

都道府県	No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離
北海道	12	岩見沢東山こぶし	540	スポーツセンター	函館本線「岩見沢」駅より中央バスAコースでスポーツセンター前」下車	岩見沢市教育委員会	12
宮城	3	県民の森	262	県民の森中央記念館	東北本線「仙台」駅より市営バス「岩切」行きで「今市橋」下車徒歩30分	県民の森中央記念館	10
栃木	55	県民の森	268	県民の森管理事務所	東北本線「矢板」駅よりJRバス「永井」行きで「森山」下車徒歩90分	県民の森管理事務所森林展示館	9
茨城	24	筑波山	24	県立中央青年の家	常磐線「土浦」駅下車タクシー30分	<a href="#">ネットプリントJOAP024A</a>	10
	96	南大洗旭(コース1)	502	鉾田市役所旭支所	鹿島臨海鉄道大洗鹿島線「鹿島旭」駅下車徒歩20分	鉾田市教育委員会生涯学習課(鉾田市旭総合支所2階)	8
	96	南大洗旭(コース2)	502	いこいの村涸沼	鹿島臨海鉄道大洗鹿島線「涸沼」駅下車徒歩20分	鉾田市教育委員会生涯学習課(鉾田市旭総合支所2階)	9.5
	96	南大洗旭(コース3)	502	涸沼観光センター	鹿島臨海鉄道大洗鹿島線「涸沼」駅下車	鉾田市教育委員会生涯学習課(鉾田市旭総合支所2階)	8.5
	101	なめがた白浜	527	白浜少年自然の家	鹿島臨海鉄道大洗鹿島線「鹿島大野」駅下車タクシー15分	<a href="#">ネットプリントJOAP527A</a>	14.2
	101	なめがた白浜(スコア)	527	白浜少年自然の家	鹿島臨海鉄道大洗鹿島線「鹿島大野」駅下車タクシー15分	<a href="#">ネットプリントJOAP527F</a>	-
群馬	34	高崎観音山	36	観音山山頂駐車場 027-323-5511	高崎線「高崎」駅前4番バス乗り場より「ぐるりん左回り」で「観音山頂」下車	駐車場観光センター、高崎市商業観光課内高崎観光協会	9
	45	太田市金山	63	クルンモット駐車場	東武伊勢崎線「太田」駅北口下車徒歩20分	クルンモット(カフェ) 0276-55-3303	9
	54	桐生	247	桐生が岡遊園地	両毛線「桐生」駅下車徒歩25分又は上毛電鉄「西桐生」駅下車徒歩20分	山咲屋内どんや、群馬県オリエンテーリング協会郵送0273-88-5409	10
	59	高崎・山名丘陵	293	山名駅前	上信電鉄「山名」駅下車	山名駅(駅員不在のときあり=群馬県OL協会での郵送販売)、観音山観光センター	9
	60	赤城山B	300	国立赤城青少年交流の家	両毛線「前橋」駅から東武バス「赤城青少年交流の家」行きで終点下車	青少年交流の案内売店027-288-3333(PCマップ板正面玄関へ移動)	B:6.0
	95	上州高山(小野子林道コース)	499	県立北毛青少年自然の家	渋川伊香保ICから30分、国道353号線「北群馬橋」信号を北上約8.8km、国道145号線「本宿」又は「中山」信号を南下約4.5km	県立北毛青少年自然の家 0279-63-2004	8

都道府県	No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離
	104	庚申山総合公園	607	庚申山総合公園管理事務所	JR高崎線新町駅またはJR八高線群馬藤岡駅から日本中央バス奥多野線「本郷」下車徒歩約10分	庚申山総合公園管理事務所 0274-23-4134	4.55
	121	やぶづか温泉	639	県立東毛青少年自然の家	東武桐生線「薮塚」駅下車徒歩30分	県立東毛青少年自然の家 0277-73-5666	8
埼玉	1	元加治	1	元加治駅前	西武池袋線「元加治」駅下車	<a href="#">ネットプリント JOAP001A</a>	10
	2	高麗	2	高麗駅前	西武池袋線「高麗」駅下車	<a href="#">ネットプリント JOAP002A</a>	10
	3	越生	3	越生駅前	東武越生線又は八高線「越生」駅下車 1番が無くなっていますので越生駅から直接2番へ行ってください。2017.6.5記載	<a href="#">ネットプリント JOAP003A</a>	10
