

オリエンテーリングとは

オリエンテーリングはスウェーデン生まれの森の中を走るスポーツです。1919年にストックホルムで現在の形での、最初の大会が開かれています。日本には1966年東京の高尾山で「徒歩ラリー」の名前で行なわれたのが最初です。

知的で、チャレンジングなスポーツ

オリエンテーリングのおもしろさは大自然の中で、地図に示されているいくつかの地点を、地図を読み、コンパスを使って自分で進路を考えて順にまわり、できるだけやくゴールするという、知的でかつ冒険心をくすぐるチャレンジングなところにあります。

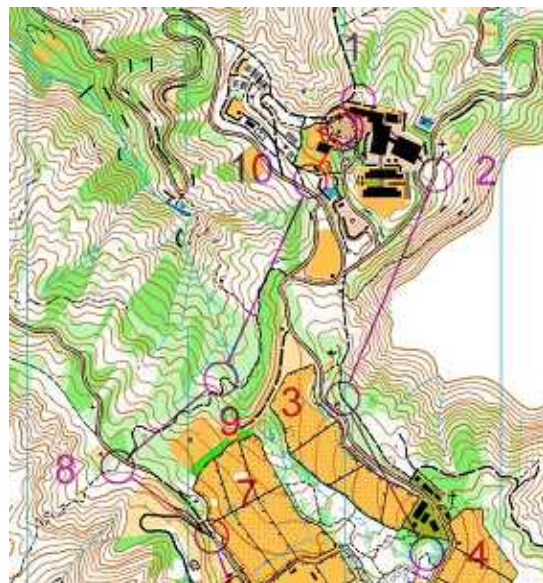


子どもの健全な成長のためのオリエンテーリング

オリエンテーリングは、アウトドアや日常生活に必要な地図読みの能力を高めるだけでなく、自立して行動する力や決断力を養う格好のスポーツです。また、現代の子どもたちの日常に少なくなっている冒険的な活動でもあります。

簡単なアドバイス

イメージ的に記号を理解でき、子どもの興味を引きだすよう、できるだけ多色刷りの地図を利用するとよい。地図は各都道府県のオリエンテーリング協会にご相談ください(都道府県の協会はこの日本オリエンテー



リング協会のホームページから「当協会について」をご覧ください。野外施設では地図やオリエンテーリングのためのフラッグなどを持っているところもたくさんあります。各施設にご相談ください。コースは校内でおこなう場合は形埜小学校の地図に示したようなフリーポイント形式が一度に全員がスタートでき、運営上も都合がよい。コントロールフラッグは隠したりせずに確実に円の中心におく。コントロールの個数は5～10個程度が適当で、時間にして速い子が8分程度で回れる。遅い子は15分程度かかることになる。子どもにとっての15分は意外と長い。

尚、地図の使い方を説明する都合上、見えるところにひとつコントロールフラッグをつけておくとよい。安全性が確保されている場所では一人での実施が望ましい。ナビゲーションには常に不確実性が伴い、不確実性に伴う不安や判断を経験させることが教育的な意義を持ち、ナビゲーションの導入にしても適している。グループに編成する場合も3人までとしたい。また地図は必ず1人に1枚与えることで公平に参加できる点が重要である。またスタート前に事前に作戦タイムを取ることで、地図読みの不得意な子も、時間を使って考えたり、作戦に参加できるようにするとよい。逆に普段走ることが苦手な子もすばやい地図読みで早く戻ってくることも多く、運動をすることに自信をつけることも多い。

生涯楽しめるオリエンテーリング

オリエンテーリングは年齢に応じたコースが用意されます。高齢者には身体の負担を考慮し、距離は短めで、登りも抑えたコースが準備されます。しかし、体力に余裕のある人にはより若い年齢層のクラスに参加することも可能です。

世界各国のオリエンテーリング大会に参加することを楽しみにしているオリエンテーリング愛好者もたくさんいます。オリエンテーリングの地図は世界共通の地図図式で作成され、高齢者向けには縮尺を抑え、見やすくしたものが用意されます。オリエンテ

ーリングが行われる村、町や小都市でのひとは、観光地にはない味わいがあります。



様々な形のオリエンテーリング

オリエンテーリングは様々な形で行われます。車椅子の障害者にも楽しめるトレイルオリエンテーリングは地図に示された位置をいくつかのフラッグの中で当てるものです。また、スキーでのオリエンテーリングやマウンテンバイクを使ったオリエンテーリングも行われています。



マウンテンバイクオリエンテーリング

