

オリエンテーリング



国立乗鞍青少年交流の家

1 オリエンテーリングとは

オリエンテーリングは、北欧が発祥の地と言われ、自然の山野を舞台に行われるスポーツです。OL = Orientieren (方向を定めて) Lauf (走る) はドイツ語の頭文字です。一人またはグループで地図を読み、磁石を利用して定められた地点(コントロール)を通過し、その所要時間やポイント数で優劣を競います。

参加対象や活動場所、活動時間、スタッフの人数や能力などを考慮にいたったオリエンテーリングを行うことが大切です。

オリエンテーリング実施に当たり次の要素が必要になります。

(1) 人数

グループは集団意思決定や社会性の向上にも効果が期待できる一方、仲間にただついていくだけの「参加しない参加者」ができる場合があります。3～4人のグループが最適ですが、班のまとまりをつくる意味で生活班を基本にすることが望ましいといえます。また、ルート選択に対する判断力や自己決定能力を養うためには、個人単位での活動が適しているといえますが、活動の場所や参加者の能力を見極める必要があります。

(2) 行動手段

走る、歩くが一般的ですが、走ることを強調しすぎると逆効果になることが少なくありません。競争意欲をうまく引く出し興味の持てる内容にすることが大切です。所要時間で順位をつけるだけでなく、目標時間を設定するなど形式を変えると行動手段も変わってきます。

(3) オリエンテーリングの形式

ポイントオリエンテーリング

一般のオリエンテーリング競技で行われる形式で、指定されたポイントを順番通りにすべて通過してタイムを競います。この場合、一斉スタートでは他の競技者に追いついてしまう問題があるので、1分程度の時差スタートを行う場合が多いです。

フリーポイントオリエンテーリング

地図に記載されたすべてのポイントを任意の順番で回ります。この場合、一斉スタートでも追いつく問題は程度解消することができます。

スコアオリエンテーリング

設定時間内に、できるだけ多くのポイントを回ります。ポストの通過順序は自由で、ポイントごとに得点配分を決めておき、その合計ポイントを競います。ただし、時間をオーバーすると減点となります。この方法はどのチームもほぼ同時に戻ってくるという利点があります。

(4) コントロール(以前は、ポストまたは、= ポスト)

定められた地点を通過することが、オリエンテーリングの基本ルールです。そのために、通過した証明が必要になります。当交流の家のオリエンテーリングでは、通過証明としてコントロールの記号を転記してきます。



<コントロール>

(5) 評価

競争的にオリエンテーリングを行う場合は、所要時間で順位をつけますが、そうでない場合は完走(完歩)が適切です。完走の場合は、あらかじめゴールタイムを決めておく制限時間内完走がよく使われています。競技時間の決められているスコア形式では得点で順位を決めます。

(6) 参加者が注意すべきこと

ゼッケンを着用します。(グループでの競技の場合はグループで一つ)

グループでの競技の場合、単独行動は禁止です。

コントロールにはふれないでください。

柵や塀で囲われているところや立ち入り禁止の表示のあるところに入ってははいけません。

自動車はもちろん、足元(スリップ、ブッシュ、有刺鉄線等)にも十分注意してください。

たとえ野生でも果実や草花はとらない。オリエンテーリングは自然を大切にできるスポーツです。道を聞いたり教えたりしてはいけません。また、他の参加者に故意に間違った情報を与えることは禁じられています。

途中で競技をやめる場合は、どんな場合でもその旨を係員か本部に連絡します。

けがや身体の具合の悪い人が出たときは競技を中止してグループ全員で交流の家に戻ります。

弁当の空き箱等は必ず持ち帰ります。

指定された時間になったら競技を中止して交流の家に戻ります。

< OLのおもしろさを体験するために、たとえグループでも地図を見ながら行動する。 >

2 乗鞍青少年交流の家のオリエンテーリングの基礎知識

(1) テレインプロフィール(テレイン:オリエンテーリングが行われるエリア)

交流の家をはさんで北東 - 南西に伸びる大きな二つの尾根に挟まれた地域で、中央部に飛騨高山スキー場の草地が広がります。テレイン最高点は日影平山の約1,600m、最下部はスキー場駐車場付近の約1,300mとかなり標高差があります。交流の家はテレインのかなり上部の約1,500mのところにあります。テレインはスキー場の下部に向かってすり鉢状になっており、エリア外郭は交流の家へ通じる主要道路、丸黒山への登山道、スキー場のリフトなどはっきりとした線状特徴物で取り囲まれており、テレイン内で迷うことはあっても範囲外へ出てしまう危険は少ないです。山林の中には小道や小径がかなりあります。林の中は笹などが茂っているところがあり道以外は通行困難な部分も多いです。

(2) 地 図

縮尺と等高線間隔

縮尺	等高線間隔	地図上の距離
1 : 10000	10 m	地図上の1 cmは 100 m
1 : 7500	5 m	地図上の1 cmは 75 m
1 : 5000	5 m	地図上の1 cmは 50 m

地図は4色刷りで、日本オリエンテーリング協会 = JOA) パーマネントコース用地図作成基準に基づくものです。この地図は森林基本図1 : 5000を元に調査作図したものであり通常の地形図よりもかなり詳細な部分まで記載されています。

地図の色

地図に使われている4色は次のように使い分けられています。

茶...主に等高線など地形に関するもの

黒...主に建物道路などの人工特徴物と岩の類に関するもの

青...主に小川、池などの水系に関するもの

緑...主に樹木などの植生に関するもの

それに加えてコントロール位置はパープルで印刷されています。

磁北線

実際の北(真北)とコンパスの針が示す磁北は、若干(数度)のずれがあります。このあたりでは、約7度西へずれています。通常の地図は真北が上になっていますが、オリエンテーリング地図は磁北が真上になっています。コンパスを使う場合は、この方が都合がいいです。さらにコンパスをセットしやすくするため、図には磁北の方を示す磁北線が青色で描かれています。

