

< スコアオリエンテーリング競技方法 > 指導者用

1. どんなスポーツなの？

制限時間内に、地図の中にある30のポイントにあるコントロールポストにかかれたアルファベットをいくつ見つけられるかを競うスポーツです。得点は、コントロールポストによって異なります。

(正解したポイントの得点合計 - 所要時間のペナルティ = 総合得点 順位決定)

2. 進め方

グループを決めます。(個人でも競技可能です)

指導者はルール説明をします。

指定された制限時間内にゴールすること。(2時間程度が適当)

グループで行動すること。

トイレの場所や緊急事態の対処について。

その他のルールについて。

・スタート地点や方法について

・ゴール地点について

・団体ごとでチェックポイントを設ける場合は、その説明。

方位磁石を利用するのがオリエンテーリング本来のルールですが、方位磁石がなくても活動は可能です。

各グループで作戦会議を開きます。

地図を読んで、制限時間内で回れる地域を検討します。

回るポイント、ルートなどを検討します。地図に、マーカーなどで、回る予定のポイントやコース、目印になりそうなものをチェックします。

ポイントによって得点が異なります。

指導者が、各グループの予定コースを確認しても良いでしょう。

競技を開始します。

一斉にスタートします。

団体の状況に応じて、時間差スタートにしても良いでしょう。

各グループは、スタート時間を記録します。

指導者側も、各グループのスタート時間を記録した方が良いでしょう。

競技

地図を読み取り、作戦会議のコースに従いポイントを見つけていきます。

制限時間をオーバーしないように、適宜コースを変更します。

時々水分や糖分を補給します。

トイレは指定された場所の公共トイレのみを利用します。

ゴール

指定されたゴール地点に到達したら、解答用紙(地図)を指導者に提出します。

この時、グループのメンバーやグループ名が記入されていることを確認します。

指導者は、スタート時間とゴール時間から所要時間を計算し解答用紙に記入します。

3.採点・結果発表

指導者は、各グループの解答用紙を正誤表に従って採点します。正解だったポイントの得点を合計します。

所要時間からペナルティーを算出し、ポイント得点からペナルティーを減点します。

各グループの総合得点が算出できたら、結果を集計し、順位を確定させます。

指導者は結果を発表します。

4.ふりかえり

各グループごとに集まり、個人でふりかえりを行います。

ふりかえりシートを使用。

ふりかえりのポイント

(・自分の意見を言えたか ・人の意見が聞けたか ・協力できたか ・それぞれのメンバーはどんな役割をしていたか ・感想)

個人でふりかえったことを、グループメンバーで分かち合います。

ふりかえりシートに従って一人ひとりが発表する。質問ごとに発表し一巡したら次の質問。

討論ではないので、他人の意見に反対したりはしない。

グループでのふりかえりをします。全員の意見を聞いて気づいたことを一人ひとりが発表します。

全体での分かちあいをします。各グループで出た意見を出し合います。グループごとの発表後、意見があるかどうか確認します。最後に、指導者の感想をのべて終了します。

時間がない時は、分かちあいを1番と4番だけにするなどして調整します。

ふりかえり時の注意事項

指導者の意見は言わないようにします。受け答えはオウム返し で十分です。

出た意見を、短くしたり、言葉を言い換えると、伝える側の「伝えたいこと」とずれてしまうことが多いので、「そのままの言葉」で返すことを心がけます。

ふりかえり～分かちあいで大切なことは、自分の思いや気持ち(意見)を伝える、他の人の思いや気持ち(意見)を聞く、ということであり、また、そのことから新しい発見に気づくことであり、それらの気づきを全体で分かち合う(シェア)することです。



コントロールポスト
白とオレンジの2色です。
それぞれ違うアルファベットが
記入されています。

必要物品:地図(兼 解答用紙) ・バインダー ……貸出可能です。

・筆記用具・時計・帽子・運動靴 雨天時でも、カッパを着用すれば活動は可能です。

< スコアオリエンテーリング指示書 > 生徒用

1. どんなスポーツなの？

制限時間内に、地図の中にある30のポイントにあるコントロールポストにかかれたアルファベットをいくつ見つけられるかを競うスポーツです。得点は、コントロールポストによって異なります。

(正解したポイントの得点合計 - 所要時間のペナルティ = 総合得点 順位決定)

2. 進め方

グループを決めます。(個人でも競技可能です)

ルール説明を受けます。

指定された制限時間内にゴールすること。(指導者から指定された時間を確認する)

グループで行動すること。

トイレの場所や緊急事態の対処について。

その他のルールについて。

・スタート地点は()

・ゴール地点は()。

方位磁石を利用するのがオリエンテーリング本来のルールですが、方位磁石がなくても活動は可能です。

各グループで作戦会議を開きます。

地図を読んで、制限時間内で回れる地域を検討します。

回るポイント、ルートなどを検討します。地図に、マーカーなどで、回る予定のポイントやコース、目印になりそうなものをチェックします。

ポイントによって得点が異なります。

競技を開始します。

一斉または、グループごとにスタートします。

各グループは、スタート時間を記録します。

競技

地図を読み取り、作戦会議のコースに従いポイントを見つけていきます。

制限時間をオーバーしないように、適宜コースを変更します。

時々水分や糖分を補給します。

トイレは指定された場所の公共トイレのみを利用します。

ゴール

指定されたゴール地点に到達したら、解答用紙(地図)を指導者に提出します。

この時、グループのメンバーやグループ名が記入されていることを確認します。

最後にグループごとにふりかえりを行います。まず個人でふりかえりシートに記入します。

つぎに、グループのメンバーと、ふりかえり用紙に書かれた内容を発表します。

誰かが発表している時は、他の人は発言をひかえます。

3. 必要なもの

地図 筆記用具 時計 雨具等