

オリエンテーリング

| | | |
|---------|---|---|
| ね ら い | 地図とコンパスを使ってポストを探しながら、霧島の大自然に親しむ。また、グループ活動を通して協調性を養い、達成の喜びを味わう。 | |
| 時間・費用 | ・ 2時間程度 ・ 無料 | |
| 対象・人数 | ・ 小学生以上 ・ 100人程度 | |
| 場 所 | 霧島自然ふれあいセンター周辺（オリエンテーリングコース） | |
| 準備・道具 | <p>【参加者が準備する物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 運動のできる服装 ・ 水筒 ・ 帽子 <p>【ふれあいセンターで準備する物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地図、コンパス、ゼッケン、筆記用具、紙ばさみ、記録用紙、引率者巡視マップ ・ 引率用自転車（必要に応じて貸出可能） | |
| コ ー ス | <p>1 Aコース 小学生向き</p> <p>2 Bコース 中学生以上向き</p> | |
| 留 意 事 項 | <p>1 センター職員は事前事後の指導を行うが、原則として同行しない。</p> <p>2 グループ編成は4～6人とする。</p> <p>3 グループから離れた行動をとらないように注意する。</p> <p>4 活動中は、天候の急変や事故防止に備え、対応措置を考えておく。</p> | |
| 実 施 方 法 | <p>【内 容】</p> <p>1 集合</p> <p>2 人数の確認，健康観察</p> <p>3 実施方法，地図の見方，コンパスの使い方の説明</p> <p>(1) オリエンテーリングとは</p> <p>(2) 地図の説明</p> <p>(3) コンパスの使い方の説明</p> <p>(4) 競技上の注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チームはそろって行動する。 ・ 自然愛護，安全に気を付ける。 <p>4 オリエンテーリングの実施</p> <p>(1) スタート</p> <p>(2) ポストを探す</p> <p>(3) ゴール</p> <p>5 人員及び健康状態の確認とふりかえり</p> <p>6 用具の後始末</p> | <p>【留 意 点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ トイレをすませチームごとに整列する。 ○ 参加できない者への活動を配慮する。(用具の集配，スタート・ゴールのチェック等) ○ 制限時間内に，ポストの配点を考慮しながらできるだけ多くのポストを回り，なるべく多くの得点を集めてゴールする。 ○ 地図の見方，コンパスの使い方を実習する。 ※ 地図，コンパスの使い方は別紙参照。 ○ 徒歩を原則として，グループで協力しながらポストを探す。 ○ 交通ルールを守り事故に気を付ける。 ○ もし道に迷ったら元にもどる。 ○ 事故等が発生した場合，直ちに事務室へ連絡する。 ○ 超過時間1分につき5点減点する。 ○ 全員の帰着を確認し，健康観察をする。 ○ 答え合わせをする。 |

オリエンテーリングコース指導者巡視マップ

