

「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、そこに書いてあるポスト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4年生以下でも可能。



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）

【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）

【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）

Web ページ
オリエンテーリング
参考資料参照

(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。

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（長袖・長ズボン）、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：スマートフォン（携帯電話）
- (3) 団体：コースマップ（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：監視担当者配置図（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）、バインダー（グループ数+指導者用）、救急箱（1箱）、雷探知機、ストップウォッチ（必要に応じて）
*マムシ等の写真、ポスト、通行止め標識等の注意事項説明時に必要な資料は、移動式の掲示板に設置している。（管理棟1F事務室前ロビー）

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）
※引率者同士は個人のスマートフォン、携帯電話を使って連絡を取り合う。

9 展開

- (1) 「物品利用希望書」の提出
必要事項を記入し、総括責任者が入所時に交流の家へ提出する。
- (2) 借用物品受け渡し
 - ①指導担当者は、交流の家から、監視担当者配置図（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）、バインダー（グループ数+指導者用）、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。
- (3) 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 参加者，見学者，引率者の人数，名前を確認する。
- ④ コースマップ，バインダーを配布する。（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。
*配置場所については監視担当者配置図参照。

(4) 指導担当者は，活動内容やねらいを説明する。
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

(5) コースマップの見方を説明する。
(指導担当者)

- ① 徒歩道等の確認をする。（コースマップ点線）
- ② ポストの写真（移動式掲示板の資料）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

(6) 注意事項を説明する。（移動式掲示板の資料を見せながら）

- 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・マダニ等）に注意！
マムシ・マダニ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



(7) 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を記入する。
- ② グループ毎にスタートさせる。

(8) 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（見つけたポストの数）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。

(9) 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