

OLパーマネット・コース

オリエンテーリング（OL）は、地図とコンパスを用いて山野のポイントを回り、その所要時間を競うスポーツですが、誰でも気軽にOLを楽しめるようにと設置されたのが、OLパーマネット・コース（コース一覧参照）です。このコースは、OLの技術を学べる「OL入門コース」であり、健康づくりのための「汗かきコース」です。OLに興味のある方はもちろん、家族連れでのハイキングとして、職場や友人とのレクリエーションにご利用ください。

OLに必要な各コースの地図は、コース一覧の地図取扱所（スタート地点）でご購入（200円）いただけます。また、一部の取扱所ではコンパスの貸し出しも行ってあります。

なお、各コースの地図・コース図は、県OL協会事務局（裏面参照）にも用意しておりますので、1コース送料込み300円（切手可）を同封のうえお申し込みください。



完歩賞

石川県内のOLパーマネット・コース全15コースのうち、2コースを完歩された方には記念バッジをお送りいたします。さらに、6コースを完歩された方には記念楯をお送りいたします。

バッジ及び楯をご希望の方は、官製ハガキにコース名、完歩日、コントロール正解記号、住所、氏名、年齢、職業を明記し、下記へお申し込みください。

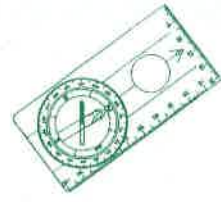
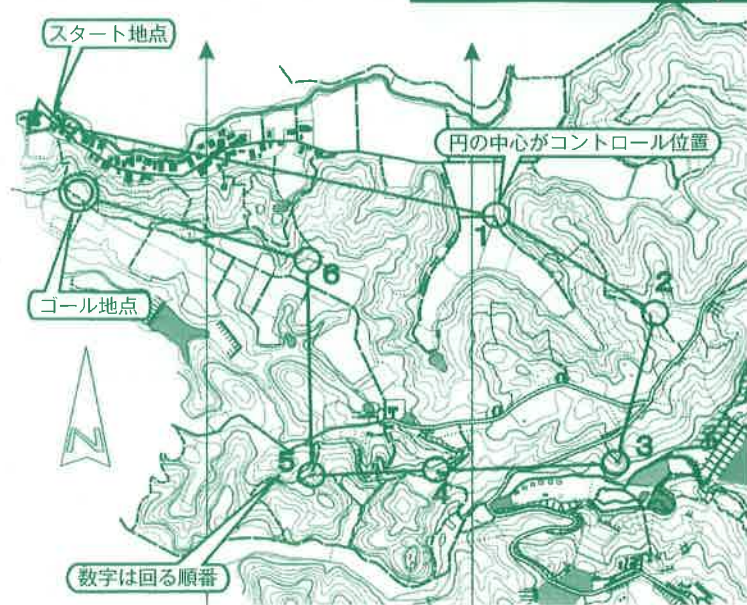
〒920-8580

