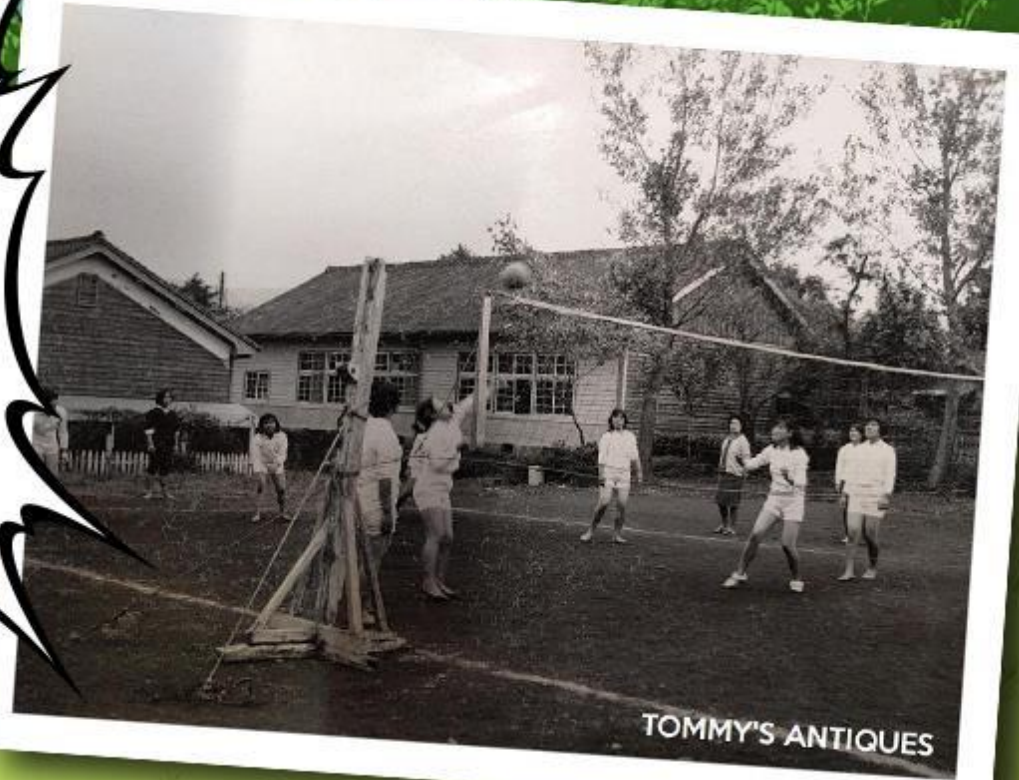




実在した
女学校が
モデルよ！
(宮地裁縫女学院)



第4回『阿蘇トレイル女学院』サポーター資料

お力添えをいただきありがとうございます！！

◆明治・大正時代・女学生が通っていた通学路に想いを馳せる、女性限定のトレイルランニング大会◆

開催日：2025年4月12日(土)

1、大会要項

大会名	第4回 阿蘇トレイル女学院	
開催日時	2025年4月12日（土）	
開催場所	熊本県阿蘇市 熊本NOK株式会社 本社工場	
目的	①阿蘇の草原文化・歴史をたくさんの方に知っていただく ②阿蘇の食文化をPRする ③女性目線のトレイルランニング大会運営を行う ④家畜防疫対策の啓蒙	
主催	ASO FIELDS RUNNING実行委員会	
後援（予定）	阿蘇市観光協会、阿蘇温泉観光旅館協同組合	
協力（予定）	道の駅阿蘇、町古閑牧野、牧野ガイド、阿蘇市坂梨地域の皆さま	
企画運営	株式会社LocalGain	
協賛（相談）	熊本NOK(株)、道の駅阿蘇、阿部牧場	
コース	約15km 累積標高約600m	
参加費	6,800円（うち500円は草原保全維持活動に使用） 【U-24割】 4,800円 ※24歳以下	
参加賞	地元特産品、協賛品など	
定員	250名（第1回：87名、第2回：185名、第3回262名）	

