オリエンテーリング（ＯＬ）

１　活動の目的、効果

（１）体験活動上の効果

◎阿蘇の自然に親しむ　集団行動規律　課題克服達成感　阿蘇の文化に親しむ　仲間づくり協調性

（２）ESD の課題解決に必要な７つの能力・態度

⑤　**他者と協力する態度**　　他者の立場に立ち、他者の考えや行動に共感するとともに、他者と協力・共同してものごとを進めようとする態度

２　活動の詳細

概要 （セールスポイント）	交流の家を出発場所として、**ミニコース、谷越えコース、ロングコース**の３種類があります。 ・**ミニコース（２時間）**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。 ・**谷越えコース（３時間）**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。 ・**ロングコース（４時間）**は、少し時間をかけてポイントを探すことが可能です。 ※活動場所の**事前下見を必ず行う。**（指導者の配置・危険箇所・移動時間等の確認）					
諸条件	実施形態	**指導必須**※活動の事前（安全）指導に入る。		提出書類	不要	
	必要経費	なし		所要時間	上記概要に記載	
	活動場所	阿蘇青少年交流の家 小堀牧野、二塚牧野		対象・人数	小学校高学年以上 300 人程度まで可能	
	事前下見	**必須（複数人での下見）**	実施時期	通年	天候	晴天時　※雨天時用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			【参加者】　帽子、手袋、水筒（水分は通常１㍑／夏季２㍑） 雨合羽　時計　タオル　ちり紙　ビニール袋 野外活動に適した服装（長袖・長ズボン） 弁当　　筆記用具　リュックサック等 【指導者】　救急用品　携帯電話　笛　等		
役割分担	**交流の家職員が行うこと**			**団体引率者が行うこと**		
	①指導者への説明 ②活動の意義の確認・ジオオリ ③ルール説明・物品の貸出（実施範囲・地図の読み方） ※希望によりコンパスの使い方の指導も可。この場合 30 分程度、上記時間にプラスされる ④注意事項の説明・確認 ⑨貸出物品の受取			③借用物品の受け取り ⑤グループごとの出発、立哨ポイントでの指導 ⑥帰着グループ人員・健康状態確認 ⑦得点の集計と採点・表彰 ⑧活動のまとめ ⑨借用物品を事務室へ返却		

３　活動のふりかえりのポイント

視点　：「阿蘇の自然を感じることができたか」「集団の一員として、仲間と協力することができたか」
発問例：「阿蘇の自然についてどんなところに魅力を感じましたか」「人を思った行動がとれたところはどこですか」

４　SDGｓで目指す姿

	15.4　2030 年までに持続可能な開発に不可欠な便益をもたらす山地生態系の能力を強化するため、生物多様性を含む山地生態系の保全を確実に行う。 ・ 豊かな自然環境について考えることで、それらを守り維持していこうとする態度を育てる姿。

