

オリエンテーリング指導教本 初心者導入編

公益社団法人日本オリエンテーリング協会

オリエンテーリング指導教本について (社) 日本オリエンテーリング協会

1966 年に日本にオリエンテーリングが導入されて以来、レクリエーションからトップ競技まで、様々な側面で普及がなされてきました。またそのためのプログラムや練習方法などが、多くの人の努力によって開発・工夫されてきました。本教本は、その成果をまとめ、多くのオリエンテーリング愛好者・競技者に役立てていただくとともに、普及・発展に資することを意図して企画・作成されました。「初心者導入編」、「初級者～中級者編」「プランニング編」の3編から構成されています。

自然の山野の中で、単独また少人数のグループで実施されるオリエンテーリングは、必ずしも普及が容易なスポーツではありません。その中で、ここ 10 年ばかりの間に、子どもから成人に至るまでの様々な導入的プログラムが開発されています。本教本の「初心者編」は、多様な導入プログラムを紹介するとともに、プログラム実施時に留意すべき点をまとめたものです。普及の対象は児童から一般成人まで様々です。対象に応じた指導方やプログラムが必要です。本教本は、単にどのようなプログラムがあるかだけでなく、各対象にどのような実施方法が適切かといった点にも触れています。

1980 年代以降、競技的なオリエンテーリングは高度化しました。競技の公平性を高める地図やコースに関する考え方、洗練された競技会運営方法についての多くの蓄積がありました。あるスポーツが競技スポーツであるためには、こうした公平な競技の枠組みが作られると同時に、どのようなスキルが成績向上に影響しているか、またどうやったらそのスキルを身につけることができるかについての蓄積が欠かせません。またそれがステップア

ップ式に明らかにされることで、スキルの習得がより容易になります。スキルの習得が容易になることは、競技者のモチベーションアップにつながり、ひいては、オリエンテーリングの活性化にも寄与します。

●「初心者導入編」：未経験者にオリエンテーリングを体験し、楽しんでもらう

「初心者導入編」は、オリエンテーリング未経験の様々な初心者に対して適した導入プログラムと、指導上の留意点をまとめたもので、小泉成行さんの執筆によります。特に、未経験者にオリエンテーリングを体験し、楽しんでもらうためにはどうしたらいいかという視点で書かれています。

●「初級者～中級者編」：スキルアップのステップを明示

「初級者～中級者編」は、オリエンテーリングを継続的に行おうとする愛好者・競技者がステップアップすべき技術とそのための練習方法が書かれています。大学クラブの新人教育から地域クラブでの技術の見直しのための練習方法の構成に役立つことでしょう。

●「プランニング編」：技術を総合的につかいこなす

「プランニング編」は、習得した技術を競技の中でどう使いこなすかを考える上で重要なプランニングを中心に書かれています。「初級者～中級者編」「プランニング編」までを習得すれば、大会での安定した走りが可能になることでしょう。この2編については吉田勉さんが執筆しました。

多くの人にできるだけ早く情報を届けるため、本教本は暫定版として電子媒体で提供し

ます。内容についてのご意見やコメントなどは、今後執筆者や日本オリエンテーリング協会にお寄せいただければ、それをもとに改定を加え、よりよいものにしていくと同時に必要な編を加えて充実していきたいと考えています。

2012 年 7 月末日

公益社団法人

日本オリエンテーリング協会業務執行理事

村越真

<「初心者導入編」目次>

- I. はじめに
 - 1. 本書のねらい
 - 2. 指導対象
 - 3. 本書のながれについて
- II. 初心者指導の心得
 - 1. 初心者の視点に立つ
 - 初心者指導のポイント
 - 2. 初心者指導のプランニング
 - 初心者指導のプランニングのポイント
- III. 初心者向けプログラム紹介
 - 1. 地図の理解を促す話題
 - 1.1 屋内の地図を作って遊ぼう
 - 1.2 ミニテレインの地図を作ろう
 - 1.3 地図記号クイズ
 - 1.4 記号リレー
 - 1.5 空想Oマップ
 - 1.6 フォト・オリエンテーリング
 - 2. 整置の理解を促す話題
 - 2.1 マス整置
 - 2.2 クイックO
 - 2.3 三つ叉整置
 - 3. 初心者向けコース設定
 - 3.1 ワンポイントO
 - 3.2 初心者向けコース設定の注意点
 - 3.4 コース上での指導
 - 4. プログラムの組み合わせ例
 - 4.1 大会での初心者説明
 - 4.2 大会前日の初心者説明
 - 4.3 大会当日の家族向けサービス
 - 4.4 初心者教室
- IV. 初心者向け指導の注意点
 - 1. 屋内指導の注意点
 - 1.1 事前準備
 - 1.2 指導中
 - 2. 屋外指導の注意点
 - 2.1 事前準備
 - 2.2 指導中
- V. おわりに

I はじめに

1. 本書のねらい

私たちが愛するオリエンテーリングを持続的に発展させていくためには、スポーツの裾野を広げ、多くの愛好者を増やしていくことが欠かせない。指導教本シリーズは様々な段階の愛好者・競技者への指導方法をまとめ、オリエンテーリング発展の一助となることをねらいとしている。

そのなかで初心者指導編では、初めてオリエンテーリングに触れる人たちに興味を持ってもらうための指導方法をまとめている。

なお本書はまだ初版の段階であり、今後指導員や競技者から多くの意見を取り入れて発展させていく途上にある。プログラム内容や指導における注意事項について、他にみなさんが取り組まれていることやご意見などがあれば日本オリエンテーリング協会（JOA）普及教育委員会宛にご連絡いただきたい。

2. 指導対象

オリエンテーリング指導教本シリーズでは、オリエンテーリング愛好者・競技者を次の4段階に分けて捉えている（下図）。

- ・ **初心者:** オリエンテーリングに触れてみたい、興味があるという人
- ・ **初級者:** オリエンテーリングを好きになり、もうちょっとやってみよう、うまくなってみようと思っている人（愛好者）
- ・ **中級者:** より上達したいと思い、日々トレーニングに励む人（競技者）
- ・ **上級者:** 各大会で上位を競うようになり、他者への指導も可能な人

初心者指導編ではオリエンテーリングにチャレンジしてみたい、初めてやってみる、といった初心者がオリエンテーリングの基本ルールや基礎技術を楽しみながら覚え、いつのまにかにオリエンテーリングの世界に魅せられ、初級者（愛好者・リピーター）へと移行していくための指導方法を紹介している。

具体的には、大会などで初心者クラスにエントリーした人、クラブや学校の新会員・新入生勧誘イベント、各協会主催の普及イベントなどに参加した人、などが対象となる。初級者以上を対象とした指導については、初級～中級編以降を参照していただきたい。

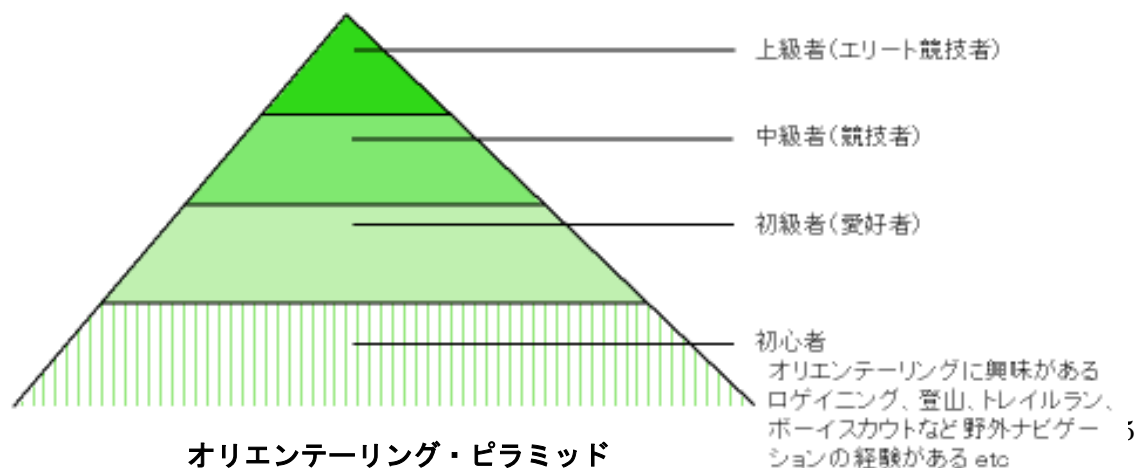
なお、話題はフット・オリエンテーリングを中心に進めるが、スキーO、MTB O、トレイルOにおいても共通する部分があるのでぜひ応用していただきたい。

