

時 期	年間	時 間	半日程度
難易度	★★☆	対 象	どなたでも



## オリエンテーリング(OL)



### <活動の概要>

自然の家をめぐり門扉から鏡崎の間に27のポイントが設置されています。いくつかのコースから選んで行います。団体独自でコースを設定することも可能です。  
6～8人の仲間とともに、地図をたよりに各ポイントを協力しあって見つけていく楽しい活動です。

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

## 活動のねらい

- 自然の中での活動を通して、自然を身近に感じ、その大切さや恵みについて考える。
- 地図の基本的な読み取り方を理解し、地図やコンパスを使って正確にポイントを見つける。
- ルールを守って行動し、安全に対する意識を高める。

## 準備物

自然の家で準備しているもの【置場所】	個人で準備するもの	団体で準備するもの
無線機 【事務所】 方位磁石 49 個 【事務室】 オリエンテーリングマップ 【事務所】 ストップウォッチ 9 個 【事務所】	筆記用具 長袖長ズボン 帽子 履き慣れた運動靴 軍手 雨具（できれば上下で分かれたもの） 飲料水（1 L 以上を推奨） 等	救急用品 携帯電話 予備飲料水 等

## 手順

### 事前準備

- 実地踏査、並びに職員からの説明を受け、どこのポイントを巡るかとコースの確認しておいて下さい。
- コース分岐点などの要所に指導者等を配置できるように計画してください。

### 活動前

- 団体間、指導者及び自然の家との連絡の為、無線を貸し出します。
- 万が一、無線が通じない場合の為に連絡が取れるように、携帯電話番号を団体間で共有しておいてください。
- 参加者の健康状態の把握・活動ルートの確認・装備の確認・人数の把握を必ず行ってください。

## 活動当日

- 活動の実施判断は当自然の家が行います。（午前の部 8:30 午後の部 12:45）
- 荒天（暴風、大雨、雷など）の場合は実施できないことがあります。

## 活動後

- 参加者の健康状態の確認（何かありましたら、すぐに事務室に報告して下さい）
- 参加者の人数の確認
- 事務室に帰着の報告

## ふりかえりの視点

- 自然の中でどんなことを感じましたか？  
活動を通して感じたこと・気づいたことを共有しましょう。
- グループ毎に、協力して活動を進めることができましたか？  
活動を通して仲間と協力し助け合うことができた点について共有しましょう。
- どんなことに気をつけながら活動を進めましたか？  
安全に気をつけることができた点について共有しましょう。

## 指導上の留意点

- 立入禁止・危険箇所には、トラロープ【参考5】を張っているため、そこには立ち入らないよう指導してください。
- 滑りやすい箇所には、歩行補助用ロープ【参考6】を張っているため、必要に応じて使用し、転落に注意してください。
- コースの目印としてピンクテープ【参考7】をつけています。





2020.8.3 更新

国立若狭湾少年自然の家  
小浜市田島区大浜

O-MAP (オリエンテーリング地図)

- スタート
- ゴール
- ポイント (その中心にあり)

★自然を友に、体力と仲間づくり—  
オリエンテーリング(OL)

目的地に行くための<1・2・3>

1 今、地図のどこにいるのかな？

正確に進むためには、まず自分の現在位置を知らなければなりません。そのためには、地図の向きを地形と合わせていることと大切です。これを「地図の正置」といい、コンパスの北(赤)と地図の磁北とを合わせます。さらに、地形が読め、記号を知っていることが大切です。

2 どちらの方向に行けばいいのかな？

現在位置と目的地がわかれば、地図上で進む方向がわかります。そこで地図の正置がされていれば、その方向が実際の進む方向です。道のない所を進むときは、右のコンパスの使い方の<1・2・3>を知っていると、横にそれずに進めて便利です。

3 目的地まではどれくらいかな？

目的地までの距離は、地図上で測って求めます。縮尺1:5,000なら、図上の1mmは5m、1cmは50mです。次に自分のからだで歩測します。いろいろな場合(歩く、走る)に、1歩(2歩)が何mか、100mを何歩歩いていけるかを知っておくと便利です。

さあ、ゴールを目指して自然の中へスタート！

コンパスの使い方<1・2・3>

1 まず現在位置と目的地とをコンパスの磁北に合わせます。

2 リンクを回して、リンクの矢印も磁北と平行にします。

3 コンパスを自分の地図にも、リンクの矢印と針が重なるまで動かします。重なるまで進行方向がわかるようになります。

チェックカード

コース名	ゼッケン番号
氏名(代表者は○印をつける) 年令(性別)	
1. _____	オ(男・女)
2. _____	オ(男・女)
3. _____	オ(男・女)
4. _____	オ(男・女)
5. _____	オ(男・女)

