

| 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     |
|------|-----|----------------|-----|-----------------------|--|--|--------|
| 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     |
| 福島   | 20  | 富岡町総合スポーツセンター  | 787 | 富岡町総合スポーツセンター         | 常磐線富岡駅から徒歩30分<br>常磐富岡インターチェンジから車で10分                               | 富岡町総合スポーツセンター総合体育館内  | 4      |
| 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<br>(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<br>(鉾田市旭総合支所2階)                              | 8.5    |
|      | 97  | 八郷             | 510 | 八郷総合運動公園              | 常磐線「石岡」駅より関東鉄道バス「柿岡」行き「下林」下車徒歩15分                                  | <a href="#">ネットプリントJOAP510A</a>                            | 8.8    |
| 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)<br>0276-55-3303                                | 9      |
|      | 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                                   | 青少年交流の家内売店(食堂) 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                                   | 5.6    |
|      | 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  | 群馬県協会(gunma-ola.jimdofree.com)または県立東毛青少年自然の家(0277-78-5666) | 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  | <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    |

| 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  |
|------|-----|---|-----|---------------------|--|-------------------------------|-----|
|      | 38  | 秩父A   | 174 | 西武秩父駅前              | 西武秩父線「西武秩父」駅下車                                 | ネットプリント JOAP174A              | 3   |
|      | 39  | 秩父B   | 175 | 同上                  | 同上   | ネットプリント JOAP174B              | 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<br>※3月末閉鎖予定          | 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                          | ネットプリントJOAP329A               | 6.5 |
|      | 117 | 高坂B   | 585 | 高坂駅西口前              | 東武東上線「高坂」駅下車                                   | ネットプリント JOAP585B              | 6.4 |
|      | 122 | 神川B<br>【コース中に「関係者以外通行禁止」の表示があるため、ご利用は控えください。】 | 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<br>※3月末閉鎖予定          | 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                          | ネットプリントJOAP329A               | 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                 | ネットプリントJOAP694B               | 10  |
|      | 149 | 上尾・伊奈B  | 696 | 陸上競技場入口             | 高崎線「上尾」駅下車徒歩20分                                | ネットプリントJOAP696B               | 2.6 |
|      | 150 | 加須花咲  | 697 | 東武伊勢崎線「花崎駅」または「鷺宮駅」 | 東武伊勢崎線   | ネットプリントJOAP150A<br>※3月末閉鎖予定   | 12  |
|      | 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                            | ネットプリントJOAP719A               | 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」バス約10分「休暇センター」下車 | ネットプリントJOAP727A               | 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<br>匝(めぐ)りの里 0479-85-5015 | 9   |
| 東京   | 8   | 表高尾   | 8   | 高尾山口駅前              | 京王「高尾山口」駅下車                                    | 登山電鉄駅売店、ネットプリントJOAP008A       | 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、ネットプリントJOAP009A            | 4   |

| 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  |
|------|-----|-----------|-----|-----------------|---|---|-----|
|      | 10  | 奥高尾#2     | 10  | 高尾山口駅前          | 京王「高尾山口」駅下車   | 同上、 <a href="#">ネットプリントJOAP010A</a>     | 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   | <a href="#">ネットプリント JOAP006A</a>        | 10  |
|      | 7   | 秦野弘法山     | 7   | 鶴巻温泉駅前          | 小田急「鶴巻温泉」駅下車  | <a href="#">ネットプリント JOAP007A</a>        | 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                         | コース未整備のため一時休止                           | 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   | <a href="#">ネットプリント JOAP401A</a>        | 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   |
| 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A       | 62  | バードピア浜北         | 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   |
|      | 3   | 浜北B       | 62  | 同上              | 同上  | 同上                                      | 4.5 |
|      | 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、スコアオリエンテーリング（100キロコンペ対象外コース） | -   |
|      | 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                        | <a href="#">ネットプリント JOAP775A</a>        | 3   |
|      | 31  | 玉露の里B     | 775 | 同上              | 同上  | <a href="#">ネットプリント JOAP775B</a>        | 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          |
|------|----|--|-----|-----------------------|---|--|-------------|
|      | 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<br>(上級者)<br>※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<br>(中級者)                            | 785 | 同上                    | 同上  | 同上                                     | 2.5         |
|      | 22 | 千駄刈自然学校3<br>(初心者)                            | 785 | 同上                    | 同上  | 同上                                     | 2.4         |
|      | 22 | 千駄刈自然学校4<br>(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   | 岐阜市役所ぎふ魅力づくり推進部市民スポーツ課<br>058-214-2371 | 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>バスで約30分(全ての特急停車)<br>JR高山本線飛騨萩原駅よりタクシーで約10分<br>バスで約20分(下呂方面最寄)<br>JR高山本線飛騨小坂駅よりタクシーで約8分<br>バスで約15分(高山方面最寄) | 南飛騨健康増進センター<br>健康学習センター棟               | 2.7         |
| 愛知   | 1  | 賀茂   | 65  | 賀茂菖蒲園前                | 東名高速「豊川IC」から車で5分<br>(飯田線「三河一宮」駅下車徒歩約5km)<br>(飯田線「豊川」駅よりタクシー15分)<br>「柿の里」コミュニティバスについてはHPをご確認ください                                   | 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                        | 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          |

