

# オリエンテーリング

## 1 コースと所要時間

(1) 常設コース ※コースの踏破にかかる時間のみ

- ① 3. 6 kmコース 1時間
- ② 5. 5 kmコース 1時間30分

常設コースには時計回りに回るコース（表コース）、反対の方向に回るコース（裏コース）がある。

(2) 特設コース

参加者の年齢・能力・活動時間に応じて、指導者がコースを設定することもできる。

## 2 服装

○長袖シャツ ○長ズボン ○履き慣れた靴 ○帽子

## 3 準備物

- ・ 利用者 ○筆記用具（班長のみ） ○タオル  
○マップ ○記録用紙 ○笛（必要に応じて）
- ・ 施設側

品名	数量	品名	数量
ゼッケン	70	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	いす	6



## 4 実施の準備

※団体の引率者が説明・指導を行う活動です。

- (1) グループ編成 1グループ4～6名が適当である。
- (2) 指導者の役割分担

スタート ゴール係 (1～2名)	ア 本部を設営する。
	イ 活動開始前の必要な指示・連絡をする。
立哨指導係 (8～10名)	ウ 各グループを所定の時刻に正しくスタートさせる。
	エ スタート待ちの者を掌握する。
	オ グループ全員がそろっているか確認し、記録用紙を提出させる。
	カ ゴール時間を記録し、結果を整理する。
	キ 本部を撤収する。
立哨指導係 (8～10名)	ア 活動開始前に出発し、ポストの位置や危険な場所を確認する。
	イ 所定の場所に立ちトランシーバー等で連絡を密に取り事故のないように注意する。
	ウ 参加者のルール違反等には、適切な指導をする。
	エ 全員通過後、コースに異状がないことを確認する。

## 5 活動の流れ

- (1) 指定された場所に集合する。
- (2) 事前指導を受ける。
- (3) グループごとにスタートする。
- (4) ポストをチェックしながらコースを回る。
- (5) ゴールしたら他のグループがゴールするまで待機する。
- (6) 全グループがゴールしたら成績発表や講評を聞き、解散する。

## 6 指導上の留意点

### (1) 事前指導

#### ①ルール説明

- ・指定された順序でポストを通過し、できるだけ早くゴールする。

#### ②注意事項

- ・グループ全員が協力し、そろって行動する。
- ・畑や私有地には立ち入らないようにする。自然や公共物も大切にす。
- ・道に迷ったときは、正しいと思う地点まで引き返す。
- ・他のチームをだましたり、教え合ったりしないようフェアプレーで行う。
- ・5月から10月ごろに山道を歩くときは、マムシなどに特に注意する。
- ・不測の事態が起こったときのみ、笛で合図をする。

## (2) スタート

- ①スタート前に健康観察をし、トイレを済ませておく。
- ②表・裏のグループが同時スタートで、2～3分間隔が望ましい。
- ③次にスタートするグループの人数を確認し、スタート時間を記入させる。

## (3) 立哨指導

- ①通過グループを記録し、全員が通過したことを確認する。
- ②交通量の多い所や分岐点、危険な場所では特に念入りに指導する。

## (4) ゴール

- ①グループ全員がそろっているか確認し、記録用紙を提出させる。
- ②ゴール時間を記録し、ペナルティの有無を調べて、結果を整理する。

## (5) 順位の決定

順位の決定は、次の方法によって行う。

- ①まず、規定時間内に全ポストを発見・通過・ゴールしたグループ（ペナルティ0）はその所要時間によって決める。
- ②次に、ペナルティのついたグループおよび規定時間を越えてゴールしたグループの順位を所要時間によって決め、ペナルティ0のグループの後位につける。

※規定時間とは、上位3グループの平均所要時間を2倍した時間をいう。

※ペナルティとは、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で、ポスト1個につき一定時間が加算される。従って、ペナルティのついたグループの所要時間は、実際の所要時間にペナルティが加算されたものである。一定時間とは、規定時間をそのコースのポスト数で割った時間をいう。

## (6) その他の留意事項

- ①時間を大幅に過ぎてもゴールしないグループには、状況に応じて対処する。
- ②トランシーバーは立哨ポイントや気象状況等によって通じにくい場合があるので、ポイントに到着したら必ずテスト通信を行う。場合によっては子機同士で中継して本部に情報を伝えたり、携帯電話を活用したりする。