

オリエンテーリングについて

◎はじめに

オリエンテーリングは、地図やコンパスを使い、指定された地点を通過し、ゴールまでの所要時間や得点を競うものです。競技を通して、地図の見方やコンパスの使い方などについて学べます。また、班での活動を通して、自己肯定感の育成、協調性を養う力や合意形成力の高まりが期待できます。

団体が設定したねらいを達成するために、それに適切に対応した運営方法や評価方法を設計しておくことが重要です。目的を達成する手段として、どのようなやり方が必要かを考えましょう。

◎方法

【スコア OL 方式】


- オリエンテーリングを実施する場所に設置されたポストを決められた時間内にできるだけたくさん通過し、得点を競う。
- 通過するポストの順序は指定されていない。ただし、ポストごとに配点は変えてあるので、スタート前の計画（チームで行う作戦会議）が重要となる。
- ただし、「決められた時間を超過すると減点」ということは、「減点の対象となってもスコアを上げる」という作戦の成立も想定しておく必要がある。

【ポイント OL 方式】

- スタートからゴールまで、決められた順にポストを回り、所要時間を競う。
- ポイントオリエンテーリングの場合、通過するポストの数を増減したりコースの難易度を変えたりして実施時間を制御することができる。

監視者の仕事について

◎監視位置として適切な場所

- そのまま進むと私有地に入し、活動エリアから外れる可能性のある場所
- 道が複雑に交差していて迷いやすい場所
- 崖の付近や急な坂道など、具体的な危険箇所（人員数により考慮）
※引率者用の地図には“”で記されている。

◎注意事項

- 勝手に持ち場を動いてはいけない
- 参加者のケガや病気に対応するための救急箱必須
- 無線機や携帯電話などの確保も必須（連絡手段、連絡体制の徹底）

鬼ヶ島コースと桃太郎冒険コース

◎鬼ヶ島コース（3～4時間）

- 全部で 30 個のポスト
- 施設の主要な建物（管理棟）に近い場所に配置
- ポストとポストの間隔は狭い
- 茂みの中に設置されたポストもあり，冒険的な要素有
- ポスト記号は 1～30 の数字とカタカナ
- デザインは，白／赤の塗り分け



鬼ヶ島コース用
ポスト（30個）

◎桃太郎冒険コース（5～6時間）

- 全部で 26 個のポスト
- 施設から比較的遠いところまで大きく分散
- ポストとポストの間隔は広い
- 体力的負荷が大きい
- 壮大な冒険的魅力
- ポストの記号は，A～Z のアルファベットとひらがな
- デザインは，白／黄色



桃太郎冒険コース用
ポスト（26個）

◎活動の流れ（例）

1. 準備

- コースは必ず下見を行い，危険箇所等を事前にチェックしておく。
- 引率者の配置は計画的に行い，緊急時の連絡方法も確保しておく。
- スタートとゴールは，調整プログラムで指定された場所とする。
- 人数と健康状態の確認をする。

2. 進め方

- オリエンテーリングの進め方について説明をする。
- 制限時間，採点方法について説明をする。
- ゴールの集合時間，場所の確認をする。

3. まとめ・ふりかえり

- 班ごとに人数と健康状態の確認をする。
- 問題の正解数や時間との誤差などで採点して，発表や表彰をする。
- 活動のねらいに沿って，振り返りをする。