

オリエンテーリング

オリエンテーリングは、もともと競技スポーツで速さを競うものですが、日本ではレクリエーション的なものの方がよく知られています。ルールにひと工夫加え、楽しんでみてはいかがでしょうか。

1. 準備物

少年自然の家にあるもの ポストマーク入りのOL地図、チェックカード
準備していただくもの 筆記用具、時計（個人または各班1つ以上）

※ OLによって、準備物は変わります。

2. オリエンテーリング(OL)の種類

① スコアオリエンテーリング

地図とコンパスを用いて、地図上に示された得点の付いたポストを、制限時間内にできるだけたくさん回って、合計得点を競う。

② ポイントオリエンテーリング

ある一定の数のポストを順番に回りスピードを競う。

③ リレーオリエンテーリング

団体競技。ポイントオリエンテーリングを複数の人で行う。

④ その他

「クイズOL」（地図上に書かれたチェックポイントにクイズがあり、正解数とタイムを競う。）
「カレーOL」（地図上に書かれたチェックポイントにカレーの具があり、競技時間内に多くの具を集め、競技後、カレーをつくる。）
「お話しOL」（地図上にはチェックポイントが書かれておらず、チェックポイントの場所がどこにあるかを示すヒントとなる紙が渡され、それを解読することでチェックポイントを回ってくる。）など、本来のOLから派生したお遊び的なOLもある。



3. 費用

無料

4. 指導について

自主活動ですので職員の指導はありません。

5. 方法・進め方（スコアオリエンテーリングの例）

① ルール説明・作戦時間（30分）

（ア）行動はグループ単位とし、離れ離れになってはいけない。

（イ）時間設定をしたら、ゴール時間に遅れた分、減点していく。

（ウ）得点と同じ場合は、所要時間が短いグループが上位になる。

（エ）ポストを回る順番は決まっていないので、グループで作戦を十分に考えてからスタートする。

（オ）スタート方式は、一斉スタート（マススタート）、時間差スタート（タイムスタート）のどちらでもかまわない。

② 競技（100分）

注意・走ってもかまわないが、足元には十分気をつける。

・危険は動植物に注意する。（マムシ、ハチ、ヤマウルシなど）

・現在いる場所がわからなくなったら、わかる場所まで戻る。

・一部、車道を歩くので注意する。

③ 採点（10分）

④ 成績発表・表彰（10分）



所要時間 2時間30分（時間はあくまでも目安）