

## (2) オリエンテーリング (OL)

実施形態	<b>指導必須</b> <b>※交流の家職員が活動の事前指導に入る。</b>		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	<b>指導依頼用紙</b>						
必要経費	<b>無し</b>		★★★	★★		★★	★★★
概要 (セールスポイント)	<p>交流の家を出発場所として、<b>ミニコース</b>、<b>谷越えコース</b>、<b>ロングコース</b>の3種類があります。</p> <p><b>ミニコース</b>は、短い距離で安全に実施することができ、池の周りの鳥や植物、花なども見ながら活動をすすめることができます。</p> <p><b>谷越えコース</b>は、険しい箇所があり、短めの時間で、少し難しいコースがよいと思われる方におすすめのコースです。</p> <p><b>ロングコース</b>は、じっくりと時間をかけてポイントを探すことが可能です。</p> <p><b>※活動場所の事前下見を必ず行う。</b>  <b>(指導者の配置・危険箇所・移動時間等の確認)</b></p>						
諸条件	場所	阿蘇青少年交流の家 小堀牧野、二塚牧野		対象	小学校高学年以上		
	所用時間	ロングコース 4~4.5 時間 谷越えコース 2.5~3 時間 ミニコース 1.5~2 時間 ※対象や活動のねらいに合った内容を選ぶこと。		人数	400 人程度まで可能		
	時期	通年		天候	晴天時 ※雨天時代替プログラム有り		
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団体で準備する物			
	・OLマップ (参加者用・指導者用) ・スコアカード ・ボード ・コンパス ・無線機 ・ビブス ・ゴーグル 等			<b>【参加者】</b> ・4点セット (帽子、手袋、水筒 (水分は通常1ℓ/夏季2ℓ)、雨合羽) ・野外活動に適した服装 (長袖・長ズボン) ・時計・タオル・ちり紙・弁当 ・リュックサック・ビニール袋・筆記用具 等 <b>【指導者】</b> ・救急用品・携帯電話・笛 等			
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	20分~ 40分	準備・事前指導 安全指導	<b>【交流の家】</b> ①指導者への説明→②活動の意義の確認→③ルールの説明 (実施範囲・地図の読み方・コンパスの使い方など) →④注意事項の説明・確認 <b>【団体】</b> スタートの仕方・帰着時刻の確認等その他注意事項				コンパス指導が入る場合は 40分
	90分~ 300分	活動	<b>【団体】</b> ①グループごとの出発 ②スコアカードに発見したポストのアルファベットと数字を記入 ③定められた時刻までに帰着 ④帰着グループ人員・健康状態確認 ⑤得点の集計と採点・表彰 ⑥借用物品の返却				1 グループ 5~6 人程度がグループピングとして 適当  指導者ポイントには、必ず指導者を配置する (別紙参照)
20分	後片付け	<b>【団体】</b> ①ボードやビブス、コンパス等の回収 ②借用物品を事務室へ返却					

### 諸注意（各団体の引率者の皆様へ）

- (1) 単独で行動せず、必ずグループでそろって行動するよう指導してください。
- (2) 民家の敷地内に入ったり、作物や施設を傷つけたりしないよう指導してください。
- (3) 危険と思われる場所へ近づかないよう指導してください。
- (4) O Lのコースは交流の家の敷地だけでなく、近隣の牧野組合の土地を借りています。4～11月頃は、コース内に牛がいます。牛に刺激を与えるような行動はしないよう指導してください。放牧中の牛に近づかない。またいたずらしないよう指導してください。
- (5) 牧野のゲートを開けずに、ゲート脇の柵をくぐって進むよう指導してください。
- (6) 車道は広がったりせず、道路の端を並んで歩くよう指導してください。
- (7) 周りにある草花を採ったり傷つけたりしないよう指導してください。
- (8) ゴミを散らかさないよう指導してください。
- (9) スタート前に必ずトイレを済ませるよう指導してください。
- (10) 熱中症予防やスズメバチ対策のため、必ず帽子をかぶるよう指導してください。
- (11) 牧野のゲートや有刺鉄線を乗り越えて進まないよう指導してください。

