




オリエンテーリング

活動名	オリエンテーリング(スコアOL、ポイントOL)			
概要 (セールスポイント)	オリエンテーリングは、地図とコンパスを使ってポストを探しあて得点やタイムを競うゲームです。制限時間内でポストを探すとスコアOLと、指定したポストを探すポイントOLがあります。 また、グループ活動とすることで協調性をはぐくむことができます。			
諸条件	場所	交流の家から所外へ	対象	小学生高学年以上
	所要時間	2時間～5時間	人数	制限なし
	時期	全シーズン	天候	小雨可(荒天時は相談)
活動の 教育的効果	(1)自然に触れることにより、自然に親しむ気持ちをはぐくみ、ポストを見つけた達成感を味わうことができます。 (2)グループ活動とすることで、仲間と意見交換をしながら多くのポストを見つけることで、仲間意識が深まり、協調性を育むことができます。 (3)コンパスの使い方や地図の読み方などのスキルを身につけることができます。			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> グループ: コンパス、ゼッケン、オリエンテーリングマップ <input type="checkbox"/> 団体: 緊急連絡用無線、トランシーバー(14台程) 本部・チェックポイント用 机 いす OLポスト解答シート		<input type="checkbox"/> 個人: 帽子、水筒、必要に応じ雨具、タオル等 <input type="checkbox"/> 団体: 救急バッグ、グループ名簿、緊急連絡簿等	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	活動方法の決定① 事前準備・指導	<input type="checkbox"/> 活動方法を決定後、計画書を作成し実施前に提出 <input type="checkbox"/> 引率者による事前踏査③	<input type="checkbox"/> 実施計画書②
	当日 活動前	実施決定の判断	<input type="checkbox"/> 実施判断 <input type="checkbox"/> 物品を受領(貸し出し物品参照) <input type="checkbox"/> 参加者の健康観察 <input type="checkbox"/> 本部設置	<input type="checkbox"/> 参加者名簿の提出 <input type="checkbox"/> 机といすを守衛室から準備
	10分	活動方法の説明と安全指導②	<input type="checkbox"/> 活動方法の説明 ・活動方法の説明 ・コンパスの使い方 ・安全の指導	
	90分～ 270分	グループでの活動	<input type="checkbox"/> スタートの方法 ・全員が一斉にスタート ・時間差をつけてスタートする <input type="checkbox"/> 各ポイントで人数確認、健康観察	<input type="checkbox"/> 緊急時対応 <input type="checkbox"/> 定時連絡
20分	交流の家到着 事後指導	<input type="checkbox"/> 参加者の点呼、健康状態の確認 <input type="checkbox"/> 各団体の目的に応じた事後指導		
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 天候の変化による事故(濃霧による迷子、雨による路面転倒、落雷等) <input type="checkbox"/> 疲労や集中力不足の事故(信号無視接触事故、走行車両の見落とし、熱中症等) <input type="checkbox"/> 道路環境による事故(側溝への転落、曲がり角での事故等)			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> 団体独自の問題をつくり、ポストを探すとともに解答してスコアを競う。 <input type="checkbox"/> コンパスを使わないで、地図だけでポストを探す。			

※①、②、③は資料番号を示す

オリエンテーリングの説明（種類・時間設定・コース設定）

【オリエンテーリングの種類】

1. スコアオリエンテーリング（スコアOL）

- (1) 地図上にあるポストを設定時間内にまわり、得点を競います。また、ポストによって得点が異なります。
- (2) スコアOLではポストを通過する順序は決められていませんが、ポストごとに得点が変わるので、スタート前のグループでの計画（作戦会議）が重要となります。
- (3) 参加者の動きが広範囲にわたるため、指導者等によるポイントでの監視等、安全管理に注意が必要です。

2. ポイントオリエンテーリング（ポイントOL）

- (1) スタートからゴールまで、コースに設置されたポストを順番にまわり、所要時間を競います。通過する順番を間違えたり、ポストを正しく通過しなかったりすると、減点になります。
- (2) 探すポストは、中央交流の家が設置したポストの中から団体が選んでください。ポストの数や通過順序を工夫することで難易度が変わり実施時間をコントロールすることができます。
- (3) スコアOLに比べて、競技者の動きが想定しやすくなります。

