体で測ってオリエンテーリング（室内版）

場所	建物集積ゾーン		
時間	2時間		
値段	無料		
季節	年間	人数	何人でも

準備物
【利　用　者】問題用紙、解答用紙、筆記用具
季節に合わせた服装、救急用品

【自然の家】メジャー

プログラムの概要・ねらい

自分の体の長さを知る、昔から使われている日本の長さの単位について学ぶ。施設内を周りながら、グループで協力してお題の高さや長さを測る。お互いの体の長さを組み合わせて、アイデアを出し合う中で仲間の新たな魅力に気が付くことができる。

エリアを建物集積ゾーン内としているため、雨の日におすすめのプログラム。

①準備

事前に問題用紙、解答用紙を必要数次ページより印刷しておく。（カラー印刷が望ましい）
※自然の家で印刷を希望する場合は、料金が発生する。
サービスセンター受付でメジャーを受け取る。

②実施の流れ

【時間】

0:00　オリエンテーリングシートの表面に沿って、自分の体の長さを測る。（写真①）

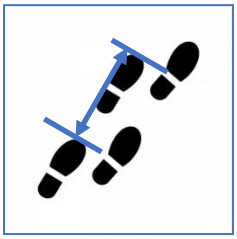
0:20　オリエンテーリングシートの裏面の地図を見て、
施設内を回り、問題のものを測る。（写真②）

［注意事項］
・集合場所・集合時間を確認する。
・宿泊棟・食堂（レストラン森の木）・大浴場・シャワー室内には入れない。
また、プログラムで他の利用者が使用している施設には、入らないように指導する。

1:40　答え合わせをして、問題の答えとの誤差を比較する。
どのように工夫したか発表をして、振り返りを行う。

2:00　終了

①



②

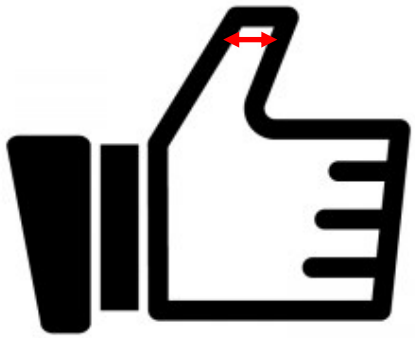
③後片付け

数量を確認し、メジャーをサービスセンター受付に返却する。

2025/03/01 改訂

体で測ってオリエンテーリング!!(測定)

自分の体の長さをメジャーで測って記入しよう。メジャーはサービスセンターにあるよ。

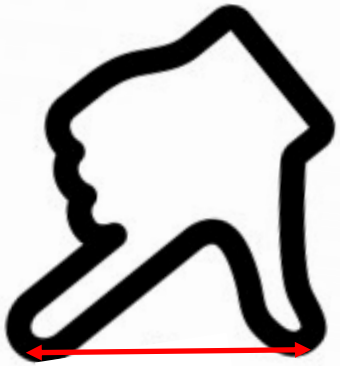


[寸]すん

＿＿cm＿＿mm

親指の幅

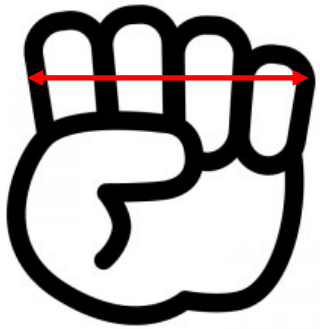
一寸法師の“寸”



[咫]あた

＿＿cm＿＿mm

親指と人さし指を広げたときの長さ



[束]つか

＿＿cm＿＿mm

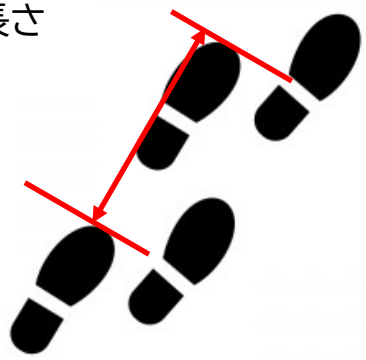
人さし指から小指までの長さ

[尋]ひろ

＿＿m＿＿cm＿＿mm

両手を広げたときの長さ

身長とほとんど一緒!!



