国立能登青少年交流の家

オリエンテーリング

オリエンテーリング

OLを簡単に説明すると・・・

野山を舞台に、
地図を手がかりに、
ポストを順番に探し、
できるだけ早くゴールする、

スポーツです。

自然を自分の足で満喫

地図を読み取る知力

仲間と楽しむ

野山をかけまわる体力

活動の進め方　この説明のあと・・・

1.玄関前に、班(グループ)ごとに集合

2.必要物品を受け取る

（活動マップ・ゼッケン・筆記用具・コンパス）★

※ポイントOLのみ使用

準備が整ったら

↓

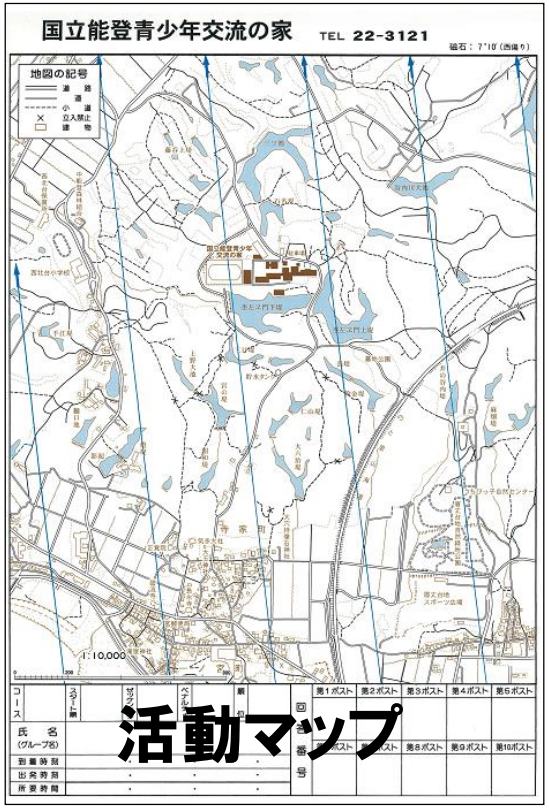
スタート　（3～5分間隔でスタート）

3.スタートしたら・・・まずは地図を整える！！

①コース名、グループ名(氏名)、出発時刻を記入

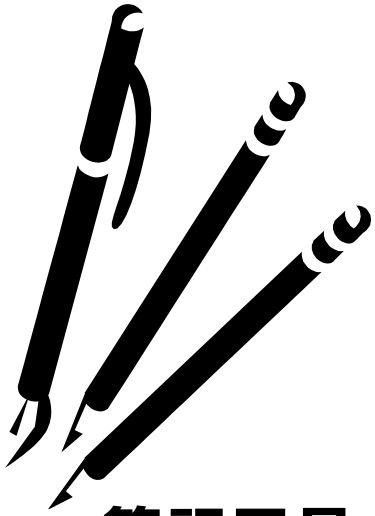
②マスターマップを正確に活動マップに写す　★

必要物品



活動マップ

ゼッケン

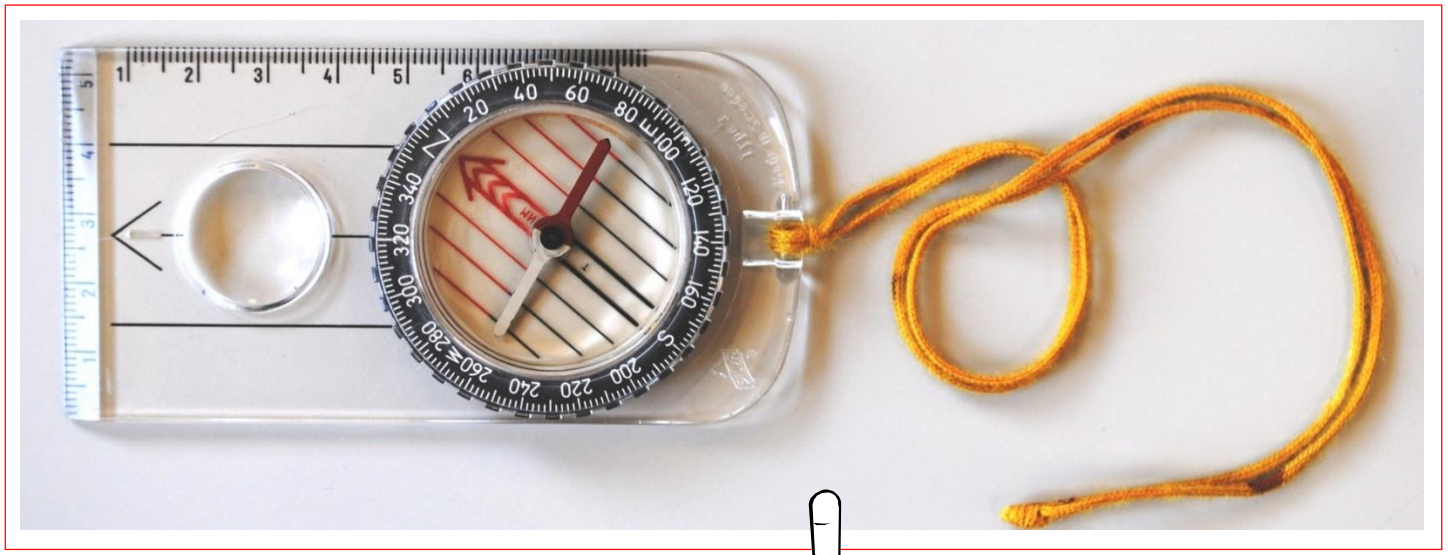


筆記用具

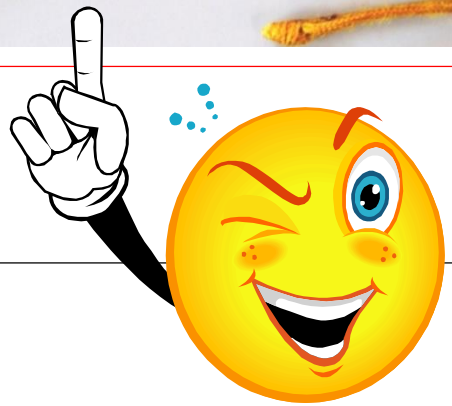
ワンポイントアドバイス

- 服装はOKかな？
