



野外活動指導者のための

# オリエンテーリング・安全のしおり

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は自然環境の中で行われるので、そこにはある程度避けられない危険が存在します。このしおりは、野外活動教育でオリエンテーリングを行う指導者の方のために、安全のための留意事項をまとめたものです。



## ●オリエンテーリングの特徴

危機管理面から、オリエンテーリングが他のスポーツと異なっている特徴としては、

1. 野外で行われるため、予測できない危険性が多いこと。
2. 参加者が指導者や主催者の見ていない場所で、自分たちだけで行動すること。
3. 事故現場への交通・連絡手段が限られること。
4. 時にはジョギングを超える程度の体力的要求があること。
5. 地図を読み、判断するという能力が必要なため、道迷いが起こること。

などが挙げられます。

●危険をもたらす因子としては、次のようなものがあります。

1. 地形：急斜面、崖、不整地、岩石、植生、池、沼、河川などで、転倒、滑落、打撲、ねんざ、溺水などが起こる
2. 気象：気温（熱中症、低体温症）、落雷、降雨、強風、雪崩、山火事など
3. 動植物：大型動物（熊、イノシシ、サル、野犬、など）、小型動物・昆虫類（毒へび、蜂、クモ、ダニ、蚊、ヒル、毛虫、ムカデ、など）、植物（かぶれ・喘息発作などのアレルギー、毒キノコなど）
4. 参加者の体調：疲労、低血糖、脱水症、心臓発作、アレルギー発作、など
5. 社会的要因：狩猟、交通事故、他の参加者との衝突など
6. 地図の不備や参加者の能力による道迷い、未帰還



岩、木の根、がけなどを  
はじめとして、自然のフ  
ィールドには予測困難な  
危険も潜む

これらの危険因子は相関し、また複合することでより大きな危険因子となります。（図1）

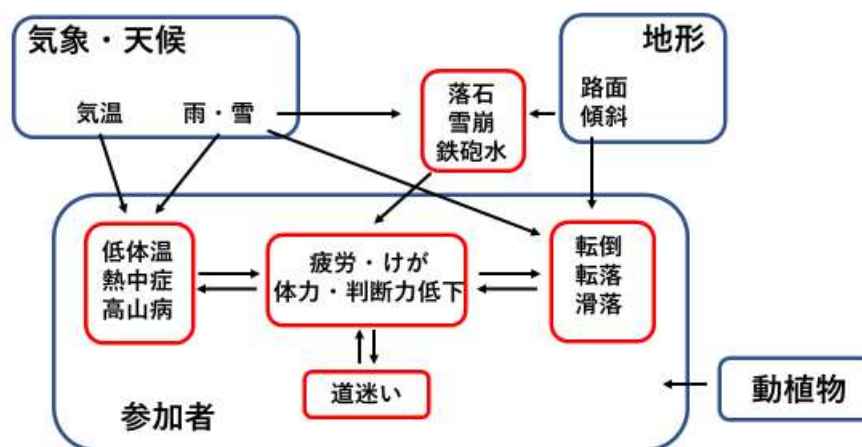


図1:危険は相関・複合する

## ●オリエンテーリングにおけるけがや事故の頻度と事例

頻度が多いのは、切り傷、擦り傷、刺し傷、打撲、ねんざなどです。骨折、肉離れ、脱臼などが起こることもあります。

一般的には、重大な事故ほど発生頻度は低い傾向にあります。（1つの重大事故の背後には29の軽微な事故があり、その背景には300の異常が存在するというハインリッヒの法則というのが知られています。）しかし、頻度の高い事故の中にもその状況によっては重大な結果を残すことがあります。例えば、蜂に刺される事故は時々ありますが、それがスズメバチの場合は生命に危険が及ぶことがあります。また、打撲傷や刺傷もそれが目に起これば、視力低下や失明につながることもあります。

