

「オリエンテーリング研修」プログラム

国立江田島青少年交流の家

1 活動内容

5～6人のグループになり、江田島の自然と触れ合いながら、マップを見ながら順番にポストを探し、ポストを見つけたら、そこに書いてある記号を記入していく。全部のポストを見つけたらスタート地点にもどり、得点と時間を競いあう。

2 活動のねらい

体力、気力の増強を図る。
協力と思いやりの心を培う。

3 研修コース及び対象者

A・Bコース：中学生以上
Cコース：小学校5年生以上

ただし、保護者又は責任の持てる引率者と組んで活動する場合はこの限りではない。



4 研修人数

最大200人

5 実施時期、研修時間

(1) 実施時期 通年

(2) 研修時間 午前の部： 9時00分～12時00分

午後の部：13時30分～16時00分

【Aコース】所要時間：2時間15分～3時間（コース巡回時間 約1時間45分）…別紙1参照

【Bコース】所要時間：2時間～2時間45分（コース巡回時間 約1時間30分）…別紙2参照

【Cコース】所要時間：1時間30分～2時間30分（コース巡回時間 約1時間）…別紙3参照

(注) 自衛隊の訓練があるときは、「Aコース」「Bコース」の一部ポストの位置を変える。この場合は、事前に交流の家から団体に連絡を入れるとともに、9(2)の事前打ち合わせで説明をする。

6 実施の可否

(1) 判断時期

①午前の部…8時40分 午後の部…13時10分（いずれも研修当日）

②活動実施中…随時

(2) 可否基準

以下の①～⑥の場合、活動を実施しない。

①局地風（突風）がある場合

②台風の接近が予想できる場合

③暴風警報が発表されている場合

④大雨警報が発表されている場合

⑤雷鳴がしている場合

⑥その他、特にオリエンテーリングに不適切と判断した場合

(3) 可否の連絡方法

①上記(1)①の場合

交流の家職員（以下「職員」）から、8(2)①の総括責任者に知らせる。

②上記(1)②の場合

ア. 総括責任者が中止を判断した場合は、直ちに総括責任者から交流の家に携帯電話で報告する。

イ. 交流の家所長が中止を判断した場合は、直ちに職員が総括責任者の携帯電話に知らせる。

7 準備物

- (1) 個人：運動に適した服装，運動靴，帽子，タオル，飲み物，カップ（途中，少雨が予想される場合）
- (2) 引率者：携帯電話
- (3) 団体：マスターマップ又は*地図（それぞれグループ数，交流の家のホームページからダウンロードできます），筆記用具（グループ数+指導者用）
- (4) 交流の家：トランシーバー（5台），マスターマップ（1枚），オリエンテーリング解答（1枚），オリエンテーリング記録表（1枚），ゼッケン（グループ数），バインダー（グループ数+指導者用），救急箱（1箱），救急法の基礎知識（1冊），マムシの写真（1枚），ポスト（Aコース，Bコース，Cコースそれぞれ1枚計3枚），通行止め標識（1枚），ストップウォッチ（必要に応じて），雷探知機

※地図にマスターマップからポイントを記入させる方法を取る場合（9（8）②を参照）

8 指導・安全管理

- (1) 指導者の配置・人数・役割分担
研修は，「オリエンテーリング研修」プログラムをもとに，団体がオリエンテーリングの指導・安全管理等を行う。
- (2) 引率者の配置・人数・役割分担
活動団体で次の役割を持たせる。（小規模の団体は担当を兼ねられる）
 - ①総括責任者（全体の総括，緊急時の連絡担当）・・・1名
 - ②指導担当者（指導，用具の準備，安全管理）・・・1名以上
 - ③監視担当者（要所でのコース指導，安全管理）
Aコース3名，Bコース3名，Cコース2名・・・配置場所，役割については別紙4・5参照
 - ④救護担当者（健康観察・応急処置）・・・1名以上
- (3) 事故発生時の措置
 - ①総括責任者：事故の状況を把握し，交流の家に携帯電話で連絡を行う。ただし，緊急時には直接江田島消防署，江田島警察署に連絡を入れ，その後交流の家に連絡をする。
 - ②指導担当者：事故者を除いた研修生をつどいの広場にグループ毎に集合させ，人数，名前を確認する。
 - ③監視担当者：救助に向かい，事故者を安全な場所に避難させる。
 - ④救護担当者：救助に向うとともに，応急処置を行う。
事故発生の連絡が交流の家にあった場合，所長は複数の職員（看護師がいる場合は同行）を現場に派遣し，救助，応急処置に加わせるとともに，搬送用の車を手配する。緊急時には，江田島消防署，江田島警察署に連絡を入れる。（①ですすでに連絡済の場合，不要）
※引率者同士はトランシーバーを使って連絡を取り合う。つながりにくい場合は個人の携帯電話を使用する。