# オリエンテーリング(ロングコース) 指導者マニキュアル(ロングコース)

## ロングコースの概要

交流の家を出発場所として、約 4~4.5 時間を使って実施します。このコースはじっくりと時間をかけてポイントを探ることが可能です。対象は小学校高学年以上です。

また当日の天候や火山の状況によっては、実施できないこともありますので、その日の天候や火山の状況を手しておきましょう。

なおトイレは交流の家にしかありません。体調管理に十分気をつけて、交流の家には、グループ全員で戻ってくるようにしましょう。

## 事前準備

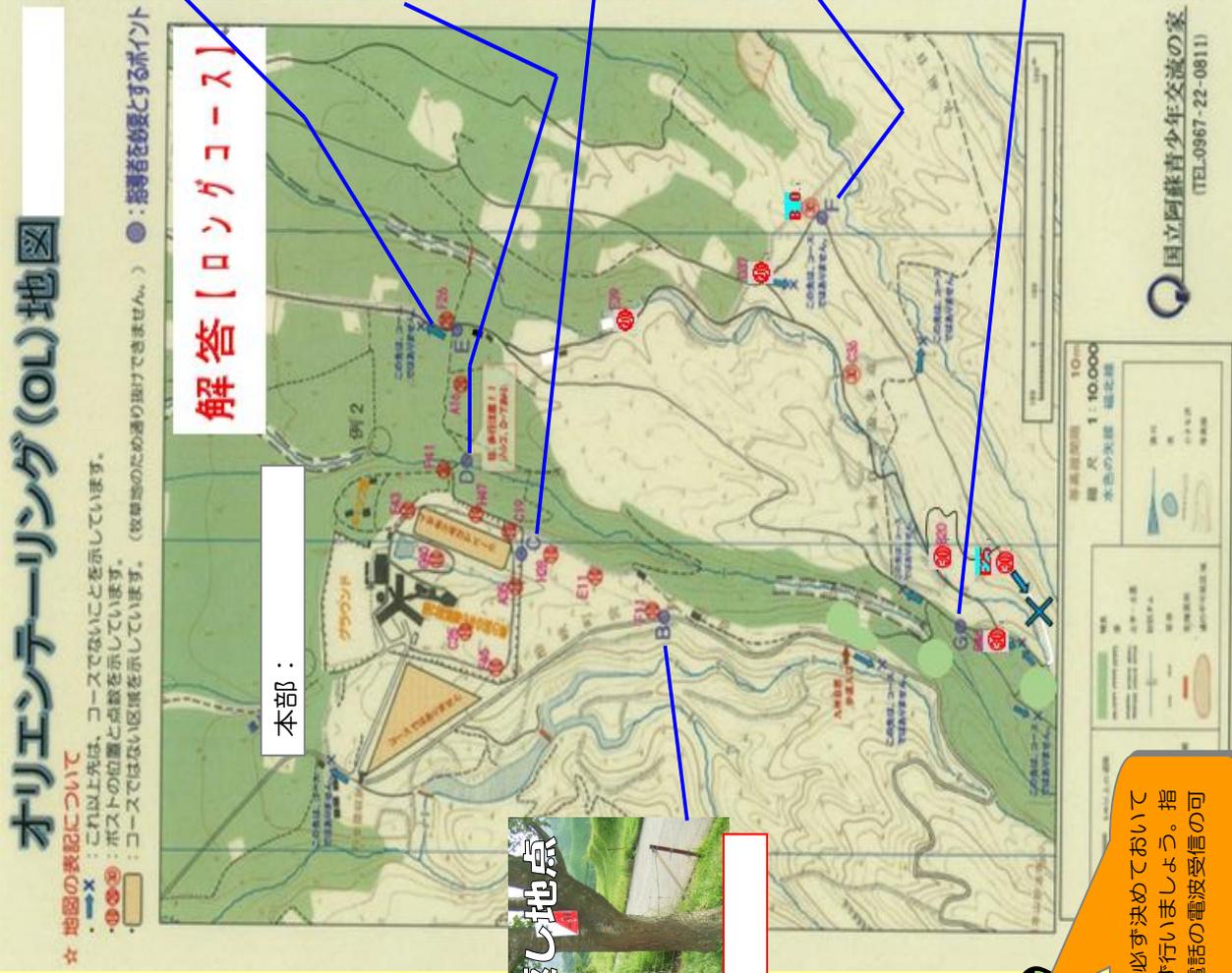
- ◆ 非常時の連絡方法
- ◆ 救急用品・備品の準備
- ◆ 指導ポイント配置計画
- ◆ 帽子・手袋・水筒・雨合羽の確認
- ◆ 救急用の真水準備
- ◆ トイレレットペーパー

## OL中

- ◆ 指導ポイント通過時に、グループ番号・人数・健康状態の確認…本部へ逐次報告
- ◆ 雷鳴が聞こえたときや疾病者が出たときは、無線で交流の家に連絡し、対策を練る。
- ◆ 道に迷ったときは、わかるところまで戻る。
- ◆ 適切に休憩を取る。
- ◆ グループ全員で活動する。

## OL後

- ◆ 人数・健康状況等の確認



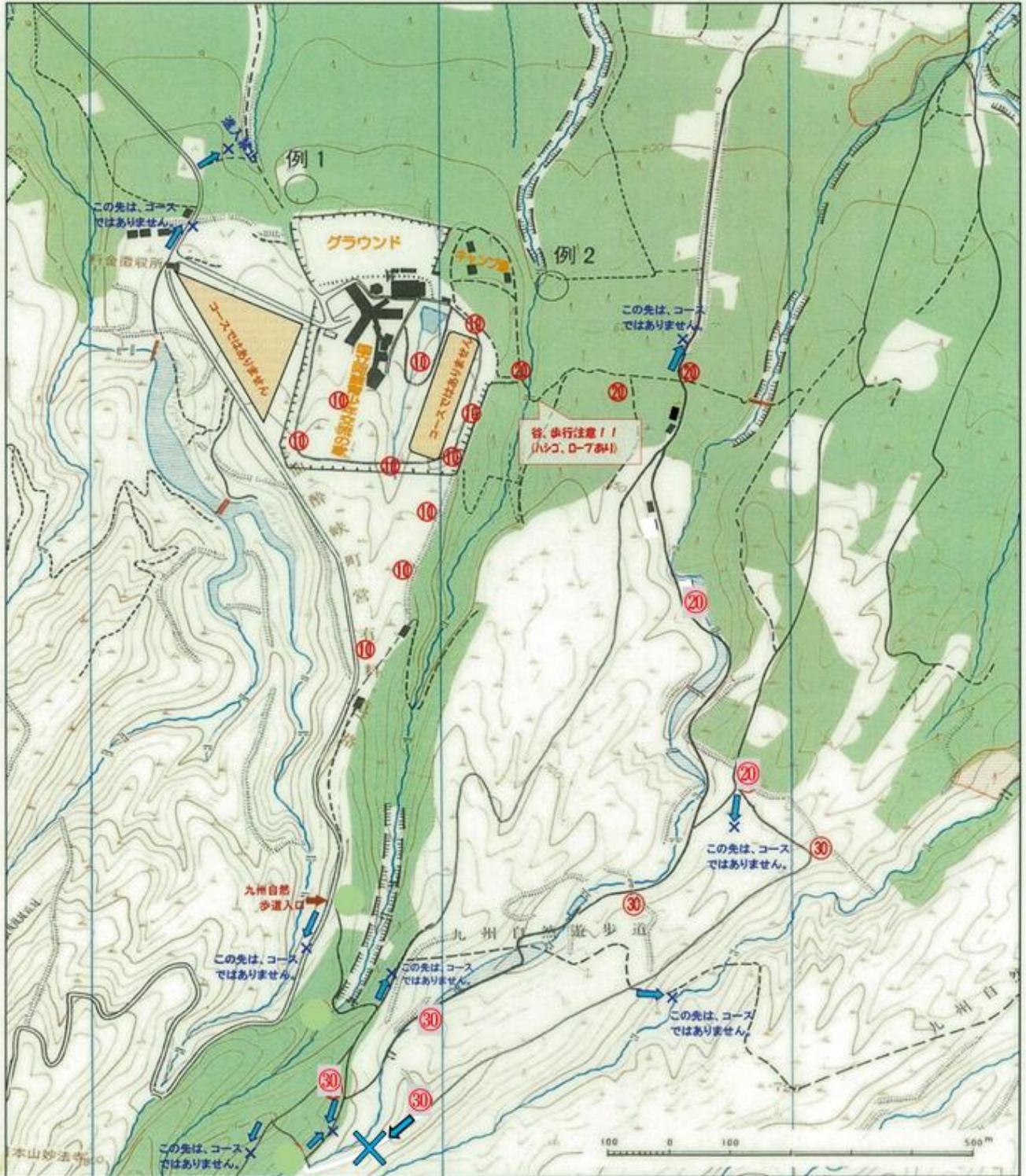
指導ポイント等の配置を必ず決めておいてください。事前下見を必ず行いましょう。指導場所・危険箇所、携帯電話の電波受信の可否の確認をしましょう。

