

※チャレンジ・アドベンチャールートは使用できません。
ファミリールートをご利用ください。

2026年3月改訂

「オリエンテーリング研修」実施要領

国立江田島青少年交流の家

1 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 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 コース及び対象者

A・Bコース：中学生以上

Cコース：小学校第5学年以上

ただし、保護者又は引率者と組んで活動する場合は小学校第4学年以下でも可能。



4 人数

最大200人

5 実施時期、時間

(1) 実施時期 通年

(2) 時間 9時00分～12時00分

13時30分～16時30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

※自衛隊の訓練があるときは、水晶山へ登れないため、「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、「オリエンテーリング研修実施届」の提出確認後、交流の家から団体に連絡をする。

6 実施の可否

(1) 判断時期

①午前の部・・・8時40分 午後の部・・・12時40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①～⑦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原則、熱中症暑さ指数（WBGT）31℃以上または気温35℃以上の場合

⑦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

①6（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。

②6（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事務室に携帯電話等で報告する。

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に知らせる。

※2025年1月に発生した林野火災の影響で、現在コースの一部に火災の跡が残っている箇所があります。
※自衛隊訓練時は一部ポストの位置を変えて活動できますが、団体で実施の判断をお願いします。中止する場合は雨天プログラムの実施になります。

7 準備物

- (1) 個人：運動に適した服装（長袖・長ズボン）運動靴 熱中症対策のための帽子 タオル
飲み物 軍手等の手袋 カップ（途中、少雨が予想される場合）
- (2) 引率者：運動に適した服装（長袖・長ズボン）運動靴 熱中症対策のための帽子
タオル 飲み物 軍手等の手袋 カップ（途中、少雨が予想される場合）
携帯電話 救急バッグ（貸出可） ホイッスル バインダー（必要に応じて）
筆記用具（グループ数+指導者用）
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）
※自衛隊の訓練があるときは、「Aコース」「Bコース」は「訓練時用」を準備して下さい。
- (3) 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） 雷探知機
ストップウォッチ（必要に応じて）
※ママシ等の写真、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1階事務室前ロビー）

8 指導・安全管理

- (1) 指導者の配置・人数・役割分担
団体は、「オリエンテーリング研修」実施要領をもとに、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
団体は次の役割を担う。（小規模の団体は担当を兼ねることができる。）
- ①総括責任者（全体の総括、緊急時の連絡担当）・・・1人
 - ②指導担当者（指導、用具の準備、安全管理）・・・1人以上
 - ③監視担当者（要所でのコース指導、安全管理）
Aコース3人、Bコース3人、Cコース2人・・・配置場所、役割については、別紙「監視担当者配置図」参照
 - ④救護担当者（健康観察・応急処置・AEDの設置場所の確認）・・・1人以上
- ※①と②、①と④は兼ねることができる。
- (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かんばんラジオ体操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：救助に向かうとともに、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携帯電話を使って連絡を取り合う。

9 展 開

- (1) 「オリエンテーリング研修実施届」と「物品利用希望書」（以下、「実施届等」）の提出
団体は実施届等に必要事項を記入し、入所日の10日前までに交流の家に提出する。
- (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）、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、交流の家から救急バッグを受け取る。
- (3) 事前指導
集合場所…かんばんラジオ体操広場（雨の場合：ピロティ）
集合時刻…9時00分 又は 13時30分

(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 コースマップを配布する。(グループごとに1枚ずつ)
- ⑤ 監視担当者に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。

※団体の実態に応じて活動内容を考慮し活動を計画するとより高い教育的効果が得られる。

(参考)

ポイント・オリエンテーリング	<ul style="list-style-type: none"> ・地図上に示された地点(以下「ポスト」)をポストの順序に従って通過し、ゴールまでのタイムを競う形式。 ・各グループ時間差でスタートする。
スコア・オリエンテーリング	<ul style="list-style-type: none"> ・地図上に示されたポストに「点数」が割り振られ(団体が割り振る)、その地点を制限時間内に自由な順番で回り、できるだけ多くの点数を集め、その得点で競う形式。 ・全グループ同時にスタートする。 ・制限時間を1分オーバーすると6点減点、30分オーバーで30点減点となる。
フリーポイント・オリエンテーリング	地図上に表示された地点を、自由な順番で回る。

(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 車が通る公道では、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、基本、真ん中を一行で歩く。
- ② 山道がない場所には行かない。
- ③ 通行止め標識(STOP看板)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)に注意する。見つけた場合は絶対に触らない。

- 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、引率者に直ちに連絡する。
- 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、



通行止め標識



マダニ

ファミリールートを利用して登り下りすること。

(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…かんぼラジオ体操広場

(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 全てのグループの到着後グループ毎に整列させる。
- ③ 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	0823-42-0660 (代表)	
	0823-42-0661 (プログラム担当係)	
江田島消防署 (救急係)	0823-40-0358	119
江田島警察署	0823-42-0110	110