金沢市鞍月1丁目1番地 石川県庁県民交流課内
石川県健民運動推進本部 オリエンテーリング完歩賞係
TEL (076) 225-1366

石川県内オリエンテーリングパーマネット・コース一覧（15コース）

No	コース名	特 色	(設置者)	地 図	地図取扱所・スタート地点	交 通 機 関
①	由比が丘	山や谷、海岸があり変化に富んだコース。レクリエーション向き。	(石川県)	1:10,000 5km 200円	のとふれあい文化センター 鳳珠郡穴水町内浦5-28-3 Tel (0768) 52-3401	のと鉄道穴水駅下車徒歩20分
②	鳥 屋	尾根道から呂知瀧地溝帯が眼下に開け眺め良し。健脚、レクリエーション向き。	(石川県)	1:10,000 7.5km 200円	ふるさと創修館 鹿島郡中能登町一青こ19-1 Tel (0767) 74-2735	J R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 バス路線山側徒歩1分
③	不入乃森	国立能登青少年交流の家周辺で、池の多いコース。気多大社の「入らずの森」は老木が多く国の天然記念物。初心者向き。	(石川県)	1:10,000 5km 200円	気多大社社務所 羽咋市寺家町ク1 Tel (0767) 22-0602	J R七尾線羽咋駅下車徒歩50分 同駅より北鉄バス高浜行き一の宮下車 徒歩3分
④	宇ノ気	丘陵地のハイキングコースで、コースの付近に上山田貝塚や気屋遺跡がある。レクリエーション向き。	(石川県)	1:10,000 7km 200円	宇ノ気体育センター かほく市下山田丑39 Tel (076) 283-4505	J R七尾線宇野気駅下車徒歩20分
⑤	森林公園 (あかたの森)	広大な森林公園、吊橋や全国植樹祭の会場がある。野外活動、レクリエーション向き。	(石川県)	1:10,000 5.5km 200円	森林公園インフォメーションセンター 河北郡津幡町津幡工14番地 Tel (076) 288-6449	J R七尾線津幡駅下車、町営バス森林公園行き終点下車すぐ
⑥	歴史国道 倶利伽羅	コースの一部は旧北陸街道源平の古戦場跡。初心者、家族向き。	(石川県)	1:10,000 5km 200円	倶利伽羅塾売店 河北郡津幡町竹橋西270 Tel (076) 288-8668	J R七尾線津幡駅下車、町営バス九折行き20分、倶利伽羅塾下車すぐ
⑦	医王の里	キャンプ場周辺の散策コース。初心者、家族向き。冬期間(12月~3月)閉鎖。	(石川県)	1:2,500 3km 200円	医王の里管理事務所 金沢市大菱池町1-5 Tel (076) 229-1312	J R金沢駅東口より北鉄バス医王山スポーツセンター行き45分、終点下車徒歩15分
⑧	戸 室 (念仏坂)	高台の高低差は少ないが、変化に富んだコース。野外活動、レクリエーション向き。周辺には、宿泊の出来る公共施設が多い。全国リレーOL大会発祥のゲレンデ。	(石川県)	1:15,000 7km 200円	医王山スポーツセンター 金沢市田島町よ27甲 Tel (076) 229-1591	J R金沢駅東口より北鉄バス医王山スポーツセンター行き45分、終点下車すぐ
⑨	キゴ山	キゴ山の裾野に広がる牧場跡の草原を巡るコース。初心者、家族向き。	(石川県)	1:7,500 3.5km 200円	金沢市キゴ山ふれあいの里 金沢市小豆沢町ヲ4 Tel (076) 229-0583	J R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
⑩	坪野・平栗	カタクリの花が咲き、ギフチョウが舞う平栗いこいの森の里山周辺を巡る。一部に木道のあるコース。初心者向き。施設内の動植物の採取は禁止されています。	(石川県)	1:5,000 5km 200円	平栗いこいの森駐車場建物内 「OL地図入れ函」 金沢市平栗タ20-1	J R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、長坂大乘寺口より徒歩60分 マイカー利用が便利
⑪	卯辰山	石川県民いこいの広場、芝生公園を中心としたコース。日本海、白山連峰の眺望が良い。初心者、家族向き。	(石川県)	1:5,000 4km 200円	奥卯辰山健民公園事務所 金沢市若松ア32 Tel (076) 264-0395	J R金沢駅東口より北鉄バス卯辰山千寿閣行き、終点下車徒歩20分
⑫	舟岡山	白山比咩神社、樹木公園や舟岡山城址がコースの中にあり、時にはカモシカにも出会う。野外活動、レクリエーション向き。	(石川県)	1:10,000 8km 200円	石川県立白山青年の家 白山市八幡戎142 Tel (076) 272-3695	J R金沢駅東口より北鉄バス白峰行き、白山青年の家下車徒歩15分
⑬	辰 口 丘陵公園	丘陵公園内を巡る変化に富んだ散策コース。家族、初心者向き。近くにいしかわ動物園がある。	(石川県)	1:5,000 3km 200円	辰口丘陵公園管理事務所 テニスセンター受付 能美市徳山子1-1 Tel (0761) 51-4166	J R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
⑭	憩いの森	県東南部の丘陵地に展開する変化に富んだ池や芝生広場もある。秋の紅葉がすばらしい。レクリエーション向き。ゴール後に温泉が利用出来ます。	(石川県)	1:10,000 5km 200円	加賀八幡温泉まつやわた荘 小松市加賀八幡町口44-1 Tel (0761) 47-3511	J R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、又は同バス木場線栗津駅前行き八幡温泉下車徒歩7分
⑮	一口生水	ゴルフ場に隣接、沢道をうまくつなぐ変化に富んだコース。ゲレンデには古道「長嶺」が通っている。全日本OL大会開催のゲレンデ。中級者向き。	(石川県)	1:10,000 7km 200円	小松市OL協会事務局 小松市のわ町口50-1 藤田弘方 Tel (0761) 44-4804 小松市木場町地内 一口生水地蔵公園	J R栗津駅下車徒歩40分

Master Map



コンパス(方位磁石)



コントロール

オリエンテーリング (OL) とは

地形が正確に表示された地図とコンパス(方位磁石)を持って、山野に設置された白/赤の標識(コントロール: 地図では円の中心に設置)を順に回りゴールするスポーツです。

まず案内表示板の地図(マスターマップコースが記入された地図)から自分の地図にコントロール位置(直径6m/mの円の中心)を正確に写し取り、地図とコンパスを用いて進路を決め、番号順に回ります。コントロール間の経路(ルート)はどこを通っても自由です。