【大会スケジュール】

8:10～8:50 受付

9:00～9:20 ホームルーム（開会式）

9:30 授業スタート

11:30～12:30 給食
（ふるまい食・提供開始）

12:00～13:00頃 成績発表（表彰）

14:00 授業終了
（制限時刻：スタートから3時間30分）

※天候によりスタート時刻を変更する
可能性があります。
スタート時刻・9時30 ⇒ 12時30分

2、女学院生紹介



女学院生徒紹介



誕生日 / 12月12日 出身 / 阿蘇市坂梨
血液型 / AB型
好きな食べ物 / 牛乳、赤牛丼、そば
趣味 / 草原でティータイム、読書

生徒会の会長を務めている。
運動神経も抜群、成績も優秀。
気遣いも上手な女の子。



誕生日 / 4月10日 出身 / 阿蘇市波野
血液型 / A型
好きな食べ物 / 白いご飯、お餅、
阿蘇高菜、アイスクリーム
趣味 / 星空観察

マイペースで寝坊をすることが多い。そ
のため通学は毎日駆け足。
その影響か学校で一番が足が速い！



誕生日 / 2月16日 出身 / 阿蘇市一の宮
血液型 / O型
好きな食べ物 / コロッケ、いちご、
べったん団子
趣味 / お菓子作り

愛犬の散歩では野山を駆け回っている。
リュックにはいつも自作のお菓子が
ぎっしり入っている。



誕生日 / 8月11日 出身 / 阿蘇市宮地
血液型 / B型
好きな食べ物 / だご汁、アスパラ、
趣味 / 御朱印集め、カメラ

イギリスと日本のハーフ。
見た目とは真逆でバリバリの熊本弁。
少し生意気だけど、その愛嬌から近所のお
じいちゃん、おばあちゃん達の人気者。



誕生日 / 4月28日 出身 / 阿蘇市赤水
血液型 / O型
好きな食べ物 / 高菜おにぎり、馬ホルモン、
チーズケーキ
趣味 / キャンプ、温泉

酪農家の娘。将来は獣医を目指している。
トレランは登りが得意だがよくロストをする。



教職員紹介

校訓:温故知新

～阿蘇文化を知り『強く』『美しく』走れ～



校長
鈴木 順子



体育主任
森本 幸司



教育実習生
横内先生



生物学科
増井 太樹



放送委員(MC)
岩本 みき



PTA会長(スポンサー代表)
藏原 義博



数学科(計測)
小池 卓哉



畜産科(スイーパー)
阿部 寛樹



社会科・生活指導
佐藤 雄一郎



国語科/自転車部顧問
下城 卓也



給食室(エイド)
野村 叶枝



工学科(マーシャル)
芳坂 真一郎

4、駐車場

※スタッフ駐車場⇒『P2』をご利用ください

駐車場MAP ▶ <https://maps.app.goo.gl/Db85x18eqLciCoHN6>



5、進行計画表 サポーター集合時間 7:30 @熊本NOK株式会社本社工場

第4回阿蘇トレイル女学院

更新日: 2025/3/27

緊急連絡先【本部】080-7577-2505

8:10受付開始 9:30~授業スタート 11:30 給食(ふるまい)提供開始 12:00~13:00頃 成績発表(表彰) 14:00授業終了

No.	名前	所属	Tシャツ	担当	車両	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	
1	小池 卓哉	LG・数学科		安全管理・全体管理	RAV4	会場 設営	安全管理	開 会 式	安全管理・全体管理					集合	
2	井上 圭一	LG・数学科		計測			計測		計測						
3	清田 美友紀	LG・保育科		受付・フィニッシュ			受付補助		キッズスペース・フィニッシュ補助						
4	岩本 実希	放送委員		MC			MC		MC						
5		撮影班		写真撮影					写真撮影						
6		撮影班		写真撮影					動画撮影						
7		撮影班		動画撮影											
8	小島 慶子	救護		救護		受付	救護					開 会 式			
9	—	サポーター		受付・完走証											
10	國島 秀二	サポーター		受付・完走証			完走証対応								
11	岡崎 次郎	サポーター		受付・完走証											
12	佐々木 崇暢	サポーター		受付・完走証											
13	早田 敏男	サポーター		受付・フィニッシュテープ											
14	今村 輝章	サポーター		受付・フィニッシュテープ			フィニッシュテープ								
15	蔵原義博	NOK様①		PTA会長挨拶・フィニッシュテープ			フィニッシュテープ								
16	松岡 健	NOK様②		受付・フィニッシュテープ			フィニッシュ補助								
17	浅井きよか	NOK様③		受付・フィニッシュテープ											
18	坂梨礼奈	NOK様④		受付・その他補助											
19	塚本彰史	NOK様⑤		受付・その他補助											
20		坂梨婦人会		ふるまい											
21		坂梨婦人会		ふるまい		ふるまい									
22		坂梨婦人会		ふるまい											
23		坂梨婦人会		ふるまい											
24	佐藤 雄一郎	LG・給食室		給食室(エイド)リーダー	PROBOX	エイド 食品 積込	移動	設 営	エイド対応					撤 収 移 動	
25	星野 伸文	サポーター		給食室(エイド)											
26	松本 洋和	サポーター		給食室(エイド)											
27	石山真樹	NOK様⑥		給食室(エイド)											
28	池田 茂	NOK様⑦		給食室(エイド)											
29	大田黒光	NOK様⑧		給食室(エイド)											
30	梅田菜央	NOK様⑨		給食室(エイド)											
31	緑 玲奈	NOK様⑩		給食室(エイド)救護											
32	奥村 陸	NOK様⑪		誘導1					誘導1						
33	—	NOK様⑫		誘導1					誘導1						
34	猪嶋健作	NOK様⑬		誘導2⇒17		誘導2									
35	猪嶋紀老	NOK様⑭		誘導2⇒17		誘導2									
36	浜野啓一郎	NOK様⑮		誘導3⇒18		誘導3									
37	前田吉光	NOK様⑯		誘導3⇒18		誘導3									