記号

地図には地図記号の説明がかかっていますが普段よく見る地図で使われている記号と多少違います。

(3) コントロール(金属製の赤白の標識が設置してある地点)

テレイン内には、コントロールと呼ばれる合計55個の標識が設置してあります。

高さが1.5m程の金属製の柱に一片が30cmの三角柱(側面が赤白に塗り分けられている)の標識がついています。それには、標識の番号(例: 34)と標識記号(例: XY)がかかっています。この記号をポストの通過証明としてその標識記号をチェックカードに転記してきます。競技的に行う場合には、オリエンテーリング用パンチ、Eカード(電子パンチシステム)、クーピーペンシル、シールなどを使うこともあります。

(4) コースの設定

スタート地点とゴール地点

この地図のスタート・ゴールは、地図にスタート地点()とゴール地点()の記号が書き入れてあります。しかし、スタート地点・ゴール地点は必ずしも交流の家と限定しないで、目的や使用ゾーン、時間などに合わせて設定する方法もあります。

ゾーンについて

交流の家のオリエンテーリング地図には、活動時間などに合わせてA, B, C, Dの4つのゾーンが設定してあります。この特徴を理解しておくのと目的に合った活動を仕組みやすくなります。

Aゾーン(1~22)

交流の家を中心にやさしいところから難しいところまでバラエティに富んでいます。

Bゾーン(23~37)

遊歩道に沿って配置されているので楽しく歩くには好適です。

Cゾーン(38~45)

カブト山(スキー場最高点)を含むエリアで 39, 40, 41, 42は森の中でちょっとスリルを味わえます。その他のコントロールは開けたところにあるので見晴らしがよいです。比較的短時間でオリエンテーリングの特徴を味わえ、カブト山からの眺望を楽しむことができます。

Dゾーン(46~55)

トレインの南西部、スキー場下部にある飛騨高山キャンプ場を中心に位置しています。高山キャンプ場での野外炊飯のカレーオリエンテーリングなどに好適です。

所要時間の目安(Aゾーンと他のゾーンを組み合わせた例)

(Aゾーン.....約2時間 ABゾーン.....約3時間 ACゾーン.....約3時間)
(ABCゾーン.....約4時間 ABCDゾーン...約5時間)

パーマネントコースについて(日本オリエンテーリング協会公認常設コース)

2008年度より日本オリエンテーリング協会公認の常設コースを設定しました。それぞれショート・ミドル・ロングコースの3コースが設定されています。

Aコース(ショートコース)

交流の家周辺の13コントロールを利用し、全長3.1km、所要時間80分

Bコース(ミドルコース)

交流の家からスキー場上部にかけた17コントロールを利用し、全長3.8km、所要時間120分

Cコース(ロングコース)

交流の家からスキー場全体にかけた26コントロールを利用し、全長6.5km、所要時間240分

(5) 事前打ち合わせ

研修生の経験の有無 オリエンテーションの際、どの程度の説明が必要かを確認します。

コースの説明と決定(ねらい、所用時間、団体規模等を考慮しながら決める)

・ポイントOL, スコアOL, フリーポイントOL, カレーOL

解答・集計用紙の確認

オリエンテーリングマップの確認(交流の家から無料配布)

野外活動届の確認

借用物品の確認

・シルバーコンパス, ゼッケン, トランシーバー, 机, 椅子, スタート・ゴール旗等

(6) オリエンテーリングのオリエンテーション

研修生は、オリエンテーリングに出かける服装と準備（OL地図、筆記具、帽子、タオル、雨具、弁当、水筒、着替え等）をして、オリエンテーションの会場に入ります。

オリエンテーリング担当者は、シルバーコンパスとゼッケンを配ります。

オリエンテーションの内容

- ・ OLとは < 由来・歴史 >
- ・ OLの形式
- ・ OLの地図の見方（縮尺、等高線、色、記号等）
- ・ シルバーコンパスの使い方< 整置を知る >
- ・ OLコースの説明（危険箇所）
- ・ 諸注意（ごみの持ち帰り）

諸連絡

- ・ ゴールの時刻の確認
- ・ トイレを済ませることや集合場所の指示

(7) スタート

各係配置

スタート時刻記入や人数の確認

ゴール閉鎖または競技終了時刻について

(8) ゴール

ゴール時刻の記入や人数の確認

チェックカードの回収と得点の集計

借用物品の返却

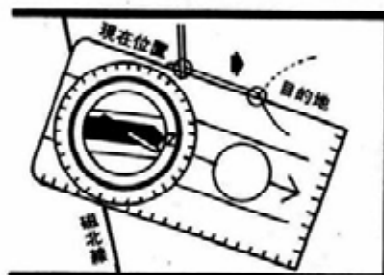
足や靴が汚れた場合、サービス棟1階北側足洗い場を利用します。なお、洗った靴や濡れた服等は乾燥室で乾かします。

☆まず整置を確認する

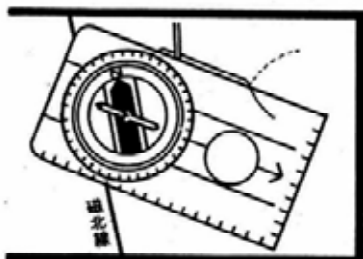
コンパスの使い方

< 1・2・3 >
ワン ツー スリー

- 1** まず現在位置と目的地とをコンパスの長辺に合わせる



- 2** リングを回して、リングの矢印を磁北線と平行におく



- 3** コンパスをからだの前にもち、リングの矢印と針が重なるまでからだを回す。重なったときの進行線が進む方向である。