【オリエンテーリングの時間設定】

- (1) 競技時間の設定は、中央交流の家の職員とご相談ください。中央交流の家が設置したポストを全てまわると約4時間かかります。
- (2) 事前踏査し、まわるポストを選びながら時間を設定することもできます。
- (3) 競技の時間に加え、事前準備・指導や事後指導の時間も必要ですので、全体の活動時間は、競技時間の概ね2倍（競技が2時間ならば、全体は4時間）をみておく余裕を持った活動ができます。
- (4) スコアOLは、指導者等が競技時間を設定することから、計画が立てやすくなります。
- (5) ポイントOLは、全体の制限時間（○時間以内に戻ってくる）を設定します。また、ポストの数やまわる順番によって時間を調整します。

【ポイントオリエンテーリングのコース設定】

- (1) ポイントOLでは、団体でポストを選びます。
- (2) 団体で独自にポストを設置した場合は、活動後に必ず撤去してください。また、個人宅などに無断で設置しないようにお願いします。
- (3) コース設定（ポストや順番を決める）の際は、次のことに留意してください。
 - ① 時間を長く確保できない場合は、近くのポストを使ったコースとします。
 - ② あっちに行ったりこっちに行ったり、いたずらに体力を使わせるようなコースは、集中力を欠き、体力の低下から事故を引き起こすことがありますので注意してください。
 - ③ 初めてOLを実施するような場合は、近くのポストを使ったり、分かりやすいルートにしたりして、事故発生の危険性が少ないコースを設定します。
 - ④ ポスト間のルートが多様に考えられるコースは、競技者にグループ内での合意形成と決断を迫ることができます。

やり方の説明・安全指導

【準備する物】

- (1) 個人が準備する物
 - 靴（はき慣れた靴をご使用ください。）
 - 雨具（セパレートタイプの物が望ましいです。防寒具にもなりますので、しっかりとしたものをご準備ください。）
 - 帽子（日射病の予防やケガ防止になります。）
 - 水筒・タオル
- (2) 団体が準備する物
 - 救急用品（捻挫や切り傷など、日射病などに対応した医薬品等）
 - 携帯電話（場所によって通話が難しい場合もあります。）
 - オリエンテーリング地図・緊急連絡先リスト・参加者名簿（血液型、既往症等）

【やり方の説明】

- (1) オリエンテーリングとは、地図とコンパスを使って、地図上に記されたオリエンテーリングポストを探すゲームです。
- (2) コンパスの使い方と地図の読み方は、次の資料を参考に説明してください。
- (3) スコアオリエンテーリング(スコアOL)の場合
 - ①競技時間は「○時間」です。
 - ②この時間内で、ポストをまわり得点を競います。
 - ③ポストごとに得点が異なりますので、グループでコースを決定してください。
- (4) ポイントオリエンテーリング(ポイントOL)の場合
 - ①競技の制限時間は「○時間」です。全部のポストをまわれなくても戻ってきてください。制限時間を1分過ぎるごとに○点減点となります。
 - ②コース（まわるポストと順番）は、「○○」のとおりです。
- (5) ポストに団体が問題を設定し得点に加えることもできます。

【安全指導】

- (1) グループ全員がまとまって活動することが大切です。
 - ・グループリーダーを決め、交通ルールやマナーを集団で守って活動します。
 - ・民家の庭に立ち入ったり、公道で大きな声を出すことは社会マナーにかける行動ですのでやめましょう。
 - ・公道で広がって歩くのは危険ですので、2列歩行を原則にしてください。
 - ・ごみは持ち帰ってください。
- (2) 寝不足や疲労が残っていると、グループの仲間に迷惑をかけます。しっかり体調を整えて臨んでください。
- (3) 道に迷ったら、先ず落ち着きましょう。次に、迷ったと思える地点まで戻ります。そこでもう一度コンパスを使って、ポストの方向を確認して続けてください。
- (4) 熱中症対策のために水分はこまめにとることが大切です。また、もし体調不良を感じたら、無理せずに休憩しましょう。もし、仲間の異変に気づいたら、指導者に連絡をとってください。
- (5) 天候が変わり、雷の音が聞こえたりした場合は、すぐに戻るか、建物の中に入るようにしましょう。身の安全を守ることが最優先です。

