

## 野外活動プログラム

活動名	(5) オリエンテーリング (OL)		
内容	<p>地図とコンパスを使ってポストを探し当て、得点やタイムを競うゲームです。以下のようなオリエンテーリングがあります。</p> <p>(1) スコアオリエンテーリング 指定された時間内にできるだけ多くのポストを通過してゴールします。</p> <p>(2) ポイントオリエンテーリング あらかじめ設定しておいたスタート地点から、ポストを指定された順番にすべて通過してゴールにたどり着きます。</p> <p>(3) 推理型オリエンテーリング 指定されたポストを通過し、記号を集め、キーワードを探し出します。 <b>※キーワードは各団体で事前に設定します。</b></p> <p>(4) 食材ゲットオリエンテーリング 野外炊事と組み合わせた活動。活動エリア内のポストやポスト通過時に得られる得点に、野外炊事で使う食材や道具を割り当てて実施します。 <b>※食材や道具に割り当てるポストや得点は、各団体で事前に設定します。</b></p> <p>(5) ミニオリエンテーリング 小学校低学年や幼児を含む家族でも楽しめるよう、比較的安全な範囲にポストを設置しているコースです。</p> <p>(6) プレオリエンテーリング 本所のオリエンテーリングを実施する前に、15～30分で体験を通してルール等を学ぶことができるコースです。</p>		
条件	場所	オリエンテーリングマップ参照	対象 (1)～(4) 小学校中学年以上 (5) (6) 幼児以上 (小学生未満は大人の付き添いが必要)
	時間	活動エリアによる ※活動時間に応じてエリア指定可	人数 5人以上 (1グループ5人位が良い) 単独行は禁止
	時期	通年	天候 小雨可、荒天時不可
期待される教育効果	<p>(1) 自然の中で、仲間と楽しみながら親睦を図る。</p> <p>(2) グループワークを通して心を育む。(リーダーシップ、コミュニケーション、協力)</p> <p>(3) 野外でさまざまな動植物にふれることにより、自然に親しむ心を育む。</p>		
準備物	<b>自然の家が貸し出す物 ◇は返却不要</b> <input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> コンパス <input type="checkbox"/> ゼッケン <input type="checkbox"/> バインダー <input type="checkbox"/> 筆記用具 ◇オリエンテーリングマップ ◇スコアシート ◇解答シート		<b>団体が準備する物</b> <input type="checkbox"/> 動きやすい服装 (長袖、長ズボン、運動靴) <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 雨がっぱ(雨天時) <input type="checkbox"/> 救急用品 ( <input type="checkbox"/> 非常用ホイッスル)
展開	<p><b>1. 事前 (準備)</b></p> <p>(1) 活動エリアを決定する。</p> <p>(2) 事前に下見を行い、危険箇所や所要時間等の把握をする。</p> <p>(3) 自然の家職員と安全管理方法について打合せをする。</p> <p>①危険箇所に引率が立ち、エリア内で子供たちのみの班活動をする。</p> <p>②各班に1名の引率者がつき、班活動をする。</p> <p>(4) 活動計画書を提出する。(活動エリア、班編成、引率者の配置等)</p> <p>(5) 当日の天候を見て、自然の家の職員と相談の上、実施の判断をする。</p> <p><b>2. 活動前</b></p> <p>(1) 代表者は自然の家職員から安全指導時に無線機、マップ等を受け取る。</p> <p>(2) 安全指導を受ける場所に集合し、点呼及び健康観察を行う。</p> <p>(3) 安全面に関する注意と、ルールや課題、マナー等についての話を聞く。</p>		

展開	<p><b>3. 活動</b></p> <p>(4) 課題とルールに基づき、各グループで計画を立てる。</p> <p>(5) 話し合いが終わったグループから順次出発する。</p> <p>(6) 休憩は多めにとり、水分補給、健康観察を都度行う。</p> <p>(7) 事故や行方不明が出た場合は、ただちに自然の家に無線連絡を行う。</p> <p><b>4. 事後（片付け）</b></p> <p>(1) 自然の家に帰着後、集合し、点呼及び健康観察を行う。</p> <p>(2) 靴の泥を落とし、必要に応じて更衣をする。</p> <p>(3) 代表者は事務室に無線機、貸出物品を返却する。</p>
安全管理ポイント	<p><input type="checkbox"/> 実施の可否は、自然の家職員と相談の上で決定する。</p> <p><input type="checkbox"/> 引率者を要所に配置する。参加者には、引率者がどのポイント（ポスト）にいるかを伝え、緊急事態が発生した場合は、現地に行くようにする。 引率者は無線機や携帯電話で連絡が取れるようにする。</p> <p><input type="checkbox"/> 蛇や蜂、イノシシなどの危険動物に注意する。</p> <p><input type="checkbox"/> 単独行動は絶対にしないよう指導を行う。</p> <p><input type="checkbox"/> けがや体調不良で動けない者が出た場合は、団体の救護車で搬送するか、自然の家に連絡し、指示されたポイントで待つ。</p>

