

# オリエンテーリング

国立花山青少年自然の家

## 1 活動の概要及びねらい

地図を見ながらグループで協力し合ってポイント巡りを競う中で、友達と協力してゴールできる喜びと達成感を味わわせます。

### <ポイントOL>

設定されたポイントを地図と磁石を使って順番に発見します。時間をずらし、グループごとに出発します。

### <スコアOL>

設置されているポイントを地図と磁石を使って数多く発見します。グループごとに同時に出発します。

## 2 時期・時間・活動場所

4月～11月・1～7時間

## 3 準備

自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
コース地図、チェックカード、シルバコンパス、ゼッケン	筆記用具、時計、ホイッスル、雨具等

## 4 実施例

### <事前>

- ① コースの選定と実地踏査を十分に行ってください。
- ② スタッフの役割を決めておきます。
  - ・必要に応じて係等を決めておきましょう。
    - 本部（1～2名）：全体指揮 自然の家との連絡
    - パトロール係（1～2名）：コースの巡回 安全確保 等
    - スタート係（1～2名）：用具の準備と後始末 記録 等
- ③ 班編成をしておきます。1班は8名程度で男女混合が望ましいです。
- ④ 班編成、人数確認、服装・持ち物点検、健康調査等をしてください。

### <活動>

- ① コースの説明や持ち物の確認等準備の時間を十分にとります。
- ② 活動エリアに設置されたポストをどのように巡るか決めてください。
- ③ チェックカードには、ポストに書いているアルファベットの記号を記入してください。  
※アルファベットの文字は同一の文字を使用しているものがあります。

#### <ポイントOL>

- ① 巡るコースやポストを探す順序がそれぞれ決められています。
- ② 各グループが時間差でスタートします。
- ③ 一定時間内でのゴールによって順位を決めます。
- ④ 時間や体力等によってコースを選んでください。

#### <スコアOL>

- ① スタートとゴールは全グループ同時なので、ロスタイムがありません。
- ② 巡るコースやポストを探す順序は各グループで決めます。
- ③ 指定された時間内で見つけてきたポストの得点合計によって順位を決めます。
- ④ 時間や体力等によってポストの範囲を調整できます。

## 6 留意点

- ・ 事前、事後の健康管理に留意してください。
- ・ 班員は必ずまとまって行動し、バラバラにならないよう事前指導を徹底してください。
- ・ コースを迷ったら、歩き回らないで前のポイントまで戻りましょう。
- ・ 樹木を傷つけたり、自然を破壊したりしないように注意してください。
- ・ 安全と事故防止には十分注意してください。
- ・ 悪天候や気温が低い場合には、活動を早める等安全に十分配慮してください。
- ・ 決められた時刻になったら探すのを中断して戻りましょう。
- ・ 事故発生時には、直ちに団体の指導者に連絡をいれ、青少年自然の家の事務室にも連絡してください。
- ・ コースの登り、下りでは落石に十分注意してください。