コントロール位置には、固定した上図のような標識がおかれています。目的のコントロールに到着したら、それを証明するため標識の記号を写し取り次へ進みます。

ゴール後、取扱窓口の正解表との照合が出来、又 公益社団法人日本オリエンテーリング協会 **100Rコンペ**への挑戦の申込みも出来ます。

詳しくは下記問い合わせ先へ。

OLの達人をめざして

- 地図の縮尺を知ること。1:10,000の地図では1cmは100mですから、自分は100mを何歩で歩くかを知っていると、正確に進むことができます。
- 方向を正確につかむこと。コンパスの赤い針は絶えず磁北(地図の矢印)を指しています。コンパスの使い方に慣れることが大切です。
- 地図の記号や等高線から、実際の地形を確かめて進むこと。常に自分の現在地をつかんでいることが重要です。

OL注意事項等

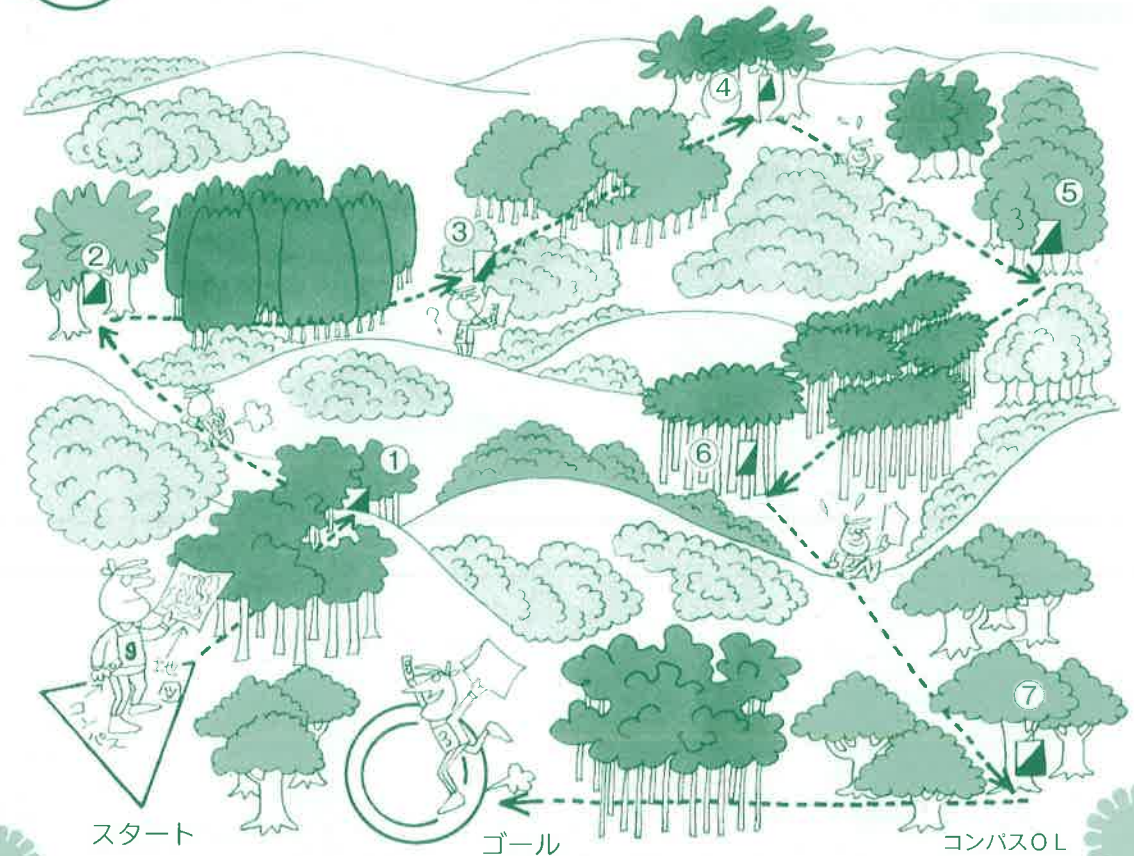
- 地図取扱所に備えつけの利用者名簿に、スタート前・ゴール後に必要事項を記載してください。
- 自然を大切に。樹木を折ったり、傷つけたりしないこと。火気にも十分注意してください。
- 熊の出没の情報がある場合、熊除け鈴等を携帯するか、場合によっては立ち入りを中止してください。
- コースの管理は県OL協会が年2回行っています。お気づきの点等ございましたら事務局までお知らせください。

OLについてのお問い合わせ先

〒921-8117 金沢市緑が丘13番13号 孫田 三郎方
石川県オリエンテーリング協会事務局 TEL・FAX 076-241-5582

オリエンテーリング

地図読みと地形読みを楽しもう! 知らないうちに健康づくり!



石川県・石川県健民運動推進本部
石川県オリエンテーリング協会