおよび矢印看板の回収個所はガントチャートにてご確認ください

### 【活動内容】

- ①各拠点（A/フィニッシュ）に待機し、選手に傷病が見られる場合は応急手当を行います。**手当を受けた選手はその場でリタイア**となります。選手本人にその旨を伝え、意思確認をお願いします。
- ②手当を行う場合は記録用紙にその内容を記入してください。
- ③体調その他の理由で競技の継続が困難と判断する場合は、その場で選手に競技の終了（リタイア）を指示してください。
- ④コース上で傷病者が発生した場合は本部／マーシャル／スーパーらと連携して救助に当たってください。
- ⑤緊急時は消防や医療機関への通報の判断をお願いします場合があります。

# 救護（本部への情報連絡内容）

## [連絡事項]

- ①連絡者情報(担当エリア)
- ②傷病者発生場所 → 目標となる地点・距離・座標等できる限り正確に
- ③傷病者ゼッケンNo.
- ④緊急度ランク（赤・黄・緑）
- ⑤傷病者の傷病情報 → 損傷部位・バイタルサイン・症状等
- ⑥行った処置
- ⑦現場からの要望(緊急要請・資機材・人員)

## ★緊急度ランク

ランク	定義	対応
<b>赤（緊急）</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・意識がない</li><li>・明らかに意識がおかしい</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・本部へ連絡 → 119番</li><li>・反応がない場合には蘇生措置</li><li>・救護記録用紙に記入</li></ul>
<b>黄（準緊急）</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・意識あり</li><li>・自分で歩けない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・本部へ連絡</li><li>・A、收容ポイントへの移送</li><li>・A、現場での応急処置</li><li>・救護記録用紙に記入</li></ul>
<b>緑（低緊急）</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・意識あり</li><li>・自分で歩ける</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・Aでの応急処置</li><li>・救護記録用紙に記入</li><li>（本部に連絡する必要なし）</li></ul>

## 救護記録用紙

大会名  
ゼッケンNo.

氏名  
年齢  
性別

傷病分類 外因性

- ・外傷
  - 擦過傷
  - 打撲
  - 開放創
  - 挫創
  - 捻挫
  - 変形(骨折)
  - 裂創
  - 靭帯炎
  - 関節痛
  - 虫刺咬傷
  - 切創
  - 筋損傷
  - その他( )
  - 刺創
  - 杖創
  - 熱傷
  - 筋痙攣
  - 爪損傷
  - 水泡
- ・環境障害
  - 熱中症
  - 低体温症
  - 電撃症
  - その他( )

内因性

- 運動関連性胃腸障害
- 運動関連性虚脱
- 過換気症候群
- 脱水症
- 低Na血症
- 疲労

症状

- 意識変容
- 意識障害
- 痙攣
- めまい
- 頭痛
- 片麻痺
- 視覚障害
- 角膜混濁
- 立ちくらみ
- 脱力感
- 口渇感
- 粘膜乾燥
- 木梢冷感
- シバリング
- 全身熱感
- 疼痛
- 痺れ
- 出血
- 致命的大出血
- 腹痛
- 悪心・嘔吐
- 下痢
- その他( )

処置

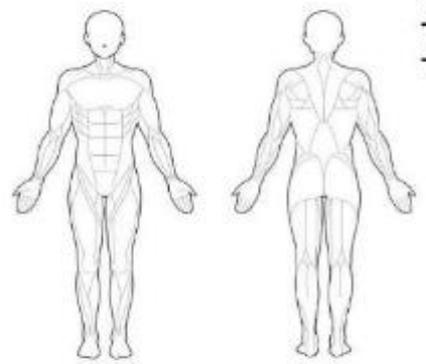
- CPR
- AED
- 人工呼吸
- 回復体位
- 安静
- 冷却
- 保温
- 加温
- 圧迫
- 固定
- 挙上
- 洗浄
- 消毒
- ガーゼ保護
- 圧迫止血
- 止血
- 飲水
- 食事摂取
- タブレット(塩分、ブドウ糖)
- 点滴
- その他( )

転機

- レース続行
- リタイア
- 搬送
- フィニッシュ後
- 安定した怪我
- 不安定な怪我

診断が複数ある場合、  
緊急度/重症度の順に記載

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_



※救急箱に同梱しています

大会中は以下の手段で本部およびスタッフ間の連絡をお願いします  
優先順位は1>2>3です  
無線が繋がりにくい場合などは他を選択してください

## 1. 無線 (IP/5W) ※割り当てた方のみ

[連絡をお願いする内容]

- ・活動の開始、終了
- ・トップ/最後尾の通過
- ・事故やトラブル発生時



## 2. LINEオープンチャット

[連絡をお願いする内容]

- ・トップ/最後尾の通過 ※無線の割り当てがない方
- ・事故やトラブル発生時 (位置情報や写真の共有)
- ・リタイア者のゼッケンNo. (各拠点のリーダーが取りまとめて報告)