3. 本書の流れについて

まず初心者指導における心構えやプランニングについて簡単にまとめる。

続いていくつかの導入ゲームやプログラム例を紹介する。ここでは日本国内で行われているプログラムの他に、スウェーデンオリエンテーリング連盟発行の指導教本『*Orienteering Technique*』に紹介されているプログラムも取り上げる。

最後に初心者指導における細かな注意点、今後の課題について言及していく。



Ⅱ 初心者指導の心得

1. 初心者の視点に立つ

初心者指導をするにあたってもっとも重要なポイントは初心者の視点に立って考えることである。指導に当たる前に彼らがどのような人たちなのかをよく考えてみよう。

彼らはオリエンテーリングには興味があるが、オリエンテーリングのことは何も分からない。また大勢の仲間連れで来る場合もあれば、個人や1～2人の小グループでやってくる場合も多い。

そんな彼らが不安を感じずに、オリエンテーリングの楽しさを覚え、またやってみたい、来てみたいと思って帰ってもらえるような心遣い、ホスピタリティをもって指導することを心がけよう。

●初心者指導のポイント

一人ぼっちにさせない：

指導員自らと、あるいは他の初心者グループや周囲の愛好者と触れ合う機会を増やそう。

用字用語に気を付けよう：

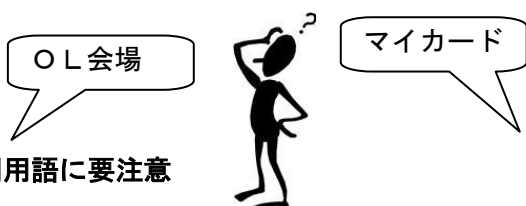
「NGクラス」「コントロール」「Eカード」「オープン」「Bヤブ」「Cハッチ」「OL」などなど、オリエンテーリングにはいわゆる専門用語・業界用語がたくさんある。初めての人でも理解できるような用字用語を利用しよう。

次の機会を紹介しよう：

せっかく興味をもってもらえたオリエンテーリング、なのに次はどこでできるのかわからない、ではもったいない。積極的に近隣地域や翌年の大会・イベントを紹介して、また来てもらえる機会を紹介しよう。

楽しさを演出しよう：

細かに定められた競技規則や難解な地図読みはオリエンテーリングに欠かせない重要な構成要素の1つであるが、初心者指導には必ずしも必要ではない。必要最低限のことは伝えつつ、彼らがオリエンテーリングに集中し、楽しみを得られるように演出しよう。



(公益社団法人) 日本オリエンテーリング協会

2. 初心者指導のプランニング

初心者と言ってもその対象は多岐にわたる。年齢、経験、指導場面に合わせて指導のプランニングを考えておこう。事前に指導案などをまとめておくことが望ましい。

具体的なプログラム例やより細かな注意点についてはⅢ章・Ⅳ章にもまとめている。

●初心者指導のプランニングのポイント

年齢・性別：

参加する初心者の年齢によって指導内容は異なる。特に小学生以下の若年層へ指導する場合は注意が必要である。

現在の学習指導要領では、地図に関する学びは小学校3、4年生（10歳前後）で学ぶことになっている。それを考慮すると10歳未満の子どもに対しては、地図やコンパスを使うことよりも、森や公園の中を駆け回る楽しみを得られるプログラムを取り入れるのが望ましい。

10歳以上の子どもに対しては、ゲーム要素のある課題を取り入れながらオリエンテーリングのルールや技術に馴染んでいけるよう段階的な指導を目指そう。

高校生以上になると、地図への適用力はより高くなり、早くコースに出たいという欲求も強い。そのため、屋内外の指導時間の割合にも注意しよう。

シニア世代への指導においては体力的な負荷を抑える必要がある。ただし技術面については経験や理解力があるため、難易度を下げてしまうと楽しみが得られにくくなってしまうので注意が必要である。

また女性や子どもの場合は1人だけでフィールドに入ることを躊躇する場合もあるので、グループで行う、パトロール役員を配置する、など安心感を与えることも必要である。

経験・志向：

アウトドア活動経験のないまったくの初心者、登山経験者、ロゲイニング・トレイルランニングなどアウトドアスポーツ経験者など参加者の経験・志向によって指導内容を組み替えていこう。

指導目的：

大会に参加しに来た人への初心者説明なのか、大会会場で競技者を待つ家族・友人向けのサービスなのか、初級者へのステップアップを見据えた指導なのか、など状況によって提供するプログラムは変わってくる。

る。

指導場所・設備・時間：

どのような場所で指導をするか検討しよう。初心者向けであることを考えれば着替えや手洗いも可能な屋内に待機場所を確保しておくのが望ましい。

屋外で指導する場合は現地の状況をよく把握しておこう。

また屋内指導では黒板やプロジェクタが利用できればより効果的である。

指導できる時間（および時間帯）についても考慮する必要がある。

難易度の調整：

課題・プログラムに取り組んでもらったり、コースに出てもらったりする場合は、参加者が成功体験を得られるように配慮をしよう。難しすぎる課題だけでは楽しみを得られる人は少ない。

しかし易しすぎたら易しすぎたで、オリエンテーリングをもっとやってみよう、上達してみようという気持ちが起きてこないのもまた人間である。一度では乗り越えられない困難さを提供したり、より高いレベルの存在を知らせたりとスパイスを混ぜながらオリエンテーリングの持つ魅力をバランスよく体験してもらうことが求められる。

指導員の配置：

指導にあたる指導員の人数や配置についても考えておこう。大人数に対して少数で指導を行う場合は、参加者をグループ分けするなどの工夫が必要となる。

指導員はインストラクター資格などを持っているスタッフが適任だが、初心者向け指導では基本的な知識・経験を問う指導なので、オリエンテーリング競技者であれば指導者として対応することは可能である。

雨天時の用意：

愛好者や競技者にとってはなんてことのない天気でも、初心者にとっては外に出るなんてとんでもないと感じるものである。雨天の場合を考慮して、屋内で取り組める代替プログラムも用意しておこう。

世代別指導のポイント

世代	特徴	留意点
10 歳未満 ～小学校中学年	- 地図について未学習 - ルールなど細かな説明を理解するのは難しい - 体力的には未熟	地図の説明などは省略し、体を動かしながらオリエンテーリングに馴染める課題を用意しよう
10 歳以上 ～15 歳前後 小学生高学年 ～中学生	- 人生経験が浅く、地図以外の事象から予測する判断力が乏しい - 体力には自信を持ち始める	ゲーム要素のある課題から始め、本格的なオリエンテーリング指導へと段階的に導いていく
16 歳以上～ 高校生以上	- 地図への理解は高い - さまざまな経験を積み、アウトドアでの地図利用経験を持っていることもある - コースに出てみたい欲求が強い	- 参加者の過去の経験も考慮してプログラムを組む - 屋内よりは屋外での実地指導の割合を増やす
中高年以上 50 歳前後～	- 人生経験が豊富で地図への理解力も高い - 体力的不安を抱える	難易度は落とさずに、体力的要素が低いプログラム・コースを用意する

