

深山公園



チーム名	
スタート時間	時 分 秒
ゴール時間	時 分 秒
所要時間	時 分 秒
オーバータイム	時 分 秒

ポイントNO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スコア	20	5	15	10	10	10	10	5	10	5
ポスト記号										

時間減点	点
------	---

得点	点
----	---

深山公園



チーム名	
スタート時間	時 分 秒
ゴール時間	時 分 秒
所要時間	時 分 秒
オーバータイム	時 分 秒

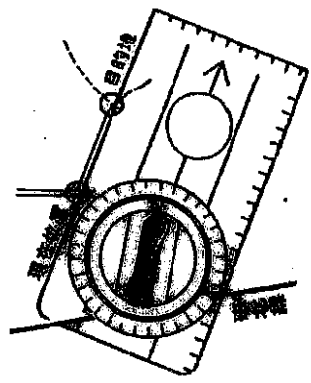
ポイントNO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スコア	20	5	15	10	10	10	10	5	10	5
ポスト記号	M	Y	Q	T	w	H	x	J	B	D

時間減点	点
------	---

得点	点
----	---

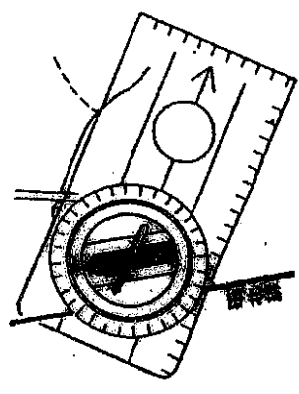
1

まず現在位置と目的地とを
コンパスの長辺に合わせる



2

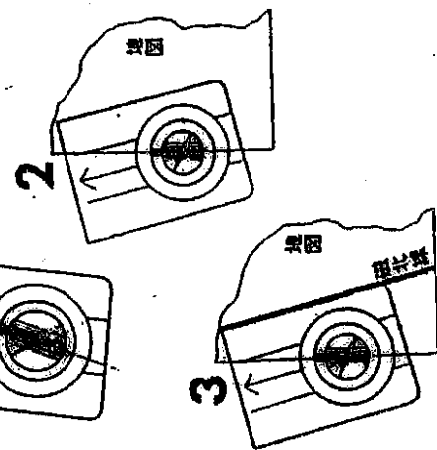
リングを回して、リング
の矢印を磁北線と平行におく



1

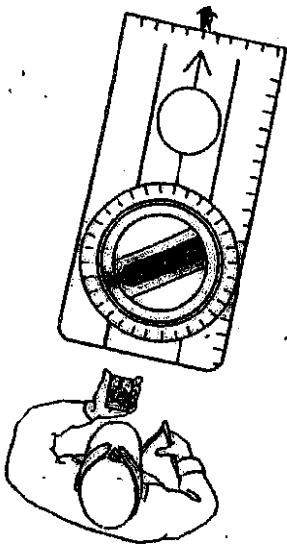
※磁北線の引き方※

8 真北（地図の上）と磁北（磁石の針がさす北）とは違います。真北に対し、磁北は、日本の場合、 $5^{\circ} \sim 10^{\circ}$ 西偏りになっています。この偏差を知らないと方向を間違えます。
8 磁北線のひき方は、①コンパスのリングを右に回して 354° を進行線に合わせます（偏差 6° の場合）。②地図の左（右）端の経線を 360° と 180° を合わせます（リングのなかの矢印）。③コンパスの長辺に沿って線を引きます。これが磁北線です。

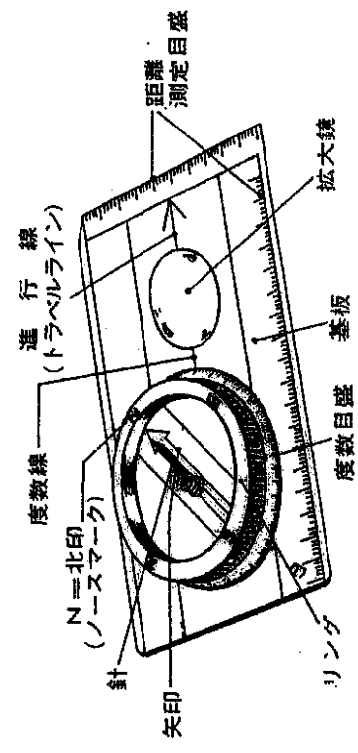


3

コンパスを体の前面にもち、リングの矢印と針が重なるまで体を回す。重なったときの進行線が進む方である



シルバーコンパスの各部分と名称



1 日 6 群羊・6 日 60 種

1 日 3 食が常に 6 群にわたって食べ、しかも 6 日間の食べ物総計が 60 種になるように食べましょう。ただし、種類の同じものは何回食べても 1 種としか数えません。

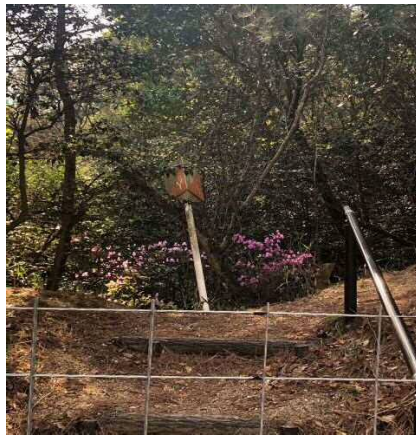
1 日 15 分間の全身運動

1 日少なくとも 15 分間汗をかくまで運動をしましょう。運動をしないことは命を縮めることになります。どんな運動でもかまいませんが、1 日 15 分間運動をしましょう。

①



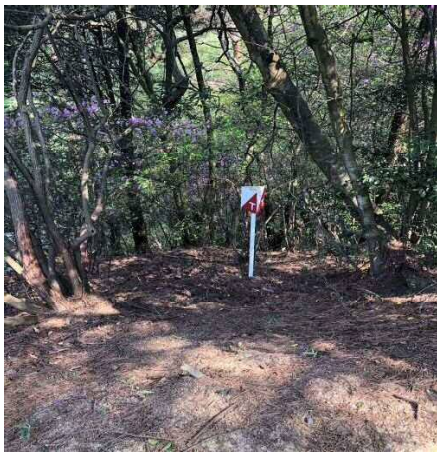
②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩

