

クイックオリエンテーリング

<プログラムの概要>

地図上のポイント（コーン）を指定された順番にどれだけ早く、正確に回れるかを競います。
地図の難易度が分かれていて、学年に合わせて実施することが可能です。
雨天時にも室内でできる簡易オリエンテーリングです。

<ねらい>

ゲーム感覚で現在地を把握しながらコースを回り、読図の基礎を学びます。
判断力、瞬発力を養い、最後まであきらめずに挑戦し、達成感を味わいます。

場所	体育館 オリエンテーションルーム
時間	1 時間～2 時間
準備物	【自然の家からの貸出備品】 コーン、パズルマット(ゴール用) 【持ち物】 <個人> 筆記用具、水筒 <団体> ストップウォッチ、地図、 新聞紙(クレヨン、色鉛筆を置く用) クレヨンもしくは色鉛筆9色(各3～4本ずつ) ※赤、黄、肌、黒、茶、橙、緑、青、紺の9色 が揃ったものをお持ち下さい。 ※約1ヶ月前に実施する事前打合せの際に、 地図をお渡ししますので、各団体で必要枚数を コピーしてお使いください。
服装	動きやすい服装、上履き

実施にあたっての留意点

- ①クイックオリエンテーリングは、個人戦(1 人もしくは 2 人)です。タイムを計る場合は引率の方で計測をお願いいたします。計測をする先生がいる場所がゴール地点となりますので、事前に説明を入れてください。
- ②各難易度につき4コースマップがあります。回るコースが重ならないよう、あらかじめ均等にコースを割り振り、必要枚数地図を印刷してお持ち下さい。
- ③安全管理上、同時に実施できる人数は、オリエンテーションルーム:10～15 人程度
体育館:20～30 人程度
談話ホール:10 人程度
- ④50 人以上で実施の場合は 2 コースの設置をお勧めします。その際貸出備品が 2 倍になりますので、事前にお申し出ください。

準 備

<時間>

実施の 20 分前

【1.備品のうけとり】

- ◆事務所にて備品を受け取る。

【2.備品・コースの設置】

- ◆地図上のポイントに、コーン、ゴール(パズルマット)、クレヨンもしくは色鉛筆を設置。
 地図は配布もしくは各自が取れるように並べておく。

実施の流れ

<時間>

0:00



【3.集合・オリエンテーション】

- ◆オリエンテーション(開会のあいさつや導入のお話など)を行う。
- ◆持ち物チェック(筆記用具、水筒)

【4.練習マップ配布】

- ◆ルール説明時に練習マップを使い説明。



実施の流れ

<時間>

0:05

【5.流れ・ルール説明】

◆クイックオリエンテーリングの流れ

- ①地図配布。スタートの合図までは見ないように伝え、引率者は裏面を向けて地図を配布する。
 - ②コースの周りを囲むように立ち、一斉スタート。 ※どこからスタートしても OK。
 - ③現在地を把握し、最初のポイント(①のコーン)に体を向ける。
この時地図はおへその前で持ち、現在地から見て最初のポイントが体の正面にくるように地図を持ち変える。地図は見やすいように折りたたんで OK。
 - ④その状態を維持しながらポイントへ進む。
 - ⑤ポイントに着いたら、置いてあるクレヨンもしくは色鉛筆で地図上の解答欄に「レ点」を入れる。
 - ⑥次のポイントへ体を向け、地図の位置を整える。
 - ⑦④～⑥を繰り返す。
 - ⑧ゴール地点で引率者がタイムを読み上げ、地図に個人の筆記用具で記録する。
(タイムを計る場合のみ)
- ※引率者がコース上でレクチャーを交えて説明したほうがイメージしやすい。

◆ルール説明

- ・走らない。(早歩き程度であれば OK)
- ・地図上の数字は必ず順番に、全て回る。レベルによっては 2 回以上通るポイントがあるが、その場合は、通った回数分レ点を入れる。
- ・最初は必ず練習マップからスタートし、初級⇒中級⇒上級の順番で挑戦する。

【6.注意事項の説明】

- ◆他の人や、コーンにぶつからないよう注意する。

0:20

【7.スタート】

- ◆途中休憩を入れる。

【8.指導者は安全管理を】

- ◆危険な行動をしている子はいないかなど安全管理及び状況把握に努める。

1:40

【9.ゴール】

- ◆コースクリア、もしくは終了時間になったら終了。

【10.答え合わせ】

- ◆各コースの番号と色が一致しているかを確認。
- ◆正解者の中で、どれだけ早く回れたかを確認。(タイムを計る場合のみ)

【11.次の難易度に挑戦】

- ◆難易度変えて、【7】～【10】を繰り返す。

【12.ふりかえり・まとめ】

- ◆上手にできたことや、難しかったところなどを共有。
 - ◆活動中の子どもたちの様子で、よかった点などを取り上げ、次の活動につなげていく。
- ※必要であれば表彰式を入れる。

2:00

【13.終了】

※50 人想定の流れです。

片付け

<時間>

【14.片付け】

実施終了直後 ◆終了したら、備品を事務所まで返却する。