| 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     |
|------|----|----------------------------|-----|----------------------|--|--|--------|
|      | 4  | 佐布里池<br>(Bコースは100kmコンペ対象外) | 75  | A東部まちづくりセンター<br>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<br>B梅の館:名鉄常滑線「朝倉」駅下車 バス30分「梅の館口」下車 | A東部まちづくりセンター<br>B梅の館<br><a href="#">ネットプリント JOAP075A</a>     | 10、2   |
|      | 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  | 新城設楽が原                     | 437 | 飯田線茶臼山駅前             | 飯田線「茶臼山」駅下車  | <a href="#">ネットプリント JOAP437A</a>                             | 7      |
|      | 7  | 旭高原(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 | 小牧桃花台・四季の森ABC              | 779 | 旧「桃花台 センター」駅<br>前    | 名鉄小牧線「小牧」駅よりピーチバス(20分)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)                                    | 10、5、3 |
| 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  | 10、6   |
|      | 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   | 10     |
|      | 18 | 中部台公園                      | 772 | 中部台運動公園県営野球場         | 紀勢本線又は近鉄山田線「松阪」駅より「中部中学校」下車徒歩15分                                   | 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      |
| 石川   | 1  | 戸室(念仏坂)                    | 200 | 医王山スポーツセンター          | JR金沢駅・兼六園口より北鉄バス・医王山スポーツセンター行き、終点下車すぐ                              | 医王山スポーツセンター 076-229-1591<br><a href="#">ネットプリント JOAP200A</a> | 7.0    |
|      | 2  | 舟岡山                        | 201 | 白山青年の家               | JR金沢駅・兼六園口より北鉄バス・白峰行き、白山青年の家下車、徒歩15分                               | 白山青年の家 076-272-3695<br><a href="#">ネットプリント JOAP201A</a>      | 8.0    |
|      | 3  | 穴水由比ヶ丘                     | 202 | のとふれあい文化センター         | のと鉄道・穴水駅より徒歩30分  | 震災により一時休止  | 5.0    |
|      | 4  | 不入乃森                       | 297 | 気多大社                 | JR七尾線・羽咋駅より北鉄能登バス・富来行き(高浜行き)、一の宮下車 徒歩3分                            | 気多大社社務所 0767-22-0602<br><a href="#">ネットプリント JOAP297A</a>     | 4.5    |
|      | 5  | 憩いの森                       | 372 | 憩いの森総合案内所            | JR小松駅・西口より小松バス・大杉上町行き、千木野団地下車、徒歩3分                                 | 憩いの森総合案内所 0761-24-4558<br><a href="#">ネットプリント JOAP372A</a>   | 3.5    |
|      | 6  | 県森林公園(あがたの森)               | 507 | 森林公園インフォメーションセンター    | JR七尾線・津幡駅より町営バス・森林公園南口行き、終点下車すぐ                                    | 大雨災害により一時休止  | 5.5    |
|      | 7  | 鳥屋                         | 598 | ふるさと創修館              | JR七尾線・良川駅より徒歩15分   | ふるさと創修館 0767-74-2735<br><a href="#">ネットプリント JOAP598A</a>     | 7.5    |
|      | 9  | 歴史国道・倶利伽羅                  | 792 | 倶利伽羅塾                | JR七尾線・津幡駅より町営バス・九折行き、倶利伽羅塾下車すぐ                                     | 倶利伽羅塾売店 076-288-8668<br><a href="#">ネットプリント JOAP792A</a>     | 5.0    |