	11	仏子	11	仏子駅前	西武池袋線「仏子」駅下車	<a href="#">ネットプリント JOAP011A</a>	9
	12	高坂A	12	高坂駅西口前	東武東上線「高坂」駅下車	<a href="#">ネットプリント JOAP012A</a>	9.5
	13	東松山	13	百穴入口(案内板未設置)	東武東上線「東松山駅」東口より徒歩約1.6Km	<a href="#">ネットプリント JOAP013A</a>	7.5
	38	秩父A	174	西武秩父駅前	西武秩父線「西武秩父」駅下車	<a href="#">ネットプリント JOAP174A</a>	3
	39	秩父B	175	同上	同上	<a href="#">ネットプリント JOAP174B</a>	3.2
	53	神川A	245	神川げんきプラザ	高崎線「本庄」駅より東武バス「鬼石」行きで「青柳支所」下車	神川げんきプラザ	9
	67	寄居A	329	寄居駅前	八高線、東武東上線、秩父鉄道「寄居」駅下車	<a href="#">ネットプリントJOAP329A</a>	6.5
	117	高坂B	585	高坂駅西口前	東武東上線「高坂」駅下車	<a href="#">ネットプリント JOAP585B</a>	6.4
	122	神川B	623	神川げんきプラザ	高崎線「本庄」駅より東武バス「鬼石」行きで「青柳支所」下車	神川げんきプラザ	8
	123	森林公園A	624	森林公園南口	東武東上線「森林公園」駅より東武バス「森林公園」行き	森林公園管理センター	10
	124	森林公園B	625	同上	同上	同上	10
	138	寄居B	673	寄居駅前	八高線、東武東上線、秩父鉄道「寄居」駅下車	<a href="#">ネットプリントJOAP329A</a>	4.6
	147	八丁湖	694	フレンドシップよしみ	東武東上線「東松山」駅より「中曽根」行きバスで「上細谷」下車	<a href="#">ネットプリントJOAP694B</a>	10
	149	上尾・伊奈B	696	宗立スポーツ研修センター	高崎線「上尾」駅下車徒歩20分	<a href="#">ネットプリントJOAP696B</a>	2.8
	150	加須花咲A	697	加須青年の家	東武伊勢崎線「花崎」駅下車徒歩5分	地図更新の為一時休止	11
	150	加須花咲B	697	同上	同上	地図更新の為一時休止	10
	153	県民の森	719	県民の森森林学習展示館	西武秩父線「芦が久保」駅下車徒歩90分	<a href="#">ネットプリントJOAP719A</a>	6
154	越生梅林	727	ウェルサンピア埼玉おごせ	JR八高線・東武越生線「越生駅」から「黒山行・休暇センター」行バス約10分「休暇センター」下車	<a href="#">ネットプリントJOAP727A</a>	6.8	
155	鷺宮A	728	中央公民館	東北本線「東鷺宮」駅下車徒歩15分、又は東武伊勢崎線「鷺宮」駅下車徒歩10分	一時休止	10	
155	鷺宮B	728	同上	同上	同上	10	
千葉	91	八日市場天神山	477	市立公民館	総武本線「八日市場」駅下車徒歩5分	井戸野屋	9

都道府県	No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離
東京	8	表高尾	8	高尾山口駅前	京王「高尾山口」駅下車	駅売店	8
	9	高尾山頂・薬王院	9	高尾山駅	高尾登山電鉄(ケーブル)「高尾山」駅下車	同上	4
	10	奥高尾	10	高尾山口駅前	京王「高尾山口」駅下車	同上	15
神奈川	6	横浜金沢	6	金沢文庫駅西口	京浜急行「金沢文庫」駅下車	ネットプリント JOAP006A	10
	7	秦野弘法山	7	鶴巻温泉駅前	小田急「鶴巻温泉」駅下車	ネットプリント JOAP007A 鶴巻温泉駅売店(Odakyu SHOP)/150円	10
	18	箱根・湖尻高原	18	箱根高原ホテル	東海道本線「小田原」駅より箱根登山バス「湖尻桃源台」行きで「白百合台」下車徒歩3分	箱根高原ホテル/108円	7
