

# オリエンテーリング

◆◆ 野外ゲーム ◆◆

活動の概要	<p>オリエンテーリング（OLともいう）は、地図と磁石（コンパス）を使って山野に設置してあるいくつかのポストを発見し、ゴールするという、誰でも楽しめるスポーツです。</p> <p>オリエンテーリングは、友と協力して、友情をはぐくみ、体力を養うことができます。</p>
対象	小学生以上
適した時期	通年
所要時間	1～8時間
準備する物	<p>利用団体：地図（各団体1枚配布しますので、グループ分コピーしてください。）            トランシーバー用電池（1台につき単三電池3本必要）            解答用紙 雨具 鉛筆 時計（スコアOLのみ） ごみ袋</p> <p>自然の家：コンパス・ゼッケン（必要に応じて） 解答 ストップウォッチ            トランシーバー すず</p>
留意事項	<p>① この活動には研修指導員はつきません。事前に職員と、方法等について打合せを行ってください。</p> <p>② 必ず、事前踏査を行ってください。</p> <p>③ 多少の雨でも活動できますので、雨具を用意しましょう。</p> <p>④ 年令等に応じて、いくつかのコースがあります。</p>

## 展開例

### 活動内容

- (1) 人数の確認、班編成を行い、健康状態の観察をする。
- (2) ゼッケン・集計表等必要な用具を準備する。
- (3) 実施方法、地図の見方、コンパスの使い方等を説明する。  
 （コンパスは必要に応じて使用する。）
- (4) スタート地点に移動してスタートする。
- (5) ゴールごとに記録し、順位を決定する。
- (6) 用具の確認、整理する。
- (7) 人員及び健康状態を確認する。
- (8) 借用物を返却する。

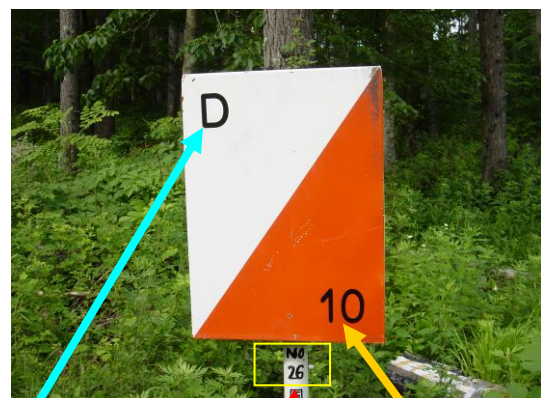
## スコアオリエンテーリング

- スコアオリエンテーリングとは、決められた制限時間内に、できるだけ多くのポストを回って、得点を競うものです。
- グループ（4～6人）は、一斉スタートします。
- 設定時間 …… 何時間でもよいが、2時間～6時間ぐらいが適当です。
- ポスト数 …… 40個
- ポスト得点 …… 10点～100点
- 時間得点 …… 超過時間1分ごとに10点を減点します。

## ポイントオリエンテーリング

- ポイントオリエンテーリングとは、地図上に示されたポイント（ポスト）を、決められた順番に回り、所要時間を競うものです。
- グループ（4～6人）は、一定の時間をおいて順番にスタートします。  
（通常は1～3分間隔）
- 下記のコースがあります。
  - Aコース（西尾根コース 約2時間）
  - Bコース（東尾根コース 約2時間）
  - Cコース（東西尾根コース 約3.5時間）
  - Dコース（東千代田湖コース 約3.5時間）
  - Eコース（全域コース 約4時間）

## オリエンテーリング用ポスト



アルファベット記号

ポスト番号

得点

# オリエンテーリング 解答カード

班・グループ名 (

3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34
35	36	37	38	39	40	41	42

◆出発時間      \_\_\_\_\_ 時    \_\_\_\_\_ 分

◆到着時間      \_\_\_\_\_ 時    \_\_\_\_\_ 分

ポイント得点	時間マイナス点	得点総合点	順      位