

# オリエンテーリング

## 1 オリエンテーリングとは

オリエンテーリングは、マップを参考に自然の中を歩いて、指定されたポストを順番に回り、できるだけ早くゴールすることを目指す活動です。

当センターが作成したマップを頼りに歩きますが、マップを見ただけでは、どの方向に進めばいいのか分かりにくい場合がありますので、**一緒に歩く仲間との協力が大切**になります。このため、オリエンテーリングは、歩くことによる健康づくりだけでなく、**仲間とのコミュニケーションを深める**ことにも役立ちます。



当センター作成のマップ（例）



## 2 オリエンテーリングのルール

- 1グループ4～6人で、マップを頼りにコースを進み、ゴールを目指す。
- 指定された順序でポストを回り、ポスト記号を確認してマップに記録しながら、**できるだけ短い時間でグループ全員がゴール**することを競う。

- 全員が最終地点に到達し、記録用紙を提出すると、ゴールが認められる。
- 順位は、以下の方法により決める。
  - ① まず、規定時間を計算する。
    - ※ 規定時間 = 上位 3 グループの平均所要時間 × 2
  - ② 規定時間内でゴールしたグループのうち、ペナルティの対象とならないグループをピックアップし、所要時間に応じて順位をつける。
    - ※ ペナルティ（ポストを発見できなかったり、ポストの通過順序を間違えたりしたグループに与える罰則） = (規定時間 ÷ ポスト数) × ペナルティ対象のポスト数
  - ③ 残りのグループのうち、ペナルティを受けるグループに②の計算式で算出した時間を付け加えた上で、残りのグループ全ての順位を決め、②のグループの後位につける。

### 3 当センターで設定しているオリエンテーリングのコース

#### (1) 常設コース

- ① 3. 6 kmコース（踏破に要する標準時間：1 時間）
- ② 5. 5 kmコース（踏破に要する標準時間：1 時間 30 分）

いずれのコースも、時計回りの表コースと反対回りの裏コースがあります。

#### (2) 特設コース

参加者の年齢・能力、活動時間に応じたコースを設定することもできます。

### 4 準備物

- 筆記用具（班長のみ） ○ タオル ○ マップ ○ 記録用紙 ○ 防虫スプレー ○ 笛

※ センターからの貸し出し

品名	数量	品名	数量
ゼッケン	99	ストップウォッチ	1
トランシーバー	7	机	2
バインダー	40	椅子	6

### 5 服装 ○ 長袖シャツ ○ 長ズボン ○ 履きなれた靴 ○ 帽子（できるだけ白いもの）

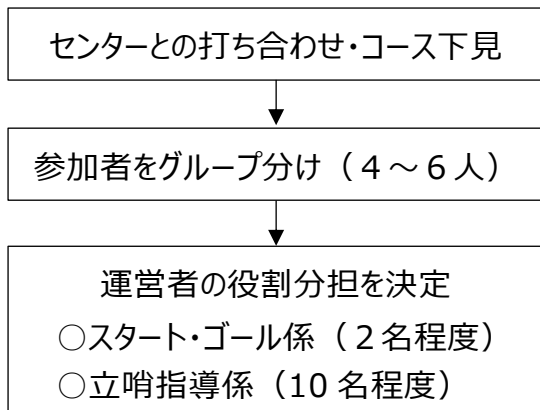
### 6 料金 無料（マップ等をコピーする場合：1部 10円（宿泊利用団体は無料））

なお、オリエンテーリング運営のために大研修室（冷暖房完備）を使用する場合は、1 時間 760 円（冷暖房料は別途必要）の料金が発生します（幼稚園・保育所・小中学校行事は、無料になる場合があります。）。

## 7 事前準備及び当日の流れ

### ○ 事前準備

(運営者)