5、進行計画表 サポーター集合時間 7:30 @熊本NOK株式会社本社工場

38	宇都宮菜緒	NOK様⑩	誘導4⇒フィニッシュ補助		集合	駐車場 誘導	移動	誘導4		フィニッシュ補助	移動	撤収	解散	
39	蔵原蘭奈	NOK様⑩	誘導4⇒フィニッシュ補助					誘導5		誘導16				
40	浅井和幸	NOK様⑩	誘導5⇒16		会場 設置	移動	移動	誘導5・7			トイレ 清掃	表示 撤去		
41	長野健生	NOK様⑩	誘導5⇒16					誘導6		誘導6・7				
42	土谷泰樹	NOK様⑩	誘導6					誘導6		誘導6・7				
43	甲斐 秀	NOK様⑩	誘導6					誘導7		誘導6・7				
44	白石亮太	NOK様⑩	誘導7					誘導7		誘導6・7				
45	赤星好大	NOK様⑩	誘導7					誘導8		誘導6・7				
46	其川 秀志	サポーター	誘導8					誘導8		誘導6・7				
47	平野 克樹	サポーター	誘導8					誘導8		誘導6・7				
48	橋本 玲子	サポーター	ローブ箇所					誘導8		誘導6・7				
49	山下 久美	サポーター	誘導9					誘導8		誘導6・7				
50	中尾 孝浩	サポーター	誘導10		誘導9		エイド補助							
51	小崎 法央	サポーター	誘導10		エイド補助		誘導10							
52	田中 誠也	サポーター	誘導11		移動	移動	移動	誘導10			移動			
53	森 俊文	サポーター	誘導11					誘導11		誘導11~12				
54	吉玉 圭蔵	サポーター	誘導12					誘導11		誘導11~12				
55	藤川 博史	サポーター	誘導12					誘導12		誘導11~12				
56	安谷 麗明	サポーター	誘導13					誘導12		誘導11~12				
57	岡口 貴喜	サポーター	誘導13					誘導13		誘導11~12				
58	八河 博昭	サポーター	誘導14					誘導13		誘導11~12				
59	服部 秀弘	サポーター	誘導14					誘導14		誘導11~12				
60	佐伯 得太	サポーター	誘導15					誘導15		誘導11~12				
61	立丸 翼	サポーター	誘導15					誘導15		誘導11~12				
62	森本 幸司	LG・体育主任	全体管理・マーシャル	◎ 設営	会場 設置	開会式	移動	コース巡回 (マーシャル)			移動			
63	鈴木 潤子	校長	マーシャル					巡回		巡回				
64	芳坂 真一郎	工学科	マーシャル					巡回		巡回				
65	-	サポーター	マーシャル					巡回		巡回				
66	坂梨 修二	NOK様⑩	マーシャル					巡回		巡回				
67	阿部 寛樹	畜産科	全体管理					巡回		巡回				
68	津留 明博	サポーター	スィーパー					巡回		巡回				
69	小島 伸一郎	サポーター	スィーパー					巡回		巡回				
70	池末 祐史	サポーター	スィーパー					巡回		巡回				

6、会場レイアウト



- ・ P2から会場までの誘導看板
- ・ 会場トイレの案内表示
- ・ 駐車場入り口看板
- ・ シャワーヘッド付きホース

- ・ キッズスペース、天候悪い場合は更衣室へ

アイコン	アイテム	数量
	ターフ	2
	ドラム	3
	のぼり	16
	カラーコーン	20
	机	10
	椅子	20
	水タンク (手洗い用)	2
	計測マット	2
	ファミリー スペース・救護 テント	2

7、出席確認（受付）

【活動内容】

- ①受付テーブルに名札（ゼッケン）を出席番号順に並べ、併せて名簿・筆記用具を準備します。
（学年・組ごとで4列程度に分けられるようにする。）
- ②登校した生徒の出席番号と名前を確認し、名簿の「✓」の列に✓印を記入します。
（出席番号は事前に大会webサイトで公開するので、各自で確認してもらう。）
- ③名札（ゼッケン）と参加賞を渡します。
- ④Tシャツ購入者にはTシャツを渡し、名簿の「Tシャツ」の列に✓印を記入します。

【備考】

- ・ **笑顔**で応対をお願いします！ ※声量はほどほどに

8、フィニッシュテープ

【活動内容】

- ① 2人一組でフィニッシュゲートに待機します。
- ② 生徒が見えたらテープの両端を持ち選手を迎えます。
- ③ 生徒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 できるだけ全ての生徒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



