3 オリエンテーリング （ＯＬ）

自然の家周辺に設置したオリエンテーリングポストを見付け、グループで得点を競います。

- 一斉にスタートできるので、一定の時間内で実施できます。大人数や複数の団体でも可能です。
- 手がかりは地図だけです。コンパスは使いません。
- ポストは全部で２１個あります。ゴール時刻を調整することで活動時間に合わせて実施することができます。
- スタート～ゴールの標準時間は６０分間です。
- 体力を養い、判断力、推理力、記憶力、行動力、方向決定技術等を身に付けることができます。

オリエンテーリングのポスト

時　期	通年(降雪時不可)	**所要時間**	説明を含めて１時間～２時間	**活動場所**	自然の家遊歩道
対　象	小学生以上	**人　数**	１グループ３人～５人程度　　５０グループ程度まで		

準備物	**自然の家で貸し出すもの**	**団体・個人で準備するもの**
	□ オリエンテーリング地図 □ チェックカード □ 記録用のバインダー □ ビブス □ オリエンテーリングポスト見本 □ 看板 「この先進めません」見本 □ 解答 （多目的ホール用具室２） □ 賞状……事務室	□ 各グループに時計１個 □ 各グループに鉛筆２～３本 □ 雨具　※天候に応じて □ 賞状記入用のペン

活動の手順

事前準備

1　引率者の役割分担

・説明者　・監視　・巡視　・救護　・計時　・採点　・表彰 等

2　グループ編成

グループで役割分担をしてもよい。・班長　・記録係　・時計係　・地図係等

3　用具の準備

活動の実際

1　競技の説明

(1) オリエンテーリングの楽しさやねらい

(2) 競技の方法　　※オリエンテーリングポストの見本を使用

・時間内にオリエンテーリングポストをできるだけたくさん見付ける。
・見付けたポストに書いてある言葉をチェックカードに写す。
・ポストによって得点が違う。
・回る順番は自由。
・時間までに戻って来ることができなかった時は、１分につき 10 点減点。

(3) 注意事項

・「この先進めません」の看板があった時は、別な道を探す。
・ウルシ、ツタウルシに気を付け、遊歩道を歩く。
　※遊歩道以外の場所を通るとウルシに触れてしまうことがある。
　※実物で確認するとよい。
・遊歩道の動植物を大切にして歩く。

(4) 地図の使い方

・現在地と周辺施設（まつかさのいえ、自然の家、乙宝寺等）の位置を確認する。
・地図記号の意味を確認する。

		⑸ **やくそく** ・必ずグループで行動する。分かれて行動しないこと。 ・体調を崩した時は本部に戻る。戻れないときは近くにいる引率者に相談する。 ・地図に示されている敷地外には出ない。 **2　グループで役割分担をし、チェックカードに必要事項を書く。** **3　グループで回る順番などの作戦を立てる。** **4　グループの時計を本部の時計に合わせる。** **5　ゴールする時刻を確認する。** **6　引率者が監視箇所につく。** **7　全部のグループが同時スタートで活動を開始する。** **8　終了後に、採点・集計。**
	事後	**1　表彰式** **2　用具の返却**
備　考		1　「まつかさのいえ」、「あかまつ小屋」、「玄関前ポーチ（掲揚塔前）」等を本部とし、スタート・ゴールにするとよいでしょう。 2　団体の実態に合わせて、制限時間を変えてもかまいません。競技時間を 30 分や 40 分に設定して行うことも可能です。

■ メモ：「グループでの活動におすすめ！４つの野外活動」

①野外ワイドゲーム（P.7）	**③ フォトオリエンテーリング**（P.１０）
② オリエンテーリング（P.8）	**④ ウォークラリー**（P.１２）

この４つの野外活動は、広大なあかまつ林をフィールドにして、グループで遊歩道を歩きながら行う活動です。グループ内での協調性、ゴールしたときの達成感、問題を解くことの楽しさなどを自然に親しみながら育んだり味わったりすることができます。

豊かな自然を肌で感じ、人数の多少にかかわらず楽しむことができるため、多くの利用団体が活動プログラムに取り入れている、人気のある活動です。

用具は多目的ホール用具室２にあります。

引率者同伴で準備してください。

▲「まつかさのいえ」