	19	こどもの国	19	こどもの国入口	東急こどもの国線「こどもの国」下車	総合案内所/50円(問合せ:こどもの国協会 045-961-2111)	6
	83	藤野園芸ランド	401	藤野駅前ふじのね	中央本線「藤野」駅下車	ネットプリント JOAP401A	7
	777	レイクアリーナ箱根	777	レイクアリーナ箱根	小田原駅または箱根湯本駅より箱根登山バス「湖尻桃源台」行きで「南温泉荘」下車徒歩3分。	レイクアリーナ箱根/無料(0460-6-3300)	3
新潟	14	愛宕山	768	五泉市さくらアリーナ(旧村松町町民体育館)	JR磐越西線「五泉駅」より、私鉄蒲原鉄道「村松駅」下車徒歩20分。 北陸自動車道「三条・燕」インターより、車40分。	小玉良晴090-2169-0313	10
山梨	30	清里・美ノ森	47	清泉寮前	小海線「清里」駅下車	清泉寮本館フロント、清里高原ホテル、美し森ファーム、羽村市自然休暇村	10
	79	鳴沢村・緑の休暇村	388	富士緑の休暇村	富士急「河口湖」駅より「本栖湖」行きバスで「富士緑の休暇村前」下車	富士緑の休暇村	9
	765	オオムラサキの里	765	長坂総合スポーツ公園	中央本線「長坂」駅下車徒歩30分	周辺環境の変化により一時休止	9
静岡	3	浜北	62	浜北森林公園会館	遠州鉄道「小松」駅より遠鉄バス「森林公園」行きで終点下車	バードピア浜北	6
	5	富士愛鷹	277	富士市立少年自然の家		県道整備の為、一時休止	9
	6	富士丸火	278	富士市立少年自然の家	「吉原中央」駅より「十里木日本ランド」行きバス「丸火公園入口」下車徒歩40分	富士市立少年自然の家	6
	31	玉露の里A	775	茶の華亭	東海道本線「焼津」駅南口より静鉄バス朝比奈線「玉取」「小布杉」行きで「玉露の里」下車	ネットプリント JOAP775A	3
	31	玉露の里B	775	同上	同上	ネットプリント JOAP775B	6
	800	エコパA	800	エコパスタジアム正面案内掲示板	JR東海道本線「愛野駅」から徒歩15分、車では東名高速道路「掛川インターチェンジ」から約8分、「袋井インターチェンジ」から約14分	小笠山総合運動公園エコパ事務所 0538-41-1800	4.2
	800	エコパB	800	エコパスタジアム正面案内掲示板	JR東海道本線「愛野駅」から徒歩15分、車では東名高速道路「掛川インターチェンジ」から約8分、「袋井インターチェンジ」から約14分	小笠山総合運動公園エコパ事務所 0538-41-1800	2.7
長野	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	8

都道府県	No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離
	5	菅平高原AB	237	国際リゾートセンター	信越本線「上田」駅より上田交通バスで「東菅平」下車	白樺荘、国際リゾートセンター	各10
	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」	白樺高原観光案内所	10
	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
	22	千駄刈自然学校1(上級者) ※4コースいずれもコントロールはフラッグを使用	785	千駄刈自然学校事務所前	中央自動車道諏訪IC・諏訪南ICから蓼科中央高原方面へ約50分、またはJR中央本線「茅野」駅からタクシー利用	千駄刈自然学校事務所	4.5
	22	千駄刈自然学校2(中級者)	785	同上	同上	同上	2.5
	22	千駄刈自然学校3(初心者)	785	同上	同上	同上	2.4
	22	千駄刈自然学校4(冒険トレッキング)	785	同上	同上	同上	5.8
岐阜	1	岐阜城	53	梅林公園	JR岐阜駅、名鉄岐阜バスターミナルより関・尾崎団地方面「せき東山」行き等で「金園町八丁目」下車徒歩3分	岐阜市教育委員会市民体育課 058-214-2371 梅林公園事務所058-248-5178	8.5