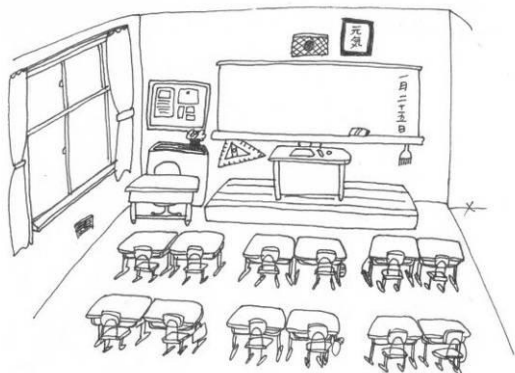
Ⅲ 初心者向けプログラム紹介

この章では初心者向けプログラムをいくつか紹介する。これらのプログラムを組み合わせ、指導に活かしていただきたい。後半ではプログラムの組み合わせ例も紹介する。

1. 地図の理解を促す課題

まずは地図やオリエンテーリング・マップ（Oマップ）への理解を促す課題を紹介する。主に屋内の事前指導・講習会向けの課題となる。

1. 1 屋内の地図を作って遊ぼう



内容：

教室や体育館など指導を行う屋内を地図にして、それを利用して遊ぶ。

必要なもの：

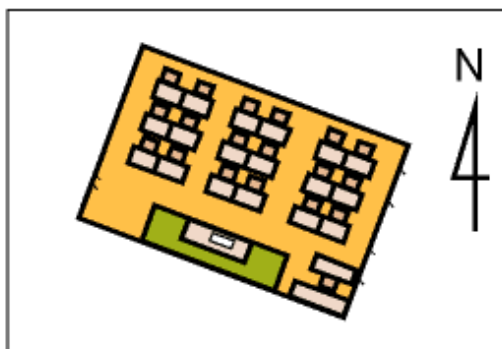
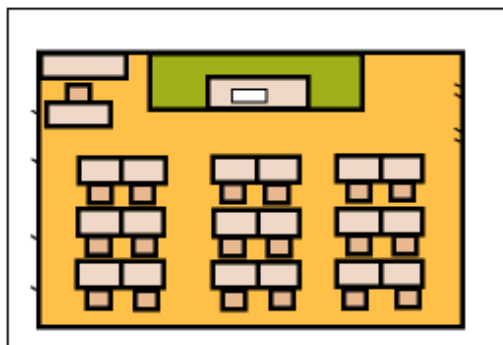
ペン、紙

事前準備：

なし

手順：

- ① まず紙に教室の外枠を引いてもらう。
- ② 続いて出口や窓の位置を落としていく。
- ③ さらに教壇や机、オブジェクトなど屋内に配置されているもの描いてもらう。
- ④ コイン大の紙に名前などメモを書き、教室内に隠してもらう。その隠した場所を出来上がった地図にマークし、例えば隣の席の人と交換する。
- ⑤ もらった地図を手がかりに隠されたメモを探し合う。
- ⑥ うまく見つかった場合、見つからなかった場合について、その理由をお互いに考えてもらう。



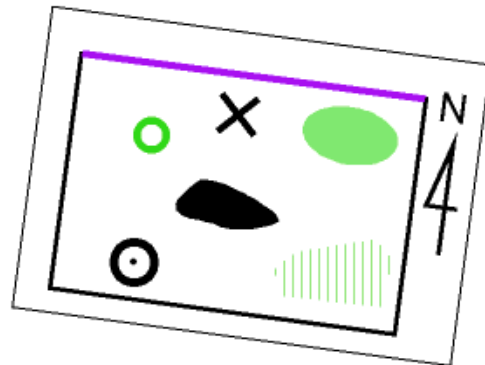
利用例：

- ・ 大会会場での子ども・家族向けサービス
- ・ アウトドア活動者向け屋内事前講習
- ・ 新人歓迎イベントでの雨天時屋内練習

指導のポイント・応用例：

- ・ まずは教壇やステージが紙の上になるように描いてもらう。理解度が高い参加者やコンパスの使い方を学んだ参加者には、縮尺や磁北を指定して難易度を上げよう。
- ・ 2回目、3回目では机やオブジェクトの配置を複雑にしてレベルを調整しよう。
- ・ 宝探しの部分は子ども向け。大人に対しては描いた地図を利用して方角の確認や整置の導入などに利用するのもよい。
- ・ 同じ内容の地図に仕上がっていくため、ペアやグループでそれぞれの地図のよい点、悪い点を振り返ってもらいやすい。

1. 2 ミニテレインの地図を作ろう



内容：

屋外の狭い範囲を地図にしてもらい、それを利用して遊ぶ。フィールドの地図化（現地読み）を体験する。

必要なもの：

ペン（何色か用意）、紙

事前準備：

1 m × 1 m ～ 5 m × 5 m 程度のエリアをテープなどで囲う。その中にはさまざまなサイズの木や植え込み、石、突起やくぼみが存在するように工夫する。

手順：

- ① エリア内にあるそれぞれの特徴物をどういう記号にするかあらかじめ決め、説明する。実際のOマップに似た色分け・記号を利用するとよい。
- ② 記号のない特徴物や小さなサイズの特徴物は描かない（地図化しない）ことも説明しておく。
- ③ ①②で決めた基準で地図を作ってもらおう。
- ④ 出来上がった地図を利用して「1. 1 屋内の地図を作って遊ぼう」同様に宝探しなどをして、参加者同士で地図の出来具合について議論してもらおう。

利用例：

- ・ 大会会場での子ども・家族向けサービス
- ・ 新人歓迎イベントでの屋外練習

指導のポイント・応用例：

- ・ 正確な地図を作ることよりも、地図は一定の基準で作られており、省略もあるといった基本概念を体感してもらう。
- ・ 突起やくぼみがある場合は等高線を描くところまでいかず、茶色で塗りつぶす・囲う、というところから始めてよい。
- ・ 経験のある参加者に対しては、囲う範囲を広げる、配置を複雑にする、地図化する基準を詳細にする、磁北や縮尺を指定する、等高線を利用する、などして難易度を調整しよう。
- ・ 同じ内容の地図に仕上がっていくため、ペアやグループでそれぞれの地図のよい点、悪い点を振り返ってもらいやすい。

1. 3 地図記号クイズ

地図の基礎

地図記号	意味	イメージ	特徴
	私有地	民家の敷地、工場、牧舎	道があっても立入禁止！敷地内は省略も多い。




スライド例

地図の基礎

1. 地図記号
オリエンテーリングで利用される地図記号の意味・イメージ・特徴を思い出そう！

あ 

い 

う 

え 

お 

か 

き 

く 

け 

こ 





A ()

B ()

C ()





D ()

E ()

F ()





G ()

H ()

I ()

資料例

内容：

Ｏマップ特有の地図記号や位置説明をクイズ形式で理解してもらう。

必要なもの：

ＰＣ・プロジェクタ、資料など

事前準備：

プレゼンテーションデータの準備

手順：

- ① プロジェクタや資料に地図記号のみを示し、それが何の記号なのかを答えてもらう。（記号の意味を理解する課題）
- ② 続いて現地の写真を示し、その写真がどの地図記号で表されるのか答えてもらう。（記号のイメージを理解する課題）
- ③ それぞれの記号や現地の様子、例えば小道は地図でははっきりしているが、現地では見つけづらい、といったことを考察・説明する時間を設ける。（記号の特徴を理解する課題）。

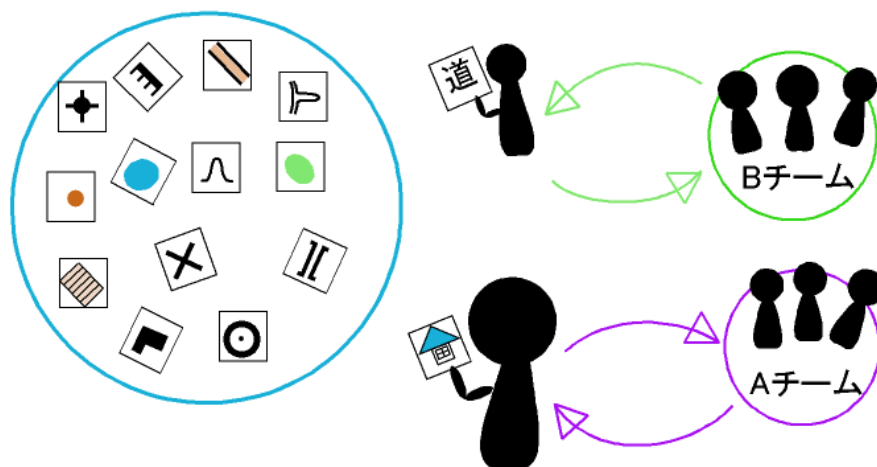
利用例：

- ・ 初心者コース出走者向け事前講習
- ・ アウトドア活動者向け屋内事前講習

指導のポイント・応用例：

- ・ 記号の意味だけではなく、イメージや注意点について考える時間を設ける。意味を暗記させるのではなく、それぞれの特徴物について考え、自分で判断・応用できるように導く。
- ・ 写真当てクイズでは正解がないパターンを入れると難易度を上げられる。
- ・ 時間が限られる場合は、その後チャレンジするコース上の重要な記号に絞る。
- ・ 必要があれば位置説明記号についても行う。