５　各コースの引率者向け動画について（各コースのルートや立哨ポイント、配慮事項についてご確認いただけます。）

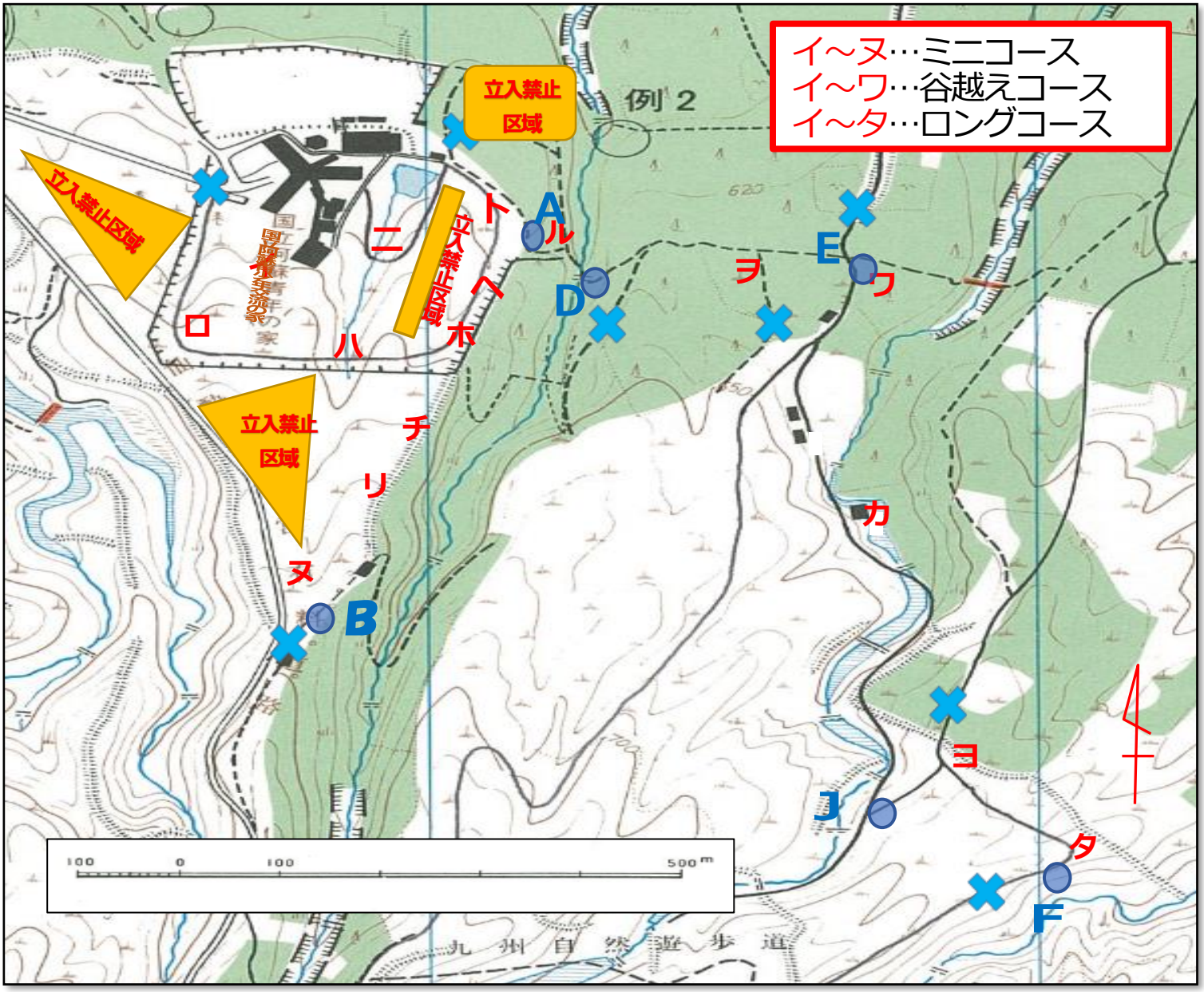
ミニコース（10 分程度）　　谷越えコース（13 分程度）　　ロングコース（18 分程度）

オリエンテーリング（OL）全体地図

イ～ツ　：ポストの場所　　：コースでない区域（立入禁止）です。

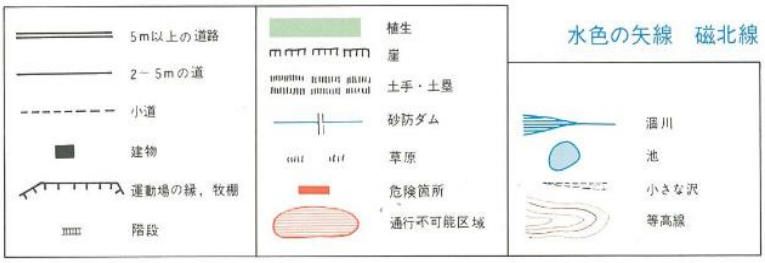
A～G　：チェックポイント（引率者の立哨ポイント）

✖　：この先はコースでない（ポストがない）ことを示しています。



等高線間隔　10m

水色の矢線　磁北線



国立阿蘇青少年交流の家
0967-22-0811

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) ＯＬ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。

