

一步二歩山歩

PE/YOD-8084

番号	読み/番号	山名	所在県	最寄り駅	特徴	備考
21	/633	(資料不明)				
22	アイズ/166	会津駒ヶ岳	福島	桧枝岐	桧枝岐→駒ノ小屋→駒ヶ岳→中門岳→駒ヶ岳→桧枝岐	
23	アイノ/206	南ア・間ノ岳(アイノダケ)	山梨	芦安村	北岳山荘→間ノ岳→農鳥岳→奈良田	
24	アオザ/672	青笹山(上)	山梨・静岡	井出駅(身延線)	→奥山温泉→細嶋峠→青笹山→	急登り・下り
25	アオザ/673	青笹山(下)	山梨・静岡	井出駅(身延線)	青笹山→田代峠→奥山温泉	
26	アカイ/339	赤岩岳と大ナゲシ(上)	埼玉	三峰口駅	小倉沢登山口→赤岩峠→赤岩岳→大ナゲシ→帰	岩場/絶壁
27	アカイ/340	赤岩岳と大ナゲシ(下)	埼玉	三峰口駅	赤岩岳→赤岩峠→大ナゲシ→帰	鋭峰の岩場
28	アカギ/127	赤城山	群馬	前橋市	大沼→黒松山→駒ヶ岳→帰	
29	アカギ/448	赤城五輪尾根	群馬	前橋駅	赤城少年自然の家→出張山→薬師岳→陣笠山→五輪峠	
30	アカグ/698	赤久縄山	群馬	児玉駅	→栗木平P→早滝→御似鉾林道→赤久縄山→帰	急坂、ヒイラギ草
31	アカダ/357	赤岳	長野	茅野駅	茅野駅→夏沢鉱泉→オーレン小屋→硫黄岳→赤岳→帰	鎖場・梯子、急登
32	アカナ/51	奥日光・赤薙山	栃木	日光市	霧降高原→キスゲ平→赤薙山	
33	アサク/350	浅草岳	福島/新潟	只見町	入叶津→山神ノ杉→浅草岳→帰	
34	アサヒ/252	朝日岳	長野	榎池自然園	朝日小屋→朝日岳→榎海新道→犬ヶ岳→白鳥山→富山へ	
35	アサヒ/725	朝日連峰縦走(上)	山形・新潟	鶴岡駅	→泡滝ダム→冷水沢→七つ滝沢→(急登)→大鳥小屋(泊)3泊4日	
36	アサヒ/726	朝日連峰縦走(中)	山形・新潟	鶴岡駅	→三角峰→オツボ峰→以東岳→狐穴小屋	ハクサンシャジン
37	アサヒ/727	朝日連峰縦走(下)	山形・新潟	鶴岡駅	→寒江山→西朝日岳→大朝日小屋→大朝日岳→平岩山→朝日ヒナウスユキソウ	
38	アサヒ/781	旭山と横手山	長野・群馬	湯田中駅	志賀高原サンパレススキー場P→旭山→スノーシュー→車→リフト→横手山→帰	
39	アサマ/102	浅間隠山	群馬	高崎駅	室田→ワラビ平→浅間隠山→帰	
40	アシガ/661	足柄峠から矢倉岳(上)	静岡・神奈川	足柄駅	駅→不動の瀧→椿ヶ淵→赤坂古道→六地藏→足柄峠→	
41	アシガ/662	足柄峠から矢倉岳(下)	静岡・神奈川	足柄駅	足柄峠→足柄万葉公園→山伏平→矢倉岳→矢倉沢バス停	
42	アシタ/233	静岡・愛鷹山(アシタカ)	静岡	沼津IC/愛鷹林道	愛鷹林道→愛鷹山→帰	
43	アシワ/226	山梨・足和田山	山梨	河口湖	紅葉台→三湖台→足和田山→河口湖	
44	アズマ/150	吾妻耶山	群馬	上毛高原	上毛高原→大峰山→赤谷越峠→吾妻耶山→帰	
45	アズマ/638	四阿屋山	埼玉	三峰口駅	バス→押留コース→四阿屋山→両神神社奥社→薬師の湯 節分草	
46	アズマ/713	四阿山	長野・群馬	万座鹿沢口駅	パルコール孀恋ホテル→ゴンドラ→四阿山→茨木山→帰	
47	アタゴ/589	愛宕山から釜伏山(上)	埼玉	東武小川町駅	駅→バス→内手バス停→愛宕山→登谷山→釜伏山	
48	アタゴ/590	愛宕山から釜伏山(下)	埼玉	東武小川町駅	釜伏山(蛇紋岩)→(急坂)→波久礼駅	
49	アダタ/790	安達太良山(上)	福島	二本松駅	バス→あだたらスキー場→勢至平→くろがね小屋	(12本爪アイゼン)
50	アダタ/791	安達太良山(下)	福島	二本松駅	小屋→峰の辻→安達太良山→帰	
51	アダタ/98	安達太良山縦走	福島	野地温泉	野地温泉→鬼面→箕輪山→鉄山→安達太良山→岳温泉	
52	アバチ/578	アバチャ山(上)	ロシア	カムチャッカ		
53	アバチ/579	アバチャ山(下)	ロシア	カムチャッカ		

54	アマガ/289	群馬・尼ヶ禿山	群馬	沼田IC	玉原センターハウス→玉原湿原→尼ヶ禿山→帰
55	アマカ/311	雨飾山(アマカガリ)	長野/新潟	南小谷駅	小谷温泉→登山口→荒菅沢→雨飾山→雨飾温泉
56	アマガ/585	尼ヶ禿山	群馬	沼田駅	駅→玉原ダム→尼ヶ禿山→帰
57	アマギ/154	天城山縦走(上)	静岡	天城高原ゴルフ場	天城高原ゴルフ場→万二郎岳→万三郎岳→八丁池→天城峠
58	アマギ/155	天城山縦走(下)	静岡	天城高原ゴルフ場	天城高原ゴルフ場→万二郎岳→万三郎岳→八丁池→天城峠
59	アマギ/65	伊豆・天城山	静岡	天城高原ゴルフ場	天城高原ゴルフ場→万二郎岳→万三郎岳
60	アマゴ/651	雨乞岳	山梨	小淵沢駅	駅→ヴィレッツ白州→雨乞岳→帰
61	アマビ/482	雨引山	茨城	水戸線岩瀬駅	岩瀬駅→雨引観音入口→雨引山→岩瀬駅
62	アミガ244	編笠山・権現岳	山梨/長野	小淵沢	観音平→雲海→押手川分岐→編笠山→権現岳→帰
63	アメフ/593	雨降山	群馬	高崎線新町駅	駅→バス→神流湖・元坂原→登山口→蛙のおんぶ岩→雨降山
64	アママ/534	雨巻山	栃木	益子町	大川戸→足尾山→御嶽山→雨巻山→三登谷山→大川戸
65	アメヨ/384	雨呼山	群馬	水上駅	水上駅→(スノーシュー)→寺山峠→雨呼山→龍棲洞→帰
66	アヤメ/245	尾瀬・アヤメ平	群馬	沼田市	鳩待峠→中ノ原三角点→アヤメ平→尾瀬ヶ原→山ノ鼻→帰