9、通知表（完走証）発行

【活動内容】

- ①大会が用意するPCにゴールした生徒の出席番号（ゼッケンNO.）を入力し「ENTER」ボタンを2回押します。
- ②印刷された通知表（完走証）に印刷汚れや誤記（文字化けなど）がないかを確認します。
- ③「●●さんですね？」と名前が間違いないことを確認し、「お疲れさまでした」「完走おめでとうございます」など労いの声をかけて渡します。

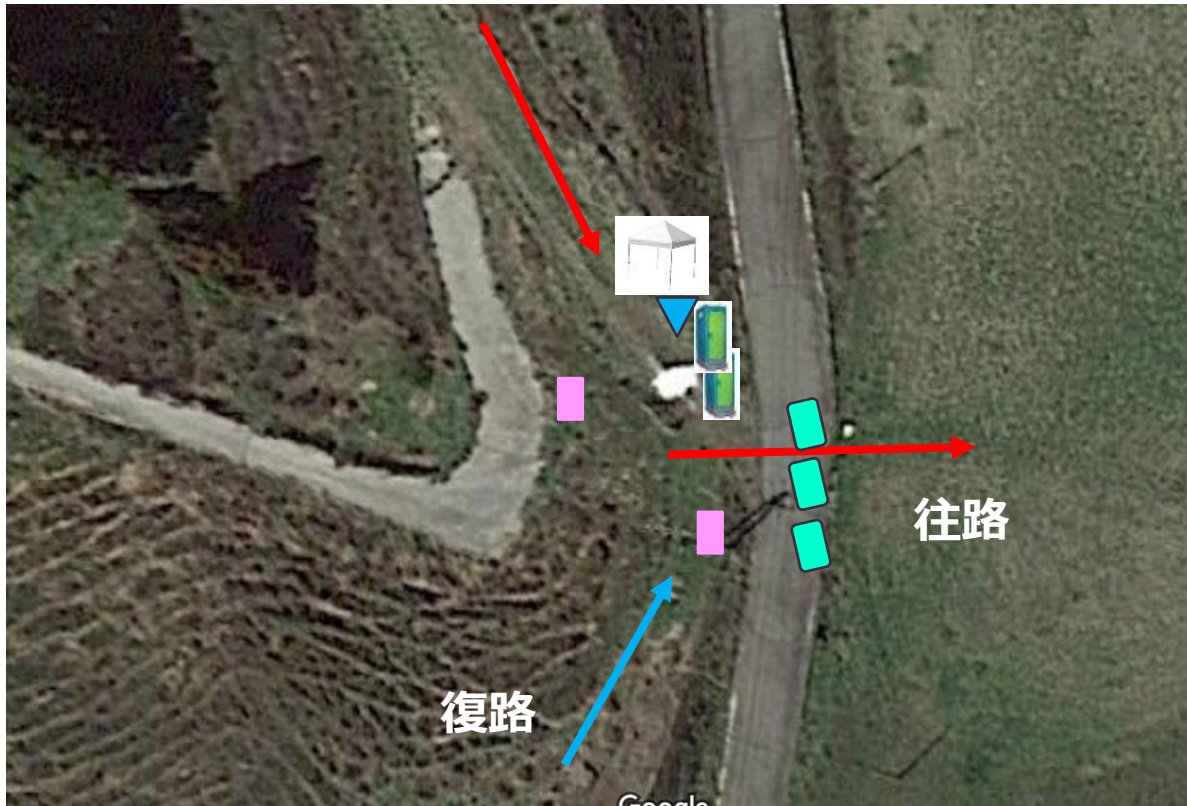
【注意事項】

- ①印字されるタイム・成績は暫定のため、後日公開されるリザルトとは異なる場合があります。
- ②印刷できない、印字がおかしいなど不具合があったら計測スタッフにお声掛けください。



※画像は他大会のものです

10、給食室（エイドステーション）レイアウト



アイコン	アイテム	数量
	ターフ	1
	仮設トイレ	2
	テーブル	2
	のぼり	2
	イス	4
	計測マット	1
	手洗い用水ジャグ	1
	足元消毒	3
	杭(風対策)	



