

# スコアオリエンテーリング ショートコース

所要時間：1.5～2 時間

## ◎ねらい

決められた時間内で地図に示された 28 のポストを探し、ポストにあるアルファベットをスコアに記入します。それぞれのポストにはあらかじめ 5～20 の点数が割り振られているので、多くの点数を集めてきます。ゴール後、解答し順位を競います。



## ◎当日の流れ

- 指導者は、事前に職員と運営について打合せをします。（約10分）
  - 参加者に、職員が説明をします。（約15分）
  - スタート地点に移動し、ゴール時刻を確認して一斉にスタートします。（1.5 時間～）
  - ゴールの確認と配布したものを回収し、採点をします。
  - 活動終了後、貸し出した物品を貸し出しチェック表でチェックし、事務室に返却してください。
- ※シューズの汚れを落としてから、玄関にお入りください。

## ◎利用団体で準備すること

- 班編制及び役割分担（1班は6人程度）
- 指導者の役割分担 最低4人
  - ・本部（スタート・ゴール） 1人
  - ・要所での安全管理 3人以上
- 準備していただくもの（利用団体）
  - ・時計（班ごと）
  - ・筆記用具（班ごと）
  - ・救急用具
- 準備していただくもの（参加者）
  - ・水分補給になるもの（水筒）
  - ・帽子
  - ・汗拭きタオル
  - ・虫よけ
  - ・雨具（天候に応じて）

## ◎用具について

1. 参加者にわたすもの
    - ・地図
    - ・チェックカード
    - ・バインダー
    - ・ビブス
    - ・熊よけ鈴
  2. 指導者にわたすもの
    - ・指導者用地図
    - ・解答
    - ・ストップウォッチ
    - ・トランシーバー
    - ・貸し出しチェック表
- ※トランシーバーは最大 10 台。ただし貸出希望が重なった場合は 5 台まで。

(2025.6)

## スコアオリエンテーリング ショートコース

◎コース

# オリエンテーリングMap 【ショートコース】