67	アラカ/472	荒海山	栃木・福島	会津高原尾瀬口駅	尾瀬口駅→八総鉦山跡→荒海山/東西峰→帰 急峻
68	アラカ/527	荒川三山と赤石岳(上)	静岡・長野	静岡→榎島(サワ)	静岡→榎島ロッジ→清水平→見晴台→駒鳥池→千枚小屋→
69	アラカ/528	荒川三山と赤石岳(中)	静岡・長野	静岡→榎島	千枚小屋→千枚岳→悪沢岳→中岳→荒川小屋→大聖寺平
70	アラカ/529	荒川三山と赤石岳(下)	静岡・長野	静岡→榎島	大聖寺平→小赤石岳→赤石岳→赤石小屋→榎島
71	アラク/334	荒倉山	山梨	韭崎駅	牛頭島公園→平川峠→荒倉山→帰
72	アラハ/826	荒幡富士・八国山	埼玉・東京	下山口駅(西武線)	駅→浅間神社→荒幡富士→鳩峰公園→八国公園→西武園駅
73	アラフ/124	荒船山	群馬	下仁田	内山峠→鱸岩→経塚山→星尾峠→トモ岩→内山峠
74	アラフ/449	荒船山	群馬・長野		荒船不動尊→星尾峠→行塚山→鱸岩→内山峠
75	アラヤ/241	群馬・荒山・鍋割山	群馬	前橋駅	箕輪赤城森林公園口→荒山高原→荒山→鍋割山→帰
76	アリマ/367	有間山から蕨山(上)	埼玉	秩父・浦山口	浦山大日堂→冠岩→鳥首峠→有間山:タタラの頭→
77	アリマ/368	有間山から蕨山(下)	埼玉	秩父・浦山口	有間山:タタラの頭→蕨山→金毘羅山→さわらびの湯
78	アルキ/844	歩き方			登山よもやま話
79	アルプ/373	中央アルプス縦走(上)	長野	駒ヶ根	駒ヶ岳ロープウェイ→極楽平→檜尾岳→熊沢岳→木曾殿山荘
80	アルプ/374	中央アルプス縦走(中)	長野	駒ヶ根	木曾殿山荘→空木岳→南駒ヶ岳→ 鎖場・梯子、急登
81	アルプ/375	中央アルプス縦走(下)	長野	駒ヶ根	南駒ヶ岳→仙涯嶺→越百山→越百小屋→伊奈川ダム
82	イイジ/765	飯士山	新潟	越後湯沢駅	車→湯沢魚パークP→鋸尾根→南峰→飯士山→岩原スキー場→急登
83	イイツ/259	長野・飯縄山(イイツナ)	長野	長野駅	戸隠ライン→大鳥居→天狗ノ硯石→飯縄山→帰
84	イイデ/137	飯豊山塊(上)	福島・山形	小国町	小国→飯豊山荘→丸森尾根→地神山→門内小屋
85	イイデ/138	飯豊山塊(下)	福島・山形	小国町	門内→北股岳→烏帽子岳→御西岳→飯豊本山→切合小屋
86	イイノ/640	飯野山(讃岐富士)	香川	(宇多津駅)	車→登山口→飯野山→帰
87	イオウ/588	硫黄岳	長野	茅野駅	駅→夏沢鉦泉→夏沢峠→硫黄岳→帰
88	イケノ/697	池の平と三方ヶ峰	長野	慈野駅	→池の平P→池の平湿原→三方ヶ峰→雲上の丘→帰 姫イチゲ
89	イシガ/839	石垣山	神奈川	早川駅	駅→石垣山→早川石丁場→太閤橋→紹太寺→シタレクラ→帰
90	イシズ/194	石鎚山	愛媛	小松町	石鎚登山ロープウェイ→剣山→石鎚山→帰 鎖場

91	イシワ/515	石割山	山梨	山中湖	石割神社→鳥居→石割山→石割の湯→帰	
92	イズガ/838	伊豆ヶ岳から子ノ権現	埼玉	正丸駅	駅→伊豆ヶ岳→高畑山→中ノ沢ノ頭→子ノ権現→西吾野駅急坂	
93	イズコ/21	伊豆高原(Drive)	静岡	国道135号線	国道135号線:大室山、城ヶ崎海岸	
94	イズニ/31	伊豆西海岸(Drive)	神奈川	国道414号線	国道414号線:あわしまリパーク、外沢海展望地、旅人岬	
95	イズミ/652	泉ヶ岳	宮城	仙台駅	駅→車→登山口→(カモシカコース)→泉ヶ岳→帰	イチヤクソウ
96	イチヤ/694	一夜山	長野	長野駅	車→西越開拓地→一夜山→帰	キクザキイチゲ
97	イツサ/408	一切経山	福島	福島駅	福島→浄土平→一切経山→鎌沼→姥ヶ原→浄土平	
98	イナツ/616	稲包山	群馬・新潟	国道353号	三国スキー場跡→三坂峠→稲包山→赤沢峠→四万温泉	
99	イナフ/183	群馬・稲含山	群馬	甘楽町	富岡→那須バス停→神ノ池→稲含山→帰	
100	イブキ/145	伊吹山	滋賀	近江長岡	伊吹登山口→伊吹山→帰	
101	イマク/326	今倉山/二十六夜山(上)	山梨	都留駅	道坂トンネル→今倉山→中ノ沢ノ頭→二十六夜山→上戸沢	
102	イマク/327	今倉山/二十六夜山(下)	山梨	都留駅	道坂トンネル→今倉山→中ノ沢ノ頭→二十六夜山→上戸沢	
103	イヨケ/53	房総・伊予ヶ岳	千葉	内房線岩井	平群天神→展望台→伊予ヶ岳	
104	イワキ/22	いわき(Drive)	福島	国道6号線	国道6号線:塩屋崎灯台、薄磯海岸、新舞子海岸	
105	イワキ/556	岩木山	青森		八合目駐車場→鳳鳴ヒュッテ→岩木山→帰	
106	イワダ/121	岩岳山	静岡	春野町	国道362号線→小俣川→岩岳山→帰	ツツジ群落地
107	イワテ/171	岩手山	岩手	盛岡市	岩手山温泉→柳沢ルート→岩手山→帰	
108	イワド/428	岩殿山	山梨	大月駅	大月→浅利バス停→稚児落シ→兜岩→岩殿山→大月	鎖場
109	イワト/634	岩戸山と十国峠	静岡	熱海駅	駅→岩戸山→十国峠→(バス)→帰	
110	イワヒ/118	吾妻・岩櫃山(イワヒツ)	群馬	郷原駅	郷原駅→左廻り→天狗の架橋→岩櫃山→岩櫃本丸跡→帰	
111	イワミ/664	石見銀山	島根	温泉津駅	→大森代官所跡→石見銀山公園→遺跡→銀山街道→帰	
112	ウエダ/25	上田(Drive)	長野	国道18号線	国道18号線:塩田ノ館、別所温泉、信濃国分寺	
113	ウシク/709	牛首山	山梨	清里駅	美しの森→羽衣池→牛首山→帰	ハクサンフウロ