- 帽子・タオル・水分なども忘れず持ちましょう。

（ポイントOLのみ）必要物品



コンパス



ポイントOLの必需品！

活動の進め方　この説明のあと・・・

1.玄関前に、班（グループ）ごとに集合

2.必要物品を受け取る

（活動マップ・ゼッケン・筆記用具・コンパス）

※ポイントOLのみ使用

準備が整ったら

↓

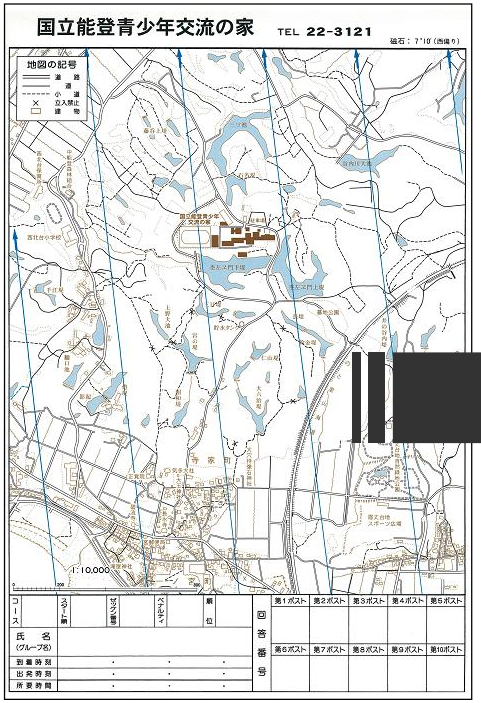
スタート　（3～5分間隔でスタート）

3.スタートしたら・・・まずは地図を整える！！

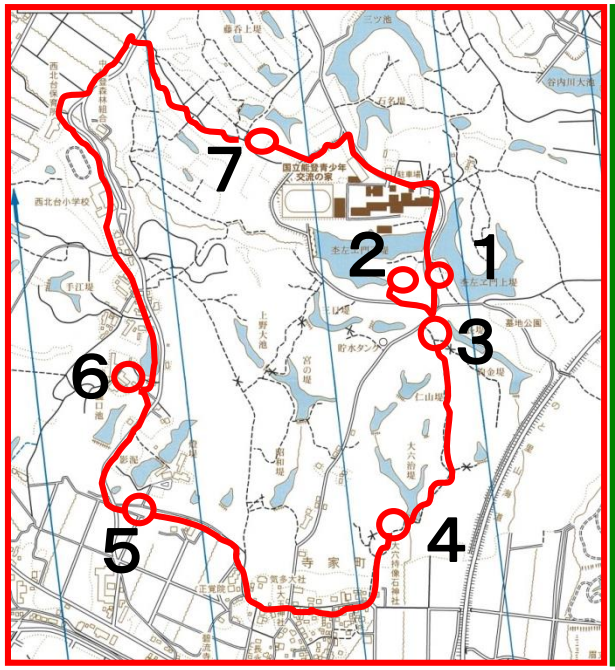
①コース名、グループ名（氏名）、出発時刻を記入

②マスターマップを正確に活動マップに写す　★

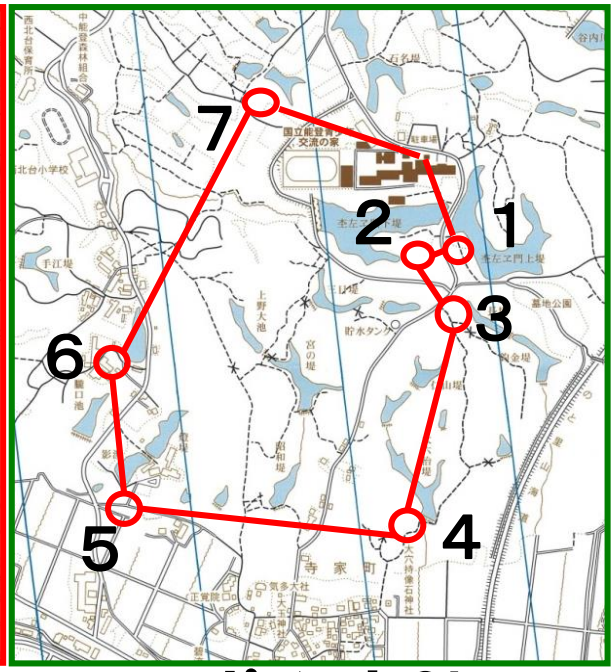
マスターマップを写す



（例）



ラインOL



ポイントOL

活動マップに、マスターマップの○印を写す

ワンポイントアドバイス

- ポストは○印の中心に位置するので、正確に写す
- 1/10000の縮尺で1mmの誤差は10mになる

活動の進め方

マスターマップを写したあと・・・

4. ポストを探しにフィールドへ　★

