

(野外研修 1) 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」

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 流れと所要時間 120～180分

	内 容	所要時間	場 所	指 導 者
(1)	事前指導	30分程度	オ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

- ・競技の説明……………説明板を使用して説明
- ・用具等の説明……………ポスト、マスターマップ、コンパス(磁石)の説明
- ・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)
- ・ポイントの視写……………マスターマップに記入<2分間>
- ・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 団体の準備等

- (1) 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、10ポイント。事前打合せの時に決める。
- (2) 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。
- (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… 各団体で、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。
- (5) 借 用 物… 自然の家で、各班にゼッケン1、コンパス(磁石)1、地図1、熊よけ鈴1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。)
- (6) 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。特に国道を横断する場所については、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。
ミスポイント1個につき10分を加算して順位を決める。

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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 「出発準備」での指導時間が長くなると、実技の時間が短くなるので引率者は注意する。
※事前にコンパスの使用方法を学習してくるとスムーズである。
- (6) 終了時には、自然の家所員に報告し、借用物を返却する。

オリエンテーリング成績集計表

宮城県志津川自然の家

団体名 _____

実施日 月 日 曜日 天候 _____

実施コース A・B コース _____

出発 順	班名 (色)	出発時刻 (A)	到着時刻 (B)	所要時間 (C)			ペナルティ (D)	総合成績 (C+D)			順位	備 考
				時間	分	秒		時間	分	秒		
1		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
2		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
3		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
4		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
5		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
6		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
7		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
8		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
9		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
10		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
11		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		
12		:	:	時間	分	秒	10分×____	時間	分	秒		