1. 4 記号リレー



内容：

グループに分かれて指定された地図記号を探し、その早さを競う。

必要なもの：

地図記号カード

事前準備：

地図記号カードの準備

手順：

- ① 地図記号カードを作成する。表面には地図記号を、裏面には表面とは別の地図記号に関する文字や写真を示す。表面と裏面の地図記号の組み合わせは一致するように用意する。そのセットをチーム分用意する。
※屋外で行う場合はカードを防水加工する。
- ② 各チームの陣地から等距離の位置にサークルを1つ用意しておき、その中に地図記号カードの表面を上にしてチーム分をランダムに配置する。
- ③ 進行役が第1走者に最初に取りってくる地図記号、例えば「家」、を言葉で伝える。
- ④ 1走はサークルまで走っていき、家の地図記号を探してくる。戻って来たらカードの裏に書かれた情報を2走に伝える。
- ⑤ 2走はその地図記号が書かれたカードを探してくる。これを繰り返し、カードの裏に最初に伝えられた特徴物、この場合「家」、が書かれたカードまで辿りついたらあがり。あがり順を競う。

表	裏	表	裏
	橋		
	鉄塔		がけ
	池		こぶ
	ヤブ		

～ カード例 ～

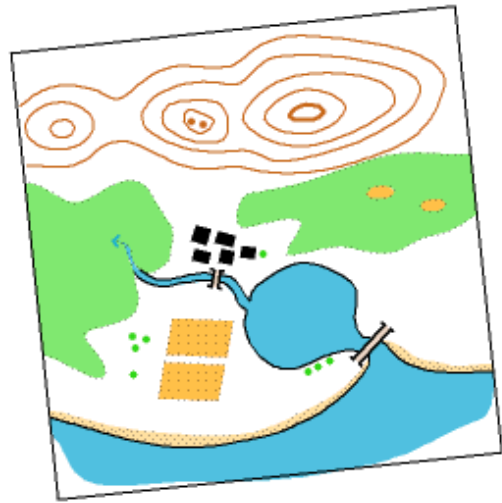
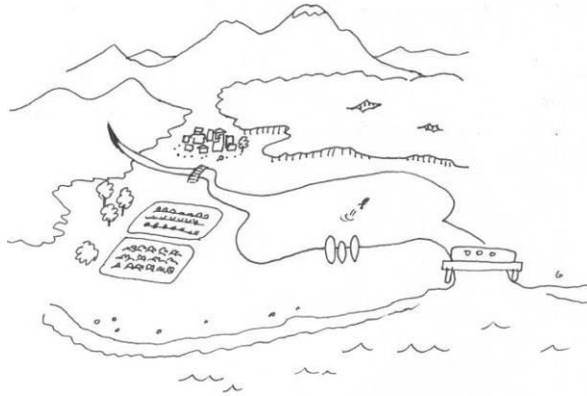
利用例：

- ・ 大会会場での子ども・家族向けサービス
- ・ 新人歓迎イベントでの屋内外練習
- ・ コース出走前のウォーミングアップ

指導のポイント・応用例：

- ・ ある程度地図記号について説明を終えた段階で取り組む課題である。
- ・ フィールドで行えばより盛り上がり、ウォーミングアップやトレーニングとしても活用できる。
- ・ 必要があれば位置説明記号についても行う。

1. 5 空想Oマップ



内容：

伝聞で聞いた内容や現地の様子をOマップの地図記号にして、地図記号の理解とフィールドを地図化する思考（現地読み）を高める。

必要なもの：

ペン（何色か用意）、紙

事前準備：

題材となる地図

手順：

- ① まず利用する地図記号や縮尺・等高線間隔の指定をしておく。
- ② 進行役が風景を読み上げていく。「例えば北に大きな池がある。大きさは南北に40m、東西に100m。また南には藪に覆われた林が広がる。その中心には高さ50mのピークがある」といった具合。
- ③ 出来上がった地図について、特徴物の位置関係や地図記号、縮尺が正しいか確認する。

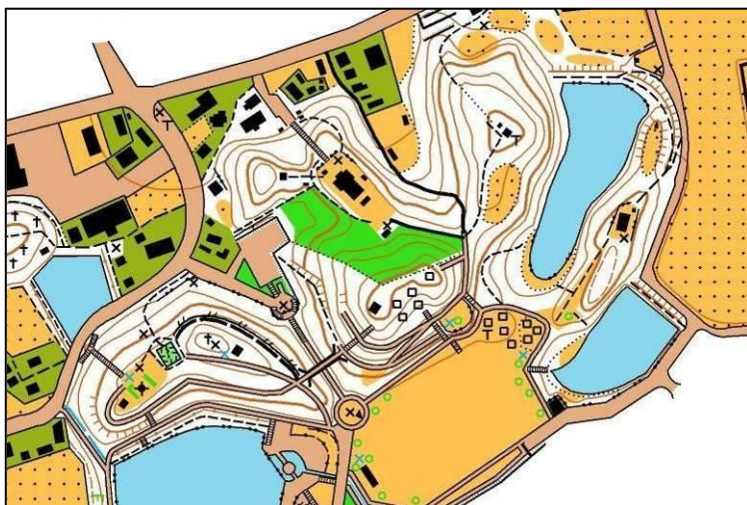
利用例：

- ・ 大会会場での子ども・家族向けサービス
- ・ 新人歓迎イベントでの雨天時屋内練習
- ・ アウトドア活動者向け屋内事前講習
- ・ 初心者講習会

指導のポイント・応用例：

- ・ 「1. 2 ミニトレインの地図を作ろう」よりもより現実に近いOマップを作り上げていくことを目指す。
- ・ 初めは空想の地図を用意しておき、シンプルな地図が出来上がるようにする。回を重ねる場合はより複雑な地図に仕上がるように情報を追加する。実在する地図を利用して、仕上がり比べてみるのもよい。
- ・ よりじっくりと取り組む時間があるならば実際にフィールドに出てもらって、見える範囲をOマップ化してもらってもよいだろう。ただし正確な地図を作ることが目的ではないので細かなコンパスワークは求めなくてよい。

1. 6 フォト・オリエンテーリング



内容：

○マップを利用して現在地把握のプロセスを学ぶ。

必要なもの：

学校や会場周辺の○マップ

マップ内の特徴物を撮影した写真

事前準備：

地図と写真の準備

手順：

- ① 学校や大会会場内など理解が容易な○マップを配付する。
- ② 事前に用意した写真を示す。
- ③ 参加者はそれがどこなのかを考え、場所を地図で指していく。その際に写真に写っている場所がどこなのかだけではなく、自分がどこに立って写真を撮影しているかまで考えてもらう。

利用例：

- ・ 大会会場での子ども・家族向けサービス
- ・ 新人歓迎イベントでの雨天時屋内練習
- ・ アウトドア活動者向け屋内事前講習
- ・ 初心者講習会

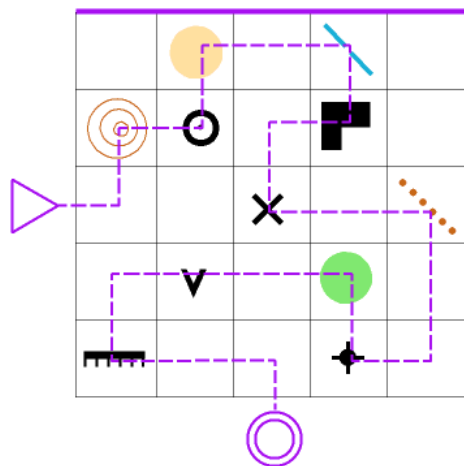
指導のポイント・応用例：

- ・ 写真を示すのではなく、実際に移動しながら「ここはどこ？」と地図を持った参加者に問いかけるのもよいだろう。
- ・ まずはよりユニークな特徴物があり現在地が把握しやすい場所で行い、徐々に難易度を上げていく。
- ・ なぜA地点と言えるのか、もう1つの候補であるB地点との違いがどこにあるのか、を考えてもらう。
- ・ A地点とは言い切れない（正解なし）、といった問題があるとより難易度を高くすることができる。その際に他の場所に移動してよりユニークな特徴物を探そう、といったナビゲーションのコツを伝える内容にも応用できる。