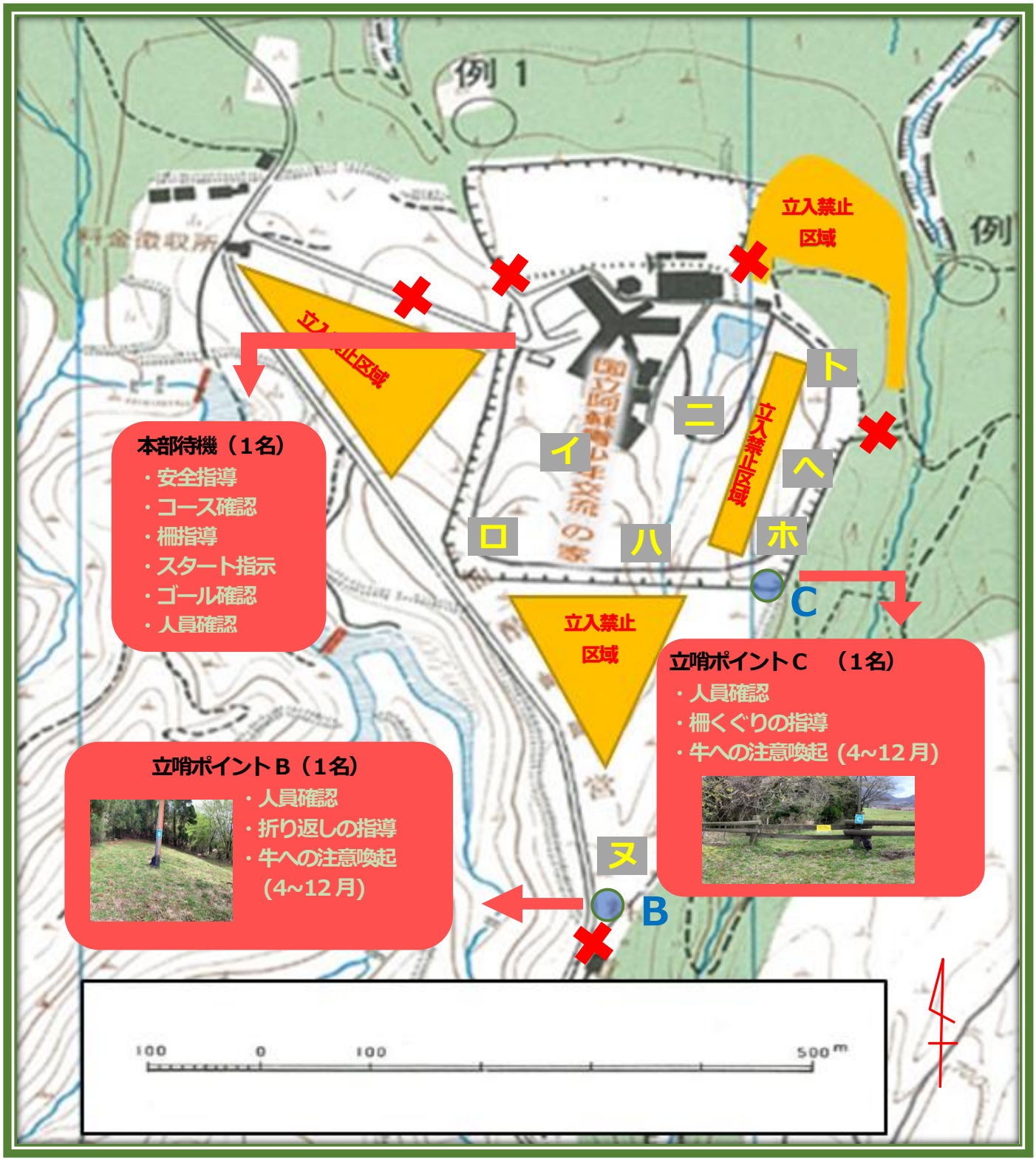
(11)牧野のゲートや有刺鉄線を乗り越えて進まないよう指導してください。

オリエンテーリング（OL）地図【ミニコース】

イ～ヌ　:ポストの場所　　:コースでない区域（立入禁止）です。

B・C　：チェックポイント（引率者の立哨ポイント）

✖　：この先はコースでない（ポストがない）ことを示しています。



引率者用

国立阿蘇青少年交流の家
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
0967－22－0813

班　名		解答							
ポストの得点		見つけたポストの記入例：			A No.55	→			A 55
10点【100点満点】	イ	C 25	ロ	F 45	ハ	A 35	ニ	G 40
	ホ	C 19	ヘ	H 47	ト	E 43	チ	H 28
