

【野外活動】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。

- (1) ねらい 自然の中での活動を通して、仲間意識を高め、友情を深める。仲間と協力することで、何事にも自信を持って行動する態度を養う。注意力、協調性、判断力等を養うこともできる。
- (2) 対象 小学校低学年～大人
- (3) 時期 通年
- (4) 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
- (5) 事前指導
- ・ポスト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。
- (6) 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
- (7) 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。

(8) 競技方法

- 地図上に ・1～5 ・あ～お ・A～E ・ー～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）コースを探しながら巡り、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。

◎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。