



野外活動

# オリエンテーリング

対象	時期	人数	所要時間	活動場所	費用	指導員	関連動画
小学校 高学年～	5月～11月	—	2～6時間	西尾根 東尾根	—	—	—

## 概要

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。

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。

## 準備物

団体で用意するもの

- 地図、解答用紙（HPからダウンロードいただけます）
- 筆記用具
- 雨具、ゴミ袋、時計（必要に応じて）
- トランシーバー用電池（1台につき単三電池3本必要）

自然の家で貸し出すもの

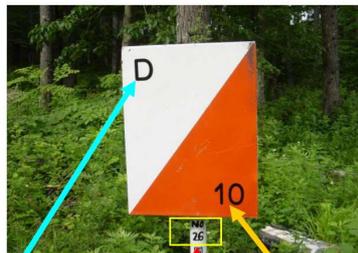
- トランシーバー（無線機）
- コンパス
- 熊すず
- 回答

## 活動例

- (1) 班編成を行い、人数・健康状態の確認をする。
- (2) 地図・集計表等必要な物品を配付する。
- (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。  
※迷い防止のため、分岐等の要所には指導者が立って誘導する。
- (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) 人数・健康状態の確認を行う。

## 留意事項

- 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。
- 必ずコース等の事前踏査を行ってください。
- 活動中の雨に備えて雨具を用意してください。また、多少の雨でも活動できます。
- 年齢等に応じて、いくつかのコースがあります。参加者の実態を考慮してコースを設定してください。
- ポストの標記の読み方にご注意ください。特に、ポスト番号と得点の読み違いには気を付けてください。



アルファベット記号

ポスト番号

得点

### <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・・・36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 回答カード

班・グループ名 ( )

3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	41	42	※1、2、15、28、39、40番ポストは欠番			

◆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