	リ	E 11	ヌ	F 11				
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、地図上のイ～ヌの場所のあたりにあります。
  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。
- 牛に出会ったら、牛を驚かさないように、静かにゆっくりと歩きましょう。
  通れないと思ったときは、無理せず、来た道を引き返しましょう。（草原は牛が主役です）

☆☆☆こんな時には☆☆☆

◆柵（さく）がある

柵（さく）の
間（すき間）を通る

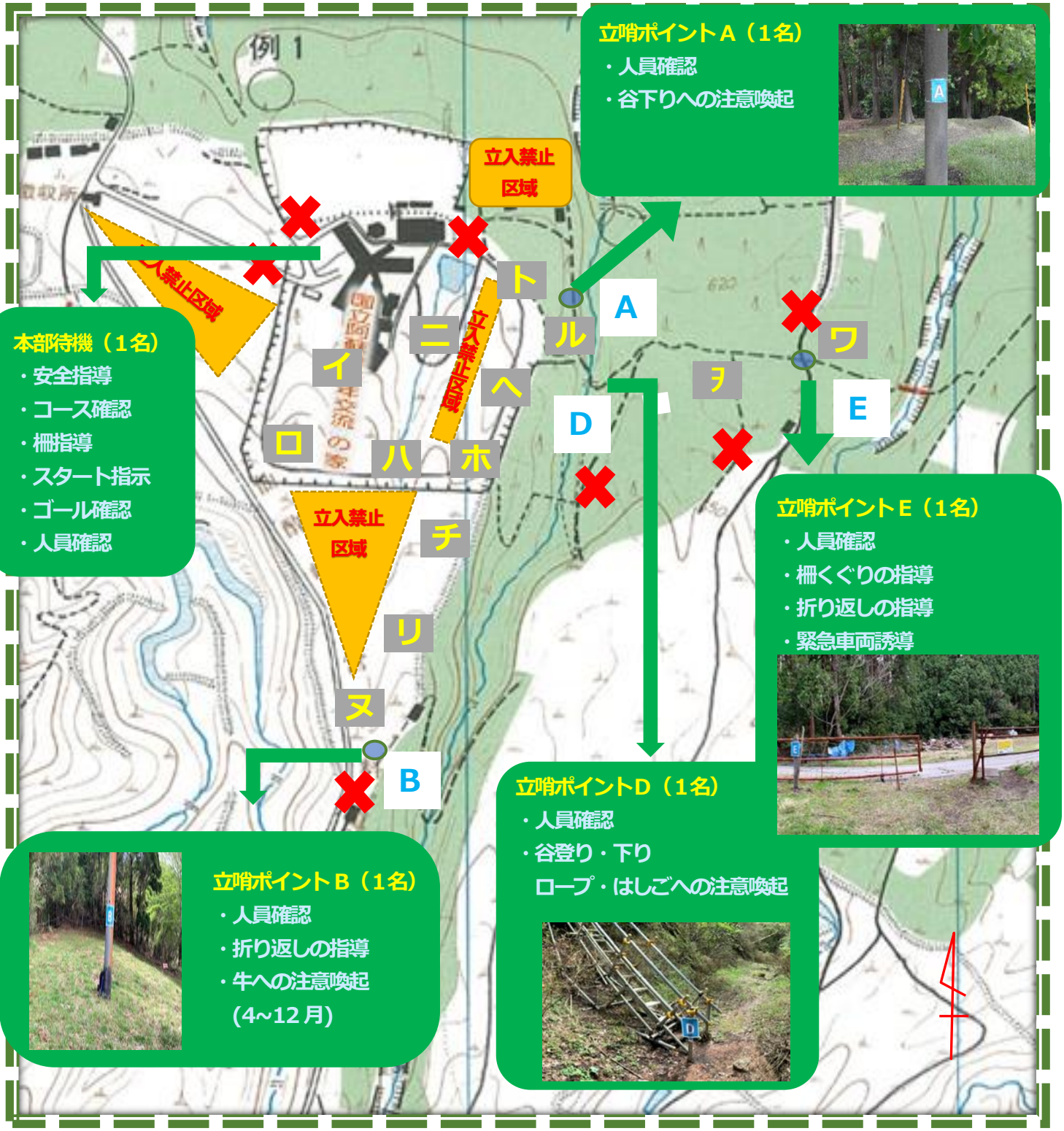
◆柵（さく）がある
◆この先もコース（ポイント）がある
木柵をくぐってまたは中には入り、進んでください
引率者がいるときは指示に従います。