ポスト記号チェック欄(必ず所定の欄の中にペンで記入してください)

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

自然を  
あいらしめよう。  
自分の心は  
自分でもちかえよう。

### 参考3 チェックポイントのヒント

## オリエンテーリングチェックポイントのヒント

A	鏡崎コースかなり上がる
B	若狭自然歩道沿い
C	若狭自然歩道「岩の沢」看板近く
D	鏡崎コース入口
E	若狭自然歩道「鏡崎」看板からふれあい山荘方面すぐ左の小道を下りる（土のうの手前）
F	鏡崎キャンプ場山側大岩のかげ
(G)	設置なし
H	三差路桜の木の横
I	若狭自然歩道「中の谷」近く
J	自然歩道カーブ上松の木上がる
K	なぎさ遊歩道行き止まりから岩の沢へ上がる途中
L	岩の沢野外炊飯場つり橋下の岩のかげ
(M)	設置なし
N	岩の沢ログハウスから鏡崎への道
O	若狭自然歩道グリーンウォッチングNO.3の向かい
(P)	設置なし
Q	やまももコース入口の下
(R)	設置なし
S	チャレンジコースをかなり上がる
T	リングリングゴルフNO.1ゴールの向かい側
U	車道からわき道を上がる
V	夕日の広場倉庫横
(W)	設置なし
X	リングリングゴルフNO.4からNO.5への途中
(Y)	設置なし
Z	ログキャビン裏の小道をかなり上がる
Σ	リングリングゴルフコース頂上

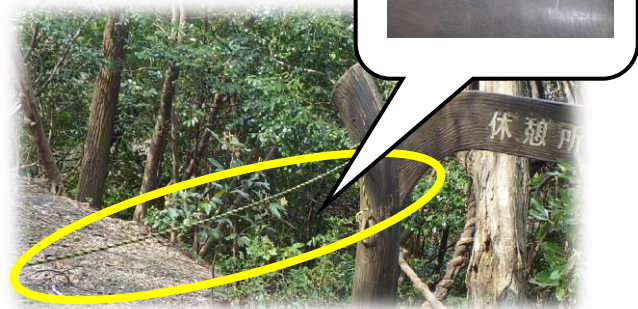
参考4 記号別解答表

オリエンテーリング記号別解答表

		設置なしの箇所になります。		
A	B	C	D	E
● ● ● ● ● ● ● ● ●	○ ● ● ○ ● ● ● ○ ○	● ○ ○ ● ● ○ ● ● ●	● ● ○ ● ○ ● ● ● ○	● ● ● ● ● ○ ● ● ●
F	G	H	I	J
○ ● ○ ○ ● ● ○ ● ○	○ ● ○ ● ● ● ○ ● ○	● ○ ● ● ● ● ● ○ ●	○ ● ○ ○ ● ○ ○ ● ○	● ● ● ● ● ● ○ ○ ○
K	L	M	N	O
○ ● ● ○ ● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ● ○ ○ ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ○ ●	○ ● ○ ● ○ ● ○ ○ ○	● ● ● ● ○ ● ● ● ●
P	Q	R	S	T
● ○ ● ○ ○ ○ ● ○ ●	● ○ ○ ● ● ● ○ ○ ●	○ ● ● ● ● ○ ● ○ ○	○ ● ○ ● ● ● ○ ○ ○	● ● ● ○ ● ○ ○ ● ○
U	V	W	X	Y
● ○ ● ● ○ ● ● ● ●	○ ● ○ ● ○ ● ● ○ ●	● ○ ● ● ● ○ ● ○ ○	● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ●	○ ● ○ ○ ● ○ ● ○ ●
Z	Σ			
○ ● ● ● ● ● ● ● ○	○ ○ ● ○ ● ○ ● ○ ○			



