



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、得点を競う、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、回答用紙（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）
- 簡易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

- 公共無線機（自然の家と団体のやり取り用）1台
- 簡易トランシーバー（団体の指導者同士がやりとりする用）
※使用できる台数には限りがありますので、団体での準備をお勧めします。
- シルバコンパス
- 熊すず
- バインダー
- オリエンテーリングの解答・得点表

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、方法や安全管理について確認してください。
- 使用するコースの事前踏査をかならず行ってください。
- 小雨でも活動できますが、活動中の雨に備えて雨具を用意してください。
- 参加者の実態（年齢や体力等）を考慮し、また、引率者の配置人数や活動時間に応じて、コースを選択してください。活動エリアを自由に設定することも可能です。
- ポスト標記の読み方にご注意ください。

アルファベット記号



ポスト番号

<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・・・5点～30点
- ・時間得点・・・超過時間1分ごとに5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）

【アレンジ（活用）例】

- ・オリエンテーリングコースを活用し、野外炊事の食材探し（宝探しの要素をいれたアレンジ）を行う。
 - ◇野外炊飯の前の活動として、オリエンテーリングを導入する。
 - ◇実際の食材をコース上に設置することはできないため、食材カードなどを団体で用意。
 - ◇手に入れることができた食材で、野外炊飯を楽しむ。
- ・オリエンテーリングコースを活用し、学校や団体独自のオリジナルミッションを追加する。
 - ◇安全管理のために、ポイントに立つ指導者に役割を与え、「ハヶ岳を背景に、グループ写真を撮ってもらう」「〇〇先生からサインやスタンプをもらってくる」「CPで謎を解け」などのアレンジを加えても良い。