▼地図リンク

<https://maps.app.goo.gl/r6LyH5U2h1qeHysX6>

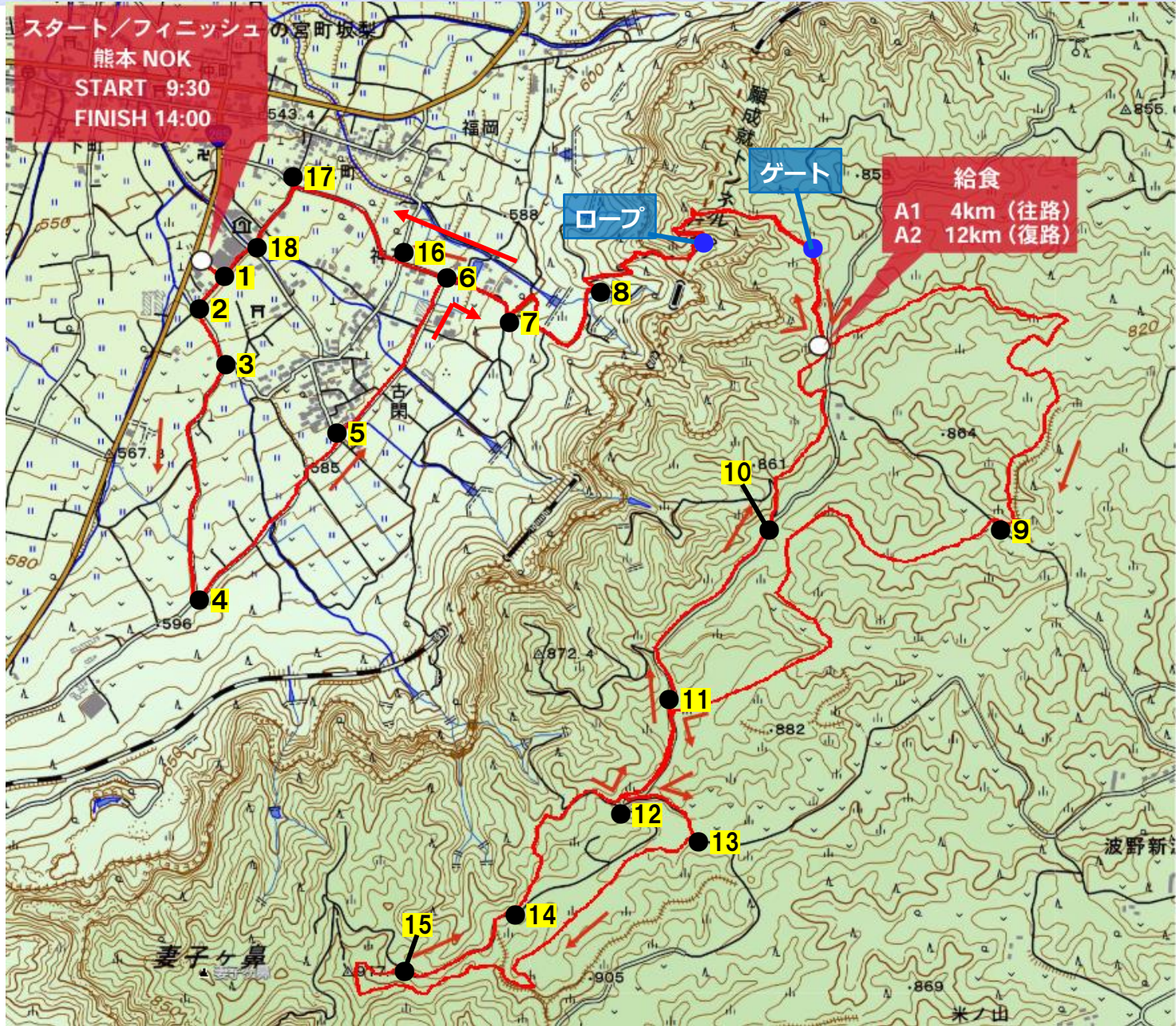
11、給食係（エイドステーション）

【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、給食室まで移動します。
（自家用車でご移動頂く場合があります。）
- ②給食室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生徒が来たら拍手で迎え、給食を勧めてください。
- ④自らリタイアを申告した生徒は、その出席番号（ゼッケンNo.）を給食室のリーダーに伝えてください。
- ⑤④の生徒は大会車両で本部に搬送します。