[歩]ぶ

＿＿m＿＿cm＿＿mm

2歩分の長さ

左足のつま先から、右足を出し、次の左足のつま先までを測ろう。

自由に長さを測っておこう

（体の中にキリのいい数字はあるかな）

リフレッシュセンター廊下

チャレンジ:★★★★

_36m _48cm__mm

※内側の自動ドアから内側の自動ドアまでを測ろう

地球の大きさ

チャレンジ:★★

__m_9cm_1mm

サービスセンター2Fの掃除ロッカー

チャレンジ:★★★

_1m_78cm_5mm

柱の円周

チャレンジ:★★

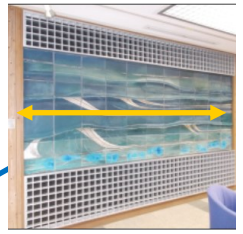
_2m _15cm_5mm

※1周の長さを測ろう

集いのホールの荷物置き場

チャレンジ:★★

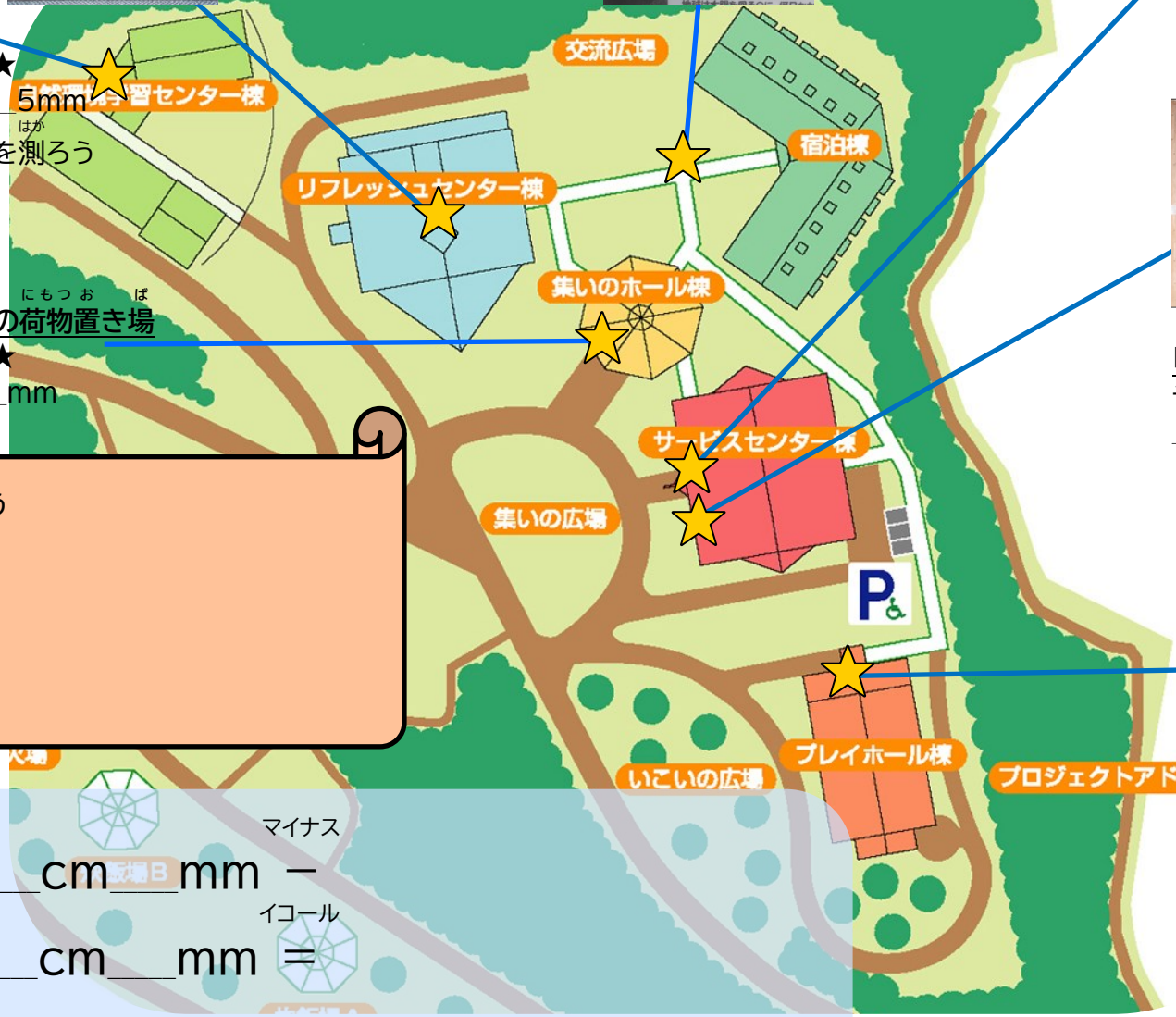
_1m_38cm__mm



「海からの伝言」の長さ

チャレンジ:★★★

_4m__cm__mm



メモ:自由に測ってみよう

プレイホールの手すりの長さ

チャレンジ:★★

_1m_20cm__mm

答えの合計:___m___cm___mm −

測った合計:___m___cm___mm ＝

誤差:___m___cm___mm

体で測ってオリエンテーリング!! 室内バージョン(答え)

