

2. オリエンテーリング

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
 - ・年間を通して活動可能です。（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	利用者で準備する物
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	<p>（指導者編）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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	<p>（指導者編）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 <p>（参加者編）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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

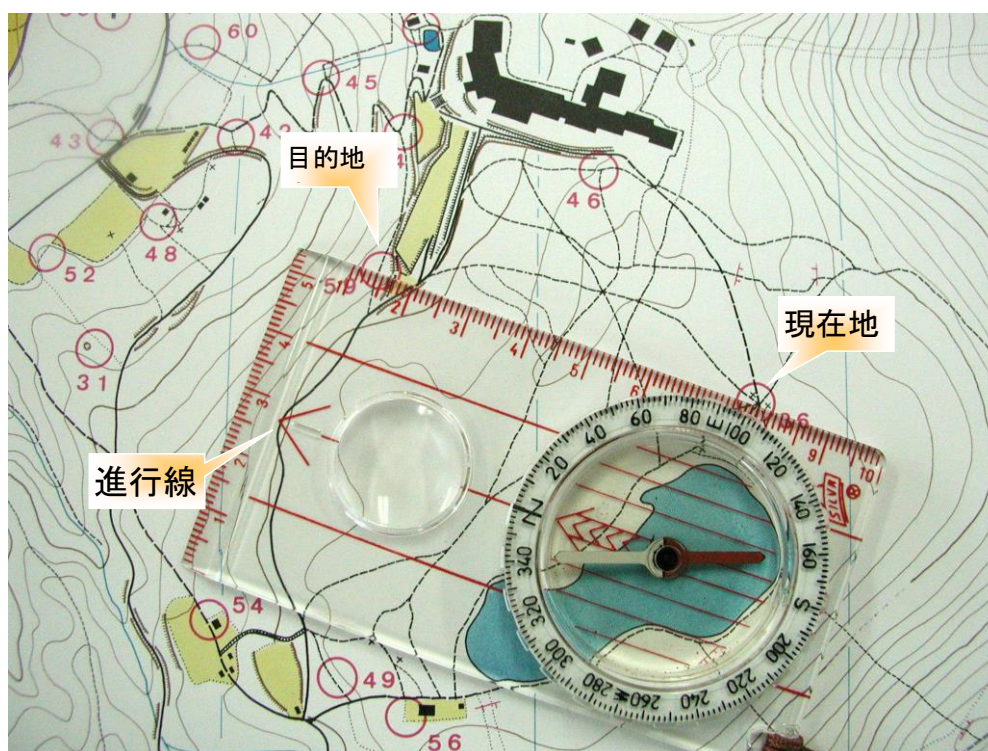
- (1) 事前に当所職員と実施方法等について打ち合わせをし、必ず現地踏査をしましょう。
- (2) 活動中は引率指導者間の連絡を密にして、子どもたちを常に掌握し、安全と事故防止に努めましょう。
- (3) オリエンテーリングの種類
国立曽爾青少年自然の家では、3種類のオリエンテーリングを楽しむことができます。

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。

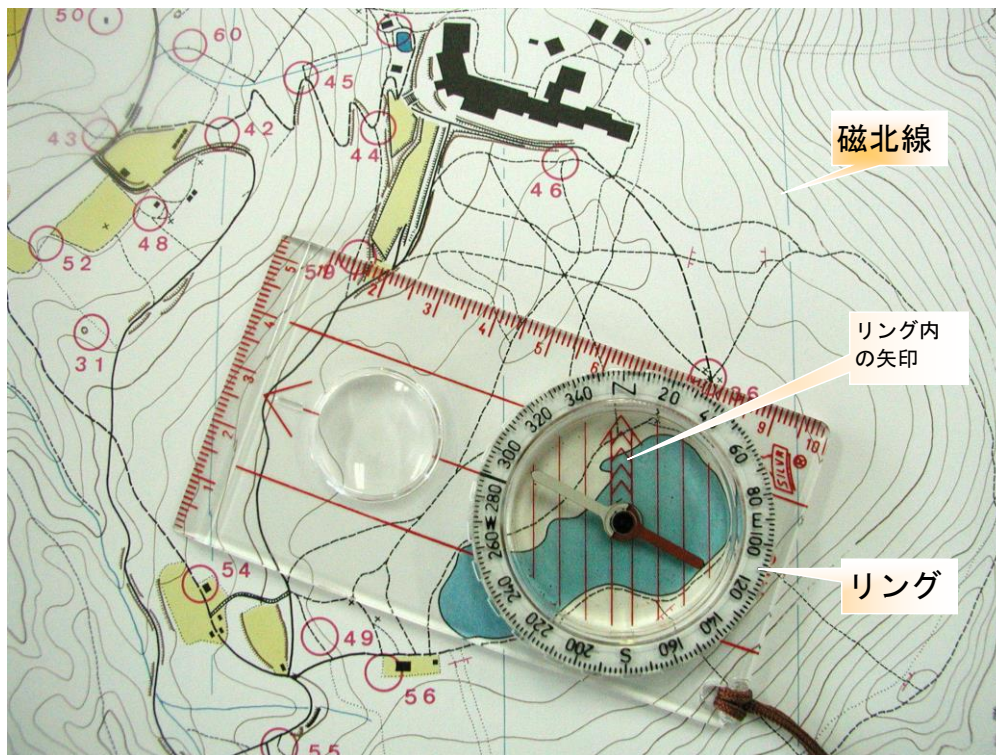
ラインオリエンテーリング・・・地図中に記入された線に沿ってコースを回り、コース上のポイント（ポイントの場所は、地図中に記されていません）を見つけていくものです。

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。