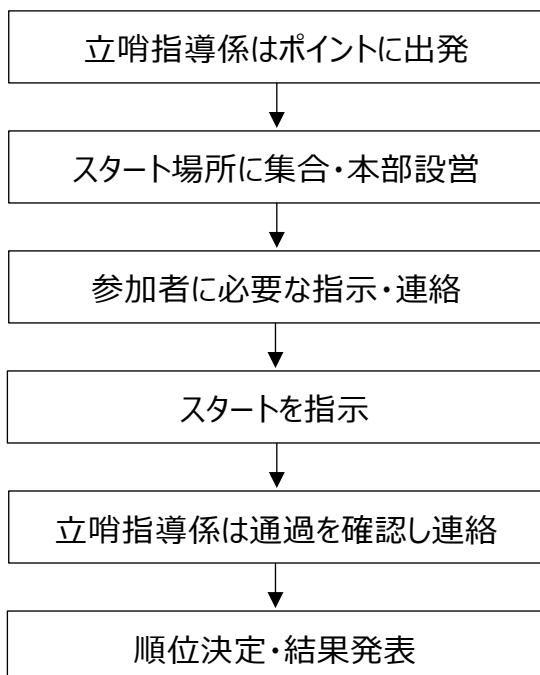


※できるだけ、センターでの打ち合わせ及びコース下見をお願いします。

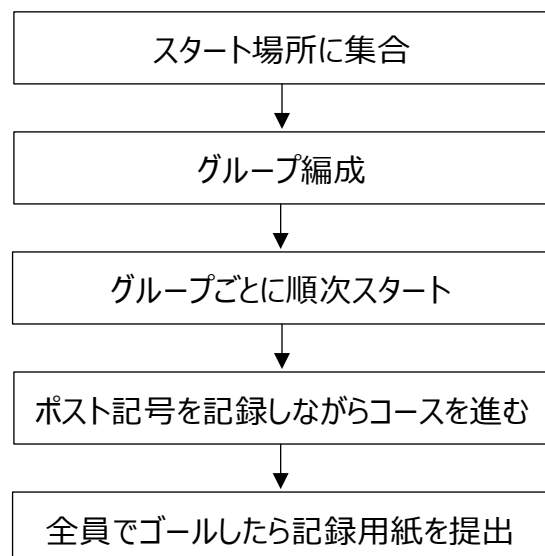
スタート・ゴール係の役割	立哨指導係の役割
<ul style="list-style-type: none"> <li>○本部を設営する。</li> <li>○参加者に必要な指示・連絡をする。</li> <li>○立哨指導係の準備完了を確認する。</li> <li>○順番に所定時刻にスタートさせる。</li> <li>○全員揃ったのゴールか確認する。</li> <li>○記録用紙を提出させる。</li> <li>○ルールに従い順位を決め、発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ポストの地点に移動する。</li> <li>○位置や危険の有無を確認する。</li> <li>○準備完了を本部に連絡する。</li> <li>○トランシーバーで通過状況を知らせる。</li> <li>○事故防止のため連絡を密にする。</li> <li>○ルール違反があれば指導する。</li> <li>○全員通過後、異状の有無を確認する。</li> </ul>

### ○ 当日の流れ

(運営者)



(参加者)



