

長野県 推奨コース

No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離	問合せ先(コース管理者)	備考
1	飯綱高原	50	大座法師池	長野バスターミナルより川中島バス「戸隠」行きで「大座法師池」下車	富士見屋 026-239-2234	8.0	長野市教育委員会体育課 0262-26-4911 長野OLクラブ事務局(美谷島方)026-227-0363	
4	志賀高原一の瀬	77	一の瀬旅館組合事務所	長野電鉄「湯田中」駅より奥志賀「行きバス」で「一の瀬」下車	一の瀬旅館組合事務所	10.0	一の瀬旅館組合事務所 0269-34-3020	
5	菅平高原AB	237	菅平総合センター	信越本線「上田」駅より上田交通バスで「東菅平」下車	菅平高原観光協会	A10.0 B10.0	菅平高原観光協会 0268-74-2003	
6	白樺高原	317	白樺高原観光案内所	長野新幹線・小海線「佐久平」駅よりJRバス「千曲バス 西白樺湖」もしくは「東白樺湖」行きで「蓼科牧場」下車、中央本線「茅野」駅より諏訪バスで「蓼科牧場」下車	白樺高原観光案内所	10.0	白樺高原観光案内所 0267-55-6201	認定距離未確認
13	駒ヶ根高原	465	駒ヶ根ユースホテル	飯田線「駒ヶ根」駅より「ロープウェイ」行きバスで「駒ヶ根グランドホテル」下車	駒ヶ根ユースホテル	10.0	駒ヶ根ユースホテル 0265-83-3856	
17	乗鞍高原	593	いがやレクリエーションランド	松本電鉄「新島々」駅から松本電鉄バス「乗鞍高原鈴蘭」方面行きで50分「樋の木沢」下車、徒歩10分	いがやレクリエーションランド	10.0	いがやレクリエーションランド 0263-93-2688	
18	霧ヶ峰高原	645	霧ヶ峰強清水バス停	中央本線「上諏訪」駅より諏訪バスで「強清水」下車	高原の店りんどう	13.0 6.0 4.0	高原の店りんどう 0266-52-2864	

福井県 推奨コース

No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離	問合せ先(コース管理者)	備考
1	勝山平泉寺	88	平泉公民館	えちぜん鉄道勝山永平寺線 勝山 駅より市内バスで「平泉寺小前」下車	勝山市教育委員会体育課	9.0	勝山市教育委員会体育課 0779-88-1111	コース変更予定情報あり
6	文殊	336	大土呂駅前	北陸本線「大土呂」駅下車	加藤たばこ店	10.0	株式会社サンワコン 0776-36-2790	