オリエンテーリングについて（種類、時間設定、コース設定）	
種類	<p><b>1. スコアオリエンテーリング（スコア OL）</b></p> <p>(1) 地図上にあるポストを設定時間内に回り、得点を競います。ポストが設置してあるエリアによって、得点が異なります。</p> <p>(2) ポストを通過する順番は決められていませんが、ポストによって得点異なるため、出発前にグループごとの計画作り（作戦会議）を行うことが重要になります。</p> <p>(3) 参加者の通るルートがグループごとに異なることが多いため、引率者による巡回やポイントでの監視等、安全管理に注意が必要です。</p> <p><b>2. ポイントオリエンテーリング（ポイント OL）</b></p> <p>(1) スタートからゴールまで、コースに設置されたポストを、制限時間内に設定された順番に回って所要時間を競います。通過する順番を間違えたり、ポストを正しく通過しなかったりすると、減点になります。</p> <p>(2) スコア OL に比べて、参加者の通るルートが比較的限定されますので、参加者の動きが想定しやすくなります。</p> <p><b>3. 推理型オリエンテーリング（推理型 OL）</b></p> <p>(1) 制限時間内に指定されたポストを通過して記号を集めることにより、団体であらかじめ指定しておいたキーワードを導き出します。また、導き出されるキーワードを、次に行くポイントのヒントとすることも可能です。</p> <p>(2) キーワードに必要な記号のボードを団体独自で用意し、既存のポストに設置することで、回るエリアの広さを調整することも可能です。その場合は、あらかじめポストに書かれている番号や記号が必ず見えるようにしておいてください。また、活動終了後には必ず撤去してください。</p> <p><b>4. 食材ゲットオリエンテーリング（食材ゲット OL）</b></p> <p>(1) スコア OL や推理型 OL と野外炊事を組み合わせることで、活動に継続性を持たせることができます。あらかじめポストに食材等を割り当てる方法と、スコア OL で集めた得点を食材等と交換する方法があります。</p> <p>(2) スコア OL の得点を活用する場合は、設定時間内に参加者が得られる得点を想定し、それに合わせて、食材等の交換表を準備します、</p> <p>(3) 推理型 OL を活用する場合は、活動エリア内のポストに食材等を割り当てます。（エリア内のすべてのポストに割り当てる必要はありません。） 参加者には、あらかじめどのポストを通過すると何がもらえるかを伝えておきます。</p>

時間設定	<p>(1) 競技時間の設定は、事前に諫早自然の家の職員にご相談ください。設置されたポストを1グループで全て探して回ると、6時間以上かかります。行方不明者捜索が生じることを想定し、15時までに集合できる時間設定を推奨します。</p> <p>(2) 事前に下見をして、活動エリア（使用ポスト）や時間を設定することを推奨します。</p> <p>(3) 職員による安全指導（20分程度）やふりかえりにも必要に応じて時間がかかります。休憩時間も含め、余裕をもって時間設定することが大切です。</p>
------	---

コース設定	<p><b>※オリエンテーリングの全エリアのうち、どのくらいの範囲を使用するかについては、団体に決定してください。（事前に諫早自然の家の職員に相談することもできます。）活動エリアやポストの数、通過する順番を工夫することで、難易度や実施時間のコントロールをすることができます。</b></p> <p>(1) ポイントOLや推理型OLでは、団体に使用するポストを設定します（○番と○番と○番のポストを使用する等）。必ずしも連続した番号である必要はありません。</p> <p>(2) コース設定（使用するポストや通過する順番を決める）の際には、次のことに留意してください。</p> <p>① 時間が短い場合は、本館周辺など、近くのポストを使うようにします。</p> <p>② 比較的長い距離を行ったり来たりしなければならないようなコース設定は、いたずらに参加者の体力を消耗させ、集中力を欠くこととなります。加えて体力の低下も招きますので、思わぬ事故の原因となるおそれがあります。</p> <p>(3) 団体に独自にポストやその他の目印を設置した場合は、活動終了後に必ず撤去してください。また、コース周辺には、個人宅や畑などの私有地もあります。私有地に無断で侵入したり、目印を設置したりすることがないようにしてください。</p>
-------	--