114	ウシロ/425	後立山連峰縦走(上)	長野・富山	神城駅	遠見駅→小遠見山→五龍山荘→五龍岳	
115	ウシロ/426	後立山連峰縦走(中)	長野・富山	神城駅	五龍山荘→五龍岳→キレット小屋	鎖場、急ナ下り坂
116	ウシロ/427	後立山連峰縦走(下)	長野・富山	神城駅	キレット小屋→八峰キレット→鹿島槍ヶ岳→爺ヶ岳→扇沢	難所:八峰キレット
117	ウスイ/23	碓氷峠(Drive)	群馬	国道18号線	国道18号線:横川、軽井沢、霧積温泉	
118	ウタハ/831	歌は心をつなぐ			登山よもやま話	
119	ウツク/165	美し森山・天女山	山梨	清里村	清里→吐龍ノ瀧→美し森山→羽衣池→天女山→甲斐大泉	
120	ウツク/353	美ヶ原	長野	美ヶ原高原バス停	バス停→王ヶ鼻→王ヶ頭→美しの塔→牛伏山→高原美術館	
121	ウラク/712	浦倉山/野地平	長野・群馬	万座鹿沢口駅	パルコール孀恋ホテル→野地平→浦倉山→帰	松虫草
122	ウンゼ/706	雲仙岳	長崎	国道389号	仁田峠→ロープウェイ→妙見神社→国見岳→風穴→立岩の峰→普賢岳→帰	
123	エチゼ/105	駿河・越前岳	神奈川	御殿場駅	神社→富士見台→越前岳→十里木	
124	エチゼ/399	越前岳	神奈川	御殿場	御殿場→十里木→越前岳→帰	
125	エナサ/453	恵那山	長野・岐阜		峰越林道→広河原口→恵那山→帰	
126	エボシ/658	烏帽子岳(上)	長野	松川IC	車→鳩打峠P→小八郎岳→白ナギ→	
127	エボシ/659	烏帽子岳(上)	長野	松川IC	→飯島コース分岐→セキナギの断崖→烏帽子岳→帰	

128	オウジ/422	王城山	群馬	草津口駅	草津口駅→王城山神社→王城山→帰	片栗群生地近い
129	オウダ/62	王岳	山梨	河口湖	西湖→根場→鍵掛峠→王岳	
130	オウミ/212	青海黒姫山	新潟	青海駅	電気化学工業事務所→梨木平→黒姫山→帰	
131	オオイ/563	大岩と碧岩	群馬	下仁田駅	駅→登山口→三段の瀧→大岩→碧岩→帰	ザイル
132	オオカ/849	大川入山	長野	国道153号線	車→治部坂峠→横岳→大川入山→帰	ベニドウダン
133	オオギ/234	山梨・扇山	山梨	鳥沢駅	鳥沢駅→梨ノ木平→扇山→帰	
134	オオキ/378	大霧山	埼玉	東武・小川町駅	駅→橋場バス停→粥新田峠→大霧山→旧定峰峠→定峰バス停	
135	オオギ/732	大霧山	埼玉	小川町駅	→橋場バス停→粥新田峠→大霧山→旧定峰峠→帰	
136	オオク/220	南大菩薩・大蔵高丸	山梨	甲斐大和駅	やまと天目山温泉→湯の沢峠→大蔵高丸→白谷丸→帰	
137	オオク/506	大峠から大倉山(上)	福島・栃木	福島下郷町	湯野上温泉→P→大峠→流石山→	
138	オオク/507	大峠から大倉山(下)	福島・栃木	福島下郷町	流石山→大倉山→戻る	ハクサンシャクナゲ
139	オース/351	オーストリア・チロル(上)	オーストリア	インスブルック	ノルトケッテ:ハーフェルカーシュピッツェ(2334)/グライルシュピッツェ(2317)	
140	オース/352	オーストリア・チロル(下)	オーストリア	ゼーフェルト	ゼーフェルト→ゼーフェルターヨッホ→ライターシュピッツェ→ネルトリンガーヒュッ:鎖場・梯子	
141	オオズ/720	大築山	埼玉	越生駅	櫛平バス停→猿岩峠→大築山→小築山→麦原バス停	
142	オオダ/201	大台ヶ原山	奈良/三重	上山北村	山小屋→日出ヶ岳(大台ヶ原山)→正木ヶ原→大蛇ヶ原→帰	
143	オオタ/330	大岳山	東京都	五日市駅	五日市駅→千足バス停→天狗の瀧→つづら岩→大岳山→帰	
144	オオダ/45	大台ヶ原	奈良	上北山村	バス→山頂→東大台コース/大絶壁→西大台コース/深い森	
145	オオタ/684	大高取山と越生梅林	埼玉	越生駅	駅→西高取展望所→大高取山→越生梅林→バス	
146	オオト/795	大栃山から神座山	山梨	一宮御坂IC	車→檜峯神社P→鶯巣峠→大栃山→鶯巣峠→神座山→帰	センボンヤリ
147	オオナ/312	大渚山(オオナギ)	長野	南小谷駅	小谷温泉→湯峠→大渚山/東のピーク・西のピーク→帰	
148	オオノ/381	大野山	神奈川	御殿場・谷峨駅	谷峨駅→登山口→大野山→登山口→山北駅	
149	オオノ/818	大野山	神奈川	山北駅	登山口バス停→地蔵岩→大野山→帰	
150	オオビ/321	伊豆・大平山(オオビラ)	静岡	伊東駅	伊東駅→尾根コース→大平山→芝生広場→溪谷コース→帰	
151	オオヒ/788	大平山と馬不入山	栃木	大平下駅	駅→謙信平→大平山→ぐみの木峠→晃石山→馬不入山→帰	
152	オオフ/238	静岡・大札山(オオフダ)	静岡	大井川鉄道下泉駅	もみの木平→大札山→帰	
153	オオマ/192	大真名子山	栃木	中禅寺湖	戦場ヶ原→裏男体林道→志津小屋→大真名子山→中禅寺湖	
154	オオマ/369	大マテイ山	山梨	上野原駅	上野原駅→鶴峠→松姫峠→鶴寝山→大ダワ→小菅の湯	
155	オオミ/710	大峰山と栃本集落	埼玉	三峰口駅	バス→秩父湖→栃本集落→関所跡→大峰山→帰	
156	オオミ/837	大峰山・太郎山	長野	上田駅	車→登山口→裏参道→太郎山→大峰山→帰	
157	オオム/116	丹沢・大室山	神奈川	山北町	日蔭沢→犬越路→大室山→帰	
158	オオモ/188	奥武蔵・大持山	埼玉	飯能駅	名郷バス停→妻坂峠→大持山→鳥首峠→名郷	
