

東京	③③	雲取山	東京都の最高峰。東京生まれで東京育ちの岩崎としては外すことができない。雲取山荘のオーナーの新井信太郎さんとは親しくしていて、よく似ているといわれたりする。親しみ深い山である。
	③④	天上山	神津島の山。言葉で説明するのは難しい。が、二つとない個性のいい山である。魚がうまい。焼酎がうまい。人情がいい。5月中旬にはオオシマツツジがきれいに咲く。海辺の温泉も魅力だ。
神奈川	③⑤	蛭ヶ岳	丹沢山塊の最高峰である。丹沢は東都岳人の揺籃の山である。僕自身も数多く通り、滑ったりころんだり落っこちたりした。中高年登山者にもトレーニングの場として通っていただきたい。
	③⑥	神山	箱根の最高峰である。芦ノ湖をつくったのが、約3100年前の神山の水蒸気爆発であるという。物見遊山の山であるが、そんな山も楽しく登りたいし、山として評価したい。山と温泉の定番である。
新潟	③⑦	ドンデン山	ドッデンと広がっているからドンデン山というのか。山頂直下まで車道がのびているし、登山口にはロッジもある。ユキワリソウ、カタクリ、シラネアオイ。労少なく花いっぱい魅力だ。
	③⑧	平ヶ岳	名前どおりに平らで特徴のある山。深田久弥さんが登ったところは道がなく、猛烈な藪漕ぎをして山頂に立ったようだが、今ではだれでも登れる道がある。山もいろいろ登山口の銀山平がいい。
	③⑨	妙高山	僕の登山教室で妙高山をめざしたとき、エベレスト南西壁を登ったパルテンバ・シェルパがアシスタントとして同行してくれた。越後の名山なのもともとより、僕にとって思い出深い山なのだ。
	④⑩	雨飾山	山名の響きがいい。新潟県側の麓には雨飾温泉があり、「都忘れの湯」という野天風呂がある。長野県側には小谷温泉がある。登る前に一浴、下って一浴、温泉三昧の山旅を楽しめる山だ。
富山	④①	朝日岳	知る人ぞ知る花の名山。西側の麓には小川温泉が、東側には蓮華温泉がある。南に主脈をたどれば白馬岳、北にどんどん歩いていくと親不知で日本海に足をぬらす。山への想いのふくらむ名山。
	④②	剣岳	岩の殿堂。ハードな山だが憧れる人は多い。登ると決めたからにはロッククライミングの技術を習得し、自信をもってチャレンジしてほしい。技術習得も大切という意味で、新百名山に入れた。
	④③	立山	富士ノ折立、大汝峰、雄山と三つのピークがあるが、立山という一つの山ととらえたほうが素直である。白山、富士山と並ぶ日本三名山の一山である。新百名山から外すわけにはいかない。
	④④	人形山	越中・五箇山にそびえる山。高岡から乗る城端線がいい。庄川沿いの集落のたたずまいがいい。6月の登山道はイワウチワの「並花道」であった。東京から遠いが、中高年登山者のめざすべき山。
石川	④⑤	白山	この山も知る人ぞ知る花の名山。クロユリをこの山で初めて見たという人も多い。日本三名山の富士山、立山は男神だが、白山は女神が祀られている。山が優しげなのはそのためか。大好きな山。
福井	④⑥	荒島岳	深田久弥さんは福井中学に入学し、そのころから山に病みつきになったそうだ。九頭竜川という魅力的な川の左岸にそびえるこの山は大野富士とも呼ばれる。福井の名峰として新百名山とした。
山梨	④⑦	金峰山	奥秩父の盟主である。高2の夏(1961年)初めて登り、翌年の3月には金峰山から雲取山と縦走した。思い出深い山。金峰山小屋で旦那と2人でがんばっている綾ちゃんも応援したい。
	④⑧	甲斐駒ヶ岳	高2の夏、クラスメートと2人で黒戸尾根を登って頂に立った。岩登りや沢登りのルートも数多く、登りがいい山。北沢峠までバスが入る現在、中高年の方にはぜひチャレンジしていただきたい。
	④⑨	鳳凰山	薬師岳、観音岳、地蔵岳を鳳凰三山と呼んでいるが、それぞれが独立した山というより、一つの山ととらえたほうが素直だと思う。タカネビランジのピンクの花が映える花崗岩の美しい山である。