## 8 運営者の留意事項

### (1) スタート・ゴール係

別紙「オリエンテーリングのルール及び注意事項」を配布して説明するなどにより、ルール及び注意事項について、参加者にしっかりと指示をしてください。

また、スタート・ゴール係として、別紙「運営者の留意事項」を確認し、適切に運営してください。

### (2) 立哨指導係

立哨指導係も、別紙「運営者の留意事項」を確認し、適切に運営してください。

## 9 雨天時の対応

雨天時は、オリエンテーリングを行うことが難しいと考えられますので、当センター職員と相談しながら、クラフト活動などの代替プログラムを決めておいてください。

## オリエンテーリングのルール及び注意事項

### 1 オリエンテーリングのルール

- 1グループ4～6人で、マップを頼りにコースを進み、ゴールを目指す。
- 指定された順序でポストを回り、ポスト記号を確認してマップに記録しながら、**できるだけ短い時間でグループ全員がゴール**することを競う。
- 全員が最終地点に到達し、記録用紙を提出すると、ゴールが認められる。
- 順位は、以下の方法により決める。
  - ① まず、規定時間を計算する。
    - ※ 規定時間 = 上位3グループの平均所要時間 × 2
  - ② 規定時間内でゴールしたグループのうち、ペナルティの対象とならないグループをピックアップし、所要時間に応じて順位をつける。
    - ※ ペナルティ（ポストを発見できなかったり、ポストの通過順序を間違えたりしたグループに与える罰則） = （規定時間 ÷ ポスト数） × ペナルティ対象のポスト数
  - ③ 残りのグループのうち、ペナルティを受けるグループに②の計算式で算出した時間を付け加えた上で、残りのグループ全ての順位を決め、②のグループの後位につける。

### 2 マップ

- マップは、国土地理院発行の25,000分の1である。

### 3 注意事項

- グループ全員で協力し、そろって行動すること。
- 道に迷った時は、間違いのないと思う地点まで引き返すこと。
- 他のグループをだましたり、教え合ったりせず、フェアプレー精神で行うこと。
  
- 途中にトイレはないので、スタート前にトイレを済ませておくこと。
- 首・手首・足首に防虫スプレーをかけておくこと。
- 畑や私有地には立ち入らないこと。また、自然や公共物を大切にすること。
- マムシやスズメバチなどの危険生物、ウルシなどの危険植物に十分注意すること。
- 不測の事態が生じたときは、笛で合図すること。

## 運営者の留意事項

### 1 スタート・ゴール系の留意事項

- スタート前に参加者を一堂に集め、「オリエンテーリングのルール及び注意事項」を配布して説明するなどにより、ルール及び注意事項について、参加者にしっかりと指示すること。
- スタート前に、参加者に体調不良の者がいないか確認するとともに、トイレを済ませて置くよう指示すること。
- 下記のスタート・ゴール系の役割を適切に果たすこと。

#### スタート時点

- 本部を設営する。
- スタート前に、参加者に必要な指示・連絡をする。
- 立哨指導係の準備完了後、各グループを正しく所定時刻（2～3 分間隔が望ましい）にスタートさせる。表・裏のコースがある場合は、同時スタートとする。

#### 競技中

- トランシーバーで立哨指導係と適宜連絡を取り、必要に応じて指示をだす。

#### ゴール時

- 各グループが全員揃ってゴールしたか確認する。
- 記録用紙を提出させてゴール時刻を記入し、所要時間を計算する。
- ルールに基づいて順位を決定し、結果を取りまとめて発表する。
- 終了後、本部を撤収する。

### ○ 順位の決定方法

- ① まず、規定時間を計算する。

※ 規定時間 = 上位 3 グループの平均所要時間 × 2

- ② 規定時間内でゴールしたグループのうち、ペナルティの対象とならないグループをピックアップし、所要時間に応じて順位をつける。

※ ペナルティ（ポストを発見できなかったり、ポストの通過順序を間違えたりしたグループに与える罰則） = （規定時間 ÷ ポスト数） × ペナルティ対象のポスト数

- ③ 残りのグループのうち、ペナルティを受けるグループに②の計算式で算出した時間を付け加えた上で、残りのグループ全ての順位を決め、②のグループの後位につける。

## 2 立哨指導係の留意事項

- 各チェックポイントまでの移動計画を立てておくこと。
- 下記の立哨指導係の役割を適切に果たすこと。

### スタート前

- チェックポイントに移動する。
- 到着したら、チェックポイントの位置や周囲の危険の有無を確認するとともに、必ずトランシーバーの通信テストを行う。
- 準備完了を本部に連絡する。

### 競技中

- トランシーバーで通過状況を知らせるとともに、通過したグループを記録し、全グループの通過を確認する。
- 事故防止のため連絡を密にする。
- ルール違反があれば指導する。

### 全グループ通過確認後

- チェックポイントに異状がないことを確認したら、順次、本部に戻る。
- スタート・ゴール係の補助をする。