159	オオヤ/530	大山北尾根	神奈川	秦野駅	ヤビツ峠→地獄沢→ミズヒノ頭→西沢の頭→大山→表参道下る	
160	オガミ/768	夫神岳	長野	上田駅	別所温泉駅→諏訪神社→あずま屋→夫神岳→帰	
161	オガワ/295	奥秩父・小川山	長野/山梨	須玉IC	金峰山荘→小川山→帰	
162	オクタ/284	奥多摩むかし道	東京都	奥多摩駅	奥多摩駅→奥多摩むかし道→惣岳溪谷→小河内ダム→水根	
163	オクタ/84	奥多摩(Drive)	東京都	国道411号線	国道411号線:日原鍾乳洞、奥多摩湖	
164	オグラ/126	御座山(オグラ)	長野	小海町	小海→北相木→御座山→帰	

165	オグラ/435	小倉山	山梨	塩山駅	塩山→玉宮ざぜん草公園→小倉山→(一周)→帰	ザゼンソウ
166	オコヤ/680	御小屋山	長野	茅野駅	車→美濃戸口→御小屋山→帰	レンゲショウマ
167	オザク/335	石裂山	栃木	鹿沼駅	加蘇山神社前→千本桂→石裂山→月山→帰	鎖場・梯子
168	オザワ/318	小沢岳	群馬	下仁田	下仁田→七久保集落→登山口→櫛峠→小沢岳→帰	
169	オスタ/807	御巢鷹尾根	群馬	国道299号	車→P→昇魂之碑→帰	
170	オタダ/505	男抱山	栃木	宇都宮インター; 293号	国道293号P→男抱山→富士山→帰	
171	オデサ/737	尾出山から高原山	栃木	新鹿沼駅	バス→与洲平→林道出会い→尾出山→高原山→帰	アズマイチゲ
172	オトギ/342	オトギの森・長七郎山(上)	群馬	前橋	赤城山ビジタセンタ→地蔵岳→小沼→オトギの森→	
173	オトギ/343	オトギの森・長七郎山(下)	群馬	前橋	オトギの森→長七郎山→鳥居峠→覚満淵→ビジタセンタ	
174	オニガ/470	鬼ヶ岳	山梨	西湖・根場	根場→鍵掛峠→鬼ヶ岳→雪頭ヶ岳→根場	
175	オニガ/740	鬼ヶ城山	福島	夏井駅(磐越東)	いわきの里鬼ヶ城→東峰→鬼ヶ城山→西コース→帰	急坂・巨岩
176	オノダ/511	小野岳	福島	会津鉄道湯野上温泉	湯野上温泉→大内登山口→小野岳→湯野上温泉駅	急坂
177	オビナ/395	帯那山	山梨	山梨市駅	駅→太良ヶ峠→帯那山→奥帯那山→積翠寺温泉→甲府駅	
178	オヤミ/420	大山三峰山	神奈川	本厚木駅	煤ヶ谷バス停→物見峠→大山三峰山→不動尻→広沢寺温泉	急登下、鎖場・梯
179	オンタ/185	秩父御岳山	埼玉	三峰口駅	三峰口駅→強石→御岳山→大滝村役場	
180	オンタ/396	御嶽山(上)	長野・岐阜	長野・王瀧口	5月26日:残雪対策(ザイルワーク、アイゼン、尻セド等)	百名山
181	オンタ/397	御嶽山(下)	長野・岐阜	長野・王瀧口	王瀧口→田ノ原→剣ヶ峰→二ノ池→御岳ロープウェー	百名山
182	カイコ/29	甲斐駒ヶ岳山麓(Drive)	山梨	国道20号線	国道20号線:尾白川溪谷、白州・尾白公園、サントリー工場	
183	カイコ/508	甲斐駒ヶ岳	山梨・長野	南アルプス市	北沢峠→仙水小屋→仙水峠→駒津峰→甲斐駒ヶ岳→帰	
184	カイモ/446	開聞岳	鹿児島	開聞駅	開聞駅→登山口→開聞岳→帰	岩場、急坂
185	カクダ/387	角田山	新潟	越後線巻駅	巻駅→夕ヶ峠→五ヶ峠→角田山→角田峠	
186	カクマ/462	角間山	群馬	鹿沼温泉	鹿沼温泉→角間峠→角間山→帰	
187	カサガ/476	笠ヶ岳(上)	岐阜	新穂高温泉	新穂高温泉→小池新道→鏡池→鏡平山荘	百名山
188	カサガ/477	笠ヶ岳(下)	岐阜	新穂高温泉	鏡平山荘→秩父平→笠ヶ岳→笠ヶ岳山荘→笠新道	百名山
189	カサガ/572	笠ヶ岳	群馬	沼田駅	鳩待峠→オヤマ沢田代→悪沢岳→小笠→笠ヶ岳→帰	
190	カザコ/341	風越山	長野	飯田市	登山口→秋葉大権現→虚空蔵山→風越山→帰	
191	カザコ/699	風越山	長野	上松駅	→登山口→Aコース→カヤトの丘→風越山→帰	急坂、マイズル草
192	カサト/146	笠取山	山梨	塩山市	作場平橋→一休坂→笠取小屋→笠取山→帰	
193	カサマ/189	笠丸山	群馬	上野村	住居附→地蔵峠→笠丸山→住居附	
194	ガザン/490	能登・峨山道	石川	輪島市門前町	輪島市門前町→総持寺→高尾山道→高尾山→峨山→帰	
195	カゾク/97	家族ハイク	山梨	白州町	矢立石→日向山→錦瀧→不動瀧→竹宇駒ヶ岳神社	
196	ガッサ/301	月山	山形	山形駅	姥沢登山口→月山リフト→牛首→月山→帰	
197	ガッサ/442	月山	栃木	日光市栗山村	栗山ダム→湖岸→月山→バーベキュー広場→栗山ダム	ヤシオツツジ
198	カナタ/319	鹿岳(カナタ)	群馬	下仁田	下仁田→小沢橋バス→下高原→南峰→鹿岳→帰	ロープ・梯子
199	カニユ/574	加入道山	神奈川・山梨	相模湖IC	道志の湯→加入道→帰	
200	カネツ/269	鐘撞堂山(カネツキ)	埼玉	櫻沢駅	櫻沢駅→八幡山→鐘撞堂山→虎ヶ岡城址→羅漢山→小林寺	
201	カノマ/682	鹿俣山	群馬	沼田駅	バス→玉原パーク→鹿俣山→ブナ平→帰	

202	カバサ/276	茨城・加波山	茨城	筑波駅	筑波駅→榊穂小前→加波山神社→加波山→帰
203	カブト/365	兜明神岳	岩手	川井村	区会高原ウオーキングセンター→見晴山→兜明神岳→岩神山→帰
204	カブト/539	兜山	山梨	春日居町駅	春日居町駅→登山口→兜山→山腹コース→新登山口 鎖場