# オリエンテーリング(OL)地図

## ☆ 地図の表記について

-  : これ以上先は、コースでないことを示しています。
-    : ポストの位置と点数を示しています。
-  : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けてできません。)

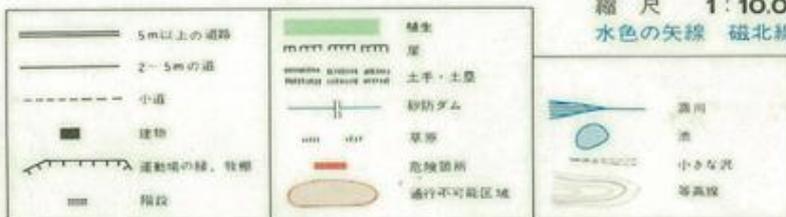
## 【ロングコース】



等高線間隔 10m

縮尺 1:10,000

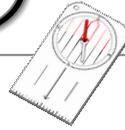
水色の矢線 磁北線



 国立阿蘇青少年交流の家

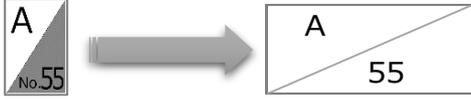
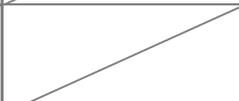
(TEL:0967-22-0811)

# オリエンテーリング スコアカード



## 【ロングコース】

国立阿蘇青少年交流の家  
0967-22-0811

班名				
ポストの得点	見つけたポストの記入例： 			
10点				
				
20点				
				
30点				
				
総得点	／350点満点			
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】				
総合順位	位 / 班中			

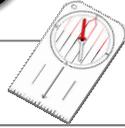
☆☆☆ お願い ☆☆☆

- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。





# オリエンテーリング スコアカード



【ロングコース】

国立阿蘇青少年交流の家  
0967-22-0811

班名	<b>解答</b>						
ポストの得点	見つけたポストの記入例： <table style="display: inline-table; border: 1px solid black; margin: 5px;"> <tr> <td style="text-align: center;">A No.55</td> <td style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">→</td> <td style="text-align: center;">A 55</td> </tr> </table>				A No.55	→	A 55
A No.55	→	A 55					
10点	A 35	C 19	C 25	E 11			
	E 43	F 11	F 45	G 40			
	H 28	H 47					
20点	F 41	A 16	F 26	E 39			
	D 37						
30点	B 0	C 36	B 20	E 25			
	B 46						
総得点	/350点満点						
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】							
総合順位	位 / 班中						