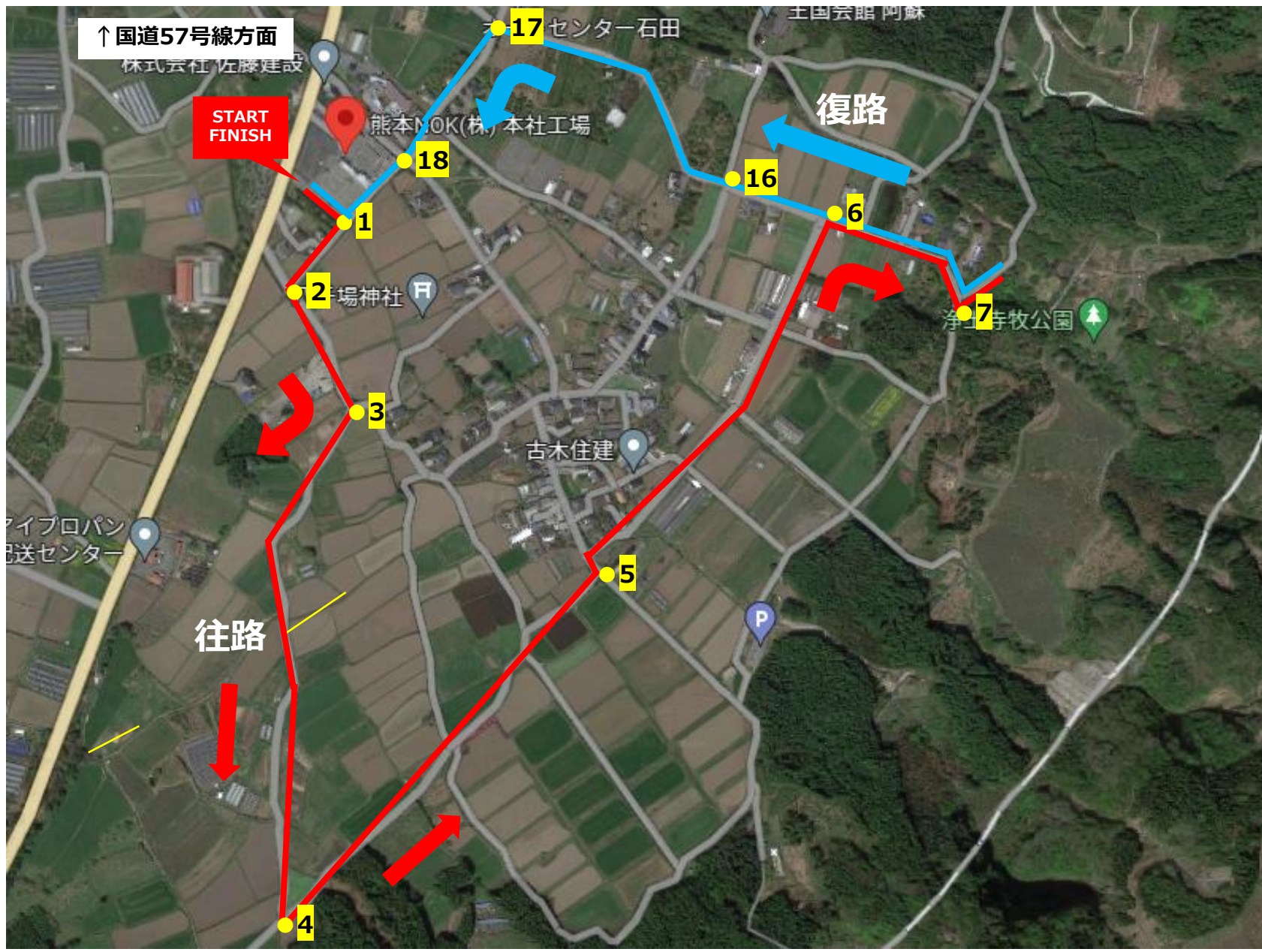
※口蹄疫対策として牧野（草原地帯）の入り口に消毒液を設置します。

12、誘導配置図（全体）



●誘導箇所

13、会場周辺誘導配置図（拡大）



14、スイーパー・マーシャル

【スイーパー】

- ①最後尾の生徒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。
- ②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。

【マーシャル】

- 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。
(自家用車でのご移動をお願いする場合があります)
- ②生徒と共にコースを順走しつつ、コース上に事故やトラブルがないかを確認します。
特に指示をしない限り中団前目からスタートしてください。
- ③生徒とすれ違う際は「頑張ってください!」「大丈夫ですか?」など声をかけ、状態を伺ってください。
- 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。

【活動内容】

- ①各拠点（給食室/フィニッシュ）に待機し、生徒に傷病が見られる場合は応急手当を行います。**手当を受けた生徒はその場で授業終了（リタイア）**となります。生徒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、その場で生徒に授業の終了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。