仲間と協力してポストを探そう！！
グループで活動する場合、単独行動は禁止

5. ポストを見つけたら番号を活動マップに記録

地図に従ってポストを探し

ゴールを目指す

※必ず指定された時刻までに戻る

ポイントOLはコンパスをしっかり使おう！

6. 全員揃って、ゴール

ゴール後は、指導者の指示に従う

ポストについて

ワンポイントアドバイス

- 目標のポストか確認する
- 今いる場所を確認し、次のポストを目指す

活動の進め方

マスターマップを写したあと・・・

4. ポストを探しにフィールドへ

仲間と協力してポストを探そう！！
グループで活動する場合、単独行動は禁止

5. ポストを見つけたら番号を活動マップに記録　★

地図に従いポストを探して

↓

ゴールを目指す

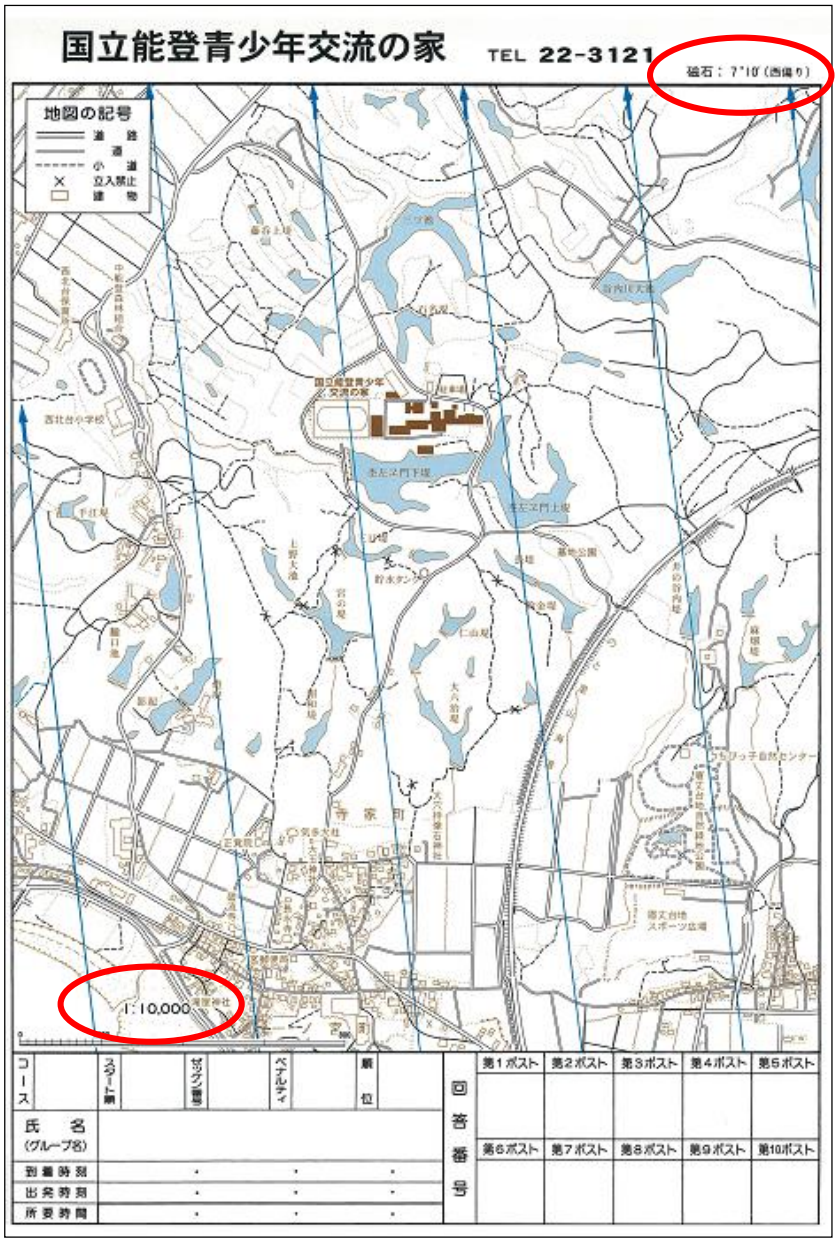
※必ず指定された時刻までに戻る

ポイントOLはコンパス
をしっかり使おう！

6. 全員揃って、ゴール

ゴール後は、指導者の指示に従う

地図について　ちょっぴり学習・・・



磁北線 7°10

磁北とはコンパスの磁針が指す方位で、

日本では沖縄地方の約5°から北海道北端の10°くらいまで、真北の西（地図上では左）にずれます。

