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 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	ネットプリントJOAP024A	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（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
	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	ネットプリントJOAP510A	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） 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	ネットプリント JOAP001A	10
	2	高麗	2	高麗駅前	西武池袋線「高麗」駅下車	ネットプリント JOAP002A	10
	3	越生	3	越生駅前	東武越生線又は八高線「越生」駅下車	ネットプリント JOAP003A	10
	11	仏子	11	仏子駅前	西武池袋線「仏子」駅下車	ネットプリント JOAP011A	9
	12	高坂A	12	高坂駅西口前	東武東上線「高坂」駅下車	ネットプリント JOAP012A	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	ネットプリント JOAP013A	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 ※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 【コース中に「関係者以外通行禁止」の表示があるため、ご利用はお控えください。】	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 ※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「鷲宮駅」	東武伊勢崎線	ネットプリントJOAP150A ※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・休暇センター行」バス約10分「休暇センター」下車	ネットプリントJOAP727A	6.8
	155	鷲宮A	728	中央公民館	東北本線「東鷲宮」駅下車徒歩15分、又は東武伊勢崎線「鷲宮」駅下車徒歩10分	一時休止	10
	155	鷲宮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 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、ネットプリントJOAP010A	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	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	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
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	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
	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	休止中 岐阜市役所ぎふ魅力づくり推進部 市民スポーツ課 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 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)	コース変更のため一時休止	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 (飯田線「三河一宮」駅下車徒歩約5km) (飯田線「豊川」駅よりタクシー15分) 「柿の里」コミュニティバスについてはHPをご確認くだ	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 (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 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　バス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、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	ネットプリント JOAP437A	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」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 ネットプリント JOAP200A	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 ネットプリント JOAP201A	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 ネットプリント JOAP297A	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 ネットプリント JOAP372A	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 ネットプリント JOAP598A	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 ネットプリント JOAP792A	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 076-264-0395 ネットプリント JOAP793A	4.0
	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 ネットプリント　JOAP796A	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 ネットプリント JOAP797A	3.0
	17	一口生水	798	一口生水地蔵公園	JR粟津駅より徒歩40分	小松市OL協会事務局 0761-44-4804 ネットプリント JOAP798A	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 ネットプリント JOAP769A	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 0776-81-6145	1.7
	22	足羽山 （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	休止中 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	ネットプリント　JOAP106A	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
	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S	248	上狛駅前	奈良線上狛駅下車	ネットプリント　JOAP248S	7
	6	山城の里L	248	上狛駅前	奈良線上狛駅下車	ネットプリント　JOAP248L	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
	8	四ツ尾山	420	あやべ観光案内所	山陰本線綾部駅下車すぐ	あやべ観光案内所	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
	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／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	三段池公園内　福知山市	4
	－	太陽が丘（スコアオリエンテーリングコース）　※パンチ方式	789	太陽が丘管理棟を含んで自由に設定可	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	太陽が丘管理事務所	4
	－	丹波自然運動公園（スコアオリエンテーリングコース）※パンチ方式	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	地図整備のため休止中 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「山下」駅より阪急バス「能勢町宿野」行きで「能勢町役場前」下車	ネットプリントJOAP081A	8
	5	茨木竜王山	85	茨木市清渓出張所	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 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 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	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、 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

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	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
	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	ネットプリントJOAP589A	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 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） 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） 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	ネットプリント JOAP802A,JOAP802B,JOAP802C	A:7.5 B:4.5 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	宮島桟橋観光案内所	山陽本線「宮島口」駅より宮島航路	宮島桟橋観光案内所	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 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 k_kobayashi@mx5.tiki.ne.jp	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

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
	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	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 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 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 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