▼オープンチャット「第8回南阿蘇カルデラトレイル スタッフ」

[https://line.me/ti/g2/4WzZat\\_xsDbjHJP\\_zEWQ6NFUt2TS9B5KG5Mh6Q?utm\\_source=invitation&utm\\_medium=link\\_copy&utm\\_campaign=default](https://line.me/ti/g2/4WzZat_xsDbjHJP_zEWQ6NFUt2TS9B5KG5Mh6Q?utm_source=invitation&utm_medium=link_copy&utm_campaign=default)



## 3. 電話 (本部 : 080-7577-2505)

- ・無線やLINEで内容が伝えにくい場合 (重大事故の詳細を急いで伝えたい場合、など)
- ・119番通報する場合 (消防署が位置を逆探知できる)

## 【無線機の種類】

- ① IP無線機：携帯電波を使う  
携帯圏内同士なら距離に関係なく交信可能
- ② 5 W簡易無線機：携帯圏に関係なく約5kmの範囲で  
交信可能 ただし間に山など障害物があると交信できない



## 【通信時の約束ごと】

- ① 特定の相手に交信するときは自分が名乗ってから相手の名前を言う。  
「こちら、本部の〇〇。A1の××さん、聞こえますか？」
- ② 呼び出された側は発信側の名前を言ってから交信する。  
「はい、A1の××。本部の〇〇さん、どうぞ」



# 参考：無線交信マニュアル（当日配布資料）

お名前	様	IP No.
業務	<ul style="list-style-type: none"> <li>●エイド</li> <li>●誘導</li> <li>●スーパー</li> <li>●その他</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●マーシャル</li> <li>●救護</li> </ul>

## 無線交信マニュアル(交信上のルール)

無線交信はコース上の情報共有を行うことで緊急事態発生時の早急な対応をサポートします

- ◎「自分が誰で、誰と話したいのか」をハッキリと。
- ◎プレストークボタンを押して、ひと呼吸おいてから話し始めましょう。
- ◎短く、簡潔な会話を心がけましょう。

- 送信者が誰で、誰を呼び出したいのか明確に。
- 呼び出された側は、必ず自分の名前を言ってから応答する。
- 交信したい相手が不特定な場合は、自分の名前を名乗ってから呼びかける
- 交信終了の場合には必ず「以上」で発言を終える。
- 誰かが交信中には割り込みをしない。(緊急事態を除く)



## 無線交信マニュアル(報告内容)

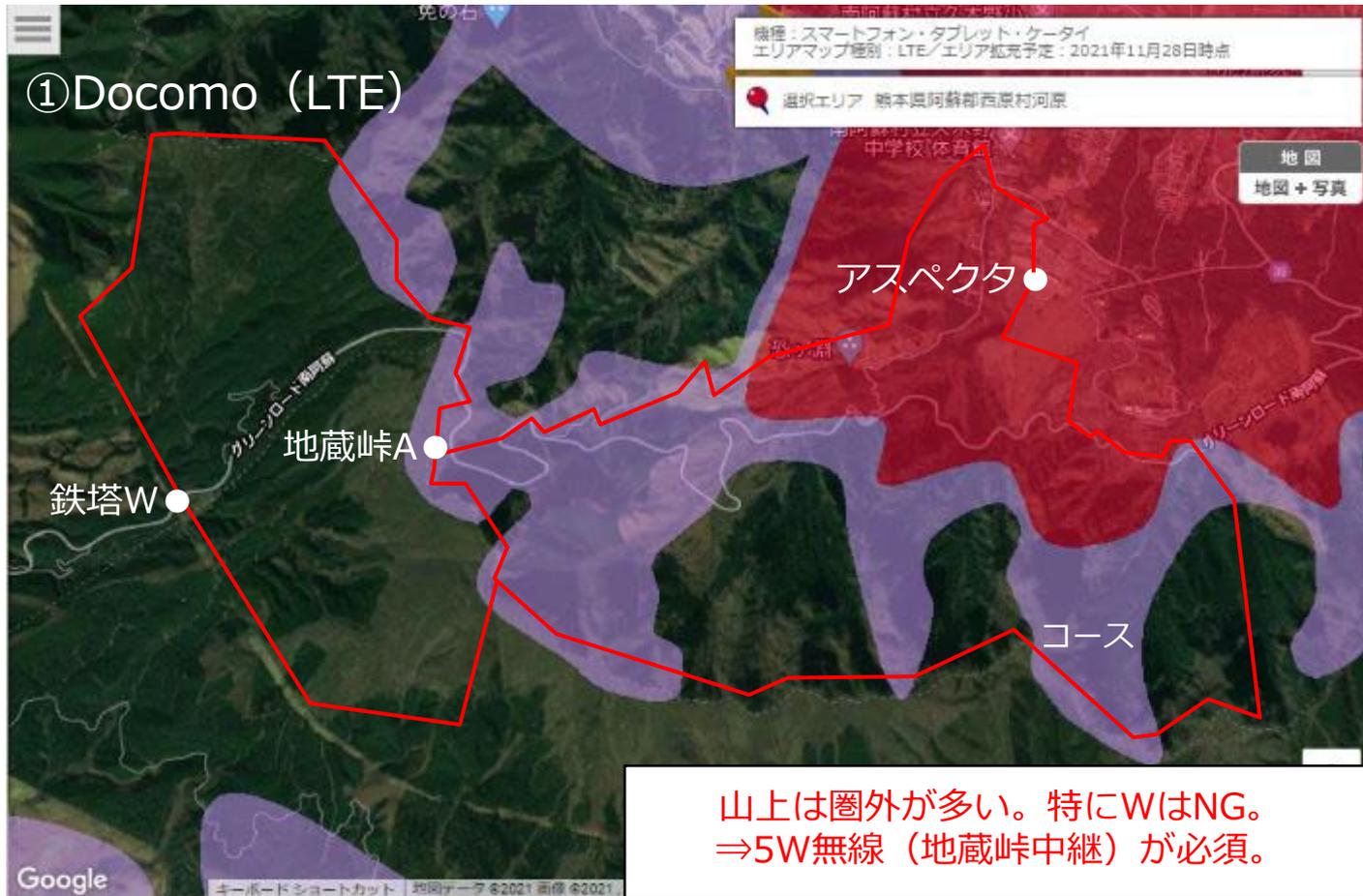
無線で報告して頂く内容 エイドからの報告以外は中継担当を経由して本部に報告となります。