☆☆☆ お願い ☆☆☆

- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。



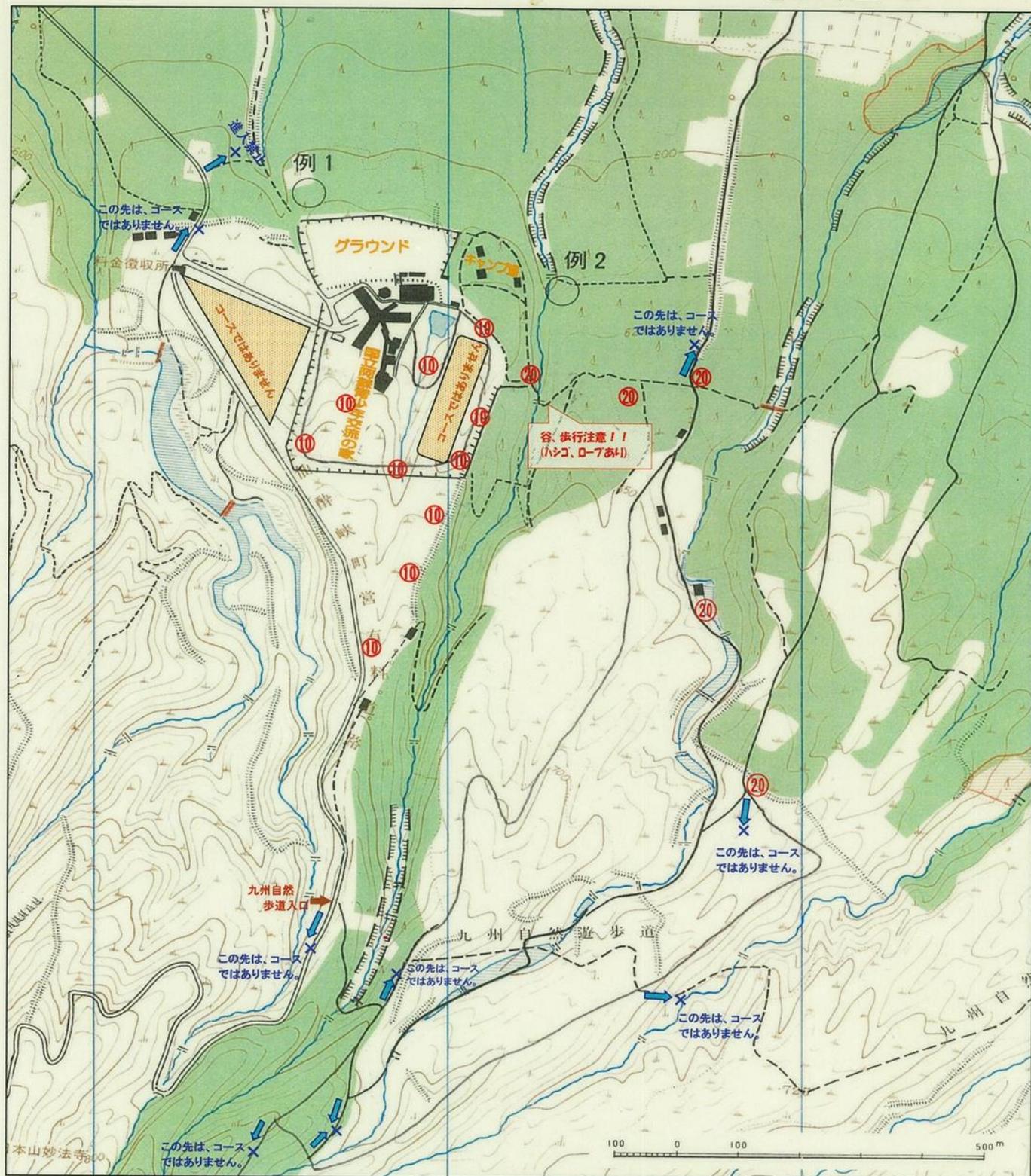


# オリエンテーリング(OL)地図【谷越えコース】

## 地図の表記について

-  : これ以上先は、コースでないことを示しています。
-    : ポストの位置と点数を示しています。
-  : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けできません。)

【谷越えコース】



等高線間隔 10m

縮尺 1:10,000

水色の矢線 磁北線

	5m以上の道路		植生
	2-5mの道		屋
	小道		土手・土塁
	建物		砂防ダム
	運動場の緑、牧場		草原
	階段		危険箇所
			通行不可能区域

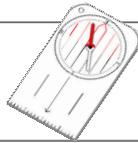
	瀬川
	池
	小さな沢
	等高線

 国立阿蘇青少年交流の家

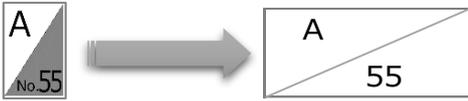
(TEL:0967-22-0811)

# オリエンテーリング スコアカード

## 【谷越えコース】



国立阿蘇青少年交流の家  
0967-22-0811

班 名				
ポストの得点	見つけたポストの記入例： 			
10点				
20点				
総得点	/200点満点			
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】				
総合順位	位 / 班中			

