

指導者講座（連載10回）

屋内でのオリエンテーリング

村越 真

オリエンテーリングは自然の中でのスポーツだが、条件次第では屋内でも楽しめる。小学校中学年くらいまでの子どもたちなら、屋内でもオリエンテーリングの楽しさを十分味わうことができる。雨が降って、外での活動ができなくなってしまった時のバックアップとして、建物の図面を使った屋内でのオリエンテーリングはうってつけである。

下図は、ある野外活動施設で行なった屋内でのオリエンテーリング用地図である。前日になって雨が降ることがほぼ確実視されたので、急遽（多分15分くらいで）「調査」し、0-CADで作図をして作った地図を使った。この程度の図面でも、小学校低学年はあてずっぽうに近い状態であったが、それでも「宝探し」を楽しんでくれた。

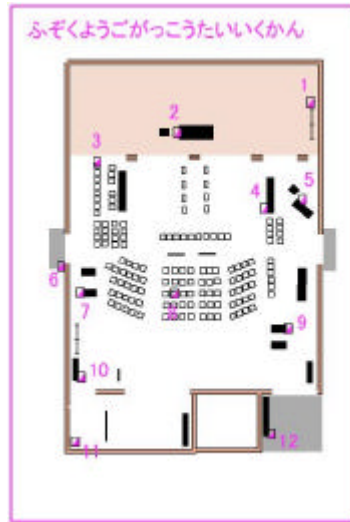
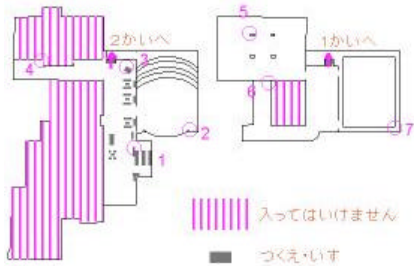


図2：体育館でイス・体操用具等を使って「テレイン」を作ったオリエンテーリングの例。養護学校の中学生のために作られた（実際には当日の行事の関係で使われなかった。

学校はたいてい建物の平面図を持っている。そのまま使うか、0-CADに下絵として取り込んで、壁や階段を強調するように描きなおして使うと、分かりやすく使えるだろう。

体育館が使える場合には図2のように、イスや体操用具を使った「テレイン」を使ったオリエンテーリングや、迷路状にテレ

インを作り、それを利用したオリエンテーリング（図3）ができる。小学生くらいの子どもなら、前者のようなやり方で十分だろう。後者は設営時間がかかりかかり面倒だが、エリートオリエンティアにとってもパーク0にも似た面白さを味わうことができ、好評だった。



エリートランナーもパーク0感覚で楽しめる体育館でのオリエンテーリング

屋内のオリエンテーリングでは、通常のフラッグは大きすぎる。ミニフラッグを使うか、10cm四方くらい赤白のカードとパンチをチェックポイントとして取り付ける。あとは通常のオリエンテーリングと一緒に



室内マップとそこでのオリエンテーリングを楽しむ小学生たち。この程度の「コース」でも意外と難しいようだ。遅い子で10分近い時間がかかったが、宝探しのようで楽しそうだった。許されるなら、学校の校舎でもっと面白いだろう。

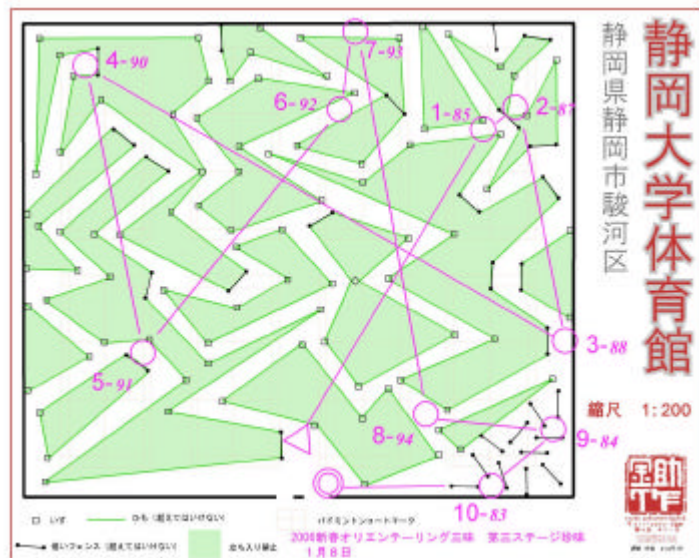


図3：大学の体育館内にイスとエスロンテープで作成したテレイン。エリートにも好評だった。設営時間は約1時間。やや大変。