

(野外研修9) オリエンテーリング (ポイントOL)

1 ねらい (オリエンテーリングとは)

仲間と協力して地図とコンパス (磁石) を使い、野山を駆け巡って地点 (ポスト) を探しながら、できるだけ短時間にすべての地点をまわってゴールすることを目指す。

(ドイツ語のOrientierungs Lauf「方向を定めて走る」から「OL」と略す。)

★オリエンテーリング(OL)の種類 ※志津川自然の家では、グループで行う「ポイントOL」を実施。

ポイントOL	あらかじめ設定されているコースを巡り、ポストの記号を写し取り、時間と正確さを競うOL。(グループ又は個人で行う。)
スコアOL	決められた時間内に、自分たちがねらうポストを探し、その合計点の高さを競うOL。(グループ又は個人で行う。)

2 対象 中学生～

3 実施可能時期 通年

4 所要時間 120～180分

	内 容	所要時間	場 所	指 導 者
1	事前指導	20分程度	リエンテーション室又は体育館	自然の家職員
2	出発準備	10分程度	玄関	団体の引率者
3	実技	60分～120分程度	コース	団体の引率者
4	到着確認・得点集計	10分程度	玄関	団体の引率者
5	結果発表	10分程度	団体で決められた場所	団体の引率者

※事前指導の内容 (スライド画面を使用して説明)

- ・競技方法の説明・・・ポスト、マスターマップ、コンパス (磁石) について
- ・配点基準の説明・・・ミスポイント1個につき10分を加算 (ペナルティ) して順位を決める。
- ・緊急時の対応の説明・・・怪我や病気など、緊急事態が生じた場合は速やかに所まで連絡をする。
連絡先 0226-46-9044 志津川自然の家

5 経費 無料

6 流れ

- (1) コース下見・・・事前打合せ時、または、入所までの期間中に実施する。
- (2) コース選定・・・Aコース (海→山) とBコース (山→海) がある。各コースとも、設置ポストはミスで1個10分加算。
※事前打合せ時に決める。班数が多い団体は両コース使用すると時間短縮となる。
- (3) 班編成・・・年齢にもよるが、1班あたり3～4名が望ましい。
- (4) 準備物
 - ①各団体・・・各班に赤ペン、時計を用意する。賞状・賞品等は団体の考えで決める。
 - ②自然の家・・・各班にビブス1、コンパス (磁石) 1、地図1、熊よけ鈴1、解答用紙1を用意する。また、代表者に集計表を用意する。
※使用後は個数や番号を確認して事務室に返却する。
- (5) 引率者分担・・・総括担当者 (指揮と連絡等)、スタート・ゴール係 (出発、計時、集計等)、パトロール (コースを巡回し安全指導) などの役割分担が必要。
※横断する場所については、特に留意する。
- (7) 確認事項等・・・切り上げ時刻 (途中でもやめて戻る時刻) を決定し、連絡を徹底する。
- (8) 出発と計時・・・何分間隔で出発させるか決めておく。

7 注意事項

- (1) 運動しやすい服装や靴・帽子で行い、天候に応じて、飲料水や雨具、タオルを準備する。
※できるだけ、持ち歩くものを少なくして身軽な格好で実施する。
- (2) 地震の際は高台に避難する。国道の横断や海岸の崖などの危険について注意する。
- (3) コース周辺の建物や田畑、備品、樹木等へのいたずらや無断使用を注意する。
- (4) 終了時には、自然の家所員に報告し、借用物を返却する。