

2. オリエンテーリング

2018.3

1. ね ら い

- (1) 自然に親しみます。
- (2) 思考力、判断力を育て、勇気、冒険心を養います。
- (3) 協調性を育てます。
- (4) 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。(雨天時也可)
- ・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。複数必要な場合は要相談) 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	<p>(指導者編)</p> <p>○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。</p> <p>○集計終了後、反省・成績発表を行ってください。</p> <p>○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。</p> <p>(参加者編)</p> <p>○感想を発表しましょう。</p>
-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

国立曽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。

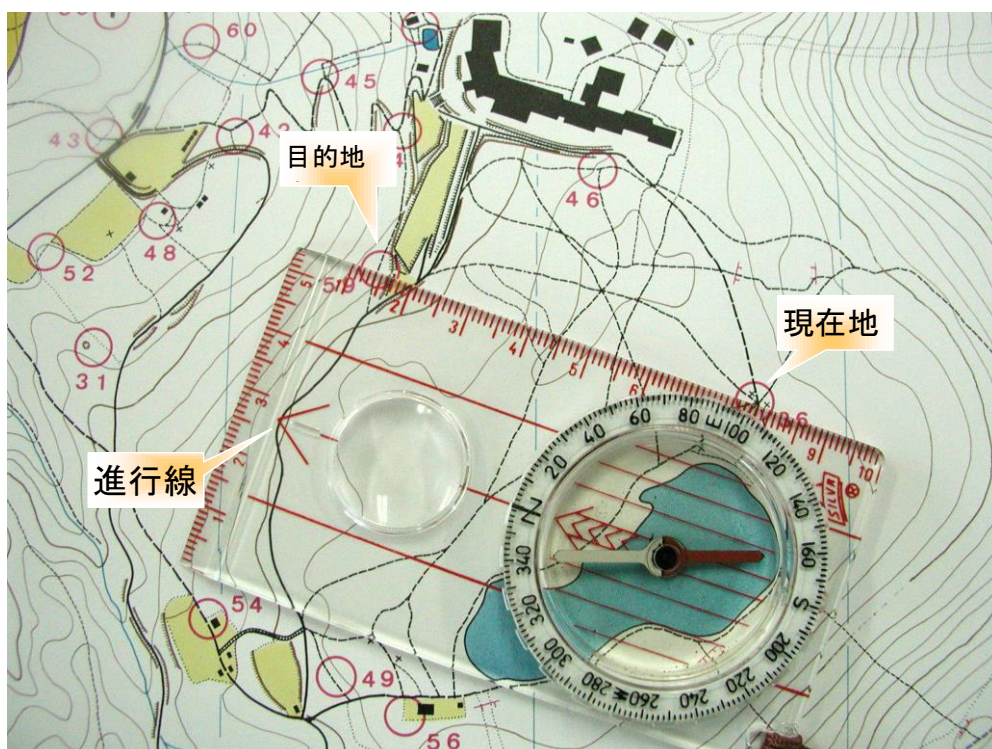
ポイントオリエンテーリング・・・スタートから指定されたポイントを順番に回っていき、ゴールまでの時間を競うオリエンテーリングのことです。

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。

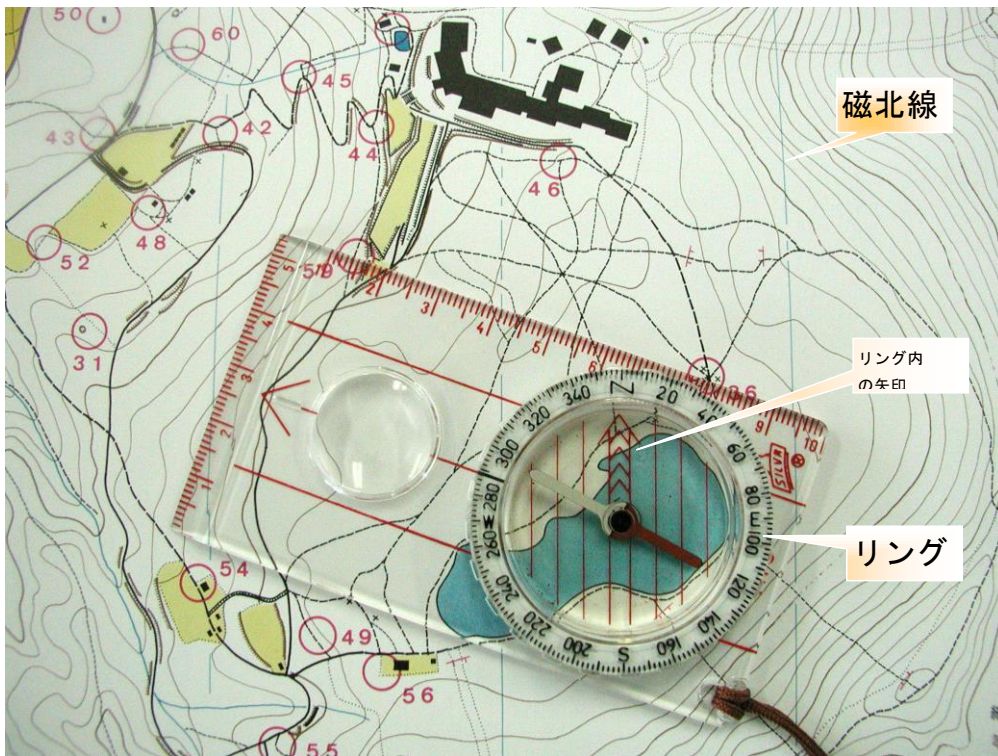
スコアオリエンテーリング・・・制限時間内に、あちこちに散在した難易度の異なるポイントを自由に(好きな順番で)回って、チェックしたポイントの合計点数を競います。学校の野外活動で最もよく行われるものです。

(4) コンパスの使い方を充分マスターしましょう。

- ① 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、進行線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、リング内の矢印と針（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。

