

オリエンテーリング

1 ねらい

オリエンテーリングは、スウェーデンで始まったスポーツで「Orientierungs(方向を定めて)Lauf(走る)」を略した言葉である。特別な技術を必要とせず、規則も簡単なので、自然と結びついただれでも楽しめるスポーツである。自然の家では順番にポストをまわっていくポイントオリエンテーリング、得点を集めていくスコアオリエンテーリングの2種類のオリエンテーリングが出来る。

- (1) 自然の中で自然に親しみ、判断力、推理力、記憶力、行動力、方向探知能力を養う。
- (2) グループで活動し、規律、協力、思いやりの大切さを感じさせる。
- (3) 山道を走ったり、歩いたりして体力の向上を図るとともに、自然を大切にする精神を養う。

2 所要時間 1～2時間30分程度（それぞれのコースによって異なる）

3 人数 制限なし(1グループ4～8人程度)

4 活動場所

ポイントオリエンテーリング(自然の家周辺) スコアオリエンテーリング(自然の家山側敷地内)

5 参加者の服装および準備物

- ・野外活動に適した服装(長そで、長ズボン、帽子、軍手、タオル)
- ・筆記用具、時計(各班1つ)
- ・マップ バインダー ゼッケン等は自然の家にある。

6 活動の流れ

ポイントオリエンテーリング

- (1) 集合し、事前指導を行う。
- (2) スタートはタイム方式(1～5 分の間隔をあけてスタート)で行う。地図に記入するスタート時刻はスタート前に記入しておく。
- (3) スタートするとまずマスターマップを正確に写し取る。小学生は指導者があらかじめ記入しておくことも考えられる。
- (4) 指定された順番に最初のポストよりまわっていく。各ポストではポストの記号(ひらがな1字)をポスト記号欄に記入していく。
- (5) 全員でそろってゴールし、時刻を記入してもらう。
- (6) 成績発表及び講評を行う。

【事前指導事項】

- (1) 地図の見方・使い方 地図記号の説明、通れない道の周知、ポストの数の周知を行う。
 - ・縮尺は、5000 分の 1(1:5,000) 地図上の1cmは実際の距離では 50m
 - ・等高線の間隔は 2.5m
 - ・ポストは直径 5mmの円の中心付近に置かれているので、まず中心を決めてそこから円を書く。
- (2) コースと制限時間 40 分コース(約 2km) 60 分コース(約 3km) 90 分コース(約 5km)の 3 コース
60 分コース、90 分コースは右回りと左回りコースがある。
最終スタートの班が余裕を持ってゴールできる時刻を決めておき、まわっている途中であっても決められた時刻がきたら必ずゴールするように徹底しておく。

(3) コースをまわる時の注意

- ① グループごとにまとまって行動する。ポイントを分担して探すことのないようにする。
- ② 民家や庭に入ったり、田んぼや畑の中を通ったりして他人に迷惑をかけること。
- ③ 交通規則を守り道路は一行で歩き車に気をつけること。
- ④ 樹木を傷つけたり、植物・昆虫をむやみに採取したりしない。
- ⑤ 危険な動物(イノシシ、マムシなど)に遭遇する場合がありますので注意する。

(4) 成績の決め方

- ・順位の決定方法は短時間ですべてのポイントを正確にまわったグループを上位とする。
- ・ポイントをとばしたり、間違えたりしたグループは、あらかじめ1つのポイントに対して追加時間(1～10 分)を決めておき加算して順位を決める。
- ・また、ウォークラリーのように各コースの標準時間を目標時間とし、それに近いグループを上位とする方法も可能であるが、その場合は時計を持たずにコースに出る。

スコアオリエンテーリング

- (1) 運動広場に集合し事前指導を受ける。(野外炊事を実施中の場合は野外集会場でも可能)
- (2) マップと記録用紙をもらいまわり方の作戦を立てる。
- (3) スタートは一行で行う。記録用紙にスタート時刻を書いておく。
- (4) グループで考え、どのポイントからまわってもよい。各ポストではポストの記号(ひらがなで動物名)を記録用紙に記入していく。
- (5) 全員でそろってゴールし、時刻を記入してもらう。
- (6) 成績発表及び講評を行う。

【事前指導事項】

(1) 地図の見方・使い方

県道を通ったり登山道・遊歩道に迷い込んだりしないように注意する。
ひらがな一字のポストはポイントオリエンテーリング用のものなので惑わされないようにする。

(2) コースと制限時間

標準時間は1時間であるが、30分～1時間の間で決める。終了5分前になったら、途中でも探すのをやめゴールするように徹底しておく。

(3) コースをまわる時の注意

- ① グループごとにまとまって行動する。ポイントを分担して探すことのないようにする。
- ② ポイントによって得点が違うので事前にまわり方を考える時間をとる。
- ③ 他のグループに答えを教え合うことの無いようにする。
- ④ 樹木を傷つけたり、植物・昆虫をむやみに採取したりしない。
- ⑤ 草むらや林の中には入らないようにする。
- ⑥ 危険な動物(イノシシ、マムシなど)に出合う場合がありますので注意する。

(4) 成績の決め方

順位の決定方法は時間内に集めた動物ポイントの得点の多いグループを上位とする。時間に遅れた場合は減点する。(あらかじめ1分につき何点減点するか周知しておく)

7 反省及び評価

- (1) グループ内でよく話し合い的確な行動をとることができたか。
- (2) それぞれのオリエンテーリングのルールを守って活動できたか。
- (3) 単独行動をとる者がなく、グループ全員でまとまって行動できたか。
- (4) グループで協力し、助け合い思いやりのある活動ができたか。
- (5) 自然の中でそれぞれのオリエンテーリングの目的を達成することができたか。

8 留意事項

- (1) オリエンテーリングは専門職員の指導はつかないので、引率者は事前に次のことについて職員と具体的な打ち合わせを行う。（登山道の入口などでは、引率者で分担し立哨を行う。）
 - ・緊急連絡方法（事務室に電話連絡）
 - ・指導体制と巡視場所について
- (2) スタート及びゴール時には、班ごとに人員点呼を確実にするとともに、健康観察を念入りにする。
- (3) 事前指導が始まると指導者は各ポイントに出発し安全を確認しておく。
- (4) 交通安全には特に注意し県道を渡ったり歩いたりする場合の指導を徹底しておく。
- (5) ポイントはすべて道ばたにあるので、山の中や民家の中に入り込まないようにする。
- (6) 通行途中で出会った地元の人へのあいさつやマナーの指導を徹底しておく。
- (7) ポイントオリエンテーリングやスコアオリエンテーリングのコースの横には、イノシシ対策用柵をしている所がある。針金があるので柵には触れないようにすること。また、柵を越えないこと。
- (8) 事前にコース確認を行うこと。

オリエンテーリング活動はだれもが簡単に行えるスポーツであるが、自分勝手な行動をとるとひとつまちがえば命を危険にさらす可能性がある。また、道に迷いゴールする時間が遅れると以後の活動に支障をきたす場合もある。まず決まりを守ってこそ安全に楽しく活動できるということを忘れてはいけない。



【ポイントオリエンテーリングポスト】



【スコアオリエンテーリングポスト】