オリエンテーリング（OL）地図【谷越えコース】

イ～カ　：ポストの場所　　：コースでない区域（立入禁止）です。

A～E　：チェックポイント（引率者の立哨ポイント）

✖　：この先はコースでない（ポストがない）ことを示しています。



引率者用

国立阿蘇青少年交流の家
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
0967－22－0813

班　名		解答							
ポストの得点		見つけたポストの記入例： A No.55 → A 55							
10点【100点満点】	イ	C 25	ロ	F 45	ハ	A 35	ニ	G 40
	ホ	C 19	ヘ	H 47	ト	E 43	チ	H 28
	リ	E 11	ヌ	F 11				
20点【100点満点】	ル	F 41	ヲ	A 16	ワ	F 26		
総得点	／１６０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、地図上のイ～ワの場所のあたりにあります。
  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。
- 牛に出会ったら、牛を脅かさないように、静かにゆっくりと歩きましょう。
  通れないと思ったときは、無理せず、来た道を引き返しましょう。（草原は牛が主役です）

☆☆☆こんな時には☆☆☆

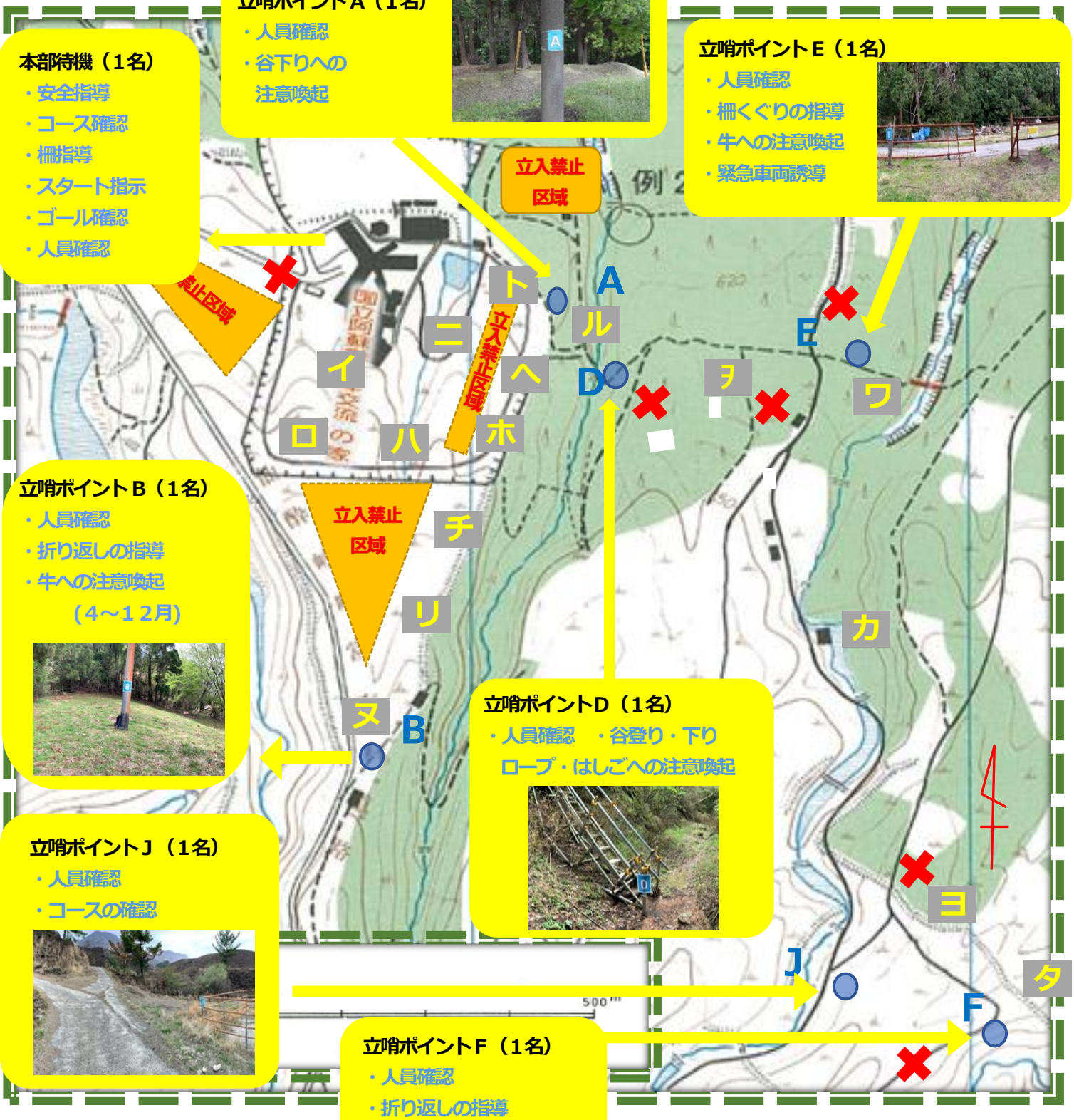
◆柵（さく）がある

柵（さく）の
間（すき間）を通る

◆柵（さく）がある
◆この先もコース（ポイント）がある
木柵をくぐってまたは中には入り、進んでください
引率者がいるときは指示に従います。