9 展開

- (1) 「物品利用希望書」の提出
必要事項を記入し，総括責任者が当日までに交流の家へ提出する。
- (2) 借用物品受け渡し
（事前打ち合わせ）
職員と総括責任者の打ち合わせ
・「オリエンテーリング研修」プログラムを基に，研修の実施方法，安全管理等を説明する。
- (3) 交流の家出発
 - ①指導担当者は，交流の家からトランシーバー（5台），マスターマップ（1枚），オリエンテーリング解答（1枚），オリエンテーリング記録表（1枚），ゼッケン（グループ数），バインダー（グループ数+指導者用），マムシの写真（1枚），ポスト（Aコース，Bコース，Cコースそれぞれ1枚計3枚），通行止め標識（1枚），ストップウォッチ（必要に応じて）を受け取る。
 - ②救護担当者は，交流の家から救急箱（1箱）を受け取る。

(4) 事前指導

集合場所…つどいの広場

集合時刻…午前 9:00 又は 午後 13:30

(指導担当者)

- ① グループ毎に整列させる。
- ② 救護担当者に健康観察をさせる。
- ③ 実施届等で参加者、見学者、引率者の人数、名前を確認する。変更がある場合は実施届等を修正し、交流の家に報告する。変更のない場合もその旨報告をする。
- ④ マスターマップ又は地図、バインダー、ゼッケンを配布する。(グループごとに1枚ずつ)
- ⑤ 監視担当者はコースの所定の場所へ移動するよう指示する。配置場所、役割については別紙4・5参照。

(5) 指導担当者は目的、ルールを説明する。

グループが多い場合は次のコースの回り方を行う。

- ① 1→2→ ……10
- ② 10→9→ ……1
- ③ 5→6 …… 10→1→2 …… 4

(6) マスターマップ又は地図の見方を説明する。

(指導担当者)

- ① 徒歩道等の確認をする。
- ② 実際のポストを見せながら、自分達のコースのポストを教える。



ポスト	
Aコース：オレンジ	答え：カタカナ
Bコース：黄色	答え：アルファベット
Cコース：赤	答え：ひらがな

(7) 注意事項を説明する。

- ① 車が通る道路ではいっばいに広がらず、右側を歩く。狭い山道は安全を考え真ん中を一列で歩く。
- ② 山道がない場所には行かない。
- ③ 通行止め標識があるところには行かない。
実際の通行止め標識を見せながら、立ち入り禁止場所の確認をする。
- ④ 自然を破壊しない。
※かぶれる木(ハゼ・ウルシ等)や有毒生物(マムシ・ムカデ・ハチ等)に注意!
マムシの写真を見せながら説明。
- ⑤ ポストを動かさない。
- ⑥ 林の中は火気厳禁。
- ⑦ 雨・雨上がりは足元に十分気をつける。
- ⑧ 適宜休憩をとり、水分補給をする。
- ⑨ けが、体調が悪くなったら、引率者に連絡する。
- ⑩ (Aコース、Bコースを行う場合) ポスト8(山頂へ設置)への登り、そこからの下りは、急な斜面になっているので、ロープが設置してある。そのロープをうまく利用しながら、安全に配慮して、登り下りすること。



通行止め標識



ニホンマムシ

(8) オリエンテーリング

(指導担当者)

- ① オリエンテーリング記録表に出発時刻、ゼッケン番号等を記入する。
- ② 順次地図にポイントを記入させる。(マスターマップをグループ数分用意する場合は省略)
- ③ グループ毎にスタートさせる。

(9) ゴール後(事後指導)

ゴール場所…つどいの広場

(指導担当者)

- ① 所要時間、得点等をオリエンテーリング記録表に記入する。
- ② 帰ったグループには汗をふかせ、全てのグループの帰りを待たせる。全てのグループの到着後グループ毎に整列させる。
- ③ 実施届等で参加者、見学者、引率者の人数、名前の確認をする。
- ④ 救護担当者に健康観察をさせる。
- ⑤ 順位を決定する。
- ⑥ まとめ(成績発表・講評)をし、解散する。
- ⑦ ③④の状況とオリエンテーリングの研修終了を交流の家へ報告するとともに、借用物品の返却をする。

(10) 連絡先

	一般電話番号	緊急通報用電話番号
国立江田島青少年交流の家	TEL 0823-42-0660 0823-42-0661	
江田島消防署(救急係)	TEL 0823-40-0358	119
江田島警察署	TEL 0823-42-0110	110