	9	百年公園	222	百年公園管理事務所	JR岐阜駅、名鉄岐阜バスターミナルより岐阜関線、「小屋名」バス停下車、徒歩15分	百年公園管理事務所 0575-28-2166	6.5
	15	根の上高原	543	あかまんまロッジ	明智鉄道「飯沼」駅より 約7Km(徒歩約95分)又は、中央線「恵那」駅より約15Km	あかまんまロッジ 0573-65-3534	8
	20	ファミリーパーク	740	岐阜市少年自然の家	JR岐阜駅、名鉄岐阜バスターミナルより高美線、「北野」バス停下車、徒歩25分	岐阜市少年自然の家 058-229-2888 (一部使用停止中)	10
	23	ながら川ふれあいの森ABC	780	ながら川ふれあいの森四季の森センター	JR岐阜駅、名鉄岐阜バスターミナルより岐阜高富線、「三田洞」バス停下車、徒歩15分	四季の森センター 058-237-6677	10,9,4
	24	国立乗鞍青少年交流の家ABC	784	国立乗鞍青少年交流の家	JR高山駅から青少年交流の家まで約24km	国立乗鞍青少年交流の家 事務所 0577-31-1015	3.1,3.8,6.5
	25	南飛騨健康増進センター 四美の森	801	南飛騨健康増進センター 健康学習センター棟	JR高山本線下呂駅よりタクシーで約20分 バスで約30分(全ての特急停車) JR高山本線飛騨萩原駅よりタクシーで約10分 バスで約20分(下呂方面最寄) JR高山本線飛騨小坂駅よりタクシーで約8分 バスで約15分(高山方面最寄)	南飛騨健康増進センター 健康学習センター棟	2.7

都道府県	No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離
愛知	1	賀茂	65	旧賀茂支所跡	東海道線「豊橋」駅より豊橋鉄道バス(40分)で「二本松」下車、徒歩約2km 東名高速「豊川IC」から車で5分	ネットプリント JOAP065A	10
	2	定光寺	66	正伝池南東側	中央本線「定光寺」駅下車徒歩20分	ネットプリントJOAP066A 瀬戸市スポーツ課 0561-48-0500 団体利用は愛知県オリエンテーリング協会へ	10
	3	尾張三山	74	羽黒駅前	名鉄小牧線「羽黒」駅下車	羽黒駅前コンビニ(デイリーヤマザキ)	10
	4	佐布里池	75	A東部まちづくりセンター B梅の館	A東部まちづくりセンター:名鉄河和線「八幡新田」下車徒歩10分 B梅の館:名鉄常滑線「朝倉」駅下車 徒歩30分「梅の館口」下車	A東部まちづくりセンター B梅の館 ネットプリント JOAP075A	10
	5	東公園(3コース)	76	東公園ステージ広場	名鉄「東岡崎」駅から「中央総合公園」行きまたは「市民病院」行きバスにて「福祉の村」下車徒歩5分	東公園売店	3、5、7
	6	新城設楽ヶ原	437	飯田線茶臼山駅前	飯田線「茶臼山」駅下車	ネットプリント JOAP437A	10
	7	旭高原(高原城山コース)	722	旭高原元気村きらめき館	名鉄三河線「豊田市」駅から市営バス(70分)で小渡下車徒歩6km(マイカーを推奨)	旭高原元気村きらめき館(0565-68-2755)	10
	8	旭高原(高原コース)	723	旭高原元気村きらめき館	名鉄三河線「豊田市」駅から市営バス(70分)で小渡下車徒歩6km(マイカーを推奨)	旭高原元気村きらめき館(0565-68-2755)	3
	9	愛知こどもの国	755	中央管理棟	名鉄蒲郡線「こどもの国」駅下車徒歩15分	中央管理棟内利用課	5
	10	桃花台・四季の森	779	ピアアレアピタ桃花台前	名鉄小牧線「小牧」駅よりピーチバスにて「桃花台センター」下車	小牧市東部市民センター(0568-79-8008) 小牧市教育委員会事務局スポーツ推進課(0568-76-1167)	10
三重	3	北勢AB	118	伊勢治田駅前	三岐鉄道「伊勢治田」駅下車	伊勢治田駅	8
	7	志摩	70	鵜方駅前	近鉄志摩線「鵜方」駅下車	志摩観光協会(鵜方駅2階)	10
	11	河芸	360	町民の森	伊勢鉄道「河芸」駅または近鉄名古屋線「豊津上野」駅下車	町民の森総合センター 059-245-2222	10
	15	関宿	638	関駅前、またはB&G海洋センター	関西本線「関」駅下車、海洋センターへは国道1号線を徒歩2km	鈴鹿亭寿司店、B&G海洋センター、亀山市教育委員会	10
