

オリエンテーリング ~野外ゲーム~

| | |
|-------|---|
| 活動の概要 | オリエンテーリング（OLともいう）は、地図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。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。 |
| 対象 | 小学生以上 |
| 適した時期 | 5月頃～11月頃 |
| 所要時間 | 1～8時間 |
| 準備する物 | <p>《利用団体でご用意》</p> <p>①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。当ホームページからダウンロードしていただくことも可能です。）</p> <p>②トランシーバー用電池（1台につき単三電池3本必要）</p> <p>③解答用紙 ④雨具 ⑤鉛筆 ⑥時計（スコアOLのみ） ⑦ごみ袋</p> <p>《自然の家が用意》</p> <p>①コンパス ②ゼッケン（必要に応じて） ③解答 ④ストップウォッチ ⑤トランシーバー ⑥すず（熊よけ）</p> |
| 留意事項 | <p>① この活動には研修指導員はつきません。事前に当施設職員と、実施方法・コース等について打合せを行ってください。</p> <p>② 体力・年齢等に応じてコースを決めることが可能です。</p> <p>③ 必ず事前踏査を行ってください。</p> <p>④ 多少の雨でも活動できますので、雨具をご持参ください。</p> <p>⑤ 必ずグループで行動し、単独行動を避けてください。</p> <p>⑥ 安全確保のため、分岐点等の要所に数名待機していただく必要があります。（※各マップで指導者待機箇所をご確認ください。）</p> <p>⑦ 「野外体験活動実施票」を事前に必ずご提出ください。</p> |

活動展開例

- 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 引率者が分岐点等の待機場所へ移動する。
- ⑤ 競技参加者がスタート地点に移動し、スタートする。
- ⑥ ゴールごとに記録し、順位を決定する。
- ⑦ 用具の確認、整理する。
- ⑧ 人員及び健康状態を確認する。
- ⑨ 借用物を返却する。

「スコアオリエンテーリング」ルール

| | |
|-------|---|
| 概要 | 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）每一斉にスタートし、競技に臨みます。 |
| 設定時間 | 時間は自由に設定できますが、目安は2時間～6時間となります。 |
| ポスト数 | 40個 |
| ポスト得点 | 10点～230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」ルール

| | |
|------|--|
| 概要 | 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）毎一定の時間をおいて順番にスタートし、競技に臨みます。（※通常は1～3分間隔） |
| 設定時間 | 年齢・体力等に応じて、自由にコースと時間を設定できます。 |

オリエンテーリング用ポストについて

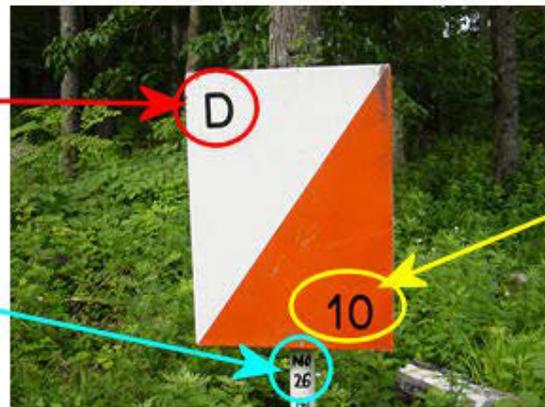
ポスト外観



ポスト説明

アルファベット記号

ポスト番号



得点