### ☆☆☆お願い☆☆☆

- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。

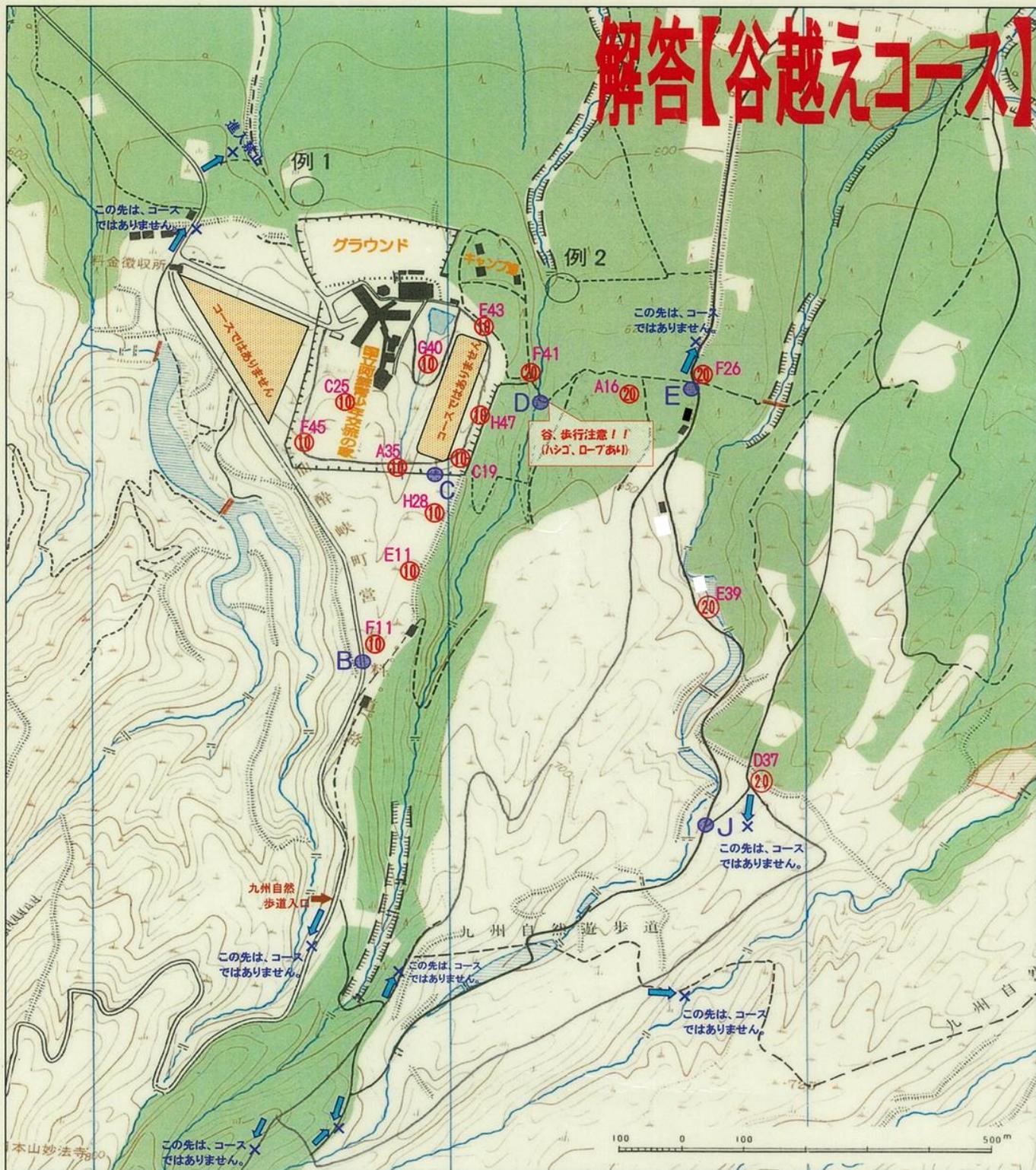


# オリエンテーリング(OL)地図【谷越えコース】

## 地図の表記について

- ・  : これ以上先は、コースでないことを示しています。
- ・    : ポストの位置と点数を示しています。
- ・  : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けできません。) ● : 指導者を必要とするポイント

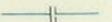
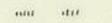
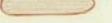
# 解答【谷越えコース】



等高線間隔 10m

縮尺 1:10,000

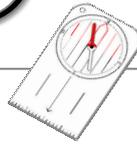
水色の矢線 磁北線

	5m以上の道路		植生		湧川
	2-5mの道		崖		池
	小道		土手・土壘		小さな沢
	建物		砂防ダム		等高線
	運動場の緑、牧場		草原		
	階段		危険箇所		
			通行不可能区域		

 国立阿蘇青少年交流の家

(TEL:0967-22-0811)

# オリエンテーリング スコアカード



## 【谷越えコース】

国立阿蘇青少年交流の家  
0967-22-0811

班名	<b>解答</b>						
ポストの得点	見つけたポストの記入例： <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">A No.55</td> <td style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">→</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">A 55</td> </tr> </table>				A No.55	→	A 55
A No.55	→	A 55					
10点	A 35	C 19	C 25	E 11			
	E 43	F 11	F 45	G 40			
	H 28	H 47					
20点	A 16	D 37	E 39	F 26			
	F 41						
総得点	/200点満点						
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】							
総合順位	位 / 班中						

☆☆☆お願い☆☆☆

- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。



# オリエンテアールリング 指 導 者 マ ニ コ ー ス ( ミ ニ コ ー ス )

## ミニコースの概要

交流の家を出発場所として、約 1.5～2 時間を使って実施します。このコースの多くのポイントは、交流の家の中に存在するので、短い距離で安全に実施することも見ながら活動できます。また池の周りの鳥や植物、花などは幼稚園生以上です。また**当日の天候や火山の状況によっては、実施できないこともありまして、その日の天候や火山の状況を入手しておきましょう。**なおトイレは交流の家にかかりません。体調管理に十分気を付けて、交流の家には、グループ全員で戻ってくるようにしましょう。

## 事前準備

- ◆ 非常時の連絡方法
- ◆ 救急用品・備品の準備
- ◆ 指導ポイント配置計画
- ◆ 帽子・手袋・水筒・雨合羽の確認
- ◆ 救急用の真水準備
- ◆ トイレレットペーパー