2025/03/01 改訂

リフレッシュセンター廊下

チャレンジ:★★★★

___m___cm___mm

※内側の自動ドアから内側の自動ドアまでを測ろう

地球の大きさ

チャレンジ:★★

___m___cm___mm

サービスセンター2Fの掃除ロッカー

チャレンジ:★★★

___m___cm___mm

柱の円周

チャレンジ:★★

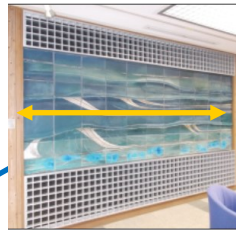
___m___cm___mm

※1周の長さを測ろう

集いのホールの荷物置き場

チャレンジ:★★

___m___cm___mm



「海からの伝言」の長さ

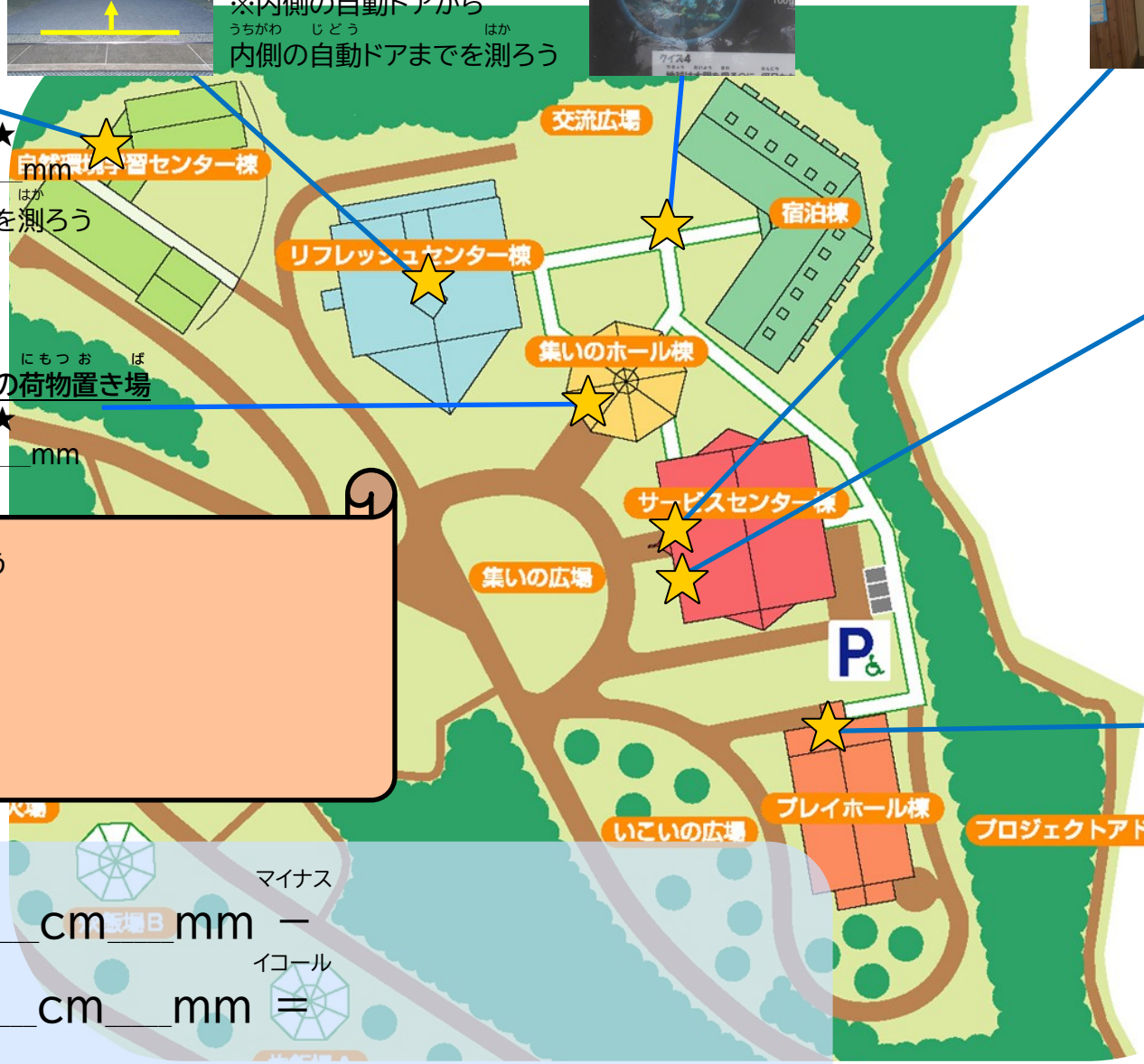
チャレンジ:★★★

___m___cm___mm

プレイホールの手すりの長さ

チャレンジ:★★

___m___cm___mm



メモ:自由に測ってみよう

答えの合計:___m___cm___mm ー

測った合計:___m___cm___mm ＝

誤差:___m___cm___mm

体で測ってオリエンテーリング!! 室内バージョン(問題)

2025/03/01 改訂