| 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       |
|------|----|--------------------------|-----|--------------------|--|--|----------|
|      | 10 | 卯辰山                      | 793 | 奥卯辰健民公園            | JR金沢駅・兼六園口より北鉄バス・卯辰山千寿閣行き、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<br>076-264-0395<br><a href="#">ネットプリント JOAP793A</a> | 4.0      |
|      | 12 | 医王の里                     | 794 | 医王の里オートキャンプ場       | JR金沢駅・兼六園口より北鉄バス・医王山スポーツセンター行き、終点下車、徒歩20分      | 医王の里オートキャンプ場 076-229-1312<br><a href="#">ネットプリント JOAP794A</a>          | 3.0      |
|      | 13 | 坪野・平栗                    | 795 | 平栗いこいの森駐車場         | JR金沢駅・兼六園口より北鉄バス・平和町行き、金沢市立病院前下車、長坂大乘寺口より徒歩60分 | 平栗いこいの森駐車場建物内(OL地図入れ箱)<br><a href="#">ネットプリント JOAP795A</a>             | 5.0      |
|      | 14 | 宇ノ気                      | 796 | 宇ノ気体育センター          | JR七尾線・宇野気駅より徒歩20分                              | 宇ノ気体育センター 076-283-4505<br><a href="#">ネットプリント JOAP796A</a>             | 2.0      |
|      | 15 | 辰口丘陵公園                   | 797 | 辰口丘陵公園管理事務所        | JR小松駅・西口より加賀白山バス・辰口行き、辰口丘陵公園口前下車、徒歩5分          | 辰口丘陵公園管理事務所 0761-51-4166<br><a href="#">ネットプリント JOAP797A</a>           | 3.0      |
|      | 17 | 一口生水                     | 798 | 一口生水地藏公園           | JR粟津駅より徒歩40分                                   | 小松市OL協会事務局 0761-44-4804<br><a href="#">ネットプリント JOAP798A</a>            | 6.5      |
|      | 18 | キゴ山                      | 769 | キゴ山ふれあいの研修センター     | JR金沢駅・兼六園口より北鉄バス・医王山スポーツセンター行き、銀河の里キゴ山口下車、徒歩5分 | キゴ山ふれあい研修センター青少年交流棟 076-229-0583<br><a href="#">ネットプリント JOAP769A</a>   | 3.5      |
| 福井   | 6  | 文殊                       | 336 | 大土呂駅前              | 北陸本線「大土呂」駅下車                                   | 福井県オリエンテーリング協会   | 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管理事務所  | 北陸本線「芦原温泉」駅から10km(車で20分)                       | テクノポート福井総合公園管理事務所<br>0776-81-6145                                      | 1.7      |
|      | 22 | 足羽山<br>(ファミリーコース・九頭竜コース) | 803 | 福井市自然史博物館前         | 福井鉄道福武線「足羽山公園口」駅から徒歩15分                        | 福井市自然史博物館 0776-35-2844   | 3.3、3.6  |
| 滋賀   | 4  | 皇子山                      | 81  | 皇子が丘公園内(旧ユースホステル前) | 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                                   | <a href="#">ネットプリント JOAP106A</a>                                       | 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                                     | <a href="#">ネットプリント JOAP248S</a>                                       | 5.3      |
|      | 4  | 行者山北麓L                   | 109 | 千代川駅前              | 山陰本線千代川駅下車                                     | <a href="#">ネットプリント JOAP109L</a>                                       | 7.2      |
|      | 6  | 山城の里S                    | 248 | 上狛駅前               | 奈良線上狛駅下車                                       | 駅前福井タバコ店<br><a href="#">ネットプリント JOAP248S</a>                           | 10       |
|      | 6  | 山城の里L                    | 248 | 上狛駅前               | 亀山   | 駅前福井タバコ店<br><a href="#">ネットプリント JOAP248L</a>                           | 10       |
|      | 7  | 宇治平等院太陽が丘A・B・C・D         | 332 | 京阪宇治駅前             | 京阪宇治線宇治駅下車                                     | 太陽が丘食堂管理事務所  | 10,8,8,6 |