## 〇L中

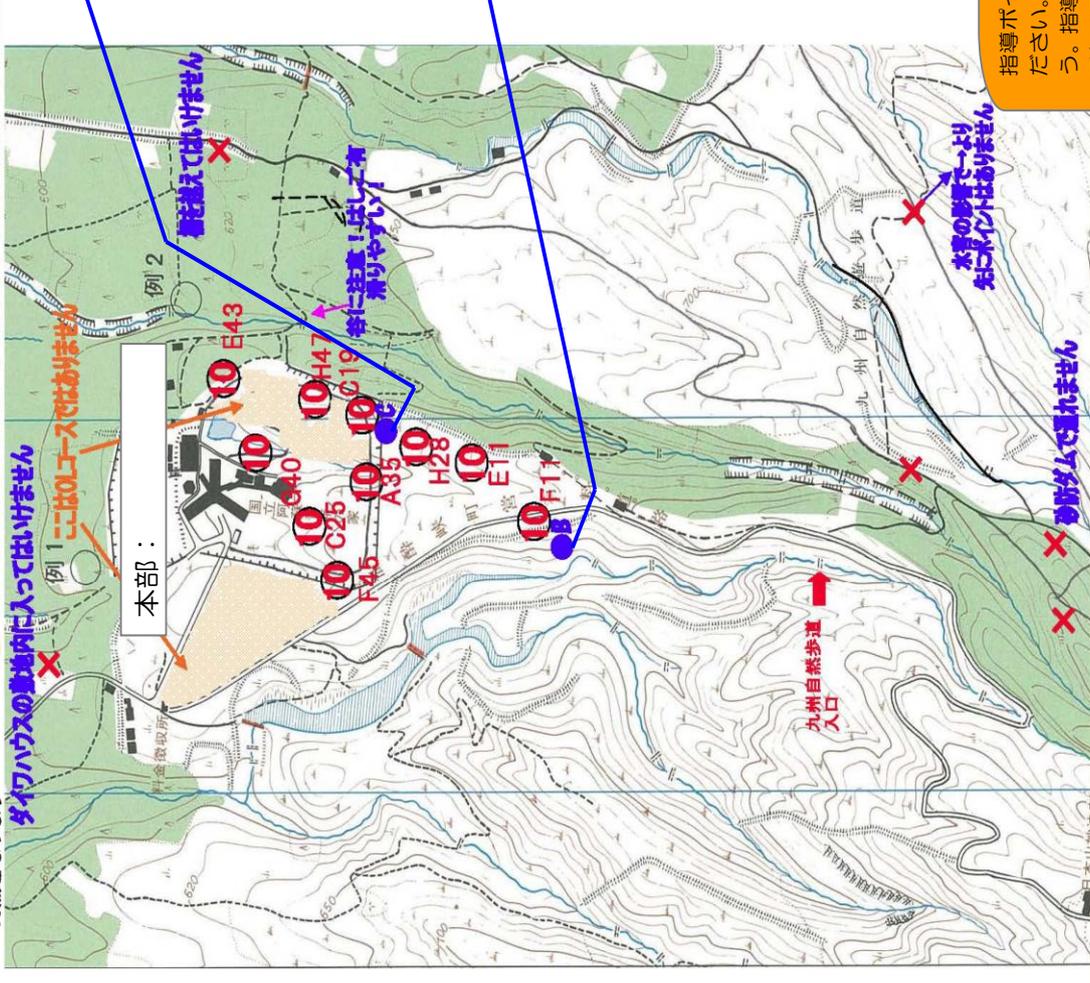
- ◆ 指導ポイント通過時に、グループ番号・人数・健康状態の確認…本部へ逐次報告
- ◆ 雷鳴が聞こえたときや疾病者が出たときは、無線で交流の家に連絡し、対策を練る。
- ◆ 道に迷ったときは、わかるところまで戻る。
- ◆ 適切に休憩を取る。
- ◆ グループ全員で活動する。

## 〇L後

- ◆ 人数・健康状況等の確認

## 地図の表記について

- × → これ以上先には進めません F11 → オリエンテアールリングの答えです ● 指導者を必要とするポイントです ※答えはアルファベットと数字のみおぼせて
- ⑩ → オリエンテアールリングの点数です ※答えはアルファベットと数字のみおぼせて
- 10点となります



C ゲート & 柵指導

担当:



B 折り返し地点

担当:



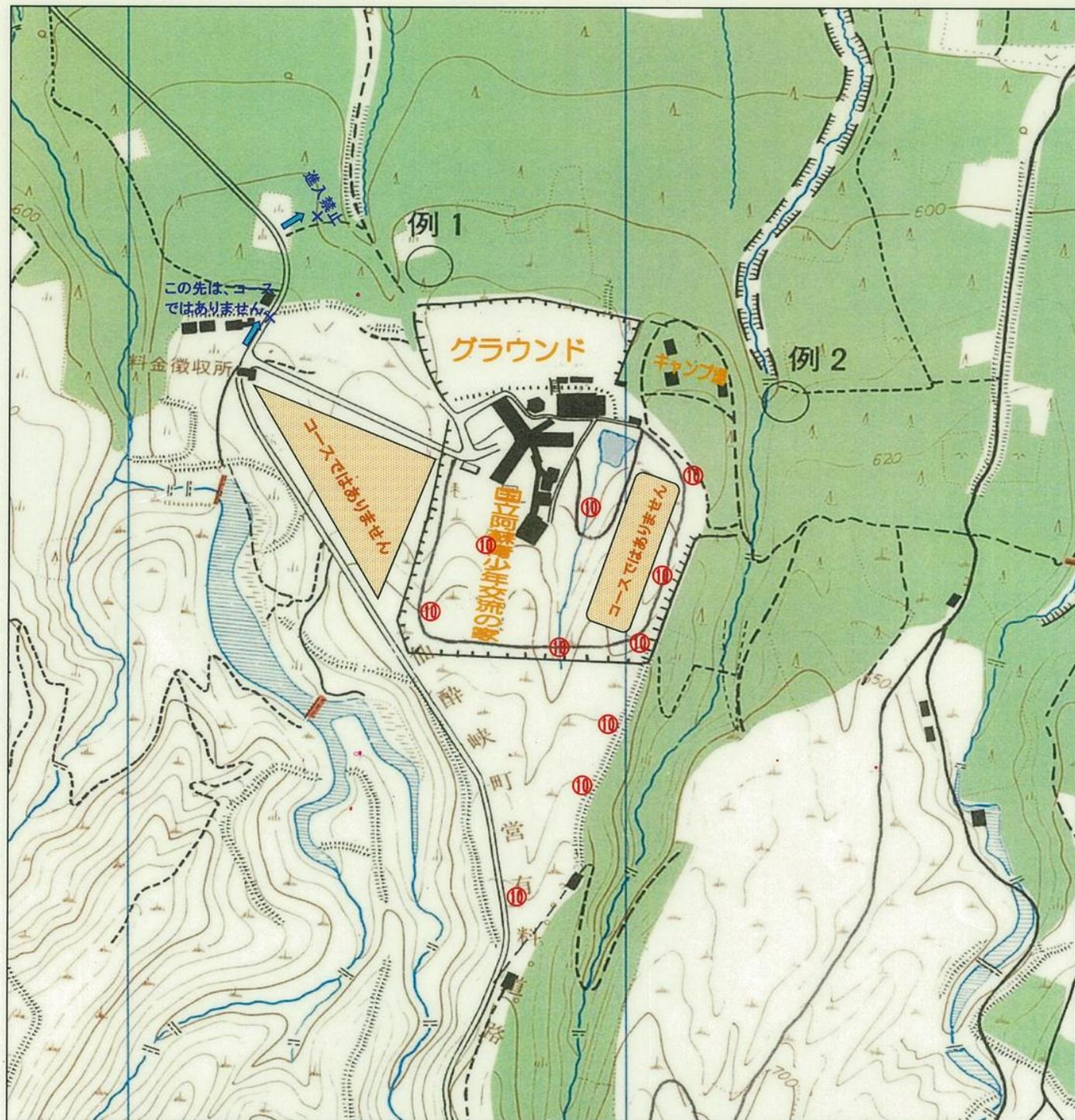
指導ポイント等の配置を決めておいてください。また事前下見を必ず行いましょう。指導場所・危険箇所、携帯電話の電波受信の可否の確認をしましょう。