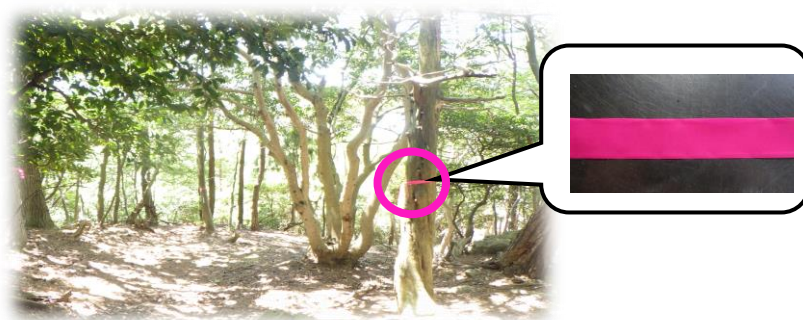
参考5 トラロープ



参考6 歩行補助用ロープ



参考7 ピンクテープ





# クマについて気をつけてほしいこと

クマに遭遇する事故を未然に防ぐため、以下のことに注意しましょう。

登山・ハイキングをされる団体に、無線・クマ鈴をお貸ししています。  
出かける前に、自然の家事務室までお申し出ください。

## ◆クマに出会わないようにすることが一番です！

- \* 活動前に、事務室で野外活動フィールドの情報を入手しましょう。
- \* 森に入るときは、クマ鈴やホイッスルで音を出す、時々声を出して歩きましょう。人間の存在を知らせることでクマのほうが避けてくれます。
- \* 一人で行動せず、必ずグループで行動しましょう。

## ◆それでも出会ってしまったら？ 慌てず、騒がず。

- \* 遠くに熊を見つけたら・・・クマの移動する方向を見定めながら、落ち着いて静かにその場を立ち去りましょう。大声を出したり、急に背中を見せて走って逃げてはいけません。クマを刺激するのはやめましょう。

## ◆近づいてきたら・・・ まだ慌てない。

- \* 遠くのクマが近づいてきたら・・・穏やかに声を出し、大きくゆっくり手を振り人がいることを教え、クマの目を見ながら、静かにその場を立ち去りましょう。
- \* クマが立ち上がっても慌てない。周囲の確認するための行動です。
- \* 突発的な遭遇！・ゆっくり手を振り穏やかに声を出し木等の障害物にかくれる。

◎ 野外で弁当の残飯などのごみ捨ては厳禁！人の食物に味をしめたクマは、人を回避しなくなり、しつこく人や家の近くに寄ってくるようになります！！

◎クマを発見した場合は、自身の安全を確保し、自然の家まで連絡してください。

事務室 0770-54-3100

# ダニ・ハチ注意！

## ◆ダニ（マダニ）

大きさ2～3ミリ程度でササやぶなどに生息しています。近くを通る人間などに取りつき、皮膚に食い込み血を吸います。最初はチクリとするくらいで気づきにくいですが、3～4日間以上も吸い続け大きなイボのように膨れます。

血の栄養だけを吸い取り、不要物を人間の体内に戻しますが、この時ウィルス・細菌なども体内に送り込まれることがあるので危険です。

### ☆ 刺されないようにするには・・・

- \* 長袖・長ズボンで活動しましょう。首回りなどもタオルで隠すなどすると効果的です。活動後は、服についていないか、グループで互いに確認しましょう。活動後の服は着替え、可能であれば入浴・シャワーで体の汚れも落としましょう。

### ☆ 刺されてしまったら・・・

- \* 病院（皮膚科）で処置してください。
- \* 自分で引き抜くのはやめましょう。ダニの口が皮膚に食い込んでいるので、体がちぎれて頭だけが残ってしまいます。

## ◆スズメバチ

スズメバチの活動時期は春から秋（5～11月）と言われています。特にオオスズメバチ・キロスズメバチは攻撃性が強く、刺された部分は激痛をともなってはれ上がり、場合によっては呼吸困難になったり、ショック死する場合があります。

### ☆ 刺されないようにするには・・・

- \* 長袖・長ズボンで活動しましょう。ハチは黒いものに反応しますので、白系や明るい色の服装を身につけ、帽子もかぶりましょう。香水やヘアスプレーなどもハチを刺激するのでできるだけ付けないようにします。
- \* ハチが飛び回っていたら近くに巣がある可能性があります。ハチは下が見えにくいので、身を低くしてその場から静かに立ち去りましょう。手やタオルを振り回して追い払うのはやめましょう。ハチは横に動くものに敏感なので危険です。

### ☆ 刺されてしまったら・・・

- \* きれいな水で患部を洗い流し、毒液をポイズンリムーバー（事務室に備えています）で吸い出します。
- \* 個人差がありますが、おう吐、頭痛、めまいなどのアナフィラキシーショックと言われるアレルギー性ショック症状があらわれ、まれに死にいたることもあり、速やかに病院の診察を受けるようにしてください。

◎ ハチ・ダニに刺された！ハチが飛び回っていた！・・・などの情報は

すぐに自然の家事務室まで連絡ください

事務室 0770-54-3100