| 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   |
|------|------|---|-----|-------------------------------------|---|--|------|
|      | 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<br>武道館前                 | 自動車／9号線下六人部 プラント3から右折 石原<br>方面～中丹広域農道～三段池公園 又は 府道(福<br>知山～綾部線)石原で右折 駐車場十分あり バス<br>JR「福知山駅」から三段池公園まで 片道200円 1日 | 三段池公園内 福知山市                                | 4    |
|      | -    | 太陽が丘(スコアオリエン<br>テーリングコース) ※パン<br>チ方式    | 789 | 太陽が丘管理棟を含んで<br>自由に設定可               | JR宇治駅、京阪宇治駅または近鉄大久保駅より京<br>阪バス太陽が丘行きで終点下車。または近鉄大久保<br>駅より京阪バス240.250系統で太陽が丘西ゲート下車                             | 太陽が丘管理事務所                                  | 4    |
|      | -    | 丹波自然運動公園(スコア<br>オリエンテーリングコース)<br>※パンチ方式 | 790 | 丹波自然運動公園事務<br>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<br>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<br>歩15分   | 地図整備のため休止中<br>ならまちセンター1階総合事務所              | 10   |
|      | 7    | 橿原万葉                                    | 407 | 橿原市中央体育館                            | 近鉄「畝傍御陵」駅下車徒歩15分  | 橿原市中央体育館                                   | 10   |
|      | 7    | 橿原万葉(香久山コース)                            | 407 | 香久山体育館                              | 近鉄「大和八木」駅より橿原昆虫館行きバスで終点<br>下車徒歩5分   | 香久山体育館                                     | 5    |
|      | 11   | 高取AB                                    | 778 | リベルテホール                             | 近鉄南大阪線「壺阪山」駅下車徒歩10分   | 高取町教育委員会、リベルテホール(いづ<br>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「山下」駅より阪急バス「能勢町宿野」行<br>きで「能勢町役場前」下車  | ネットプリントJOAP081A                            | 8    |
|      | 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」<br>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<br>アウトドアショップ「ソトアソ」(京阪私市駅前) | 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<br>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、<br>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                            | 5    |
|      | 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、<br>ネットプリントJOAP788A                | 7    |
|      | 17-2 | 暗峠ショート                                  | 788 | 枚岡公園入り口(グリー<br>ンガーデンひらおか南側<br>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    |

| 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                      |
|------|-----|--------------------|-----|----------------------------------|---|---|-------------------------|
| 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   | <a href="#">ネットプリントJOAP095A</a>   | 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<br><a href="#">ネットプリントJOAP101A,JOAP101B,JOAP101C</a> | A:13<br>B:10<br>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   | <a href="#">ネットプリントJOAP240A,JOAP240B</a>                                | 10                      |
|      | 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                         | <a href="#">ネットプリントJOAP589A</a>   | 6                       |
|      | 22  | 播州赤穂               | 633 | 播州赤穂駅前                           | 赤穂線「播州赤穂」駅下車  | <a href="#">ネットプリントJOAP633A</a>   | 10                      |
|      | 25  | 三木ホースランドパークAB<br>C | 776 | 三木ホースランドパーク<br>内エオの森研修センター       | 三木鉄道「高木」駅下車徒歩20分(土日祝は三木駅ー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<br>0794-86-1771  | 9.5/8/8                 |
|      | 802 | ハチ北高原A,B,C         | 802 | A,B:ゲレンデ駐車場(S1)<br>C:ハチ北観光協会(S2) | S1:国道9号線「兎和野高原口」より約9km(車)<br>S2:全但バス八鹿～村岡・湯村線「福岡ハチ北口」から「ハチ北」行バス(平日のみ)、または徒歩約4km | <a href="#">ネットプリントJOAP802A,JOAP802B,JOAP802C</a>                       | A:7.5<br>B:4.5<br>C:6.6 |
| 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  | 岡山県オリエンテーリング協会  | 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<br>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  | 岡山県オリエンテーリング協会  | 10                      |
| 広島   | 4   | 宮島                 | 134 | 宮島栈橋観光案内所                        | 山陽本線「宮島口」駅より宮島航路  | 宮島栈橋観光案内所   | 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                      |
| 山口   | 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<br>k_kobayashi@mx5.tiki.ne.jp                             | 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<br>k_kobayashi@mx5.tiki.ne.jp                             | 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                   |
|------|----|------------------|-----|----------------|---|---|----------------------|
| 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<br>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<br>3. バス利用の場合:JR琴平駅前、琴電琴平駅前より | 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<br>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<br>休止中                         | 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 休止中 ネットプリント<br>JOAP766A,JOAP766B,JOAP766C | 3, 4, 6              |
|      | 11 | 愛媛県総合運動公園A・B・C・D | 804 | 愛媛県総合運動公園管理事務所 | 松山市駅バスセンターより伊予鉄バス「えひめこどもの城」行き(約38分)ニンジニアスタジアム(陸上競技場)前で下車  | 愛媛県総合運動公園管理事務所                                  | 5.1, 3.4<br>3.3, 3.4 |
| 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、                     | 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   | ネットプリント JOAP152A                                | 8                    |
|      | 24 | 油山A              | 658 | 自然観察センター       | 博多バスターミナルより西鉄バス13番または113番系統で「油山」下車(季節・曜日限定)   | 自然観察センター  | 7                    |
|      | 25 | 油山B              | 659 | 自然観察センター       | 同上  | 自然観察センター  | 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  | 福岡県OL協会   | 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                    |