



## 【持ち物チェック!】

- 運動靴
- 帽子
- タオル
- 飲み物



- 長袖・長ズボン



「オリエンテーリング」研修



国立江田島青少年交流の家

「オリエンテーリング」研修  
**オリエンテーリング研修**

◆ 概要

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。

◆ 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。

◆ 指導者、人数など

対象	A・Bコース：中学生以上 Cコース：小学校5年生以上 (保護者や引率者と組む場合は可)
指導	各団体
人数	最大200人
実施時間	1時間～3時間
実施場所	交流の家周辺
実施時期	通年

◆ 準備物

個人	引率者	交流の家
運動靴	携帯電話	監視担当者配置図
帽子	団体	オリエンテーリング解答
タオル	コースマップ (グループ数)	オリエンテーリング記録表
飲み物	筆記用具(グループ数)	バインダー
長袖・長ズボン		救急箱



4mm  
マダニ



マムシ



ポスト

「オリエンテーリング」研修

◆ 展 開

	団体指導者の動き	職員の動き
実施前	必要物品を交流の家から受け取る。	準備物を貸し出す。
事前指導	<p>①グループごとに整列させる。                      ②健康観察を行う。                      ③人数の確認をする。                      ④グループに必要な物品を配布する。                      ⑤監視担当者は担当場所へ移動する。                      ⑥概要・ねらいの確認をする。                      ⑦コースマップの見方の説明をする。                      ⑧注意事項の確認をする。</p> <p>【注意事項】（移動式掲示板資料を見せながら）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・山道がない場所には行かない。</li> <li>・通行止め標識があるところには行かない。</li> <li>・自然を破壊しない。</li> </ul> <p>※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）に注意させる。                      ※マムシやマダニの写真を見せながら説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポストを動かさない。</li> <li>・林の中は火気厳禁であることを伝える。</li> <li>・雨/雨上がりは足元に十分気をつける。</li> <li>・適宜休憩をとり、水分補給をする。</li> <li>・けが、体調が悪くなったら、引率者に連絡する。</li> <li>・（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。</li> </ul>	なし
オリエンテーリング	<p>①オリエンテーリング記録表に出発時刻を記入する。                      ②グループごとにスタートさせる。</p>	なし
ゴール後	<p>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ゴールしたグループには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人数の確認をする。                      ④健康観察を行う。                      ⑤順位を決定する。                      ⑥まとめ（成績発表・講評）をし、解散させる。                      ⑦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。</p>	貸し出し物品を受け取る。

◆ 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