16、傷病者対応フロー

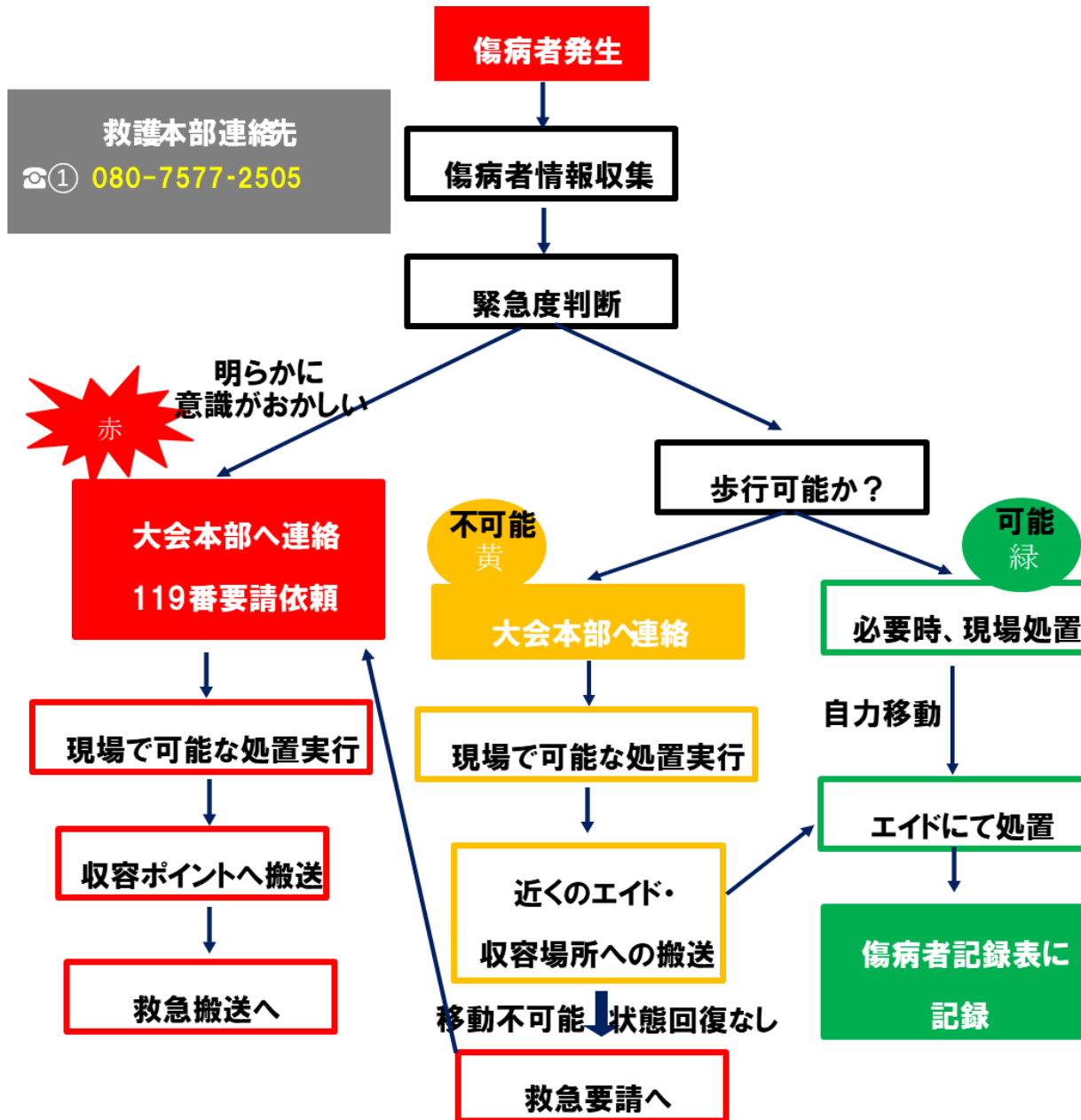
●本部への情報連絡内容

- 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・座標 データ等正確に
- 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)

●緊急度ランク概要

ランク	定義	対応
赤 (緊急)	意識がない、明らかに意識がおかしい	本部へ連絡、本部から 119 番要請 反応がない場合には蘇生措置
黄 (準緊急)	意識あり、歩行不可能	救護所・収容ポイントへの移送現場・救護所での応急処置
緑 (低緊急)	意識あり、歩行可能	救護所・収容ポイントでの応急処置

17、傷病者対応フロー



18、救護記録用紙

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

- | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 擦過傷 | <input type="checkbox"/> 挫創 | <input type="checkbox"/> 裂創 | <input type="checkbox"/> 切創 | <input type="checkbox"/> 刺創 | <input type="checkbox"/> 杵創 | <input type="checkbox"/> 熱傷 |
| <input type="checkbox"/> 打撲 | <input type="checkbox"/> 捻挫 | <input type="checkbox"/> 靭帯炎 | <input type="checkbox"/> 筋損傷 | <input type="checkbox"/> 筋痙攣 | <input type="checkbox"/> 爪損傷 | <input type="checkbox"/> 水疱 |
| <input type="checkbox"/> 開放創 | <input type="checkbox"/> 変形（骨折、関節痛） | | <input type="checkbox"/> 虫刺咬傷 | <input type="checkbox"/> その他（ ） | | |

・環境障害

- | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱中症 | <input type="checkbox"/> 低体温症 | <input type="checkbox"/> 電撃症 | <input type="checkbox"/> その他（ ） |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|

内因性

- | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 運動関連性胃腸障害 | <input type="checkbox"/> 運動関連性虚脱 | <input type="checkbox"/> 脱水症 | <input type="checkbox"/> 疲労 |
| <input type="checkbox"/> 致死性不整脈 | <input type="checkbox"/> 過換気症候群 | <input type="checkbox"/> 低Na血症 | |

症状

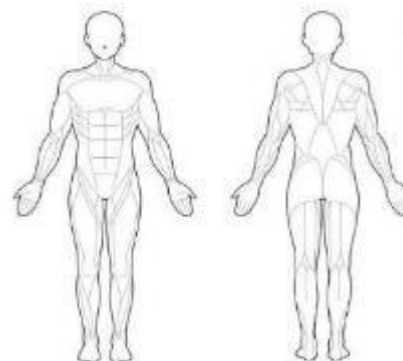
- | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 意識変容 | <input type="checkbox"/> 意識障害 | <input type="checkbox"/> 痙攣 | <input type="checkbox"/>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

