

# 妙高アドベンチャーオリエンテーリング

## ○活動の概要

オリエンテーリングを行いながら、イニシアティブゲームや、環境学習ゲームを行いながら、グループで力を合わせ課題を解決していきます。

## ○対象

小学生・中学生・ファミリー等

## ○可能人数

1グループ8名程度が適当です。課題によっては人数が少ないと、課題が簡単になってしまうものもあります。

## ○所要時間 3時間から5時間

## ○距離 3km

## ○適した時期 5月中旬から11月頃まで（オリエンテーリングを行わなければ冬季でもできます。）

## ○活動場所 当所のフィールド

## ○コース全体を通して行う活動

チェックポイントで出題し、ゴール地点でチェック、採点を行う。

### 1. 森のしりとり

グループ全員の名前（氏名、名字だけ、名前だけ）をしりとりでつなげますが、名前と名前の間に必ず「自然のもの」を一つ以上入れて下さい。

例) 佐藤よしお→オオバコ→小池→ケムシ→清水さとし→シロツメクサ→佐藤

例のように一周することができたら、さらにボーナスポイント！

### 2. 森のつながり探し

森を歩きながら、つながりのあるものを見つけていきます。

例) [ホイチゴ] → [松ぼっくり] → [松葉] → [木の葉] → . . .

実つながり 松つながり 葉つながり 緑つながり？

これらのものを、実際見つけ、ゴール地点まで持ってきて、みせます。

15個～20個くらいの数を決めるのが最適。

### 3. 森のビンゴ

マス目の中に書かれているいろいろな条件に合うものを見つけます。ビンゴなので、一列揃ったら1点などボーナスポイントを設けます。

例) トゲのある葉、いい匂いがする葉、木の実、つるつるした石、きのこ etc…

これらを、見つけゴール地点まで持っていき、チェックを受けます。

## ○チェックポイントで行う活動

チェックポイントで出題し、その場で課題を解決してもらいます。

安全管理上、必ずその場に指導者が必要になります。

## 1. ラインナップ

木の倒木や丸太、ロープ等を使い、その上にグループ全員が乗った状態で条件を指導者、リーダーが出題します。

例) 誕生日順に、背の順に、好きな動物の大きさ順に など

出題された順番に、丸太等から落ちずに順番を変えてもらいます。

年齢や、ねらいに応じ、「しゃべってはダメ」、「丸太を使わず平らな場所で行う」等レベルを変えることも可能です。

## 2. みんなのっかれ

切り株や、大きな平らな石、ブルーシートの上にグループ全員が乗り、10秒数えられたらOK。

足が重なり合ったり、支え合わなければできないような大きさの切り株で行います。

必死になり、重なり合った状態で後ろに倒れる、落ちる場合があるので、必ず指導者、リーダーが近くで見守りましょう。

## 3. 一番星

グループで輪をつくり、内側を向いた状態で、全員で輪になったゴムを両手で持ちます。手を離さず、一筆書きの星を作ります。手を離してはいけませんが、スライドさせるのはOKです。

一番簡単なやり方は、実は2回動くだけでなんです。

## 4. 魔法の鏡

グループで内向きの輪を作り、手をつなぎます。一カ所だけフラフープを持ってもらいます。そのフラフープが鏡です。フラフープ（鏡）を全員が通り、最初と同じ状態、鏡に写ったようになったらOKです。

だいたい最初は外向きになってしまいます。

## 5. エレクトリックフェンス or くもの巣

木と木を、ロープやゴムを使い結びます。それをグループ全員がてをつなぎ一列になった状態でそこを乗り越えます。

レベルに合わせて、ロープの高さを調整します。

無理な体勢になり後ろに倒れることもあるので、近くで見守りましょう。

## 6. カモフラージュ

森のみちのある区間を看板などで区切ります。その区間に、道から見つけることができる距離の森の中に人工物を隠します。それらを道からいくつ見つけられるかがポイントになります。

おたま、はさみ、えんぴつ、ロープなどを用意してあります。

道から森に入って探すことも考えられるので、指導者が必要になることもあります。