2. 整置の理解を促す課題

ここでは地図の利用方法のなかでも主に
整置とサムリーディングへの理解を促す課
題を紹介する。

2. 1 マス整置



内容：

格子の中を進み、サムリーディングや整置の概念について学ぶ。

必要なもの：

- ・ 格子を作るためのテープや棒など
- ・ 赤色のスズランテープ
- ・ 格子に対応した地図
- ・ 特徴物の替わりとなるサインなど
- ・ (コンパス)

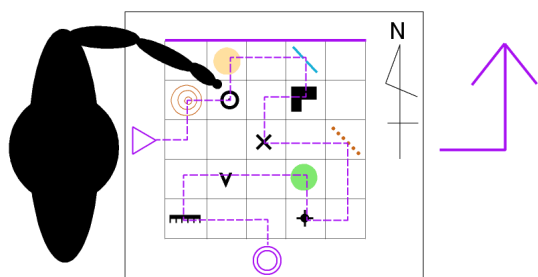
事前準備：

たとえば1 m×1 mサイズのマスを5×5の格子状に用意する。北の辺に赤のテープを張るなどしてマークを付ける。スタート地点とフィニッシュ地点を決める。またいくつかのマスに家やピークの地図記号を描いたサインを配置し、各マスの特徴づける。

設置したマスを図に示す。マスと同じように北の辺は赤線にする。スタートからフィニッシュまでのルートを記入する。

手順：

- ① スタート地点で地図を渡し、ルートの通りにマスの中を進んでもらう。
- ② 現在いるマスを指で押さえ、整置しながら進むように指導する。マスの赤テープと地図の赤線をヒントにする。
- ③ 地図で示された順番どおりにマスを通りながらフィニッシュ地点へ進んでいく。



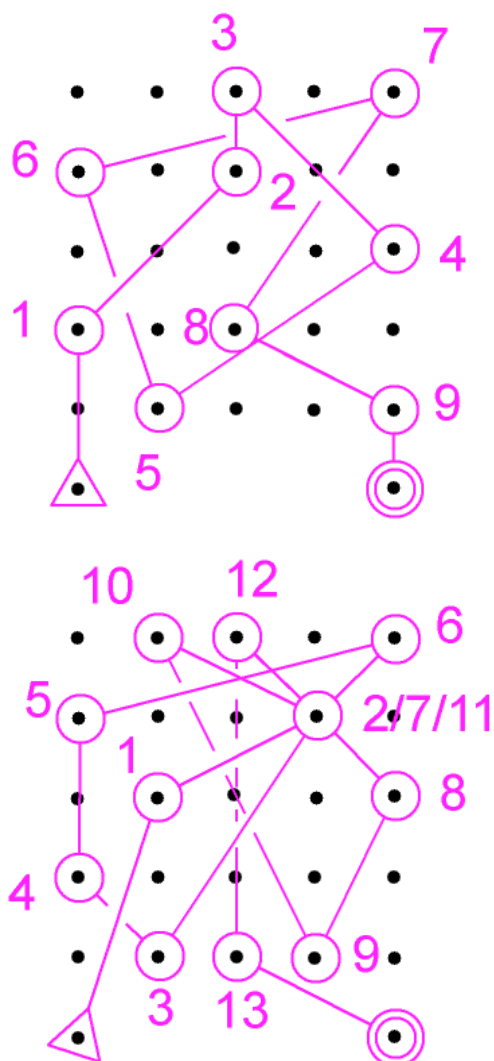
利用例：

- ・ 大会会場での子ども・家族向けサービス
- ・ 新人歓迎イベントでの事前講習
- ・ アウトドア活動者向け事前講習
- ・ 初心者講習会

指導のポイント・応用例：

- ・ 格子の赤テープと地図の赤線の方向が常に一致しているか確認を促す。整置して地図を持ち替えることは、地図を回すのではなく、自分が地図の周りを回っている感覚を掴んでもらう。
- ・ コンパスを利用すれば、コンパスを合わせた整置の練習ができる。初心者向けには必ずしも必要ないが、指導の対象をみて検討しよう。
- ・ 北辺の赤テープや格子を取り払うと難易度を上げられる。
- ・ 長机やいすをランダムに配置し地図化、ルートを示し、整置しながら進む、という方法もある。

2. 2 クイックO



内容：

簡易的なコースでサムリーディング技術や整置の概念について学ぶ。

必要なもの：

- ・ コントロールフラッグや支柱など
- ・ 対応した地図
- ・ (コンパスや計時システム)

事前準備：

例えば5×5の点を5mごとに設置し、スタート地点とフィニッシュ地点を決める。支柱にフラッグを吊り下げの方法がよい、ペットボトルなどを置くことで代用できる。

各点を地図化しておき、何点かを結んだポイントOのコースを作る。コースは何パターンか用意する。シンプルなコースから、同じ点を何度も通るような複雑なコースまで用意しておく。



大がかりなラビリンスOの例
(フランス)

手順：

- ① 地図を参加者に配付してポイントOの要領で回ってもらう。
- ② まずはタイムを競わずに、ゆっくりと現在地を指で押さえ、整置しながらやってもらう。
- ③ 慣れてきたらタイムを競う。EMIT など計時システムを利用すればよりエキサイティングとなり、レースとしても活用できる。

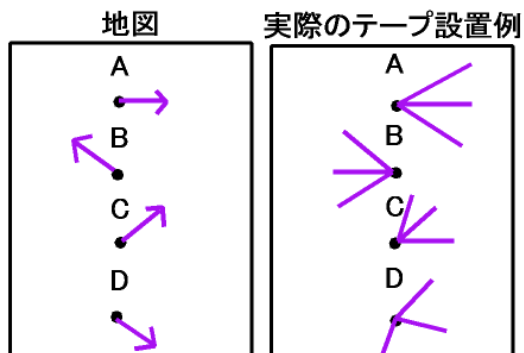
利用例：

- ・ 大会会場での子ども・家族向けサービス
- ・ 新人歓迎イベントでの事前講習
- ・ アウトドア活動者向け事前講習
- ・ 初心者講習会

指導のポイント・応用例：

- ・ 初心者に対してはあまり難しいことをいう必要はないが、地図の折り方・持ち方、進む方向へ体の正面を向け、顔を上げ確認してから進む、といった基本動作についての説明へ繋げることもできる。
- ・ 点の配置をランダムにすることで難易度を上げることもできる。
- ・ フェンスやテープなどで障害物を作り迷路(ラビリンス)を作り、その中でオリエンテーリングを行うラビリンスOというプログラムもある。

2. 3 三つ叉整置



内容：

コンパスを使った細かな方向維持と整置を学ぶ。

必要なもの：

- ・ 三つ叉を作るためのテープや棒など
- ・ 正解の方向を示した図
- ・ コンパス
- ・ 特徴物の替わりとなるサインなど

事前準備：

紙に様々な方向を向いた矢印を、例えば5パターン用意する（左図）。

地面にはその5つの方向を向くようにテープを地面に張る。さらにそれぞれ三つ叉になるようにダミーの方向へもテープを張る。三つ叉（テープの交点）にはそれぞれの問題番号を示しておく。（右写真）。

手順：

- ① それぞれの三つ叉の前に順番に立ってもらい、紙に書かれた方向に向かって整置してもらう。
- ② 矢印で示された方向を向いているテープがどれか、コンパスを使った整置をし確かめてもらう。



利用例：

- ・ 新人歓迎イベントでの事前講習
- ・ アウトドア活動者向け事前講習
- ・ 初心者講習会

指導のポイント・応用例：

- ・ このプログラムは、コンパスの使い方を説明し、ある程度理解してもらえる参加者層が対象となる。
- ・ 正解なしを作ると難易度が高まる。
- ・ テープが短いと難易度が高まる。