	18	中部台公園	772	中部台運動公園県営野	紀勢本線又は近鉄山田線「松阪」駅より「中部中	運動公園管理事務所	7
	19	大仏山	781	県営大仏公園管理事務所	近鉄山田線「明野」駅下車徒歩20分	県営大仏公園管理事務所	7
富山	6	グリーンパーク吉峰A B	774	よしみね交流館	富山地方鉄道「岩嶽寺」駅下車徒歩20分	よしみね交流館	5,3

都道府県	No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離	
石川	1	戸室(念仏坂)	200	医王山スポーツセンター	北陸本線「金沢」駅東口より「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 076-229-1312	7	
	2	船岡山	201	白山青年の家	北陸本線「金沢」駅東口より「白峰」行きバスで「白山青年の家前」下車徒歩15分	白山青年の家 076-272-3695	8	
	3	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 0768-52-3401	5	
	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 0767-22-0602	5	
	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」駅西口より小松バス尾小屋岩上線・ハニベ原麦口線「加賀八幡」下車徒歩20分	加賀八幡温泉まつややわた荘 0761-47-3511	5	
	6	森林公園(あがたの森)	507	森林公園インフォメーションセンター	北陸本線「津幡」駅より「森林公園」行きバスで終点下車、「能瀬」駅下車徒歩40分	森林公園インフォメーションセンター 076-288-6449	5.5	
	7	鳥屋	598	ふるさと創修館	七尾線「良川」駅下車徒歩10分、北鉄バス羽七西線「鳥屋公民館前」下車	ふるさと創修館 0767-74-2735	7.5	
	9	歴史国道・倶利伽羅	792	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	倶利伽羅塾売店 076-288-8668	5	
	10	卯辰山	793	奥卯辰健民公園管理事務所	北陸本線「金沢」駅東口より北鉄バス「卯辰山」行きで終点下車徒歩20分	奥卯辰山のびのび交流館 とんぼテラス 076-264-0395	4	
	12	医王の里	794	医王の里管理事務所	北陸本線「金沢」駅東口より「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 076-229-1312	3	
	13	坪野・平栗	795	平栗いこいの森駐車場OL地図入れ箱	JR金沢駅東口より北鉄バス平和町行き金沢市民病院前下車、長坂町大乘寺口より徒歩60分	平栗いこいの森(200円)	5	
	14	宇ノ気	796	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 076-283-4505	7	
	15	辰口丘陵公園	797	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 0761-51-4166	3	
	17	一口生水	798	一口生水地蔵公園	北陸本線「粟津」駅下車徒歩40分	小松市OL協会事務局 0761-44-4804	7	
	18	キゴ山	769	金沢市キゴ山ふれあいの里	JR金沢駅東口より北鉄バス医王山スポーツセンター行き、キゴ山ふれあいの里下車、徒歩5分	金沢市キゴ山ふれあいの里 076-229-0583	3.5	
	福井	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
		21	テクノポート福井総合公園	783	テクノポート福井総合公園	北陸本線「芦原温泉」駅から10km(車で20分)	テクノポート管理事務所(0776-82-8292)	1.5