診断が複数ある場合、
緊急度/重症度の順に記載

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

処置

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



転機

- | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> レース続行 | <input type="checkbox"/> リタイア | <input type="checkbox"/> 搬送 | <input type="checkbox"/> フィニッシュ後 | <input type="checkbox"/> 安定した怪我 | <input type="checkbox"/> 不安定な怪我 |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|

19、救急資機材

救急資機材

	物品名		物品名
1	手袋	16	爪切り
2	伸縮テープ	17	軟膏
3	包帯（伸縮）	18	ワセリン
4	包帯（弾性）	19	エマージェンシーシート
5	アルコール	20	三角巾
6	カット綿	21	止血バンド
7	綿棒	22	サムスプリント
8	救急絆創膏	23	ブドウ糖
9	マスク	24	サロンパス
10	ポイズンリムーバー	25	ワンタッチパット
11	ガーゼ	26	水パック
12	カイロ	27	体温計
13	ピンセット		
14	ハサミ		
15	瞬間冷却パック		

近隣消防・医療機関情報

本大会のコースは、阿蘇市、高森町、南阿蘇村、小国町、南小国町、産山村にまたがっている。
したがって、これらの自治体を管轄する阿蘇広域行政事務組合消防本部に協力要請を行なっている。
近隣消防署は以下を参照とする。

◆署所の概要 ◎ 1本部 1消防署 2分署 2分駐所

署所名	住所	連絡先
阿蘇広域行政事務組合消防本部	〒869-2225 阿蘇市黒川1423-1	TEL 0967-34-0024 FAX 0967-34-0199
中部消防署	〒869-2225 阿蘇市黒川1423-1	TEL 0967-34-0024 FAX 0967-34-0199
北部分署	〒869-2501 阿蘇郡小国町宮原字下湯原1818-1	TEL 0967-46-4411 FAX 0967-46-4427
南部分署	〒869-1503 阿蘇郡南阿蘇村大字吉田999	TEL 0967-62-9034 FAX 0967-62-9134
野尻草部分駐所	〒869-1821 阿蘇郡高森町大字中338-4	TEL 0967-64-0219 FAX 0967-64-0119
産山波野分駐所	〒869-2801 阿蘇市波野大字小地野1111-2	TEL 0967-24-2766 FAX 0967-24-2119

21、緊急連絡先一覧（医療機関）

近隣医療機関

- 阿蘇医療センター（二次） 阿蘇市黒川 1 2 6 6
- 阿蘇温泉病院（二次） 阿蘇市内牧 1 1 5 3 - 1
- 阿蘇立野病院（二次） 阿蘇郡南阿蘇村立野 1 8 5 - 1
- 大阿蘇病院（二次） 阿蘇市一の宮町宮地 5 8 3 3
- 小国公立病院（二次） 阿蘇郡小国町宮原 1 7 4 3
- 熊本大学病院（三次：脳外・整形） 熊本市中央区本荘 1 - 1 - 1
- 熊本赤十字病院（三次：脳外・整形・ドクヘリ） 熊本市東区長嶺南 2 - 1 - 1

- 株式会社アサヒコンサルタント（保険会社） 096-342-4684

第一連絡先：救護本部… 080-7577-2505

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】

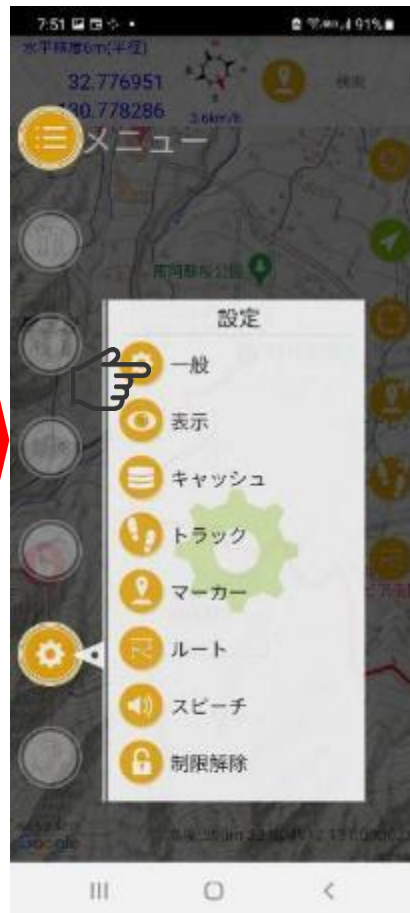
①メニューボタンをタッチ



②「設定」を選択



③「一般」を選択



④座標表示を「度」に設定

