

# Orienteering

地図を駆使して  
山野を駆ける



## 自然が舞台

オリエンテーリングは様々な自然を舞台に行なわれるアウトドアスポーツです。時には目を見張るような大自然の中を一人ぼっちで走ることもあれば、気軽に安全に楽しめる里山が舞台のこともあります。都市近郊には、いつでも誰でも利用できる常設コース(パーマネントコース)が設置されています。自然に親しみたいが険しい山歩きは無理、そんな人にも安心して楽しめます。



## 知的アドベンチャー

自然の中を自分の判断で進路を決めるオリエンテーリングでは、身体的にも精神的にも挑戦的なアウトドアスポーツです。目標のない森の中、道なき山野を、地図を駆使してゴールに向かうオリエンテーリングは、誰でも挑戦できる知的アドベンチャーです。



## 生涯通じて楽しめる

小中学生から、80歳をすぎるベテランまで。オリエンテーリングには様々な人々が参加しています。大会には年齢や経験に応じた様々なクラスが用意されているので、誰もが各自の技量・体力に応じて楽しめる生涯スポーツです。



Men-Q3	
3	230m
1	271
2	206
3	209
4	210
5	214
6	222



## オリエンテーリング

オリエンテーリングは、19世紀後半に森と湖に恵まれた北欧で生まれた野外スポーツです。地図とコンパスを活用して、道の山野に設定されたチェックポイントを回り、ゴールを目指します。道なき山野を地図を読むことで、自らの力で進路決定する決断力・判断力、荒野や湿地を走る身体的能力がトータルに要求される挑戦的なスポーツとして発展してきました。日本でも1966年に導入以来、野外スポーツの定番として定着しています。

近年では自然公園や学校周辺で楽しめる方式の導入も進んでいます。安全な環境の中でコンパクトに冒険が楽しめる気軽な野外スポーツの側面も持つに至りました。

## コンパス

オリエンテーリングにはアウトドア用コンパスの定番、シルバコンパスがよく使われます。オリエンテーリングは、シルバコンパスの基礎を覚えるトレーニングの場としても適しています。1分1秒を競うオリエンテーリングでは、さらに進化した競技用コンパス(方位磁石)も使われます。高磁力、オイルによる制動など、ハードかつ精密さが要求されるオリエンテーリングにふさわしいコンパスが作られています。



## 地図

地図はオリエンテーリングの必需品。熟練した調査者によって作成されたオリエンテーリング用地図は、地形図でさえおおよぼつかない土地の細かい様子が描かれています。その詳細さと美しさは目を見張るものがあります。子どもや初心者には、より分かりやすい地図が作成され、使われます。ゲーム性のあるオリエンテーリングは、地図導入教材としても非常に優れています。



## オリエンテーリングをはじめるには？

初心者がオリエンテーリングを始めるには2つの方法があります。

### ●パーマナント(常設)コース

いつでも誰でも利用できる常設コースが全国各地に600以上設置されています。初心者でも安心して利用できる推奨コースは日本オリエンテーリング協会のサイト(下記)をご覧ください。

### ●大会

全国各地で年間約200の大会が開催されています。オリエンテーリングの大会では、初心者向けコースや初心者のための説明を実施している大会も少なくありません。各地で開催される大会情報については、オリエンテーリング.コム(下記)をご覧ください。

### ●オリエンテーリングを実施したい

下記の情報源が、オリエンテーリング実施の参考になります。またほとんどの都道府県にはオリエンテーリング協会や地域クラブがあり、当協会認定の指導員が活動しています。こうした組織にご相談ください。詳しい情報については日本オリエンテーリング協会にお問合せください。



## ▲読み書きそろばん、ナビゲーション

「読み書き、そろばん」が決められた進路の上を効率よく進むための近代の生きる力とするならば、道なき荒野に自分の進路を定めるナビゲーションは、現代に要求される生きる力です。学校教育の中でも自ら課題を見つけ、問題解決する「生きる力」の育成が注目されています。オリエンテーリングは生きる力を育てる格好のプログラムです。

## オリエンテーリングについての情報は以下のウェブサイトをご覧ください

- 日本オリエンテーリング協会 (tel 03-3467-4548 fax 03-3467-4549)
- オリエンテーリングの紹介やイベント情報、関連のアウトドア情報などを掲載
- 常設コースについての紹介やコースガイド
- オリエンテーリングの大会情報は「オリエンテーリング.com」

<http://www.orientteering.or.jp>  
<http://www.asobox.com/o/>  
<http://www15.ocn.ne.jp/~olpc/>  
<http://www.orientteering.com/index-j.htm>

# オリエン テーリング

(社)日本オリエンテーリング協会 編

地図を片手に大地を駆ける

オリエンテーリングは、地図を駆使してコントロールポイントを探し、大自然の中を疾駆するスポーツである。と同時に、子どもから高齢者まで楽しむことができる、幅の広いレクリエーションスポーツでもある。そんなオリエンテーリングの魅力を、トップレベルの競技者・指導者がビジュアルに解説。競技者・野外教育関係者にとっても価値のある一冊。定価 2,100円(税込)

好評!  
増刷出来

<http://www.taishukan.co.jp> ご注文は▶03-3934-5131 大修館書店



## 主要目次

- 1 オリエンテーリングへの誘い
- 2 ナビゲーションの基礎技術  
—自分の力で進路を決める—
- 3 トレイルからトレイルオフへ
- 4 オリエンテーリングのトレーニング
- 5 アドベンチャーレース  
—大自然に挑む—
- 6 オリエンテーリングのバリエーション
- 7 初心者のためのオリエンテーリング
- 8 オリエンテーリングの情報

# ORIENTEERING