

時期	年間	時間	午前 9:30~11:30 午後 13:30~16:30
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>

自然の家周辺の山の中に上の写真のような「ポスト」が21か所、設置されています。競技としてのオリエンテーリングの最も一般的なルールは、決められたポストを決められた順番通りに通過し、その所要時間の短さを競うのですが、当施設でのオリエンテーリングは、地図等を見ながら、仲間と協力してポイントを探す活動と考えています。もちろん、本格的な競技としてのオリエンテーリングを実施したり、ポストの数や活動エリアを限定したり、周るコースを設定したりして、対象者や時間に合わせた活動にすることもできます。

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（方位磁石）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	個数	置場所	団体（個人）で準備するもの
無線機 オリエンテーリングマップ ストップウォッチ 熊鈴 コンパス（方位磁石）※ ※使用しなくても活動はできます。	必要数 必要数 9個 必要数 49個	事務室 事務室 事務室 事務室 事務室	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（1L以上を推奨） 救急用品 携帯電話 予備飲料水 等

活動内容（手順）

所要時間 （目安）	項目	内容	備考
活動前	準備	<p><事前></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>活動で使用するチェックポイントや通ることが予想されるコースは必ず下見</u>し、危険個所や迷いやすい場所等を事前に確認してください。 ○ 引率者の配置は計画的に行い、緊急時の連絡方法も確認してください。 ○ オリエンテーリングのルールや5人程度のグループをあらかじめ決めてください。表彰を検討することで参加者のモチベーションも高まります。 <p>※ルールは「オリエンテーリングの説明」を参考にしてください。</p> <p><当日></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「森の活動計画書」を提出し、無線や熊鈴など必要な物品を受け取ってください。 	
10～15分	活動方法の説明と安全指導	<ul style="list-style-type: none"> ○ オリエンテーリングマップを配布し、ルールを説明します。 <p>※コンパスを使用する場合は使い方の説明をしてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ チェックカードに氏名やグループ名を記入し、グループごとにスタートさせます。 ○ コースを決めている場合は、一定間隔をあけてスタートさせてください。 	
60～90分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ○ 引率者で連絡を取り合いながら、活動の様子を見守ります。 	
15～20分	集合・点呼 ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ○ ふりかえりの視点を参考に、感じたことや気づいたことを発表する時間を設けましょう。 ○ 参加者の健康状態を確認し、怪我や体調不良などがありましたら、事務室に報告してください。 	
	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ○ 借りた備品の数を確認し、事務室に返却してください。 	

オリエンテーリングの説明

- ・ オリエンテーリングのスタート地点は、「つどいの広場」か「ふれあい広場」を想定しています。まずは、オリエンテーリング地図上で、どこにいるのか、確認してみましょう。
- ・ オリエンテーリング地図上に A や Σ (シグマ) といった記号が書かれています。実際のその場所には「ポスト」が立っていて、そのポストに「パンチ」が設置されています。
- ・ オリエンテーリングマップを見ながら、地図上に配置されている「ポスト」の実際の場所を探し当て、ポストに設置してあるパンチでチェックカードのポスト記号チェック欄に穴をあけたら、次を探しに行きます。
- ・ ポスト記号チェック欄の「1」の欄から順番に探し当てたポストのパンチで穴をあけていきましょう。
- ・ ポストに設置されているパンチの穴の形は、同じものではなくすべて違ってきます。
- ・ 地図記号の説明もしておきましょう。

二重線は主要道路(車道)を示しています。車に注意して通行しましょう。

一本線は道、車も通ることができる幅の砂利道の自然歩道を示しています。

点線は小道、山道を示しています。人が通れる幅の道です。

建物や場所の名前も確認しておきましょう。

地図上の道や建物、場所と実際の道や建物、場所を確認しながら進んでいくことが大切です。

※ 説明の中で、スタート地点から例えば、ポスト「A」はどの方向にあるか、各グループで話し合い、指で示すなど、理解度を確認する機会を設けておくとい良いでしょう。

オリエンテーリングのルール

大きく分けて2つのルールを決めておくと、オリエンテーリングがより楽しくなります。

・ポストに関するルール

□すべてのポストを使い、どこから行ってもよい。

※この場合、ポストに点数をつけておくことも考えられる。

例:ポストAのように遠い場所は点数を高く設定し、ポストUのように近い場所は点数を低く設定する。

□ポストやエリアを指定して、活動エリアを制限する。

※この場合も、上記と同じく点数をつけてもよいでしょう。

□指定したポストを使い、順番通りに進んでいく。

※地図上にポストとポストをつなぐ線や矢印を書くとよいでしょう。

・時間に関するルール

□ある時刻に戻ってくるように設定する。

□スタートからゴールまでの所要時間を設定する。

□設定した時刻や時間よりも早かったり、遅かったりしたら、減点をするというルールも加えておくとい良いでしょう。



指定したポストを順番通りに進む方法→
ポストを結ぶ線と通過する
順番を記載しておく。