# オリエンテーリング(OL)地図【ミニコース】

## 地図の表記について

-  : これ以上先は、コースでないことを示しています。
-    : ポストの位置と点数を示しています。
-  : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けできません。)

# 【ミニコース】

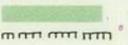
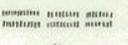
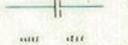
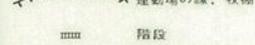
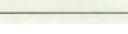


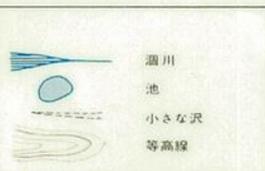
100 0 100 500 m

等高線間隔 10m

縮尺 1:10,000

水色の矢線 磁北線

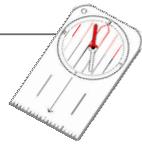
	5m以上の道路		植生
	2~5mの道		崖
	小道		土手・土塁
	建物		砂防ダム
	運動場の線、牧棚		草原
	階段		危険箇所
			通行不可能区域



 国立阿蘇青少年交流の家  
(TEL:0967-22-0811)

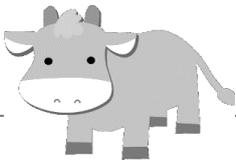
# オリエンテーリング スコアカード

## 【ミニコース】



国立阿蘇青少年交流の家  
0967-22-0811

班名			
ポストの得点	見つけたポストの記入例：		
10点			
20点			
総得点	／100点満点		
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】			
総合順位	位 / 班中		



☆☆☆お願い☆☆☆



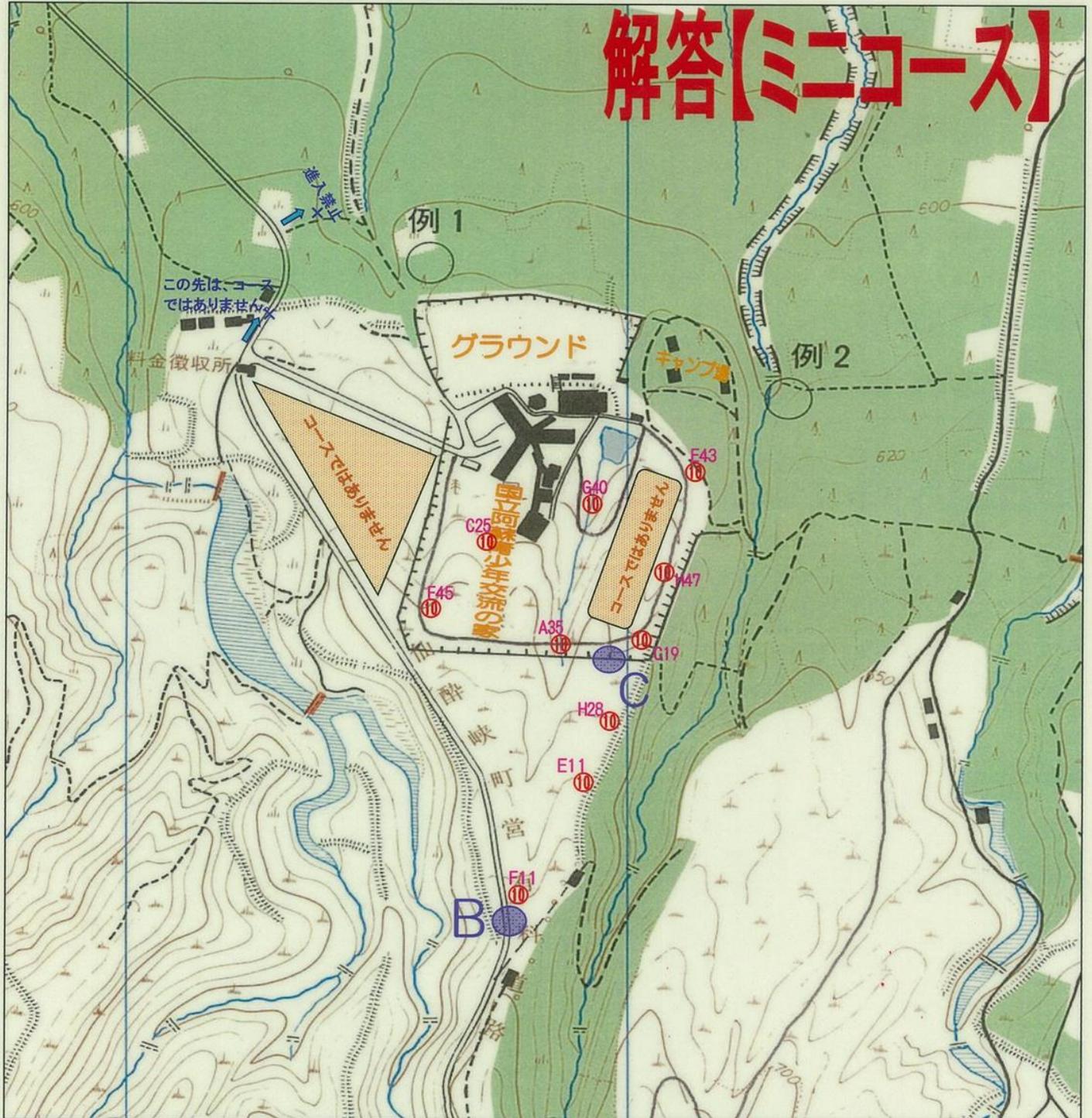
- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。



