

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。

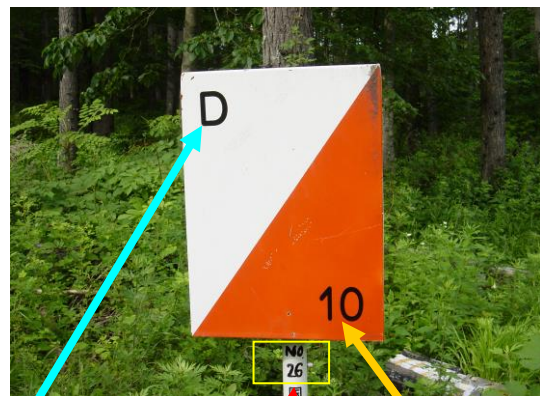
ポイントオリエンテーリング

- 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）

- 年齢等に応じて、下記のコースがあります。

Aコース（ファミリーコース	約1時間半	小学生低学年・ファミリー向き
Bコース（ちびっ子コース	約1時間半	小学生低学年・ファミリー向き
Cコース（わんぱくコース	約3時間	小・中学生向き
Dコース（西尾根コース	約2時間半	小・中学生向き
Eコース（東尾根コース	約2時間	小・中学生向き
Fコース（千代田湖コース	約4時間	中・高校生向き

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