205	カミコ/26	上高地乗鞍林道(Drive)	長野	国道158号線	国道158号線:中ノ湯温泉、白骨温泉、黒川渡
206	カムリ/543	冠着山	長野	千曲市	久露瀧登山口→冠着山→坊城平→更科小学校
207	カメガ/296	石鎚系・瓶が森(カメガモリ)	愛媛/高知	西条駅	西之川→登山口→鳥越→瓶壺→瓶が森/男山・女山→帰
208	ガモウ/596	蒲生岳	福島	会津蒲生駅	駅→鼻毛通し→蒲生岳→小蒲生登山口→駅 イワウチワ
209	カモン/193	掃部ヶ岳(カモン)	群馬	榛名湖	湖畔→硯岩→掃部ヶ岳→杖ノ神峠→榛名湖
210	カヤガ/495	茅ヶ岳	山梨	韭崎駅	深田記念公園→女坂→女岩→茅ヶ岳→尾根道→帰
211	カヤガ/775	茅ヶ岳と金ヶ岳	山梨	韭崎駅	車→P→前山大明神林道→女岩→茅ヶ岳→金ヶ岳→帰
212	カラス/380	烏場山(花嫁街道)	千葉	内房線和田浦駅	和田浦駅→花嫁街道入口→経文石→烏場山→街道入口
213	カラマ/286	北アルプス・唐松岳	長野	白馬駅	白馬駅→八方山荘→八方池→丸山→唐松山荘→唐松岳→帰
214	カラマ/810	唐松岳から五竜岳(上)	長野・富山	白馬駅	ゴンドラ→八方池山荘泊→八方尾根→丸山ケルン→唐松岳・アサマフウロ
215	カラマ/811	唐松岳から五竜岳(中)	長野・富山	白馬駅	→牛首の分岐→白岳→五竜山荘→ ハクサンシャジン
216	カラマ/812	唐松岳から五竜岳(下)	長野・富山	白馬駅	→五竜岳→遠見尾根→大遠見山→アルプス平→ゴンドラ→ネミヤマコウゾリナ
217	カリサ/28	雁坂みち(Drive)	山梨	国道140号線	国道140号線:花かげの郷、「ヴァレージ・フフ」、笛吹き川公園
218	カリサ/313	雁坂峠	埼玉	秩父駅	秩父駅→雁坂トンネル→雁坂峠→帰
219	カリダ/628	雁田山	長野	小布施駅	岩松院P→千僧坊→姥石→雁田山→帰
220	カレイ/232	長野・鹿嶺高原(カレイ)	長野	伊那美和	美和湖→鹿嶺高原→帰
221	カワノ/439	川乗山	東京都	川井駅	川井駅→登山口→獅子口の湧水→川乗山→踊平→帰
222	ガンガ/463	雁ヶ腹摺山	山梨	大月IC	大月IC→大峠→雁ヶ腹摺山→帰
223	カンナ/735	神成山	群馬	神農原駅(上信電鉄)	駅→富岡西中学→神成山→吾妻山→帰
224	カンノ/332	観音様の道	千葉	茂原駅	茂原駅→笠森寺→「観音様の道」→保養センター→平田バス停
225	カンノ/512	観音山	埼玉	西武秩父駅	秩父駅→小鹿野町→落葉松峠→観音山→観音院→栗尾バス停
226	カンノ/824	官ノ蔵岳から和紙の里	埼玉	小川町駅	駅→八幡神社→石尊山→官ノ蔵山→臼入山→奥沢神社→和紙の里
227	カンノ/829	観音山	静岡	河津駅	→梨本バス停→奥原橋→向岳寺跡→観音山→帰 観音山石仏群
228	カンハ/637	関八州見晴台	埼玉	越生駅	黒山バス停→黒山三滝→関八州見晴台→高山不動尊→西吾野
229	キタダ/205	南ア・北岳	山梨	芦安村	広河原→白根御池小屋→肩ノ小屋→北岳→北岳山荘
230	キタタ/683	北高尾山稜	東京	高尾駅	バス→夕焼け小焼けの里→黒ドツケ→富士見台→城山→帰
231	キタヤ/147	北八ヶ岳・横岳	長野	茅野市	ピラタス横岳ロープウェイ→坪庭→横岳→三ツ岳→雨池山→帰
232	キヌヌ/517	鬼怒沼湿原	栃木・群馬	日光沢温泉	日光沢温泉→瀧展望台→鬼怒沼湿原→物見山→大清水 急坂、草紅葉
233	キメン/663	鬼面山	長野	伊那大島駅	→地蔵峠P→下展望台→上展望台→鬼面山→帰
234	ギョウ/218	足利・行道山(ギョウトウ)	栃木	足利市	浄因寺→行道山→大岩毘沙門天→両崖山→帰
235	キョウ/444	京ヶ倉	長野	長野県生坂村	生坂村役場→京ヶ倉→大城→生坂村 ヒカゲツツジ
236	キョウ/491	京戸山	山梨	石和温泉駅	石和温泉駅→立沢バス停→京戸山→達沢山→帰
237	キョウ/549	経ヶ岳	長野	伊那市駅	仲仙寺→4合目→8合目→黒澤分岐→経ヶ岳→帰
238	キョウ/687	鏡台山と五里ヶ峰(上)	長野	坂城駅(信濃鉄動)	車→和平高原の家→黒柏木→鏡台山→

239	キヨウ/688	鏡台山と五里ヶ峰(下)	長野	坂城駅(信濃鉄動)	鏡台山→五里ヶ峰→葛尾城跡(峻嶮)→坂城神社	
240	ギヨウ/86	阿倍山系・行田山	山梨	早川町	雨畑林道→大笹峠→山伏→行田山→雨畑林道	
241	キリガ/333	霧ヶ峰	長野	茅野駅	(スノーシュー)コロボックル→車山→蝶々深山→沢渡→帰	
242	キリケ/129	霧ヶ峰	長野	上諏訪	強清水→池のくるみ→車山→美ヶ原→八島湿原→帰	
243	キリシ/445	霧島連山(上)	鹿児島・宮崎		えびの高原口→韓国岳→新燃岳→高千穂河原	百名山
244	キリト/265	霧訪山(キリウ)	長野	小野駅	小野駅→霧訪山→帰	
245	キリフ/499	大山から霧降瀧	栃木	東武日光駅	霧降高原バス停→合柄橋→大山→猫ノ平→霧降瀧→日光駅	
246	キリマ/67	キリマンジェロ(1)	ケニア			
247	キリマ/68	キリマンジェロ(2)	ケニア			
248	キリマ/69	キリマンジェロ(3)	ケニア			
249	キリュ/813	基隆山と九份	台湾	九份	九份→基隆山→帰	
250	キンジ/621	金城山	新潟	六日町駅	雲洞庵→梯子坂→金城山→避難小屋→帰	
251	キント271	箱根・金時山	神奈川/静岡	御殿場駅	御殿場駅→バス停→乙女峠→長尾山→金時山→帰	