縮尺率の末尾2桁を除いた数字が、地図上1cmあたりの実距離です。

さて
1:10，000なら・・・

縮尺

気をつけてほしいこと　守ってね！

1. 必ずグループで行動する
2. 道に迷ったら、わかる場所まで戻って、確認する
3. 制限時間までに帰ってくる

   時間になったら、活動が途中であってもやめて帰ってくる。

4. 交通ルールを守る

   道路を歩くときは、必ず右側を一列になって歩く。
   歩道があると きは、必ず歩道を歩く。

5. 民家や畑に入らない

   元気にあいさつをしましょう。

6. 危険生物に注意する

   スズメバチ　・ヘビ　など
   ウルシ（植物：かぶれる）★

うるしについて

【特徴】

○赤い枝

○大きくなると枝が放射状に開く

イノシシ電気柵について

「柵を触らない！　棒などでつつかない！」

最後の確認　いよいよ出発のときが・・・

1. トイレを済ませてから
   長時間、野外を歩きます。
   出発前に必ずすませましょう。

2. 水分補給を忘れずに
   こまめな水分補給が、熱中症対策です。

3. 忘れ物がないかみんなで最終確認

合言葉は・・・

「地図をよくみて！みんなで行動」

～活動開始～

みんなで、仲良く

野外に飛び出そう！

いってらっしゃい