

オリエンテーリング

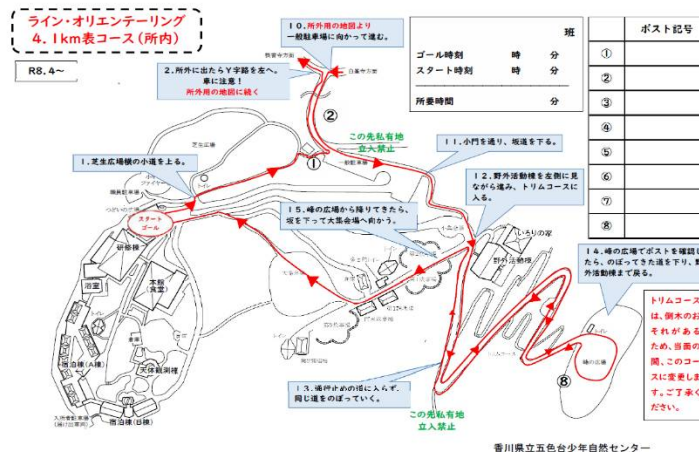
1 オリエンテーリングとは

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めざす活動です。

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わかりにくい場合がありますので、**一緒に歩くなかまとの協力が大切**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、**なかま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、ゴールをめざす。
- 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

常設コース

- ① 3.6 kmコース(1グループが踏破に要する標準時間：1時間)
- ② 4.1 kmコース(1グループが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。

4 準備物

○筆記用具 ○飲み物 ○タオル ○マップ・記録用紙 ○虫よけスプレー

※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	2
トランシーバー	7	机	2
バインダー	40	イス	6

5 服装

○長袖シャツ ○長ズボン ○履きなれた靴 ○帽子(白推奨)

6 料金

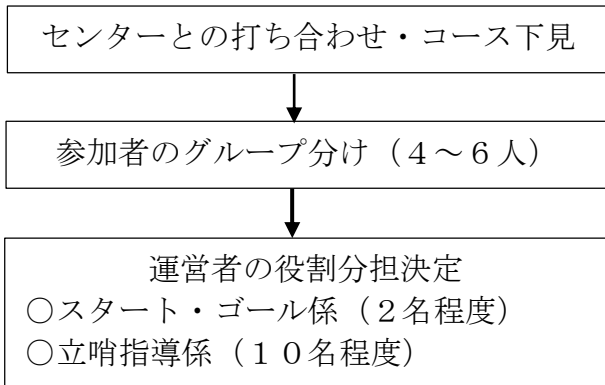
無料(マップ等をコピーする場合：1部10円(宿泊利用団体は無料))

なお、オリエンテーリング運営のために大研修室(冷暖房あり)を使用する場合は、1時間830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、センターと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

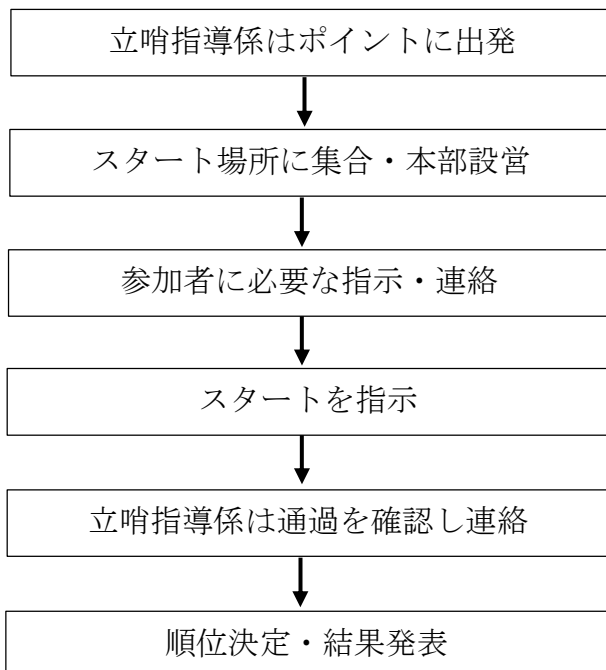
- 本部を設営する。
- 参加者に必要な指示・連絡をする。
- 立哨指導係の準備完了を確認する。
- 順番に所定時刻にスタートさせる。
- 全員揃ってのゴールか確認する。
- 記録用紙を提出させる。
- ルールに従い順位を決め、発表する。

立哨指導係の役割

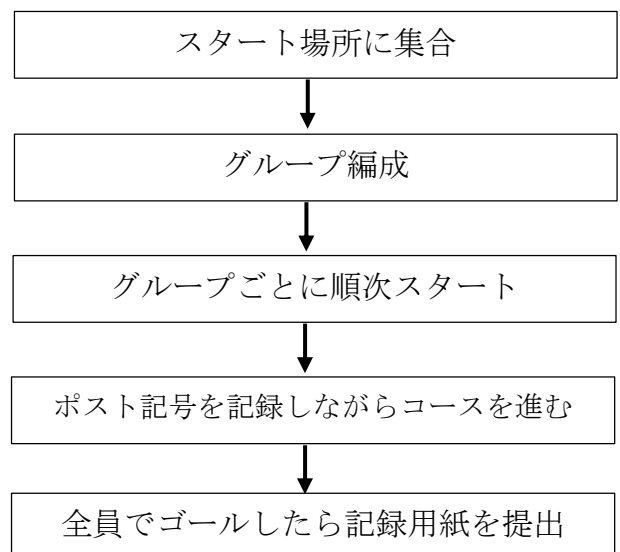
- 各立哨ポイントに移動する。
- 危険等の有無を確認する。
- 準備完了を本部に連絡する。
- トランシーバーで通過状況を知らせる。
- 事故防止のため連絡を密にする。
- ルール違反があれば指導する。
- 全員通過後、異状の有無を確認する。

○ 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、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、ゴールをめざす。
- 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つたり、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地形図やセンター発行の施設配置図を加工したものである。

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。 ○ 途中でトイレはないので、スタート前にトイレを済ませておくこと。
- 首・手首・足首に虫よけ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、ウルシなどの動植物には十分注意すること。
- 公道では、一列で歩くなど交通マナーを遵守すること。

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。

スタート地点
○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、各グループを正しい所定時刻（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、同時スタートする。
競技中
○トランシーバーで立哨指導係と適時連絡を取り、必要に応じて指示を出す。
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常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。