石川県 推奨コース

No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離	問合先	備考
1	戸室(念仏坂)	200	1.医王山スポーツセンター 2.キゴ山ふれあいの里	北陸本線 金沢 駅より 医王山 行きで 1. 医王山スポーツセンター前」下車 2. 市営牧場前」下車徒歩 3分	1.医王山スポーツセンター 2.キゴ山ふれあいの里研修館	7.0	1.医王山スポーツセンター 076-229-1312 2.キゴ山ふれあいの里研修館 076-229-0583	
2	舟岡山	201	白山青年の家	北陸本線 金沢 駅より 白峰 行きバスで 白山青年の家前」下車徒歩 2分	白山青年の家	8.0	白山青年の家 07619-2-0223	
3	穴水由比ヶ丘	202	穴水町由比ヶ丘のとふれあい文化センター	のと鉄道 穴水 駅下車徒歩 20分	穴水町由比ヶ丘のとふれあい文化センター	6.0	穴水町由比ヶ丘のとふれあい文化センター 0768-52-3401	
4	不入乃森	297	気多大社社務所	七尾線 羽咋 駅下車徒歩 50分、もしくは 高浜 行きバスで 一の宮」下車徒歩 3分	気多大社社務所	5.0	気多大社社務所 0767-22-0602	初心者向き
5	憩いの森	372	加賀八幡温泉まつややわた荘	北陸本線 小松 駅より小松バス尾小屋岩上線 八幡温泉」下車徒歩 7分、加賀八幡」下車徒歩 20分	加賀八幡温泉まつややわた荘	7.0	加賀八幡温泉まつややわた荘 0761-47-3511	
6	森林公園(あがたの森)	507	森林公園学習展示館	北陸本線 津幡 駅より 森林公園 行きバスで終点下車徒歩 15分、能瀬 駅下車徒歩 40分	森林公園学習展示館	6.0	森林公園学習展示館 076-288-4465	
7	鳥屋	598	鳥屋町公民館	七尾線 良川 駅下車徒歩 10分、または北鉄バス羽七西線 鳥屋公民館前」下車すぐ	鳥屋町公民館	8.0	鳥屋町公民館 0767-74-1234	
9	歴史国道倶利伽羅		倶利伽羅塾売店	北陸本線 津幡 駅より町営バス九折行きで (20分) 倶利伽羅塾」下車すぐ	倶利伽羅塾売店	5.0	倶利伽羅塾売店 076-288-8668	初心者向き
10	卯辰山		奥卯辰山健民公園管理事務所	北陸本線 金沢 駅より北鉄バス 卯辰山」行きで終点下車徒歩 20分	奥卯辰山健民公園管理事務所	4.0	奥卯辰山健民公園管理事務所 076-264-0395	初心者向き
11	不動寺		深谷温泉中の湯清水旅館	北陸本線 森本 駅下車徒歩 15分	深谷温泉中の湯清水旅館	9.0	深谷温泉中の湯清水旅館 076-258-2224	
12	医王の里		医王の里管理事務所	北陸本線 金沢 駅より 医王山 行きバスで終点下車徒歩 15分	医王の里管理事務所	3.0	医王の里管理事務所 076-229-1312	初心者向き
13	坪野・平栗		坪野キャンプ場駐車場	北陸本線 金沢 駅より 光ヶ丘 行きバスで 窪」下車徒歩 70分 マイカー利用便利	坪野キャンプ場管理事務所	8.0	石川県林業公社 076-265-3535	2006年4月から新コース 初心者向き

14	宇ノ気		宇ノ気町勤労者体育センター	七尾線 宇野気 駅下車徒歩 20分	宇ノ気町勤労者体育センター	7.0	宇ノ気町勤労者体育センター 076-283-4505	
15	辰口 (虚空蔵山)		辰口丘陵公園管理事務所	北陸本線 小松 駅より 辰口ハイタウン」行きバスで 辰口丘陵公園前」下車徒歩 5分	辰口丘陵公園管理事務所	6.0	辰口丘陵公園管理事務所 0761-51-4166	
17	一口生水		一口生水地藏公園	北陸本線 粟津 駅下車徒歩 30分	小松市OL協会事務局	7.0	小松市OL協会事務局 0761-44-4804	中級者向き
18	キゴ山	769	医王山スポーツセンター	北陸本線 釜沢 駅より 医王山」行きで 医王山スポーツセンター前」下車	医王山スポーツセンター	5.0	医王山スポーツセンター 076-229-1591	

富山県 推奨コース

No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離	問合せ先(コース管理者)	備考
1	呉羽	197	呉羽少年自然の家	富山駅より地方鉄道バス「花の木」経由「小杉」行きで「花の木」下車徒歩 8分	富山県立大短大部富山県OL協会事務局	6.0	富山県オリエンテーリング協会 0766-56-7500	
4	太閤山	320	県民公園サイクリングターミナル前	北陸本線「小杉」駅より地方鉄道バスで「県民公園」下車徒歩 5分	富山県立大短大部富山県OL協会事務局	5.0	富山県オリエンテーリング協会 0766-56-7500	
6	グリーンパーク吉峰AB	774	よしみね交流館	富山地方鉄道「岩嶺寺」駅下車徒歩 20分	よしみね交流館	A5.0 B3.0	富山県オリエンテーリング協会 0766-56-7500	

新潟県 推奨コース

No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離	問合せ先(コース管理者)	備考
9	謙信春日山	615	上越市公民館春日分館	信越本線 春日山 駅下車南へ350m	一義堂 025-522-4777	10.0	上越市保健体育課	
11	さんじょう大崎山	654	グリーンスポーツセンター	信越本線 東三条 駅より「下田」方面行きバス「大崎郵便局」下車徒歩 20分	グリーンスポーツセンター	11.0	グリーンスポーツセンター	
14	愛宕山	768	村松町町民体育館	蒲原鉄道 村松 駅下車徒歩 20分	村松町町民体育館	19.0	村松町生涯学習課	