オリエンテーリング（OL）地図【ロングコース】

イ～タ　：ポストの場所　　：コースでない区域（立入禁止）です。
ABDEFJ　：チェックポイント（引率者の立哨ポイント）
✖　：この先はコースでない（ポストがない）ことを示しています。



引率者用

国立阿蘇青少年交流の家
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
0967－22－0813

班　名		解答						
ポストの得点		見つけたポストの記入例：			A No.55	→		A 55
10点【100点満点】	イ	C 25	ロ	F 45	ハ	A 35	ニ	G 40
	ホ	C 19	ヘ	H 47	ト	E 43	チ	H 28
	リ	E 11	ヌ	F 11				
20点【100点満点】	ル	F 41	ヲ	A 16	ワ	F 26		
30点【120点満点】	カ	E 39	ヨ	D 37	タ	B 0		
総得点	／250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、地図上のイ～タの場所のあたりにあります。
  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。
- 牛に出会ったら、牛を驚かさないように、静かにゆっくりと歩きましょう。
  通れないと思ったときは、無理せず、来た道を引き返しましょう。（草原は牛が主役です）

☆☆☆こんな時には☆☆☆

◆柵（さく）がある

柵（さく）の
間（すき間）を通る

◆柵（さく）がある
◆この先もコース（ポイント）がある
木柵をくぐってまたは中には入り、進んでください
引率者がいるときは指示に従います。