3. 初心者向けコース設定

この節では初心者向けコース設定について触れる。

3. 1 ワンポイントO

本格的なコースに出なくても簡易的なオリエンテーリングでオリエンテーリングの楽しみを体験してもらうことは可能である。ここではまずワンポイント・オリエンテーリングを紹介しておく。

ワンポイントOではコントロールを1つだけ示した地図を配付し、そこまでいかに早く行って戻ってくるかを競ってもらう。チームリレー形式・ワンマンリレー形式や、通過証明のためのパンチや計時システムを用意することで、よりエキサイティングな楽しみを与えることができる。

ワンポイント形式であれば地図やコンパスの細かな利用方法を理解できていなくても楽しむことができるため、特に低年齢層への指導用コースに適している。

コースの範囲はスタート・フィニッシュ地点からぎりぎり見えない程度の範囲に留めておくことで指導員の数が限られていても安全管理上のリスクも減らすことができる。

2ポイント、3ポイントのコースを用意し、次のステップへと繋げることも可能である。



ワンポイントO コースの例



3ポイントO コースの例

3. 2 初心者向けコース設定の注意点

JOAが定める「コース設定の原則」では、以下の5点が掲げられている。

- ・ 走りながら方向決定（ナビゲート）するというオリエンテーリング独自の特性
- ・ 競技の公平さ
- ・ 競技者の楽しみ
- ・ 野生生物および環境の保護
- ・ メディアと観客のニーズ

これに「安全性」を加えた6点を考慮してコースプランナーはコースを組むことになる。初心者向けのコースにおいてもこの原則は変わらないが、多少の「公平さ」や「メディア・観客のニーズ」に沿わないコース設定は許容されるべきである。

またコース内をめぐりながら徐々に高度な課題にチャレンジできるステップアップ形式のコース設定をしたほうが、「楽しみ」、「安全性」を高めることができる。

3. 3 ラインたどりが基本

初心者向けコースには以下の5要素が順に入るように設計したい。

- ・ まっすぐなラインをたどる
- ・ 方向が変わるラインをたどる
- ・ ラインを乗り換える
- ・ 種類が違うラインを乗り換える
- ・ 簡単な面・点状特徴物へのアタック

基本的には線状特徴物をたどることが基本となる。各項目がコースを回る順に出現することで、指導もしやすくなる。

3. 4 コース上での指導

初心者に対してコンパス直進やコンパスを使った細かな整置を指導する必要はあまりない。

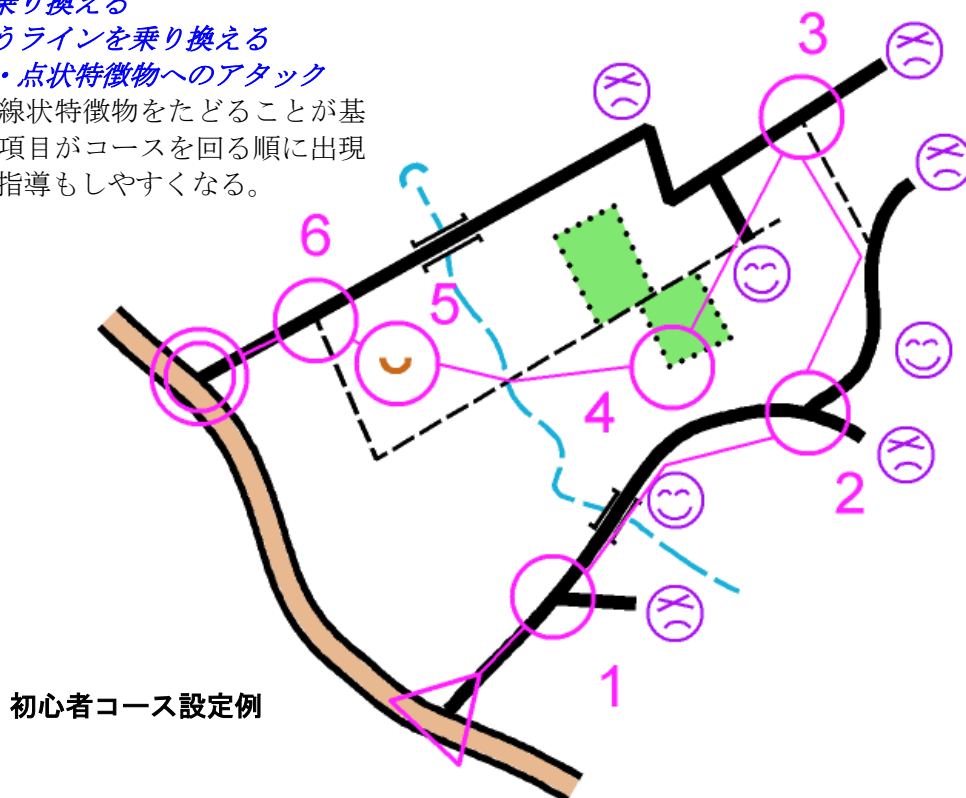
しかし現在地を親指で押さえるサムリーディングや整置した状態がいかになびゲーションしやすいかについてはできるだけ示しておこう。

誤った方向へ進んだ場合、正しい方向へ進んでいる場合が分かるようなサインをコース場の取り付けておく安全面も高められる。



正誤サインの例

またコース序盤のライン乗り換え地点で指導員が立ち、整置した状態にして地図読みを促す、後半はそれを各自でやってもらう、といった体制が取れるとよいだろう。



4. プログラムの組み合わせ例

これまで紹介してきた課題を組み合わせ、いくつかの指導案を考えてみよう。プログラムを作成する場合は「Ⅱ 初心者指導の心得」で触れた内容も考慮しよう。

4. 1 大会での初心者説明

現在、もっとも多く見られる初心者指導場面の1つである。従来は大会会場でルール説明、地図表記の説明、コンパスの利用方法をざっと説明し、コースへ送り出すのが基本的な流れであった。初心者説明の看板・資料などを用意して、参加者に読んでもらうだけという場合もある。より手厚い初心者受け入れ態勢を整えたほうが望ましい。

場所：大会会場内と競技エリア内

対象：初心者コース出走者

人数：10名～

時間：2～3時間

指導例：

- ① 集合時間を設定
- ② 時間になったら会場内で概要説明
- ③ ルールブック配布と説明
- ④ 会場内にてマス整置またはワンポイントOを実施（アイスブレイクも兼ねる）
- ⑤ スタート地区まで指導員と一緒に移動し、途中でコースを回るのに必要な地図表記を実際のOマップを利用しながら確認。参加者が多い場合はアシスタントをつける。
- ⑥ ある一定区間、指導員といっしょにコースを回り、地図表記の説明や整置の説明を行う。
- ⑦ ある地点から順番にタイムスタートし、競技を開始する（指導員がスタート係員を務める）。コース上には正誤サインを設置しておき、参加者の安心感を高める。
- ⑧ フィニッシュ後は会場内に再集合し、コースを回っての感想を聞いたり、改善点を指摘したり、次回のオリエンテーリング機会を紹介して散会する。

4. 2 大会前日の初心者講習会

大会当日ではなく、大会開催前日に初心者講習会を行い、より細かな指導を試みる。利用できる時間・場所・人員は大会当日よりも多く割けるので効果的な指導が可能である。地元関係者・メディアへの理解・興

（公益社団法人）日本オリエンテーリング協会

味も得られやすい、大会当日よりも運営面での煩雑さが解消される、などのメリットもある。

場所：講習会会場内とテレイン内

対象：初心者コース出走者

人数：10名～20名

時間：3～4時間

指導例：

- ① 集合時間を設定（できれば会議室など落ち着いたスペースを確保したい）
- ② 時間になったら概要説明
- ③ 資料配布と説明
- ④ プロジェクタをつかった地図記号クイズを実施
- ⑤ 会場そばでミニテレイン作図を実施
- ⑥ 会場内でクイックOを実施
- ⑦ 昼食・休憩
- ⑧ テレイン内へ移動して体験コースを指導員と一緒に回る。地図表記の説明、整置やサムリーディングの説明を行う。指導員がエリート選手などの場合は、実際の競技中のスピードでデモンストレーションしてみるのも魅力を伝える上では欠かせない。
- ⑨ 後半は各自で回ってもらう。
- ⑩ 会場に戻ってきて、明日の大会当日の流れの説明、感想を聞いたり、今後のオリエンテーリング情報を紹介したりして散会。