過去の重大な事故の例としては、心臓疾患によると思われる死亡、腹部打撲による内臓損傷、転落による骨盤骨折、頭部打撲による逆行性健忘、冬季の低体温症、道迷いによる帰還不能、などがあります。

気象の変化や動植物からもたらされる危険にも留意する必要があります。



## ●危険を避けるための対策

危険因子には、避けることが困難なものと、何らかの対策により危険度を減らすことができるものがあります。(図2)

具体的な対策としては、次のようなことに配慮・準備するのが良いでしょう。

回避困難 ←	予測・回避可能 →	対策
気象条件	地震 気温 雨 雪 強風 落雷 雪崩	時期、時間帯、中止の判断
動植物	昆虫 小動物 植物 大型動物	時期、場所、衣服
地形要因	不整地・岩石 崖・急斜面 河川・湿地	場所、地図、コース
参加者要因	身体疾患 体力 読図技術 情報不足	周知、衣服、道具、コース
社会的要因	土地利用者 狩猟 道路交通	事前調査、地図、コース

図2:危険回避の困難さと対策  
左上にあるものほど回避が困難

### 1. イベントの場所と時期

対象とする参加者の体力・技術に適しているか、道迷い者が競技エリアから外に出て危険に遭遇する可能性はないか、他の活動者と干渉しないか、地元住民の理解が得られているか、狩猟が行われていないか、危険な動植物はないか、などの事前調査が必要です。酷暑・悪天候などが予想される場合の判断も必要です。

### 2. 地図・コースによる危険回避

地図面には、危険を避けるための立ち入り禁止区域、救護所、給水所、緊急連絡先の表示をしておきます。参加者が地図の外に出ないように、道路などの明瞭な特徴物で囲まれたいわゆる安全回路内をコースとして設定します。

### 3. 現地での危険回避

危険個所については、現地でテープ（青と黄）や、立て看板、張り紙などによる表示を行います。コース上で危険区域付近を通過する必要がある場合は、現地でのテープ表示（赤と白）もしくは係員による誘導を行います。

### 4. 管理運営体制

本部には救護用品などを用意し、救護担当のスタッフを確保しておきます。事故の際には情報が混乱する事があるので、連絡・指揮系統を確立し、全スタッフに周知しておきます。携帯電話・無線などの連絡手段、けが人搬送のための車両も確保しておきます。スタッフ用の地図には、参照点やグリッドを記入して、場所の指示を出しやすくしておきます。

### 5. 参加者への周知

募集要項、プログラム、当日の掲示板などで、安全に関する情報すなわち地図の記号の意味、現地にあるテープ（危険区域、誘導）の意味、起こりうる危険性、などを周知しておくことが必要です。

### 6. 衣類、携行品

けがを防ぐための、長袖・長ズボンを原則とし、靴はふさわしいものを履くように、必要に応じて防寒具、レインコート、手袋、帽子なども用意させます。ホイッスル携行も有用です。携帯電話の利用は、競技規則上は禁止されていますが、安全管理の面では役立ちます。



地図記号 左から順に、立ち入り禁止区域、通過点、通行禁止ルート、救護所、給水所



## ●責任と保険

スポーツには相応の危険があることが社会通念上認められているので、例えば参加者がけがをしてもそれだけで主催者の責任とされるわけではありません。しかし、予期できる危険を放置した場合は、主催者の責任は免れられません。可能な予防策を講じたうえで、事故に備えてスポーツ傷害保険や行事保険などに加入することが良いでしょう。

## ●情報ウェブサイト

ナビゲーションスポーツのための安全ガイド （日本オリエンテーリング協会）

[https://www.orienteering.or.jp/wp-content/uploads/2023/06/safetyguide\\_5.pdf](https://www.orienteering.or.jp/wp-content/uploads/2023/06/safetyguide_5.pdf)

地図を読み、判断する力が求められるオリエンテーリングは、安全を担保して行えば教育的効果が高い。

写真は学校の校庭を利用した例。