※最新版は交流の家へお問い合わせ下さい。

資料②

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

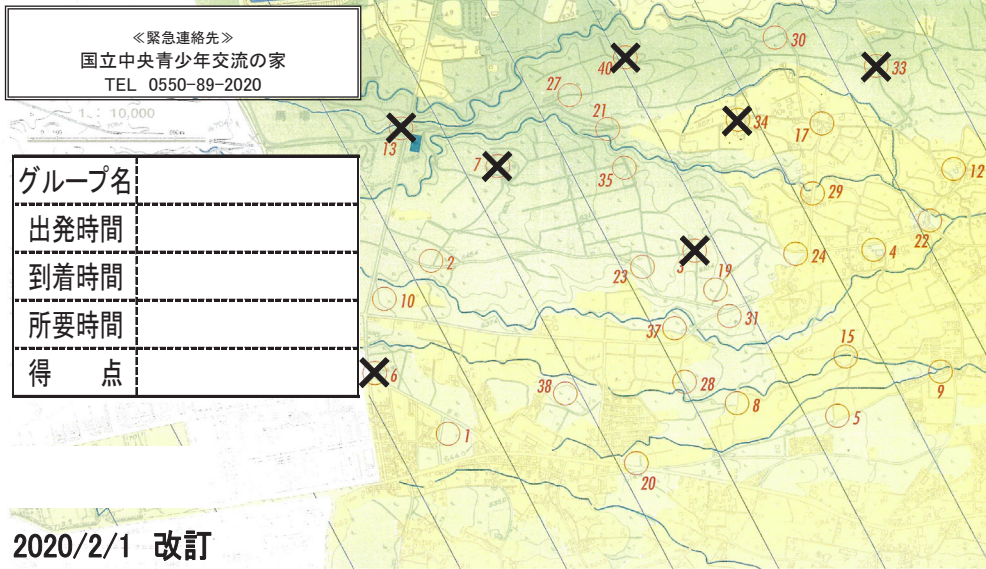
地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

オリエンテーリングマップとコンパスの使い方

【マップ】

点数	1	2	4	5	8	9	10	12	14	15	17	19		
記号	5	5	10	20	30	30	20	20	20	20	5	10		
ポスト番号	21	22	23	24	27	28	29	30	31	35	36	37	38	39
点数	10	20	20	10	30	10	5	30	20	50	100	20	30	40
記号														