初心者講習会

4. 3 大会当日の家族向けサービス

大会当日、愛好者・競技者に連れられてきた家族や友人向けのプログラムを用意し、オリエンテーリングへ興味を持ってもらおう。彼らが将来スムーズにオリエンテーリング愛好者へと変わってくれることを願い、楽しいプログラムを考えよう。

これらを用意しておくで初心者コース参加予定者への雨天時プログラムとしても利用可能である。

場所：大会会場内

対象：大会会場で待機する参加者の家族

人数：10名～

時間：20～30分時間

指導例：

- ① 受付場所を設定
- ② 会場でマス整置またはクイックOを実施。子どもでも可能な簡単なコースも用意しておこう。タイムを計測し速報を出して競争心をくすぐろう。
- ③ ミニテレイン作図(または空想Oマップ作図) コーナーを用意。出来上がった地図を後ほどトップ選手が審査して入選者を表彰する、などのおまけ企画もあると楽しい。
- ④ 大人の家族・友人向けにフォトOクイズも用意するなど、会場で待機していても飽きない工夫をしよう。

4. 4 初心者教室

クラブ新入会員・体験入会者やアウトドア活動者向けのオリエンテーリング講習会での指導など、複数回かけての指導場面では、参加者の反応を見ながらじっくりと実施することができるのが最大のメリットである。彼らがスムーズに初級者へとステップアップできよう、オリエンテーリングの魅力を伝えていこう。

場所：部室・教室やテレイン内

対象：体験入会者や講習会参加者など

人数：5名～

時間：2時間×複数日など

指導例：

各回のテーマを設け準備する。以下、約2時間×5回シリーズの場合の各回のテーマ設定例を紹介する。

1回目：ルール説明と地図記号

教室など屋内で行う。

オリエンテーリングのルールを説明。簡単な歴史や世界選手権などトップシーンの存在など奥の深さにも触れておこう。必要な装備やさまざまなコンパス・地図の紹介なども興味を惹きつける。

必要な地図記号をクイズを通して理解してもらう。

(公益社団法人) 日本オリエンテーリング協会

次回の集合場所や内容を紹介する。

2回目：地図記号(現地での確認)

テレイン内で行う。

まず前回の復習とアイスブレイク、ウォーミングアップを兼ねて地図記号リレーを行う。

続いてテレイン内をゆっくり移動しながら地図表記について最低限必要な記号を中心に見てまわる。

ワンポイントOを行い、オリエンテーリングに少し触れてもらう。

3回目：整置とサムリーディング

教室など屋内で行う。

まず資料を使って整置やサムリーディングの説明やその有効性を伝える。

続いて教室で作図を行い、その地図を用いて整置をやってみる。

会場そばの屋外などでマス整置やクイックOを行う。計時を行い競争心もくすぐる。

4回目：コンパスの使い方

教室など屋内で行う。

まず資料を使ってコンパスのパーツ名称の説明や磁北など決まりごとについてざっと説明する。3回目に作成した教室マップを利用し、コンパスを使った方角確認や、指定した方向への整置をしてもらう。

会場そばで三つ又整置を実施、より細かなコンパス操作に触れてもらう。ニーズがあればコンパス直進についても体験してもらおう。

学校マップや近くの公園マップなどを利用して3ポイントOなどを行い、体を動かすプログラムも取り入れ、飽きさせないようにアクセントをつける。

5回目：コースを回る

テレイン内で行う。

体験用コースを指導員と一緒にまわり、これまでの復習を行う。

その後、各自でコースを回ってもらう。タイムスタートにして競争する楽しみもしっかり演出する。

序盤は簡単な課題を問うコースにし、徐々に難易度を上げていく。また、間違い易いポイントには正誤サインを設置したり、パトロール係員を配置したりして、安心感を高めておく。

フィニッシュ後は感想を聞いたり、改善点を指摘したりしつつ、今後のオリエンテーリングイベントを紹介し、初級者へと導いていく。

IV 初心者向け指導の注意点

この章では初心者向け指導における細かな注意点を屋内指導、屋外指導についてみていく。最初からすべてを完璧にこなすのは難しいが、気づいた点から改善していこう。

1. 屋内指導の注意点

まずは屋内指導における注意点について順を追ってみていく。具体的には初心者向け講習会の座学パートや大会会場内での初心者説明などの場面が想定される。

1. 1 事前準備

● 指導の内容を考えよう

地図の読み方やコンパスの使い方、オリエンテーリングのルール説明などあらかじめ説明しておくべき点をまとめておこう。

等高線や整置などについてはわずかな時間で習得できる内容ではないため、限られた時間で触れるとかえって混乱をまねく。時間に制約がある場合は等高線の緩急や東西南北への整置など簡単な内容に留めておくのも選択肢の1つである。コンパスワーク1・2・3や磁北や偏角などの細かな話は後回しでよい。

いろいろな種目・大会・選手・用具の紹介などを取り入れてオリエンテーリングの奥の深さに触れてもらうのもよいだろう。

● 資料の準備

事前講習は資料やスライドを使いながら進めたほうが効果的である。また手元に資料が残ることで彼らが後で思い出す手助けにもなる。

資料についてはどんなものが一番、という正解はない。一般的にプレゼンテーション用スライドデータを作成し、そのスライドをそのまま配付用資料にすることが多いが、資料内容を最小限にし、資料に書き込みができるものを用意した方が集中できる場合もある。

実際に読図してもらう場合、資料に地図や写真を掲載することは不可欠。これらをカラーかつ読みやすいものにするよう気をつける。

また若年層へも配布する場合は、難しい漢字を避け、ふりがなを打つなどの配慮をしよう。シニア層への指導の場合は、大きく太いフォントを使用し、拡大した図を印刷するなどの配慮が必要となる。

● 会場・設備の確認

会場の大きさや机の配置、プロジェクタ・スクリーン・ホワイトボード（黒板）など各設備の有無・位置などを確認、調整しておこう。



机や設備の配置も考慮しよう

● 指導員の配置

指導員が複数人いる場合は、メイン指導員とアシスタント指導員に役割をわけ、アシスタントには参加者の様子を見てもらい、困難を抱えている人を積極的にサポートしてもらおう。

指導員が少ない場合は、参加者を数人のグループに分けて、まずグループ内で正誤を確認（議論）してもらうのもよいだろう。

● 受付の準備

指導中に資料を配付すると間延びしてしまうので、受付時に配るか、あらかじめ座席に置いておくなどの準備をしておくとうい。

講習会の場合は座席表や名札を用意しておき、指導中に名前と顔を一致させられる用意もしておこう。

1. 2 指導中

● 直前のコミュニケーション

たいていの場合、時間前に数人の参加者が集まっている。挨拶や質問でコミュニケーションを図ることで場が柔らかくな

り、参加者としても質問がしやすくなる。

- **最初に概略を説明しよう**

まず指導内容や当日の全体の流れを説明しておこう。

- **アイスブレイキング**

自分の自己紹介はもちろん、可能なら参加者にも簡単に自己紹介してもらうことで場が和む。ただし、年配者は自己紹介が長くなる傾向にあるのでうまく調整する。

参加者全ての自己紹介が難しい時は、全員が一度に挙手で回答できるような質問で、コミュニケーションを図ろう。

- **間違いや質問を奨励しよう**

間違えてもらうことは、多くの人の癖を知る上で大事なことで、それにより記憶に残る。初心者なのだから間違いは当然という雰囲気づくりをする。時間に余裕のある講習会の場合は特にそういった雰囲気を作り出していこう。

- **考える時間、手を動かす時間をとる**

積極的に質問し、参加者に考えるきっかけを与えよう。経験のある参加者にとっては、「何を考えるべきか」の指針ともなり、考えるスポーツであるオリエンテーリングの楽しみを見いだすきっかけにもなる。