平常時	<p>【無線従事者の方全員】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 担当配置場所に到着し、業務開始準備が完了した時</li> <li>● 配置場所から離れる場合、業務が完了した時 ※エイドの撤収は本部の指示に従ってください。</li> </ul> <p>【誘導・マーシャル・エイド班長の方】※男女の区別なく ● トップ選手が到着（通過）した時 ※トップ選手のみ報告</p> <p>【エイド班長の方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● リタイア選手を収容した時（ゼッケンナンバーと人数）</li> </ul> <p>【スーパーの方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 業務開始した時（スタート時） ●エイドに到着した時</li> <li>● 各誘導地点 または距離表示へ到着した時</li> </ul> <p>コース内の通話確認の為、本部から呼出し、交信確認を行う場合があります またご自身の位置情報を確認できるようにしてください（緯度経度の報告 ※YAMAP、GeographicaなどのGPSアプリを使用してください）</p>
非常時	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 競技場のトラブル発生の場合</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイカーとのトラブルを発見した場合。</li> <li>・コース上でリタイア者を発見した場合。</li> <li>・コース上の崩落などコース上に危険と思われる状況が発見された場合など。</li> </ul> <p>※トラブル発生の場合は、本部へ報告し本部の判断・指示に従ってください。</p>
緊急時	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 傷病者を発見した場合、またその連絡を受けた場合</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 傷病者発生の位置（コース上の場合は、緯度経度で報告）</li> <li>● 傷病者の賞状を報告（傷病者対応フローに準ずる）</li> <li>● 傷病者のゼッケンナンバー、名前、性別</li> </ul> <p>※救急対応（救急要請の通報）は原則本部にて行います。</p>

## お願い

- ・無線機のチャンネルはロックされています。チャンネルは絶対に変更しないでください
- ・無線機は精密機械です。取り扱いにはご注意ください(雨天時など生活防水機能はあります)
- ・感染防止対策の為、配布した無線機は複数の人と使い回したり貸し出す事は禁止します
- ・無線機は業務終了後、必ず本部無線担当（自席）まで配布された時のマニュアルと共にポリ袋に入れてご返却ください

# 参考：携帯電波状況



## 凡例 (LTEエリア)

 LTEエリア(PREMIUM 4G)

 LTEエリア

 LTEエリア(800MHz)

 FOMAエリア・  
FOMAプラスエリア

 海上エリア※

※ 基本LTEエリアですが、一部海上エリアの内、FOMAエリアとなる地域 (PDF形式：224KB) がございます。



山上はDocomoより良い  
冠ヶ岳周辺やWはNG

## 位置情報

### 【スマホGPSアプリ <geographica> で知らせる】

代表的なGPSアプリ【Geographica】を使用すれば、携帯圏外の山岳部であっても自分の位置を知ることができます。また、大会のコースGPXデータをこれらにダウンロードしておく、事前にコースロストを防ぐ事も可能です。ここでは、Geographicaの機能に沿ってご説明いたします。  
※スマートフォンの位置情報サービスをオンにする必要があります。  
(バッテリー消費が早くなります。残量に注意してください。)

#### ① 位置情報を知る



Geographica

#### ① 位置情報（北緯東経）の取得

スマホの位置情報サービスをオンにして、GPSアプリを起動すると自分の位置を知ることができます。画面上部の青い数値が緯度経度となります。（画像は、DEG形式<度>の場合を示しています。）



#### ② 自分の位置情報を知らせる

例) GPS位置情報（画面上部の青い数字の場所）を長押し。  
「現在位置をクリップボードにコピー」を選択。メール（メッセージ・LINE等）にペーストし送信する。



## 【giografica：座標表示を「度」に設定する方法】

①メニューボタンをタッチ



②「設定」を選択



③「一般」を選択



④座標表示を「度」に設定