オリエンテーリング実施の手引き	
引率者の心構え	<p><b>1. ねらいを明確にした活動計画を作りましょう</b></p> <p>(1) 「何のために実施するのか」「どのように活用するのか」そのねらいをはっきりさせて計画を作りましょう。</p> <p>(2) ねらいや参加者の体力に応じて、コースや活動時間を決めましょう。</p> <p><b>2. 引率者（団体の責任者）は必ず事前の下見を行いましょう</b></p> <p>下見をすることで、引率者が待機するポイントや巡回ルートの設定、危険箇所の把握及び的確な指導法の発案などに役立ちます。</p> <p><b>3. 活動における注意事項を徹底するための事前説明（学習）を行いましょう</b></p> <p>自然の中での活動は危険を伴う場合があることや、活動のねらいをしっかりと伝えるためにも、事前説明を行いましょう。</p> <p><b>4. 直前の気象情報を把握してから活動しましょう</b></p> <p>長崎地方気象台HP等で天気予報が調べられます。これらの情報をもとに、自然の家の職員と相談の上、実施の可否を決定します。</p> <p><b>5. 活動中は環境への配慮を取り入れましょう</b></p> <p>山の美しい環境は、絶妙なバランスの上に成り立っています。環境に負担をかけないように十分配慮しましょう。</p> <p><b>6. 事後学習の機会を設けましょう</b></p> <p>活動エリアの環境と身近な環境の違いや、OLで築かれた人間関係など、ねらいに合わせた振り返りをしましょう。</p>

<p>安全な活動のための準備</p>	<p><b>1. 服装、装備</b></p> <p>(1) 長袖、長ズボン、帽子、軍手の着用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自然の中での活動は、夏でも長袖、長ズボン、防止が基本です。肌の露出は控えましょう。</li> <li>・軍手を必ず着用しましょう。素材は問いません。</li> </ul> <p>(2) 運動靴と靴下を着用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・履きなれた運動靴を履きましょう。脱げやすいものや底がつるつるのものは滑りやすく危険です。</li> <li>・足が固定されるように厚手の靴下を着用しましょう。</li> </ul> <p>(3) 防寒具、着替え、雨具の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・汗が冷えると体調を崩しやすくなります。温度調整ができるように、脱いだり着たりできる物を準備しましょう。</li> <li>・山の天候は変わりやすく、予想外の降雨等も考えられます。防寒具としても使えますので、必要に応じて雨がっぱ等を準備しましょう。雨がっぱは上下に分かれる物が使いやすいです。</li> </ul> <p><b>2. 事故に備えての対応</b></p> <p>(1) グループに傷病者が出た場合、誰が、どのように対応するかを事前に決めておきます。その際、参加者には「各ポイントにいる指導者に伝える」「自然の家の職員や他団体の人、地域の人近くにいる場合、自然の家に連絡してもらおう」等の具体的な連絡方法を指示しておくことが大切です。</p> <p>(2) 万が一の事故に備え、諫早自然の家、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。</p> <p>(3) 引率者は、スタート時、またはチェックポイント通過時、ゴール時等、絶えず人員の確認と参加者の健康状態を確認することが大切です。</p>
<p>自然の家来所前に指導していただきたいこと</p>	<p>(1) 体調を万全にして臨む。</p> <p>(2) 出発前に服装、装備などをお互いに点検する。</p> <p>(3) 活動中は、グループ全員がまとまって活動すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単独行動は、道迷いの原因になります。また、体調が悪くなる、けがをするなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になります。</li> <li>・万が一誰かがけがをしたり、具合が悪くなったり、動けなくなったときは、ただちに近くの仲間や引率者に知らせ、助けを求めるようにします。その際、知らせに行く人も2人以上で行動し、単独行動を避けます。</li> </ul> <p>(4) 道に迷ったときは、無理に先に進まない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・道に迷ったら、無理に先に進もうとせず、来た道をたどって、地図上でわかる場所まで戻ります。</li> <li>・戻ることもできなくなったら、その場にとどまり、大声で呼びかけたり、ホイッスルを吹いたりして、自分たちの位置を知らせます。近くに人がいる場合、見つけてもらいやすくなります。</li> </ul> <p>(5) 身の安全を守る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・蛇や蜂等の危険動物を発見したら、全員に注意を喚起する。</li> <li>・天候が変わり、雷の音が聞こえた場合は、すぐに戻るか、建物の中に入るようにします。</li> </ul> <p>(6) 水分補給は、少量ずつこまめに行う（のどが渇く前に飲む）。</p> <p>(7) 石が動く場合があるので、足で動かないか確認して乗るようにする。</p> <p>(8) 防寒着をこまめに脱いだり着たりして、体温調節を心がける。</p> <p>(9) 帰着時はきちんと靴の泥を落とす。</p>

活動中止  
等の基準

①落雷の危険がある

- 〈基準〉・雷警報が発令されている。または、雷鳴が聞こえる。  
・雷注意報発令中で、気象レーダーで雷雲の発生が見られる。  
・自然の家事務室のサンダーメーターが作動した際には、中止する。

②大雨の危険がある

- 〈基準〉・大雨警報、洪水警報が発令されている。  
※注意報発令時は自然の家と実施団体で相談の上、判断する。

③濃い霧が発生している

- 〈基準〉・霧が出ているときは自然の家と実施団体で相談の上、判断する。

※実施に不安がある場合は、遠慮せず事務室に相談にお越しく下さい。