252	キンブ/554	金峰山	山梨・長野	韭崎駅	瑞牆山荘→富士見平小屋→大日岩→五丈岩→金峰山→小屋	
253	クガミ/689	国上山	新潟	分水駅(越後線)	車→登山口→国上寺→国上山→帰	カタクリ
254	クキサ/391	九鬼山	山梨	富士急禾生駅	禾生駅→杉山新道→九鬼山→紺場休場→田野倉駅	
255	クサツ/406	草津白根山	群馬	草津温泉	弓池P→湯釜→弓池→ロープウェイ上駅→本白根山→帰	
256	クサト/832	草戸山	東京・神奈川	高尾山口駅	駅→梅ノ木平→西山峠→草戸山→草戸峠→駅	
257	クシカ/80	山梨・櫛形山	山梨	櫛形町	丸山林道→櫛形山→裸山→アヤマ平→県民の森	花の百名山
258	クジュ/291	大分・九重山(上)	大分	九重町	長者原ビクターセンター→法華院温泉山荘→大船山→平治岳	
259	クジュ/292	大分・九重山(下)	大分	九重町	法華院温泉山荘→北千里ヶ浜→久住山→牧ノ戸峠→帰	
260	クッチ/37	屈斜路・摩周湖(Drive)	北海道	国道241号線	国道241号線:屈斜路湖、摩周湖	
261	クマク/42	熊倉山	埼玉	武州日野駅	武州日野駅→日野コース→熊倉山→城山コース→白久駅	
262	クマノ/149	熊野古道	和歌山	新宮市	十津川温泉→柳本→観音堂→果無峠→八木尾→熊野本宮	
263	クモト/266	雲取山	東京都/山梨	奥多摩駅	お祭りバス停→三条ノ湯→三条ダルミ→雲取山→雲取山荘	
264	クモト/531	雲取山	東京・山梨・埼玉	秩父・三峰口	大陽寺→霧藻ヶ峰→白岩山→雲取山→大ダワ林道→東日原バス	
265	クモト/70	雲取山	東京都	秩父市	三峰神社→雲取山→セツ石山→鷹ノ巣山→六ツ石山→奥多摩	
266	クモノ/95	北ア・雲ノ平	富山	有峰口駅	折立→太郎平小屋→高天原→雲ノ平→鷲羽岳→三俣山荘	
267	クラカ/195	岩手・鞍掛山	岩手	滝沢村	相の沢牧野バス停→鞍掛山→帰	
268	クラカ/421	鞍掛山	山梨	長坂駅	長坂駅→矢立石→日向山→鞍掛山→展望台→帰	8時間以上
269	クラミ/413	倉見山	山梨	富士急・東桂駅	東桂駅→長寿院→倉見山→堂尾山公園→寿駅	
270	クリコ/200	栗駒山	宮城/岩手/秋田	くりこま高原駅	いわかがみ平→東栗駒山→栗駒山→須川温泉	
271	クリコ/667	栗駒山	宮城・岩手・秋田	栗駒高原駅	→イワカガミ平→東栗駒山→栗駒山→須川高原	
272	クリサ/707	栗沢山とアサヨ峰(上)	山梨	伊那市駅	バス→北沢峠→北沢駒仙小屋→仙水小屋→仙水峠→	前泊
273	クリサ/708	栗沢山とアサヨ峰(下)	山梨	伊那市駅	→仙水峠→栗沢山→アサヨ峰→栗沢山→北沢峠	タカネビランジ
274	クロカ/106	黒川山・鶏冠山	山梨	塩山駅	塩山→柳沢峠→六本木峠→黒川山→鶏冠山	
275	クロカ/803	黒川鶏冠山	山梨	塩山駅	車→柳沢峠→六本木峠→横手山峠→黒川山→鶏冠山→帰悪路	

276	クロダ/769	黒岳	山梨	河口湖駅	車→天下茶屋→御坂山→御坂峠→黒岳→帰	
277	クロヒ/501	黒姫山	長野	野尻湖畔	野尻湖畔→大橋P→古池コース→しなの木→黒姫山→帰	
278	クロフ/248	黒斑山(クワ)	長野	佐久平市	佐久平→車坂峠→黒斑山→蛇骨岳→帰	
279	クロフ/731	黒斑山	群馬・長野	小諸駅	高峰高原ホテル→車坂山→トーミの頭→黒斑山→帰	スノーシュー
280	ケイメ/567	鶏鳴山	栃木	東武・明神駅	駅→登山口→鶏鳴山→一周して帰る	
281	ケサマ/498	袈裟丸山	群馬・栃木	日光市	折場登山口→賽の河原→小丸山→袈裟丸山→帰	ツツジ・石楠花
282	ケナシ/153	毛無山・十二ヶ岳	山梨	河口湖	河口湖→毛無山→十二ヶ岳→西湖	
283	ケナシ/364	毛無山(ケナシガセン)	岡山・鳥取	岡山新庄村	毛無山山の家P→毛無山→白馬山→山の家P	
284	ケナシ/535	毛無山	山梨・静岡	朝霧高原	朝霧高原→不動の瀧→展望台→丸山→毛無山→地蔵峠→急坂	
285	ケンガ/632	剣ヶ峰山	群馬	沼田駅	駅→川場スキー場→リフト→(スノーシュー)→剣ヶ峰山→帰	
286	ケンザ/268	徳島・剣山	徳島	徳島	見ノ越→リフト→西島→剣山→一ノ森→古剣神社	
287	ケント/120	奥秩父・乾徳山	山梨	塩山市	大平牧場→扇平→乾徳山→国師ヶ原→錦昌水→帰	鎖場
288	ケント/573	乾徳山	山梨	塩山駅	駅→徳和バス停→道満山→国師ヶ原→乾徳山→帰	岩場
289	コアサ/655	小浅間山	長野	軽井沢駅	峰の茶屋→小浅間山→帰	
290	コウシ/128	庚申山	栃木	足尾町	足尾町→銀山平→一の鳥居→庚申山→帰	
291	コウシ/629	高社山	長野	信州中野駅	谷巖寺P→天狗の飛石→一杯清水→天狗岩→高社山→帰	
292	コウヅ/125	神津牧場・物見山	群馬	下仁田	神津牧場→物見岩→物見山→神津牧場	
293	コウヅ/272	神津島・天上山(上)	東京都	神津島	黒島口登山口→天上山→帰	花の百名山
294	コウヅ/273	神津島・天上山(下)	東京都	神津島	黒島口登山口→天上山→帰	花の百名山
295	コウブ/431	顔振峠	埼玉	東吾野駅	東吾野駅→ユガテ→エビガ坂→顔振峠→吾野駅	
296	コウボ/336	弘法山	神奈川	秦野駅	秦野駅→権現山→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉	
