

オリエンテーリング

自然豊かな三瓶の森で・・・思いっきり走ろう！！遊ぼう！！楽しもう！！
スコアオリエンテーリングって聞いたことありますか？
簡単にいうと・・・森の中で宝探しをしよう！！…かな？
ふかふかの土の上を歩きながら、宝物を探して…自然と親しんだり、
仲間の新しい一面を見つけたり…。
もちろん競技としてのプレーもOK！！頭脳プレイで他のチームを圧倒しよう！！



活動のねらい・期待される効果

集団づくりのワンステップとして、グループワークには最適です。また、ねらいをどのように設定するかによって、体力づくりからヒーリング(心の癒し)まで様々な効果が期待できます。

一斉実施可能人数	400人	活動季節・条件	無雪期
所要時間	2～3時間	実施場所	交流の家周辺
主な対象	小学生(オリエンテーリングの地図が読める人)～		
指導について	地図の読み方からルールの説明(もちろん団体オリジナルのルールがあってもOKです)、森に入る上での注意点等、職員が事前指導をします。		

活動の概略

交流の家の周辺の森の中に設置されたポストを決められた時間内にいくつ探すことができるかをグループごとで競いあうアクティビティです。もちろん、団体独自のルールを作って活動することも可能です。事前指導の後、グループごとに作戦を考えて競技開始！活動が終了したらスコアを集計します。

準備物

交流の家が貸し出しできる用具・材料

・オリエンテーリング用マップ ・ゼッケン ・ストップウォッチ ・無線機 ・スタート・ゴール用横断幕
・集計用紙 ・バインダー ・携帯用救急靴 ・クリップ鉛筆 ・解答用紙

利用者または団体で準備する用具・材料

・活動に適した服装(森の中に入るので長袖長ズボン・運動靴が望ましい)
・季節によってはタオル・帽子・水分等の準備も必要。
・グループごとに時計、筆記用具が必要。

売店または食堂で購入する物

特にありません。

売店で購入できる物

特にありません。

当日の動き

- | | |
|----------|--|
| ①打合せ | ・活動に必要な貸し出し用具の確認・服装準備物の確認・監視員役の引率者の人数等 |
| ②用具の受け取り | ・打ち合わせた用具を事務室で受け取り、参加者に配布して下さい。 |
| ③事前指導 | ・交流の家職員が指導を行います。(地図の読み方、ルールの説明等) |
| ④活動(展開) | ・団体指導者の下、活動を行います。 |
| ⑤ふりかえり | ・団体指導者の下、活動のふりかえりを行います。 |
| ⑥用具の片づけ | ・貸し出し用具の返却をお願いします。 |

安全対策・環境への留意点

まずは、「大自然の中に入れてもらう」という気持ちを忘れずに活動してください。森の中には人間にとって危険な動植物があります。(スズメバチ・ツタウルシ・マムシ等々)できる限り長袖長ズボンでの活動をお勧めします。季節によっては熱中症に気をつける必要があります。また、監視役の指導者の方は最低4名必要です。監視場所等については、打ち合わせで確認します。環境面についても森を大切に、ゴミを拾う等々の配慮をお願いします。

備考