# オリエンテーリング(OL)地図【ミニコース】

## 地図の表記について

-  : これ以上先は、コースでないことを示しています。
-    : ポストの位置と点数を示しています。
-  : コースではない区域を示しています。(牧草地のため通り抜けできません。) ● : 指導者を必要とするポイント



100 0 100 500 m

等高線間隔 10m

縮尺 1:10,000

水色の矢線 磁北線

	5m以上の道路		植生
	2~5mの道		崖
	小道		土手・土壁
	建物		砂防ダム
	運動場の緑、牧場		草原
	階段		危険箇所
			通行不可能区域

	瀬川
	池
	小さな沢
	等高線

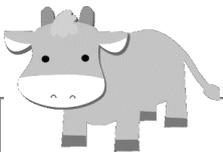
# オリエンテーリング スコアカード



【ミニコース】

国立阿蘇青少年交流の家  
0967-22-0811

班 名	<b>解 答</b>							
ポストの得点	見つけたポストの記入例： <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px;"> <table style="border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">A</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">No.55</td></tr> </table> <span style="font-size: 2em;">→</span> <table style="border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">A</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">55</td></tr> </table> </div>				A	No.55	A	55
A								
No.55								
A								
55								
10点	A 35	C 19	C 25	E 11				
	E 43	F 11	F 45	G 40				
	H 28	H 47						
20点								
総得点	/100点満点							
スタート時刻【 : 】 / ゴール時刻【 : 】 / 所要時間【 時間 分】								
総合順位	位 / 班中							



☆☆☆お願い☆☆☆



- ・ コンパスを紛失・破損した場合、弁償になりますので注意して使用してください。
- ・ 班の代表は必ずビブスを着用し、交流の家利用者と分かるようにしてください。
- ・ 牧野のゲート（柵）や水道の栓を開けたままにしないようにしてください。
- ・ オリエンテーリングのポストは、地図上の目印の円内にあります。ただし、円の中心にあるとは限りません。木の上や木の幹の裏側にある場合がありますので、じっくり探してみてください。

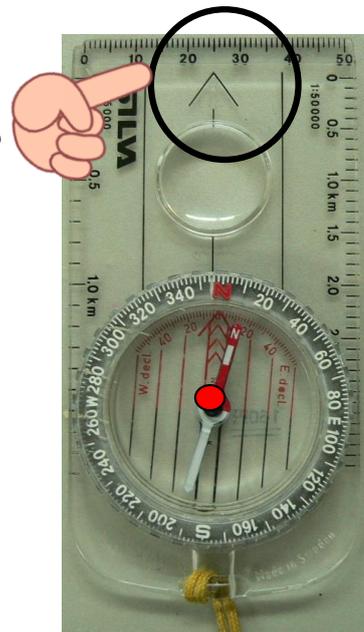


# コンパスの使い方

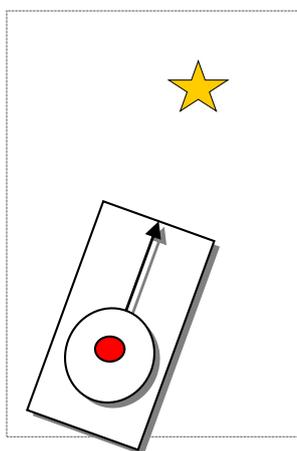


## ホップ

針の中心を 自分の位置 ● に合わせ、  
めざす方向★ に **矢印↑ (黒)** を向ける



地図

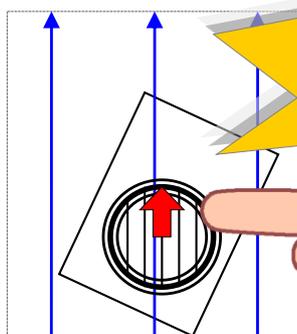
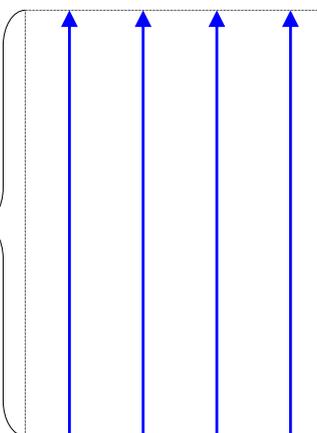


## ステップ

地図上の磁北線 = **矢印↑ (青)** とコンパスのリングの線を「平行」にする



地図

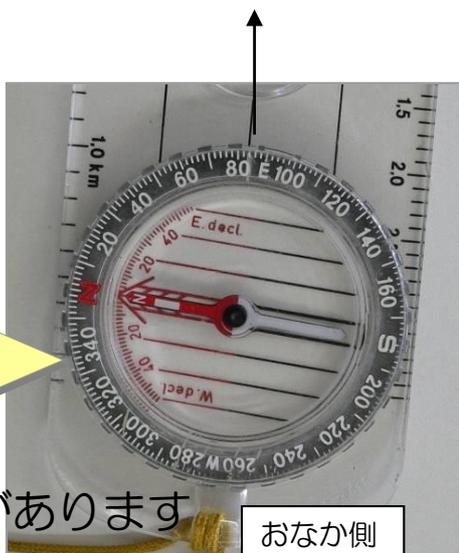


## ジャンプ

体の正面でコンパスを持つ  
(地面と平行)

360度回転してリング内の赤い↑と  
N極(赤)が重なる場所を探す

黒い矢印の方向にポストがあります



おなか側