	滋賀	4	皇子山	81	皇子が丘公園内(旧ユースホテル前)	湖西線「西大津」駅下車徒歩10分	大津市市役所市民スポーツ課 0775-28-2637	8
8		マキノ土に学ぶ里	579	マキノ高原管理事務所	湖西線「マキノ」駅より「北牧野」行きバスで終点下車	マキノ高原管理事務所 0740-27-0936	10	
京都	1	天王山	106	大山崎駅前	阪急京都本線大山崎駅下車	大山崎駅売店	10	
	2	丹波町丹波高原	107	丹波自然運動公園体育館前	山陰本線園部駅よりJRバス丹波自然運動公園下車徒歩7分	丹波自然運動公園宿泊棟売店	10	
	4	行者山北麓S	109	千代川駅前	山陰本線千代川駅下車	ネットプリント JOAP109S	5.3	

都道府県	No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離
大阪府	4	行者山北麓L	109	千代川駅前	山陰本線千代川駅下車	ネットプリント JOAP109L	7.2
	6	山城の里	248	上狛駅前	奈良線上狛駅下車	駅前福井タバコ店	10
	7	宇治平等院太陽が丘 A・B・C	332	京阪宇治駅前	京阪宇治線宇治駅下車	京阪宇治駅売店	10,8,8
	8	四ツ尾山	420	綾部市民センター	山陰本線綾部駅下車徒歩10分	綾部市民センター	10
	10	福知山市三段池公園	791	三段池公園内 福知山市 武道館前	自動車ノ9号線下六人部 プラント3から右折 石原 方面～中丹広域農道～三段池公園 又は 府道(福 知山～綾部線)石原で右折 駐車場十分あり バス JR「福知山駅」から三段池公園まで 片道200円 1日 JR宇治駅、京阪宇治駅または近鉄大久保駅より京阪 バス太陽が丘行きで終点下車。または近鉄大久保駅 より京阪バス240.250系統で太陽が丘西ゲート下車徒	三段池公園内 福知山市	4
	-	太陽が丘(スコアオリ エンターリングコース) ※パンチ方式	789	太陽が丘管理棟を含んで 自由に設定可		太陽が丘管理事務所	4
	-	丹波自然運動公園(ス コアオリエンターリング コース) ※パンチ方	790	丹波自然運動公園事務所 前他自由に設定可	山陰本線園部駅よりJRバス丹波自然運動公園下車 徒歩7分	運動公園管理事務所	4
奈良	4	高円山	261	ならまちセンター	JR「奈良」駅下車徒歩20分、近鉄「奈良」駅下車徒 歩15分	ならまちセンター1階総合事務所	10
	7	檀原万葉	407	檀原市中央体育館	近鉄「畝傍御陵」駅下車徒歩15分	檀原市中央体育館	10
	7	檀原万葉(香久山コー ス)	407	香久山体育館	近鉄「大和八木」駅より檀原昆虫館行きバスで終点下 車徒歩5分	香久山体育館	?
	9	平群	444	平群町中央公民館	近鉄生駒線「平群」駅下車徒歩5分	平群町中央公民館	10
	11	高取AB	778	リベルテホール	近鉄南大阪線「壱阪山」駅下車徒歩10分	高取町教育委員会、リベルテホール(いず れも休祝日の入手不可)	10,8
大阪	1	能勢城山山麓	81	能勢町役場	阪急宝塚線「池田」駅より阪急バス「宿野」行きで「能 勢町役場前」下車	能勢中央公民館	10
	5	茨木竜王山	85	茨木市清溪出張所	阪急・JR「茨木」駅より阪急バス忍頂寺線「忍頂寺」行 きで「泉原」下車	高速道路工事の為一時休止	12
	11	室池飯盛山	503	四條畷神社	JR片町線「四條畷」駅下車徒歩8分	ネットプリントJOAP503A	10
	13	私市府民の森	599	私市駅前	京阪「私市」駅下車	ネットプリントJOAP599A アウトドアショップ「ソトアソ」(京阪私市駅 前)	9
	15	服部緑地	741	緑地公園内レストハウス	北大阪急行「緑地公園」駅下車徒歩7分	園内レストハウス、 ネットプリントJOAP741A	8.5
	16	大泉緑地	742	中央休憩所	地下鉄御堂筋線「新金岡」駅下車徒歩15分	ネットプリントJOAP742A	3.3
	18	大阪城公園	746	大阪城公園入口	大阪環状線「森ノ宮」駅下車	ネットプリントJOAP746A	8
	20	鶴見緑地	762	レストハウスつるみ前	地下鉄鶴見緑地線「鶴見緑地」駅下車徒歩5分	ネットプリントJOAP762A	5.5