- **参加者やスクリーンを見て話す**

相手を見ながら話すことが基本である。完全を守ることは難しいが、全体を眺め、反応をみながら話せばベストである。

プロジェクタを利用して指導を行う場合、手元の PC 画面を見るとどうしてもうつむき気味になる。スクリーンを見ながら話すことで情報の共有感を生むことができる。

- **プロジェクタとホワイトボードの活用**

ナビゲーションは地図と風景を読み解くプロセスである。その過程をシミュレートするために、屋内ではプロジェクタで地図や風景をホワイトボードに投影し、その読解プロセスを可視化してみせることが効果的である。ホワイトボードがない場合には模造紙映写などでも対応可能。



黒板やホワイトボードに投影して
その上から描き込みを行う

- **立ち位置を考えよう**

常に参加者全員に見られているかどうかを確認しながら位置取りをしよう。

- **楽しみを持ち帰ってもらおう**

指導を通して的確な技術、知識を学んでもらうことは重要であるが、あくまで初心者に対しては楽しみを持ち帰ってもらい、またチャレンジしに来てもらうことが大切である。

1 回では理解が難しい内容に関しては、何度もチャレンジすればできるようになることを伝えフォローしよう。彼らができないことに対しては、代替の方法で対応できることも示せるとよいだろう。

- **時間をみて臨機応変に**

時間が迫っている場合は、予定していた内容すべてをこなすことにこだわらず、省略したり、重点的に繰り返したり、調整し、詰め込みではなく、何かを身につけられたという感覚が残るようにしよう。

2. 屋外指導の注意点

続いて屋外指導における注意点について順を追って見ていく。具体的には初心者向け講習会の野外実習パートや初心者コース上での指導などの場面が想定される。

2. 1 事前準備

● フィールドの決定・下見

指導効果を高めるためにも、安全管理の上でも、会場やコースの把握は必須である。初めて利用する会場・コースの場合は何度か下見をしておこう。よく知っている場所で行う場合でも直前に一度は現地の状況を把握しておこう。

また下見は出来る限り本番に近い時間帯、季節に行うことを推奨する。

初心者指導に利用するフィールドとしては「周辺が道路や柵などで囲われている」「大きな特徴物が多くナビゲーションが容易」「障害物が少なく走りやすい」といった条件が適している。

● コース・課題の設定

コースを回る場合は、距離や難易度を確認しながら下見を進めよう。屋外フィールドではやろうと思えばあらゆる課題を問うことができるが、指導したい内容を絞っておくことが重要である。他の課題を問えるポイントがあった場合でも、現地での指導時間や参加者層などを考慮し、場合によっては省略するといった選択も必要となる。

コースは短くし、線状特徴物やわかりやすい特徴物を利用できるように組む。指導しながらコースを進む場合は、1人で進むよりもかなりの時間を要するのでその点も考慮しておく。

● メンタルシミュレーション

指導員は事前にメンタルシミュレーションを十分行い、スムーズに指導を進められるよう心がける。人数が10人以上になってくると、指示、実技の順番、教示や個々のアドバイスなど、少人数では問題にならない管理的な振る舞いも重要になってくる。



指導しやすい場所探しも重要

2. 2 指導中

指導中の注意事項は「1. 屋内指導の注意点」とも共通する部分が多いので合わせて確認をしておこう。ここでは特に屋外指導特有の注意点を紹介する。

● 相互教授の活用

参加者がある程度相互に打ち解けているようなら、相互教授や相互説明の場を活用する。

たとえば屋外でルートプランニングを考える場合、それぞれにプランを立てて、相互に紹介してもらいながら、自分の良かった点、問題点、相手のよかった点、全体で気づいた点などを話し合ったり、発表したりしてもらおう。ペアのうち下位の人はもちろん、上位の人でも自分のよい点を意識できるように導こう。2人のコミュニケーションではやりにくい場合は3人組にするなど考慮する。

● 立ち位置を考えよう

屋外指導では声が届き、状況が把握しやすい位置に立つことや、全員が聞く態勢に入っていることを確認して話そう。

● 周囲の環境への気配り

トレイル上では、他の活動者の邪魔にならないよう気を遣おう。参加者の安全、環境保護にも気を配ろう。

V おわりに

従来の初心者指導は全体としては必ずしもうまく機能していたとは言えず、課題は多い。これが正解という手引き書を作るのは難しいだろうが、今後とも継続的に内容をブラッシュアップしていく必要がある。

そのためにも現段階の課題についてまとめておく。

初心者の動向を把握する：

オリエンテーリングに興味をもっている人、参加してみたけど定着しなかった人、逆に定着した人のプロフィールや趣向、理由をアンケート調査などで把握し、今後の初心者指導にフィードバックしていく必要がある。

筆者が聞いた範囲で、オリエンテーリングにチャレンジしつつも定着しなかった人や、チャレンジしてみたいけど躊躇してしまうという人たちの声に耳を傾けてみると、「オリエンテーリングは敷居の高いスポーツ」という認識を共通してもっているようである。具体的にどんなところに敷居の高さを感じているかと聞くと、地図の読み方やコンパスの使い方などナビゲーション行為そのものに敷居の高さを感じてしまう場合と、興味はあるけれど申し込みが難しい、やってみたけれどルールやテクニクについてあまり教えてもらえなかった、といった指導や環境面に敷居の高さを感じるようである。

今後はより詳細な調査を実施し、具体的なデータで初心者の人たちが感じていることを把握していく必要があるだろう。

指導員の育成・活用：

普及や指導の担い手となる指導員の育成も必要となる。JOAとしてはディレクターやインストラクターなどの指導員制度を効果的に活用していくことが求められる。例えば昨今事情の共有化や指導員フォローアップ講座の充実などが挙げられる。

また、他のスポーツの例にもあるように、代表選手をはじめとするトップ選手の協力を得て普及イベント・初心者指導を積極的に行っていくのも効果的であろう。

初心者向けイベントの充実：

現在の初心者指導は、大会での初心者コ

(公益社団法人) 日本オリエンテーリング協会

ース参加者に対するものがほとんどである。しかし多くの場合、初心者指導に割ける時間や場所、人員に限りがあり、効果的な指導や楽しみの提供ができていないのが現状である。

できるかぎり会場や他のコースと折り合いをつけ、初心者説明ブースの設置、コース前半部分はインストラクターと一緒に回れる、ゴール後にフォローアップがある、といった取り組みを積極的に進めていく必要があろう。ただし大会での初心者指導は、参加者が不特定多数でレベルも様々なため、準備・指導が難しいという面もある。

その意味でも、初心者指導は愛好者・競技者向けのイベントとは切り離して開催していくという試みも必要なのではないだろうか。例えば選手権大会などのビッグイベントを開催する場合、大会当日に初心者向けコースを作ることにこだわらず、大会に参加するトップ選手らの協力も得て、前日に初心者だけにターゲットを絞ったイベントを開催し、オリエンテーリングの魅力を伝えてみるのもよいだろう。初心者指導をより手厚くできるだけではなく、地元関係者・メディアの注目・理解を集めるきっかけともなる。

いずれにしてもリピーター獲得のための最大の機会が大会開催時であることに変わりはなく、その開催形態や人を呼び込むための媒体・手法、初心者を取り込むための雰囲気づくりなどには常に敏感なセンサーを張っておきたい。

現実問題としては大会運営で手一杯で初心者説明を充実させなくてもできない、という場合も多い。指導員派遣などの整備も考えていくべきであろう。

オリエンテーリング指導教本 初心者導入編

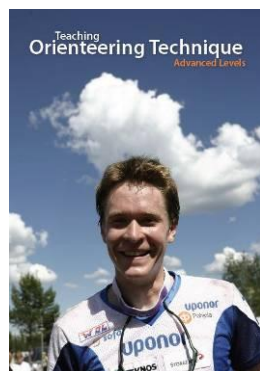
参考文献：

社団法人日本オリエンテーリング協会
(1999)：『オリエンテーリングディレクター養成専門科目テキスト』

社団法人日本オリエンテーリング協会
(2010)：『コース設定の原則』

O-Ringen Academy (2007) :
“Orienteering Technique Beginners Levels”

O-Ringen Academy (2007) :
“Orienteering Technique Advanced Levels”



Orienteering Technique

掲載地図：

愛媛県協会 (2011)：藤山健康文化公園

オリエンテーリング指導教本
初級者～中級者編
発行：2012年7月30日発行
発行者：(公社)日本オリエンテーリング協会
著者：小泉成行
©：(公社)日本オリエンテーリング協会