

オリエンテーリング(OL)

オリエンテーリングとは、野山の中で、地図上に表示された目印の地点をコンパスを使って方向を定め、地図上に表示された目印を決められた順番に探し、ゴールまでのタイムを競う競技です。ただし、各地点間はどのように進んでも良く、より早いルートを自分で考えて進むところがマラソンやクロスカントリーとは違う特徴となっています。

●三滝少年自然の家でのOL

三滝少年自然の家では、限られた時間の中で、「いつでも」、「誰でも」、「簡単に」楽しんでもらえるように競技方法をアレンジして、4種類の競技が出来るよう常設ポイントを設置しています。

春には新緑を楽しみながら、夏には小鳥のさえずりを聞きながら、秋には虫の声や紅葉を愛でながら、冬には木枯らしの音を聞きながら、OLをお楽しみください。

ポスト オリエンテーリング	地図上に示したコース(遊歩道)をたどって、地図上にある幾種類かのポストを見つけ、そのポストの記号を解答用紙に記入し、設問に答える競技です。
バードウォッチング オリエンテーリング	地図上に示したコース(遊歩道)を巡りながら、鳥が描かれたポストを見つけ、図鑑で鳥の特徴を調べ、鳥の名前を回答する競技です。
グリーン オリエンテーリング	地図上に示したコースを巡りながら、地図に記された番号の所に行くと、番号と樹木名が書かれた直径6cm前後の丸い名板を付けた樹木があります。番号欄に樹木名を記入し、右にある設問に対し、よく観察して回答欄に記入する競技です。
なぞとき オリエンテーリング	少年自然の家の敷地外へ出て行う競技です。地図上に示された太い黒線を通り進むとA地点に出ます。A地点からは、地図上にあるポストを見つけ、そのポストの記号を解答用紙に記入し、各ポイントに設けられた設問を解いてまわります

※なぞときOL(小学校高学年から)以外は、小学校低学年から大人まで実施できます。

(1) 所要時間 競技時間 1時間30分 説明時間 15分~20分 約2時間

- (2) 事前指導
- ・オリエンテーリングの意味と競技方法を理解させる。
 - ・地図の見方を理解させる。
 - ・リーダーを中心にして行動できるチームワークづくりをさせる。
 - ・安全に対する注意力を周知する。

(3) 服装と準備物

- ㊦ 動きやすい服装（長袖シャツ、長ズボンが望ましい）、運動靴、筆記用具
- ㊧ トランシーバー用乾電池（単3型 1台につき3個）、解答用紙
- ㊨ 次の物品は所の方でも貸し出します。

地図、解答、解答用紙の原本、トランシーバー、バインダー、ゼッケン、
図鑑（バードウォッチングOL）、記号地点設問グッズ（なぞときOL）

(4) 指導上の注意事項

- ・地図の見方を確認し、正しい判断ができるようにさせる。
- ・個人が勝手な行動をとらず、リーダーを中心によく話し合い、知恵を出し合ってポイントを見つけるようにさせる。
- ・遊歩道以外のところは歩かないようにさせる。また、季節によっては、マムシ・ハチ・ハゼの木・サルトリイバラなどに注意させる。
- ・出発時と帰着時の人員の確認を厳重にする。
- ・指導者は事前にコースを下見し、実施時には次の係を決め、安全に配慮する。

スタート係	<ul style="list-style-type: none">・競技開始前の必要な指示、連絡をする。・班ごとにコース図を配布する。・各班を順番に、所定の時刻に正しくスタートさせる。・スタート待ちの者を掌握する。
ゴール係	<ul style="list-style-type: none">・グループ全員が揃っているか確認し、解答用紙を提出させる。・ゴール時刻を記録し、得点を集計する。
巡回・安全係	<ul style="list-style-type: none">・競技開始前に出発し、危険な場所をパトロールし、参加者のルール違反には、適切な指導をする。・全員通過後、コースその他の異常の有無を確認する。

(5) 競技方法

◎一斉スタート

- ・競技時間に制限時間を設ける。（競技時間はスタート～ゴールまで1時間30分位が適当）
- ・競技者は、どのポストから探しても良く、コース設定はチームの作戦にまかせる。
- ・設定された競技時間内にチーム全員が揃って必ずゴールする。メンバーが揃っていないと減点の対象となる。減点は任意で主催者が決めてよい。
- ・設定時間内にゴールし、同点の場合は、先にゴールしたチームが上位となる。
- ・設定時間を超えてゴールした場合は30秒につき、0点減点することとし、減点数は主催者が任意で決め、事前に参加者に周知しておく。チームで駆け引きの作戦が必要となる。
- ・一斉スタート、一斉ゴールであるため、プログラムの時間計画が立てやすい。

◎時差スタート

- ・チーム毎に時差をつけてスタートする。最低3分以上の時差をつけた方がよい。
- ・コースは主催者が決めた通りに巡り競技する。(全チーム同じ方向へ向かってコースを巡る。)
- ・競技者は、全ポストを探し、正答数と時間の長、短を競うことになる。
- ・スタート時にスタート係に出発時間を記入してもらい、ゴール時にゴール係に解答用紙を提出する。ゴール係は、ゴール時間を記入し、採点する。
- ・ゴール時にはメンバー全員が揃っている事が条件であり、欠けている場合は最後のメンバーがゴールした時点の時間となる。
- ・チームによって競技時間に差があるため、プログラムの時間計画を多く取る必要がある。