297	コウヤ/630	高野三山	和歌山	極楽寺橋駅	駅→ケーブルカー→奥ノ院前→摩尼山→楊柳山→転軸山→帰	
298	コガシ/382	古賀志山	栃木	東武・新鹿沼駅	駅→赤川ダム→鹿落しコース→古賀志山→北コース→赤川ダム	
299	ゴザイ/591	御在所岳	三重・滋賀	湯の山温泉	温泉→山ノ家→おぼれ石→地蔵岩→御在所岳→帰	急坂、巨・奇岩
300	ゴゼン/494	御前山	東京	奥多摩駅	月夜見駐車場→小河内峠→惣岳山→御前山→帰	片栗
301	ゴゼン/643	御前岳と釈迦岳	大分・福岡	羽犬塚駅	車→登山口→御前岳→釈迦岳→帰	
302	ゴゼン/728	御前山と菊花山	山梨	猿橋駅	駅→神楽山→御前山→沢井の頭分岐→菊花山→大月駅	
303	ゴゼン/73	奥多摩・御前山	東京都	奥多摩湖	奥多摩湖→サス沢山→惣岳山→御前山	片栗群生地
304	ゴゼン/748	御前ヶ岳	福島	会津田島駅	車→畑小屋集落→御前ヶ岳→帰	急坂
305	コトヒ/260	秩父・琴平丘陵	埼玉	影森駅	影森駅→岩井堂→琴平丘陵→羊山公園→御花畑駅	
306	コナラ/290	山梨・小櫓山	山梨	勝沼IC	オーチャードヴィレッジ・フワ→母恋し道→小櫓峠→小櫓山→帰	
307	コヒデ/702	小秀山	岐阜・長野	木曾福島駅	車→白川林道登山口→フクロウ岩→小秀山→帰	桜スミレ
308	コブシ/649	甲武信ヶ岳(上)	山梨・長野・埼玉	信濃川上駅	駅→車→毛木平→甲武信ヶ岳→小屋泊	1泊
309	コブシ/650	甲武信ヶ岳(下)	山梨・長野・埼玉	信濃川上駅	小屋→三宝山→武信白岩山→十文字峠→毛木平	アズマ石楠花
310	コマガ/250	秋田駒ヶ岳	秋田	田沢湖駅	八合目→男女岳→横岳→コマクサ群落→国見温泉	
311	コマガ/254	越後駒ヶ岳(上)	新潟	小出駅	小出→枝折峠→百草ノ池→越後駒ヶ岳→駒ノ小屋	
312	コマガ/255	越後駒ヶ岳(下)	新潟	小出駅	駒ノ小屋→枝折峠→銀山平→奥只見湖	

313	コマケ/74	箱根・駒ヶ岳	神奈川	箱根町	ケーブルカー→駒ヶ岳→冠ヶ岳→大涌谷	
314	コマユ/478	子檀嶺岳	長野	国道143号線	田沢嶺裏コース入口→子檀嶺岳→当郷管社コース	
315	コモチ/71	上州・子持山(上)	群馬	渋川市	子持神社→屏風岩→獅子岩→柳木ヶ峰→子持山	鎖場
316	コモチ/72	上州・子持山(下)	群馬	渋川市		
317	コモツ/187	菰釣山(コモツルシ)	山梨/神奈川	道志村	道志の森キャンプ場→菰釣山→城ヶ尾峠→キャンプ場	
318	ゴロウ/418	五郎山	長野	信濃川上駅	町田市自然休暇村→マキヨネ頭→五郎山→帰	痩せ尾根アリ
319	コンカ/423	コンカ雪山(上)	中国	成都	コンカ雪山自然保護区:主峰:シアンレ・リ(6032m), ミニヤコンカ(7556m)	
320	コンカ/424	コンカ雪山(下)	中国	成都	ルオロン(約4100m)カラ見ル:ヤンマイヨン(5958), シャルオ・トシエ(5958),	
321	ゴンゲ/379	権現山	山梨	上野原駅	上野原駅→野田尻→不老山→和見分岐→権現山→初戸	
322	ゴンゲ/620	権現堂山	新潟	藪神駅	戸隠神社→下権現堂山→中越分岐→上権現堂山→帰	
323	ゴンゲ/666	権現山	長野	下島駅(飯田線)	→伊那スキー場上→”土俵”→権現山→帰	サラシナショウマ
324	ゴンゲ/78	南八ヶ岳・権現岳	山梨	小淵沢市	観音平→編笠山→権現岳→帰	
325	コンゴ/581	金剛山	奈良・大阪	河内長野駅	駅→バス→金剛登山口→千早城跡→金剛山→ロープウェイ駅	
326	ゴンベ/385	権兵衛峠	長野	伊那市	伊那インター→316号線→権兵衛トンネル→権兵衛峠→萱ヶ平	
327	コンロ/24	奥利根・坤六峠(コンロ)(D)	群馬	国道120号線	国道120号線→国道401号線→坤六峠→国道291号線→水上	
328	ザオウ/300	蔵王山	山形	蔵王温泉	樹氷高原駅→いろは沼→熊野岳→刈田岳	
329	サカト/464	坂戸山	新潟	六日町	六日町→一本杉→桃の木平→坂戸山→薬師尾根→帰	
330	サガヤ/182	嵯峨山	千葉	鋸南町	小保田バス停→下貫沢→水仙ピーク→嵯峨山→帰	水仙の花畑
331	ササオ/229	奥多摩・笹尾根(上)	東京都	五日市駅	数馬→西原峠→榎寄山→笹尾根→田和峠→笹ヶ峠→	
332	ササオ/230	奥多摩・笹尾根(下)	東京都	五日市駅	笹尾根→笛吹峠→小欄(ユスリ)峠→日原峠→浅間峠	
333	ササゴ/274	笹子雁ガ腹摺山	山梨	笹子駅	笹子駅→登山口→笹子雁ガ腹摺山→帰	
334	サジキ/599	棧敷山	群馬	小諸IC	90番観音P→展望所→棧敷山→小棧敷山→帰	ミネザクラ
335	サドガ/794	佐渡島フラワートレック	新潟	佐渡島	山荘→マトネ→石花分岐→平城畑→石花登山口	ヒトリズカ
336	サンノ/438	三の塔	神奈川	秦野駅	秦野→札掛森の家→ブナ平→三の塔→大倉→渋沢駅	
337	サンノ/459	三ノ沢岳	長野	中央道・駒ヶ根	駒ヶ岳ロープウェイ→千畳敷→極楽平→三ノ沢岳→帰	
338	サンベ/665	三瓶山	島根	三瓶温泉	→リフト→室の内池→三瓶山→回遊→三瓶温泉	ヤマハッカ
339	サンポ/636	三方分山とパノラマ台	山梨	河口湖駅	精進湖バス停→女坂峠→三方分山→精進峠→パノラマ台→帰	
340	ジイガ/204	後立山・爺ヶ岳	長野/富山	信濃大町	扇沢→柏原新道→種池山荘→爺ヶ岳/南・中央・北峰→	
