





| | | | | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動プログラム | No.06 ロゲイニング | | | |
| 期待される効果 |  協力 |  コミュニケーション |  挑戦 |  達成感 |
| プログラム概要 | <p>ロゲイニングとは、規模の大きなポイント制オリエンテーリングのことをいいます。美方高原内の広範囲なエリアを利用してグループで作戦や行動を考え、決められた時間内でエリア内のポイントを回り得点を獲得していく競技です。</p> <p>全ポイントを回ると総距離は約8～10kmありますが、ポイント全てを回ることを目的とせず、時間内にどれだけの得点をかせぐことができるかを目的とします。様々な形態で実施できますが、所要時間はスタートからおおよそ2～3時間ぐらいが一つの目安となります。</p> <p>グループでの相談や助け合いを通して課題を解決し行動する力を養うことができます。</p> | | | |
| 対象 | 小学生高学年以上 | 人数 | 特になし | |
| 時期 | 4月中旬～12月上旬 | 場所 | 美方高原周辺 | |
| 金額 | 無料 | スタッフ数 | 最低5人 (本部1人・A,C,G各ポイントで3人・巡回1人) | |

| | | |
|-------------------|------------|--------------------------------------------------|
| 準備物 | 団体ごと | 行動食、救急バッグ、各グループに時計 |
| | 服装 個人装備 | 帽子、長袖長ズボンの服装、リュック、タオル、軍手 水筒、筆記用具、カップ（上下セパレート） |
| 美方高原で レンタル可能な物 | | クマ鈴（グループに1つ）、バインダー、コンパス トランシーバー、ロゲイニングマップ |

活動のタイムスケジュール（例）

| 時間 | 運営 | 安全上のポイント |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【前日など】 1時間以上 | コンパスの使い方やルールの確認、注意事項を伝えたり、各グループで作戦を考えたりするための時間が必要です。 | |
| 9:00 | （各ポイントに立つスタッフは、直前にその場所に行ってもらい、子どもたちの到着を待ちます。） 出発地にて確認事項の伝達 プログラムやコースの再確認 準備運動、活動開始 | （ポイントによっては地形の関係で無線が入りにくいこともあります。） 持ち物や服装の確認、体調の確認 その日の天気予報を確認しておく。 （雷の場合は、時間を変更するか中止） |
| 随時 | 休憩、水分補給 | 特に夏季は脱水症状にならないよう、こまめな水分・塩分補給と休憩の時間をとらせる。 |
| 12:00 | 施設到着 ふりかえりや答え合わせなど | 人数確認、体調確認 |

補足ポイント

- 事前にコースを下見しておきます。
- 各ポイント（最低3か所）に直前にスタッフを配置し、遭難などが起きないように留意します。
また、必ずグループ単位で行動し、鈴の携行をさせてください。（遭難、または熊との遭遇を避けるため）
- 使用するポイントを絞ることで活動の難易度やリスクを調整することも可能です。
- 緊急時には施設の車にて、全ポイント付近まで向かうことが可能です。
- 上記の実施時間以外にも、お弁当を渡して昼食を挟み時間を長くすることも可能です。
- 事前に仲間づくりのプログラムを盛り込むことで、さらに効果的なグループワークの機会となります。

| | | |
|-------------|-------|--------|
| 活動 プログラム | No.06 | ロゲイニング |
|-------------|-------|--------|

| 予期されるリスク | リスクに対する対応 |
|-------------|--------------------------------------------------------------|
| 道迷いや遭難 | 地図の配布や分岐点などにスタッフを配置する。無線機や個人の携帯電話なども使うと、指導者間の連携がしやすい。 |
| コースの確認 | コース上に通行に危険な箇所はないか、倒木や落石の恐れがある場所があれば、事前に処理もしくはルートの変更をする。 |
| 熱中症、脱水症状 | 塩分や十分な水分を準備するよう伝える。服装も調節を促し、日陰での休憩をとらせる。肌を露出させず、日焼け止めの使用を促す。 |
| クマや野生動物との遭遇 | クマ鈴を装備させ、単独での行動をさせない。 職員はクマよけスプレーを携帯しておく。 |
| ハチ、ヘビとの遭遇 | ハチやヘビとの遭遇した場合の対応を伝えておく。コース付近のハチの巣の駆除。 |
| 天候不良 | 当日の天候や予測を確認し、著しく悪化する場合はプログラムの時間変更、もしくは中止する。 |
| その他のケガ、体調不良 | 救急バッグを携帯し、応急手当の準備をする。事前の体調調査、当日の確認を行い、バックアップ体制を整えておく。 |

| 事前点検・準備事項 |
|----------------------------------|
| コース上は安全に通行できる状態か。 |
| 地図は最新の状態のものを使用しているか。 |
| 天候の情報を確認して、適切な対応をしたか。 |
| 参加者の年齢、人数、スタッフ数、体調面などの情報は入っているか。 |
| 運営方法やタイムスケジュールは明確で共有されているか。 |
| 施設準備物は使用可能な状態か。または数は揃っているか。 |
| 参加者もしくは団体への持ち物の伝達は行ったか。 |

| 活動時のインストラクション（必須事項） |
|----------------------------------------------|
| 地図をよく確認し、遭難に十分気をつけること。 |
| 必ずグループで行動すること。（クマとの遭遇を避け、遭難を防ぐため） |
| 塩分、水分補給を行い、こまめに休憩をとること。 |
| 衣服での体温調節を行うこと。 |
| ハチ、ヘビと遭遇した場合は、刺激せず距離をとること。 |
| 有事の際は、施設までもどり指導者と行動すること。 |
| 足場を確認しながら進み、捻挫などに気をつけること。特に下りは十分に気をつけ走らないこと。 |