ポストオリエンテーリング

P8～P10 マップ・解答用紙・解答参照

- 地図上に【1～5】【あ～お】【A～E】【一～五】【ア～オ】の5種類の記号が分類別にそれぞれ5個(計25個)のポストが設置されている。(見本あり)
ポストを探しながらコース内を巡り、ポストを発見したら「解答用紙」の「ポイント記号」欄に記入する。
例えば、3のポイント記号に「たぬき」と書かれていたら3の下の空欄に「たぬき」と記入する。
同じ記号ポストを5個見つけると問題の解答を導きだすことができ(ヒントになっている)、解答欄に記入する。
- 配点は、「ポイント記号」欄1問正解で2点、(合計50点)設問1問回答で10点(計50点)配点されている。より多くの解答を導きだしたチームが1位となる。
- ポストは遊歩道沿いに設置されており、藪の中、建物の中を探する必要はない。
- 1つの班は3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思うが、こだわる必要はない。
- スタートは、『一斉スタート』・『時差スタート』どちらでも競技は楽しく行うことができる。

バードウォッチングオリエンテーリング

P11～P14 マップ・解答用紙・解答参照

- 地図上に①から⑯の番号が入ったポストと地図上には表記されていないAからEの記号が入ったポストが全部で20枚設置されている。ポストを探しながらコース内を巡り、ポストを発見したら「解答用紙」の「鳥の名前欄」に解答を記入する。より多くの解答を得たチームが1位となる。
- ポストは遊歩道沿いに設置されており、藪の中、建物の中を探する必要はない。
- 1つの班は3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思うが、こだわる必要はない。
- スタートは、『一斉スタート』・『時差スタート』どちらでも競技は楽しく行うことができる。

グリーンオリエンテーリング

P15～P18 マップ・解答用紙・解答参照

- 地図上に①～⑩の番号を記した地点がある。番号の地点に行くと直径6cm前後の木製、丸型の名板を取り付けた樹木がある。解答用紙の番号欄「木の名前」の下に、名板に書かれている樹木名を書き、右側の欄の設問に書かれている事柄を良く観察し、解答欄に答えを記入する。より多くの正解を得たチームが1位となる。
- ポストは遊歩道沿いに設置されており、藪の中、建物の中を探する必要はない。
- 1つの班は3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思うが、こだわる必要はない。
- スタートは、『一斉スタート』・『時差スタート』どちらでも競技は楽しく行うことができる。

なぞときオリエンテーリング

P19～P23 マップ・解答用紙・解答参照

- 参加者は、スタート地点からグループ毎に時差（1分以上間隔をあける）をつけて出発（スタート係はグループ毎に出発時刻を解答用紙に記入する）し、地図上に引かれた黒太線に沿ってA地点まで進む。
途中にブラックポイント1・2が設置されている。（道路が下り勾配になっているため、走り下りて転倒するなど、事故防止のため。注意して歩かないと見つからない。参加者には秘密のポイントである。）
参加者は、解答用紙の問題1の欄に解答を記入する。A地点には、指導者が立ち、迷い防止の指導と質問を出す。参加者は問題2「A地点」の欄に解答を記入する。以後、地図上に記された○付き数字のポストやB地点（設問に答える）・C地点（設問に答え指導者と競技者全員がジャンケンをする）や★印地点（おみくじを引く）を探し設問に解答する。
○付き数字のポストを発見した場合、ポスト記号（アルファベット）を「記号」欄に記入し、設問の答えを「答え」欄に記入する。
※A・B・C・★印の地点は、注意が必要なポイントで指導者が立つ場所です。

- 参加者はA地点に到着後は、グループで任意のコースを相談し、ポイントを探す。
- 参加者は周りに十分注意を払い、ポストを見逃さないように注意する必要がある。
- 問題によっては、ポストに書かれていることを記憶しておく必要がある。
- 学校で習ったことを皆で思い出し、知恵を出し合う必要がある。
- 単に歩いているだけの時でも、設問になることもある。（かかった時間、距離、ここまでにあったもの、建物名など）
- 設定された競技時間を上手に使い設定時間ぴったりでゴールすることを目標とする。
- 1つの班は、3～5人位が個々の力を発揮しやすいと思いますが、こだわる必要はない。
- グループ全員の協力、役割分担が重要となる。
- グループ全員一緒に行動することが必要となる。

- 順位は設問による得点と時間得点を足し、最高得点を得たチームが1位となる。
- 時間得点は、所用時間と設定時間との差により減点とする。主催者が任意に時間単位（分単位、30秒単位など）と、減点数を決める。
- ゴールは全員が揃ってゴールになり、欠けている場合は最後の参加者がゴールした時点がゴール時刻となる。
- ゴール係は、人数を確認し、ゴール時刻を記入、採点する。

なぞときOLだけの事前指導（重要）

- ・敷地外へ出での競技であること。
- ・ブラックポイント等地図上にないポイントが設けられていること。
- ・競技時間が設定されていること。（スタートからゴールまでの競技時間が決まっていて、ゴールが早すぎても、遅れても両方減点があることを伝える。）
- ・敷地外に出るため安全に対する注意力、地域に対する迷惑行為、墓石への迷惑行為等の禁止などを周知する。