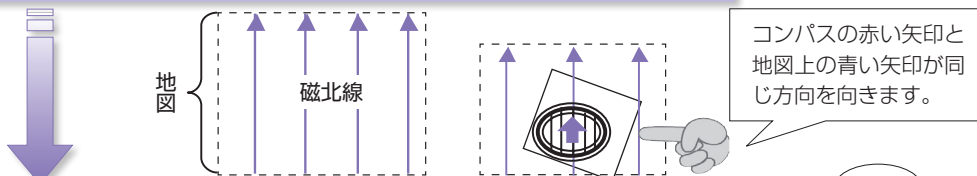


【コンパスの使い方】

① 地図上の現在地と目的地にコンパスの長辺を合わせます。

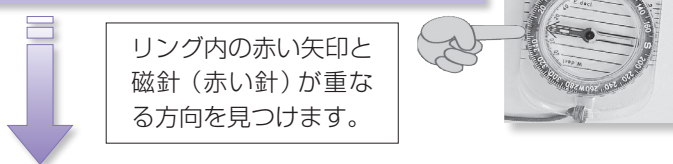


② コンパスのリングにあるグリット線と磁北線を平行にします。



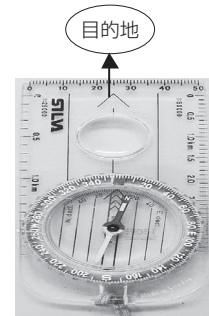
コンパスの赤い矢印と地図上の青い矢印が同じ方向を向きます。

③ コンパスを胸の前で持ち体を回転し、方位磁針とグリット線を一致させます。



リング内の赤い矢印と磁針（赤い針）が重なる方向を見つけます。

④ コンパスの黒い矢印の方向に目的地があります。



オリエンテーリング実施計画書

《オリエンテーリング実施計画書》

◎天候の急な変化や事故発生時の速やかな対応のため、プログラム開始前までに提出してください。

◎活動グループ別の名簿を作成し、添付してください。（様式は問いません。）

団体名										
実施日	令和 年 月 日 ()									
活動時間	開始時間				終了時間					
本部設置場所				担当者 氏名			拠点 指導	人	巡回 指導	人

◎実施方法に○をつけて、必要事項を記入してください。

印	方 法	グループ数	制限時間
	ポイントオリエンテーリング (指定されたポストを順番に回り、所要時間・得点を競う)	グループ	分
	スコアオリエンテーリング (制限時間内に多くのポストを見つけ、得点を競う)	グループ	分

◎当日の引率者数と参加人数を記入してください。

参加人数	引率者		幼児		小学生		中学生		高校生		大学生以上		参加者合計人数		
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	合計

◎団体の代表者と引率者の氏名・連絡先を記入してください。

団体代表者	*実施の総責任者職名・氏名	携帯電話
引率責任者 (緊急連絡先)	*引率の責任者職名・氏名	携帯電話

◎当日の不参加者とその指導者について、記入してください。

不参加者氏名			
指導者氏名		携帯電話	
活動場所		活動内容	

オリエンテーリングを安全に実施するために

【事前踏査】

- (1) 引率者等が実施方法により活動エリアを歩き、コースを知り、危険箇所等を把握することが安全管理の第一歩ですので、事前踏査をお願いします。
- (2) 都合で実施できない場合は、中央交流の家の職員から情報を得るようにしてください。
- (3) 事前踏査のポイント
 - ① 実施1ヶ月から2週間前程度が望ましいです。
 - ② オリエンテーリング活動エリアの確認と、危険箇所や課題の検討等を確認します。
 - ・危険箇所確認：交通事故に巻き込まれそうな箇所、道に迷いそうな所 等
 - ・オリエンテーリングポスト以外の場所でも、コース上で学校独自の課題（木々や草花の名前や自然物の観察等）を設定することもできます。
 - ③ トイレ等を確認します。
 - ・活動エリア内のトイレ（公園、コンビニ、神社等）の場所を確認します。
 - ④ 巡回車両のルートを確認し、計画をつくる。
 - ・当日、車両を駐車したりする場所、車両が入れない場所を確認しておくことで、指導者等が困らないようにすることが大切です。

【安全管理】

- (1) 事故が起こった時の対応
 - ① 事前に、傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するかを決めておきます。
 - ・連絡方法は、参加者に各ポイントの指導者に連絡をとる、民家をお願いする等の具体的な方法を参加者に伝えることが大切です。
 - ② 引率者、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。
 - ③ 万が一の事故に備え、中央交流の家の連絡方法を確認しておきます。
- (2) チェックポイントやゴールでは人員確認と参加者の健康状態を確認します。

【実施の判断】

- (1) 中央交流の家（標高707m）の天候は変わりやすく、平地と違い天気が崩れやすいため、実施の判断に迷う場合があります。
 - ・警報が発令された場合は中止にします。
 - ・また、6月～9月にかけて濃い霧が発生します。霧は地図にかかれた道などを見落とすだけでなく、交通事故にも結びつく要因にもなりますので、霧が出ている場合、実施前に職員とよく相談してください。
- (2) 中央交流の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようにお願いします。
 - ・小雨等で実施可能と中央交流の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体が中止することはできますので、よく中央交流の家と相談するようにお願いします。
- (3) オリエンテーリング中に天候が悪く「雷雨や濃霧」などの理由で、危険と判断した場合は中止してください。また、引率者は気温や交通状況などから、継続不可能と判断した場合にも中止としてください。