17	暗峠ロング	788	枚岡神社拝殿前	近鉄奈良線枚岡駅下車徒歩10分	枚岡神社社務所、 ネットプリントJOAP788A	7	

都道府県	No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離
	17-2	暗峠ショート	788	枚岡公園入り口(グリーンガーデンひらおか南側の案内板)	近鉄奈良線額田駅下車徒歩10分	ネットプリントJOAP788B	3
兵庫	2	甲山	92	甲山大師前	阪神「西宮」駅より阪神バス「大師道」下車徒歩20分、または阪急今津線「甲陽園」駅下車徒歩30分	甲山大師前さくら茶屋	3
	5	三田	95	三田駅前	福知山線又は神戸電鉄「三田」駅下車	ネットプリントJOAP095A	10
	11	神鍋高原A,B,C	101	道の駅「神鍋高原」	JR「江原」より全但バス、神鍋温泉「ゆとろぎ前」下車	道の駅「神鍋高原」内日高神鍋観光協会 ネットプリント JOAP101A,JOAP101B,JOAP101C	A:13 B:10 C:4
	15	柏原AB	240	丹波の森公苑、柏原駅前	福知山線「柏原」駅下車徒歩5分	ネットプリントJOAP240A,JOAP240B	10
	18	社・うれしの台A	588	嬉野台生涯教育センター	神姫バス神戸・西脇線「生涯教育センター」下車	生涯教育センター	4
	18	社・うれしの台B	588	同上	同上	同上	4
	19	六甲山	589	六甲山頂駅前	六甲有馬ロープウェイ「六甲山頂」駅下車、または六甲ケーブル「六甲山上」より山上循環バス「ロープウェイ山頂」下車	六甲有馬ロープウェイ六甲山頂駅	6
	22	播州赤穂	633	播州赤穂駅前	赤穂線「播州赤穂」駅下車	ネットプリントJOAP633A	10
25	三木ホースランドパークABC	776	三木ホースランドパーク内エオの森研修センター	三木鉄道「高木」駅下車徒歩20分(土日祝は三木駅-研修センター間にシャトルバスあり)	エオの森研修センター	9.5/8/8	
和歌山	9	紀伊風土記の丘	721	松下記念資料館前	「和歌山」駅より和歌山バス	紀伊風土記の丘管理事務所	6
岡山	10	備前	242	伊部駅前	赤穂線「伊部」駅下車	伊部駅売店	10
	15	岡山操山	448	岡山市奥市グラウンド	岡山駅前より市電「東山」行きで終点下車徒歩10分	岡山県オリエンティング協会	8
	22	白石島	621	笠岡市海洋センター	笠岡港より山陽汽船で白石島下船、徒歩3分	笠岡市海洋センター	10
	23	備前長船	665	長船駅前	赤穂線「長船」駅下車	三宅釣具店	10
	25	岡山貝殻山	690	元国民宿舎岡山桃太郎荘跡	山陽本線「岡山」駅より両備バス「桃太郎荘」行きで終点下車	岡山県オリエンティング協会	10
広島	4	宮島	134	宮島棧橋観光案内所	山陽本線「宮島口」駅より宮島航路	宮島棧橋観光案内所	10
	8	野呂山	138	野呂高原ロッジ広場	呉線「呉」駅より「野呂山」行きバスで終点下車	野呂高原ロッジ	10
	16	坂町第一	182	坂町公民館	広島バスセンターより「呉」方面行きバスで「坂浜条」下車徒歩5分	坂町公民館	10
	17	坂町第二	183	小屋浦ふれあいセンター	広島バスセンターより「呉」方面行きバスで「小屋浦」下車徒歩5分	小屋浦ふれあいセンター	10
	20	庄原・七塚原	322	七塚原青年の家	芸備線「庄原」駅よりタクシーで10分又は「山内」駅下車徒歩30分	七塚原青年の家	10
島根	5	風土記の丘	271	県立風土記の丘	山陰本線「松江」駅より「熊野」行きバスで「風土記の丘」下車徒歩5分	県立風土記の丘資料館	10
	6	松江市古江町	272	松江レークサイドユースホテル	山陰本線「松江」駅より「ぐるっと松江レイクライン」バスで「ルイス・C・ティファニー庭園美術館前」下車徒歩	松江レークサイドユースホテル	10



都道府県	No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離
山口	12	岩国城山	469	錦帯橋西公園入口	山陽本線「岩国」駅又は山陽新幹線「新岩国」駅よりバスで「錦帯橋」下車徒歩5分	伊藤酒店	10