	⑤⑩	農鳥岳	北岳、間ノ岳、農鳥岳が白根三山。山好きの諸賢に白根三山を縦走していただきたく選んだ。中白峰、西農鳥岳を含めて3000m峰五山を踏破する縦走もダイナミック。奈良田温泉が待っている。
	⑤①	楡形山	東洋一のアヤマの群落、30万本もあると聞く。個性さわだつ山であり、南アルプス前衛でタクシーを利用することで登りやすい山となれば、中高年にとってうってつけの山となる。
長野	⑤②	志賀山	冬はスキー、夏はネイチャーウォーキングのメッカになる志賀高原。そのシンボルがこの山。リフトが架かっていないのもうれしい。南東面には四十八池と呼ばれる湿原もあって退屈しない。
	⑤③	四阿山	南西斜面は広大な牧場になっている。6月になるとレンゲツツジが咲いて、朱色の叢がそこかしこに広がる。目に鮮やかで大好きな光景だ。中腹にあるあすまや高原ホテルの野天風呂もお気に入り。
	⑤④	白馬岳	花の名山、日本アルプスの女王といってもいい。大雪渓から登るコースは比類ないし、鍾ヶ岳へ縦走して下れば野天風呂から大景観を満喫できる鍾温泉がある。ベストシーズンの混雑は覚悟して。
	⑤⑤	唐松岳	冬季オリンピックの舞台となった八方尾根を登りつめた山。ゴンドラと2本のリフトを乗り継げば、約1820mまで上れる。残り880m、北アルプス入門の山としてお勧めしたい。
	⑤⑥	爺ヶ岳	鹿島槍ヶ岳に登るのはちょっと大変だけど、種池山荘に泊まって爺ヶ岳往復なら自信を持って初心者にお勧めできる。山荘までの柏原新道は、北アルプス主稜線上に登るのに最も容易なコースである。
	⑤⑦	燕岳	風化した花崗岩のオブジェが魅力。白砂の斜面いっぱい咲くコマクサがすてき。登山口の中房温泉がいい気分だから北アルプス三大急登とされる合戦尾根も頑張れる。燕山荘という山小屋がある。
	⑤⑧	槍ヶ岳	山容からして満場一致の新百名山。山頂の槍ヶ岳山荘では毎夏フルートコンサートがあると聞く。上高地から槍ヶ岳をめざすのはミルフォードトラックに比肩する美しい散歩道。梓トラックと呼びたい。
	⑤⑨	霧ヶ峰	高原状の山で最高点が車山で1925m。がんばって登る山ではなく逍遙を楽しむ山。クヌルプヒュッテ、ヒュッテジャヴェル、コロボックルヒュッテなどおしゃれな山小屋が多い。
	⑥⑩	赤岳	八ヶ岳連峰の主峰である。赤岳鉱泉をはじめ、硫黄岳山荘、赤岳天望荘、赤岳頂上小屋、行者小屋と山小屋がたくさんあるので登山して安心だ。南・北・中央アルプスに次ぐ高山帯である。
	⑥①	仙丈ヶ岳	深田久弥さんがお好きな山。僕自身も高2の夏に初めて登った3000m峰なので好きな山だ。とんがりすげす、べったりともしていないバランスのとれた山容がすてき。花の数も多い。
	⑥②	木曾駒ヶ岳	中央アルプスの主峰。ロープウエーを利用して千畳敷カールまで上がると、頂上までの高度差は約300m、2時間足らずで山頂に立てる。運動靴にジーパンという軽装備で登っている人が多いのが問題。
	⑥③	御嶽山	木曾節に歌われているだけで名山の資格十分。遠望したとき、ドーンと大きな塊を呈して存在を誇示。周囲の温泉がいい。僕は濁河温泉に2回泊まったが、夕食に出された飛騨牛のステーキに感動。
	岐阜	⑥④	奥穂高岳
⑥⑤		乗鞍岳	安易な言葉遣いは憤まなければいけないが、最も容易に登れる3000m峰として評価すべき名山である。畳平から登れば1時間30分ほどで絶頂、剣ヶ峰に立つことができる。白骨温泉は北東麓にある。
⑥⑥		大日ヶ岳	長良川源流の山。来年の新百名山登山では、1日目は関市で鶏飼いを楽しみ、翌日、大日ヶ岳登山を楽しむべく準備中。山頂に立つという達成快感より、そこに至るまでの過程快感を大切にしたい。