

2. オリエンテーリング

1. ね ら い

- ・自然に親しみます。
- ・思考力、判断力を育て、勇気、冒険心を養います。
- ・協調性を育てます。
- ・親睦をはかります。

2. 時期・時間

- ・年間を通じて活動可能です。(雨天時も可)
- ・2～3時間

3. 準 備

自然の家で貸し出しできる物	利用者が準備する物
コンパス 地図 ゼッケン スタート幕、ゴール幕 無線機（代表者に1台。複数必要な場合は相談要） 机、イス（集計時に使用）	チェックカード 集計用紙 時計、鉛筆 野外活動に適した服装 手袋 雨具（傘は不可）

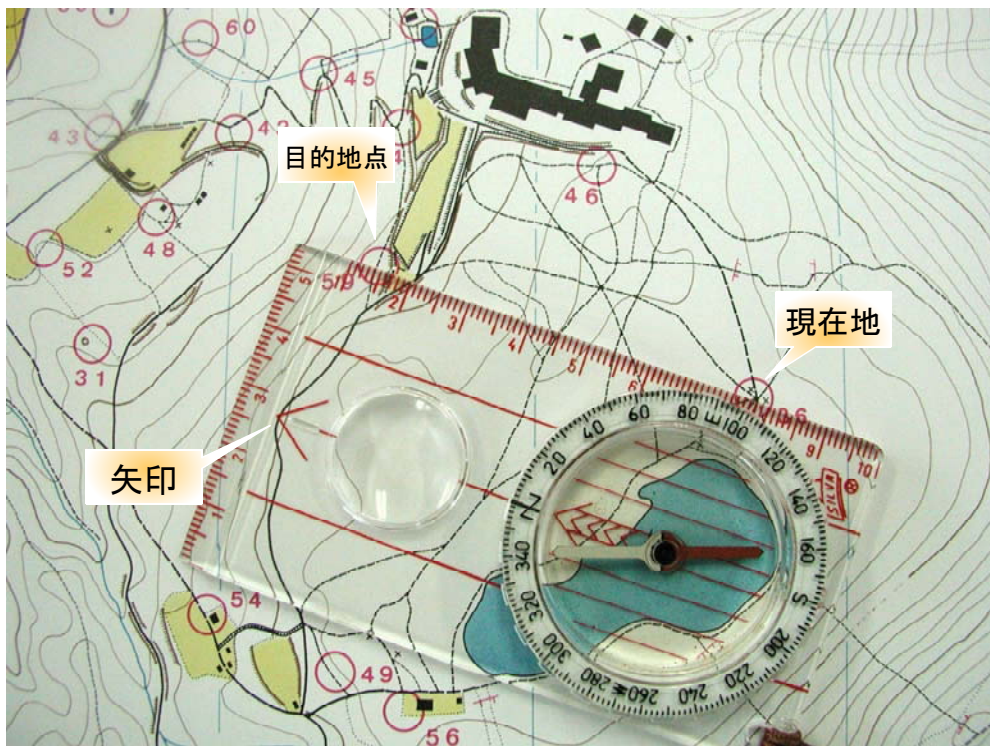
4. 活動内容（スコアオリエンテーリングの展開例）

内 容	
説 明 30 分	（指導者編） ○ 班編成・服装点検・人数確認・健康調査等を行います。 （1グループ 4～8人程度が良いでしょう。） ○ 各班に地図、ゼッケン、コンパス、チェックカードを配付します。 ○ スコアオリエンテーリングの説明を行います。 ※ 正面玄関横に大きなマップがあります。その前で行うとよいでしょう。 （コンパスの使用方法・地図の読み方・チェックカードの使い方等の説明について、要請があれば当所職員が行います。） ○ 注意事項を確認しましょう。（危険箇所・危険行動・自然保護等について）
活 動 90 分	（指導者編） ○ 一斉スタートまたは間隔をあけてのスタートも可能です。 ○ 巡回を行い、安全にゲームが進行されているか確認しましょう。 （参加者編） ○ スタートしたら、地図に示されたポストを探し、チェックカードにポストについているパンチでしるしを付けます。（しるしのデザインはポストごとに異なります。） ○ 決められた時間内（90分、ただし時間は自由に設定できます。）に、できるだけ多くのしるしを付けてきましょう。しるしの付いているところの得点が多いグループから順位を決めます。（タイムオーバーは減点します。また、グループ全員が到着しなければそのグループのゴールとは認められません。） ○ 自然の愛護、環境保全に努めましょう。

整理 30 分	(指導者編)
	<ul style="list-style-type: none"> ○ ゴールに着いたグループから、地図、ゼッケン、コンパス、チェックカードを回収し集計用紙に記入してください。 ○ 集計終了後、反省・成績発表を行ってください。 ○ すべての用具がそろっているかを確認して、返却してください。
	(参加者編)
	○ 感想を発表しましょう。

5. 留意点

- (1) 事前に当所職員と実施方法等について打ち合わせをし、必ず現地踏査をしましょう。
- (2) 活動中は引率指導者間の連絡を密にして、子どもたちを常に掌握し、安全と事故防止に努めましょう。
- (3) オリエンテーリングの種類
 国立曾爾青少年自然の家では、3種類のオリエンテーリングを楽しむことができます。
 - ・ **ポイントオリエンテーリング**・・・スタートから指定されたポイントを順番に回っていき、ゴールまでの時間を競うオリエンテーリングのことです。
 - ・ **ラインオリエンテーリング**・・・地図中に記入された線に沿ってコースを回り、コース上のポイント（ポイントの場所は、地図中に記されていません）を見つけていくものです。
 - ・ **スコアオリエンテーリング**・・・制限時間内に、あちこちに散在した難易度の異なるポイントを自由に（好きな順番で）回って、チェックしたポイントの合計点数を競います。学校の野外活動で最もよく行われるものです。
- (4) コンパスの使い方を充分マスターしましょう。
 - ① 地図上の現在地と目的地点とを結ぶ線上に、コンパスの長辺を合わせて、進行矢印を目的地に向けます。



- ② リングを回してリング内の矢印を地図の磁北線と平行にして、矢印の方位が同じになるように合わせます。



- ③ コンパスを体の前に持ち、リング内の矢印と磁針の北端（赤）が重なるまで体を回します。
両方が重なった時、進行線の矢印の方向に目標物（次のポイント）があります。