	18	光市民の森	571	スポーツ公園事務所	山陽本線「光」駅よりJRバス「室積」行きで「戸仲」下車徒歩20分	光オリエンテーリングクラブ 0833-71-0065	10
	19	光・峨嵋山	572	室積公民館	山陽本線「光」駅よりJRバス「室積」行きで終点下車	光オリエンテーリングクラブ 0833-71-0065	10
	28	由宇、大將軍	754	由宇町文化会館	山陽本線「由宇」駅下車北へ徒歩5分	由宇町文化会館、由宇町教育委員会	10
香川	4	善通寺	270	善通寺市役所	土讃線「善通寺」駅下車徒歩3分	善通寺市役所総合会館内生涯学習課スポーツ振興室	11
	9	国営讃岐まんのう公園	782	国営讃岐まんのう公園	1. JR利用の場合: JR琴平駅からタクシーにて約15分 2. 琴電利用の場合: 琴電琴平駅又は岡田駅よりタクシーにて約15分 3. バス利用の場合: JR琴平駅前、琴電琴平駅前より見合線で「まんのう公園口」下車、徒歩約30分	国営讃岐まんのう公園(0877-79-1700) 1部100円	4.4
徳島	7	阿波池田	468	池田公民館	土讃本線「阿波池田」駅下車徒歩10分	総合体育館	8
愛媛	1	桜井	204	クアハウス今治	予讃線「今治」駅より「小松」行きバスで「クアハウス今治」下車	クアハウス今治 ネットプリント JOAP204A	10
	3	中山池	206	三間町中央公民館	予土線「伊予宮野下」駅下車徒歩5分	三間町教委	12
	8	久万高原ふるさと村	752	ふるさと旅行村	伊予鉄バス「久万営業所」より「畑野川」行きで「久万ふるさと村」下車	ふるさと旅行村、久万町教育委員会	10
	10	レインボーハイランド A. B. C	766	松山市野外活動センター 広場	松山市駅バスセンターより伊予鉄バス「城山」行き「上菅沢」下車徒歩20分	管理事務所 ネットプリント JOAP766A,JOAP766B,JOAP766C	3.4.6
福岡	1	玄海青年の家	151	玄海青年の家	JR鹿児島本線: 折尾駅・戸畑駅・黒崎駅から市営バス(約25分)で二島バス停下車、徒歩25分。または、グリーンパーク行き終点(グリーンパーク南口)下車、徒歩5分	玄海青年の家	9
	2	足立青少年の家	152	足立青少年の家	「小倉」駅より西鉄バス1番、93番系統で「広寿山」下車徒歩5分	足立青少年の家	8
	16	油山市民の森	500	油山市民の森観光協会売店前広場	福岡バスセンターより西鉄バス13番系統で「油山」下車徒歩40分	油山市民の森観光協会売店	8
	24	油山A	658	油山市民の森観光協会売店前広場	福岡バスセンターより西鉄バス13番系統で「油山」下車徒歩40分	油山市民の森観光協会売店	7
	25	油山B	659	同上	同上	同上	5
	26	高良山	682	御井町バス停横御井町交番	久留米バスセンターより西鉄「御井町」行き終点下車	赤坂商店	8
	30	海の中道海浜公園	732	公園西ゲート	香椎線「西戸崎」駅下車徒歩8分	公園西ゲート券売所	5

都道府県	No	コース名	公認	スタート地点	交通機関	地図取扱	距離
	31	宮田	744	B&G宮田町海洋センター	博多駅前バスセンターより「直方」行きバスで「宮田町」下車徒歩10分	B&G宮田町海洋センター	10
佐賀	20	西有田唐船城	557	唐船城公園広場	松浦鉄道「大木」駅下車徒歩5分	佐賀県OL委員会	10
長崎	2	烏帽子岳	165	県立青少年の天地	佐世保線「佐世保」駅より市営バス「青少年の天地」下車	県立青少年の天地	10
	3	こしき岩	166	日吉青年の家	長崎本線「長崎」駅より長崎バス「日吉青年の家」下車徒歩5分	長崎市市民局市民生活部スポーツ振興課	10
	9	稲佐山	181	稲佐山公園管理事務所	長崎本線「長崎」駅下車徒歩60分又はロープウェイ利用徒歩5分	長崎市市民局市民生活部スポーツ振興課	7
	15	雲仙	255	雲仙観光協会	諫早、島原、小浜よりバスで「新湯」下車	雲仙観光協会	9
熊本	10	菊池少年自然の家	453	菊池少年自然の家	菊池西鉄プラザより九州産交バス「生味」下車徒歩50分	菊池少年自然の家	9