

# 本日のスケジュール

- ・オリエンテーリング概要説明（約40分）
- ・地図読み講習会（約120分）  
（オリエンテーリング体験）

# オリエンテーリングとは

自然をフィールドとし己の判断力と体力の限界に挑むスポーツである

ルールは基本的にひとつ  
地図で定められたポイントを如何に速く通過するか。



オリエンテーリング競技地図



ポイントの目印

# オリエンテーリングの歴史



**1908年 スウェーデン**

アーンスト・シランデルは単なるスポーツの観戦者であった人々にオリエンテーリングを教え、緑あふれる自然へ連れ出した。



日本には1969年に導入  
最初は体力づくりプログラムとして。

競技人口は世界で約21万人。  
最も盛んな北欧では1万人規模の大会も。  
地域クラブのひとつのスポーツとして活動。

日本の競技人口は3000名以上  
様々な社会人クラブ、大学クラブなどが活動。  
林間学校のプログラムなどで誰もが体験。

# 様々な競技形式



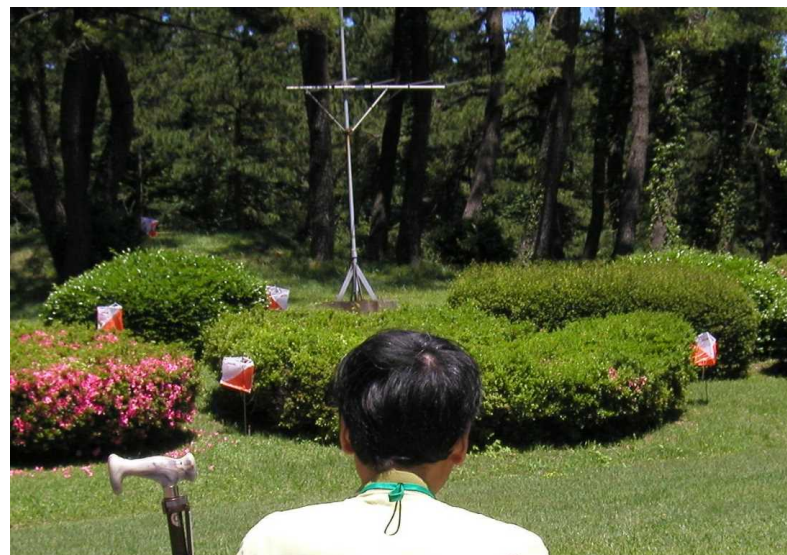
フットオリエンテーリング



スキーオリエンテーリング



バイクオリエンテーリング



トレイルオリエンテーリング

地図読み技術を競う(障がい者も参加)

# 多彩な大会形式

## ポイントオリエンテーリング

地図に示されたポイントを順に通過しタイムを競う  
距離により、ロング、ミドル、スプリントなどがある。

## リレーオリエンテーリング

ポイントオリエンテーリングを複数の走者が  
順番にリレーする。チーム総合タイムを競う

## スコアオリエンテーリング

制限時間内に地図に示されたポイントを  
なるべく多く通過し、得点を競う。

## 主な大会

全日本オリエンテーリング大会

ロング・スプリント

全日本リレーオリエンテーリング大会

リレー

日本学生オリエンテーリング選手権 (インカレ)

ロング・リレー

世界オリエンテーリング選手権

世界ジュニア選手権

世界マスターズ選手権

アジア選手権、etc

ロング  
ミドル  
スプリント  
リレー

各地、市民大会等

ロゲイニング 観光地で行われるスコア

**2005年**

**世界オリエンテーリング選手権大会のビデオ紹介**

**愛知県で開催**