341	シオミ/674	塩見岳(上)	長野・静岡	伊那大島駅	→鳥倉林道→登山口→三伏峠小屋	2泊3日
342	シオミ/675	塩見岳(下)	長野・静岡	伊那大島駅	小屋→本谷山→塩見小屋→塩見岳→三伏峠小屋	千島ギキョウ
343	シガコ/400	志賀高原(上)	長野	長野駅	碓川バス停→渋池→志賀山→裏志賀山→四十八池→碓川	
344	シガコ/401	志賀高原(下)	長野	長野駅/湯田中駅	志賀ハレホテル→稚児池→焼額山→帰	
345	シシク/545	鹿倉山	山梨	奥多摩駅	役場前バス停→マリコ橋→大丹波峠→鹿倉山→帰	
346	シシン/325	思親山(シシンサン)	山梨	内船駅	内船駅→佐野峠→思親山→帰	
347	シダン/329	シダング山	神奈川	新松田駅	新松田駅→寄→シダング山→宮地山→寄	
348	シノイ/488	篠井連峰	栃木	宇都宮	子供の森公園→榛名山→男山→本山→帰	
349	シノイ/792	篠井山	山梨	井出駅(身延線)	車→奥山温泉P→明源の瀧→渡場ノ頭→篠井山→帰	ミツバツツジ

350	シブツ/404	至仏山	群馬	沼田・戸倉	鳩待峠→小至仏山→至仏山→山の鼻→下田代十字路
351	シマガ/211	縞枯山	長野	茅野市	白駒池→麦草峠→茶臼山→縞枯山→坪庭→縞枯ロープウェイ
352	シモイ/27	下伊那(Drive)	長野	国道153号線	国道153号線:ひさかたの郷、昼神温泉
353	シャカ/799	釈迦ヶ岳	栃木	矢板駅	大間々P→見晴しコース→八海山神社→釈迦ヶ岳→帰 急坂、オノエラン
354	シャク/613	杓子山	山梨	下吉田駅	慈光院→不動湯→大権首峠→杓子山→高座山→鳥居地峠→帰
355	ジャタ/492	蛇谷ヶ峰	滋賀	高島市	国道366号・登山口→朽木イキモノアライノ里→蛇谷ヶ峰→帰
356	シャド/475	シャド・レイク・ロッジ前の山	カナダ		約2700m
357	ジュウ/163	十二ヶ岳	群馬	小野上駅	小野上駅→林道→中ノ岳→十二ヶ岳→小野上温泉駅
358	ジュウ/561	十二ヶ岳(上)	群馬	小野上駅	駅→登山口→中ノ岳の鞍部→
359	ジュウ/562	十二ヶ岳(下)	群馬	小野上駅	中ノ岳の鞍部→十二ヶ岳→小野上温泉駅
360	ジユク/91	熟年登山	群馬/新潟	国道352線・銀山平	尾瀬北方・平ヶ岳
361	ジュン/789	順礼峠から白山	神奈川	本厚木駅	バス→七沢温泉→順礼峠→物見峠→白山→飯山観音→バダンコウバイ
362	ジョウ/216	奥武蔵・城峰山	埼玉	皆野駅	西門平→鐘掛城→城峰山→石間峠→秩父華厳ノ瀧
363	ショウ/305	中央ア・将基頭山(ショウギカシラ)	長野	駒ヶ根駅	駒ヶ岳ロープウェイ→千畳敷→木曾駒ヶ岳→将基頭山→桂小場
364	ショウ/308	生藤山(ショウトウサン)	東京/神奈川	五日市駅	柏木野バス→連行峰→茅丸→生藤山→三国峠→石楠尾神社
365	ジョウ/703	常念岳から燕岳(上)	長野	穂高駅	→一の沢登山口→胸突き八丁→常念小屋→常念岳→小屋ミゾホオズキ
366	ジョウ/704	常念岳から燕岳(中)	長野	穂高駅	小屋→横通岳→東天井岳→大天井岳→大天荘 キバナ石楠花
367	ジョウ/705	常念岳から燕岳(下)	長野	穂高駅	小屋→切通岩→大下りの頭→燕山荘→燕岳→中房温泉 駒草
368	ショウ/738	生藤山から熊倉山	東京・神奈川・山梨	上野原駅	石楠尾神社バス停→生藤山→熊倉山→浅間峠→上川乗バス停
369	ジヨウ/773	常光寺山	静岡	向市場駅	車→家老平P→登山口→ピーク(1418)→常光寺山→帰
370	シラカ/359	白神ウオーク	青森	弘前	弘前→暗門大橋→暗門遊歩道→暗門・第3の瀧→帰
371	シラカ/99	白神岳	青森	陸奥黒崎駅	陸奥黒崎駅→白神岳→青池→十二湖ビジターセンター
372	シラケ/541	シラケ山と烏帽子岳	群馬	本庄駅	本庄駅→バス→天狗岩登山口→シラケ山→烏帽子岳→帰 岩場、ヤセ尾根
373	シラス/608	白砂山(上)	群馬・長野・新潟	長野原草津口駅	登山口→八間山→堂岩山→
374	シラス/609	白砂山(下)	群馬・長野・新潟	長野原草津口駅	堂岩山→白砂山→堂岩山→水場→地藏峠→帰
375	シラト/253	白鳥山(シラトリ)	長野	柞池自然園	犬ヶ岳→白鳥山→坂田峠→尻高山→親不知
376	シラネ/100	日光白根山(上)	群馬/栃木	丸沼高原	丸沼高原山頂駅→大日如来→白根山
377	シラネ/101	日光白根山(下)	群馬/栃木	丸沼高原	丸沼高原山頂駅→大日如来→白根山→山頂駅
378	シラネ/139	草津白根山	群馬	草津温泉	白根火山バス停→逢ノ峰→旧火口跡→本白根山→帰
379	シロウ/348	白馬岳縦走(上)	長野	白馬駅	柞池自然園→乗鞍岳→白馬大池山荘→→白馬岳
380	シロウ/349	白馬岳縦走(下)	長野	白馬駅	白馬大池→小蓮華岳→白馬岳→杓子岳→鑓ヶ岳→鑓温泉→猿倉
381	シロウ/755	白馬岳(上)	長野・富山	白馬大池駅	駅→柞池高原→柞池山荘(泊)→乗鞍岳→白馬大池→ キヌガサソウ
382	シロウ/756	白馬岳(上)	長野・富山	白馬大池駅	→小蓮華山→白馬岳→白馬山荘(泊)→大池→蓮華温泉 ウルップソウ
383	シンエ/766	信越トレイル(上)	長野・新潟	十日町駅	車→天水山登山口→天水山→深坂峠→野々海峠→戸狩り全長80km
384	シンエ/767	信越トレイル(下)	長野・新潟	十日町駅	車→開田峠→黒倉山→鍋倉山→小沢峠→とん平テントサイト ブナ林
385	シンゲ/417	信玄棒道	山梨・長野	甲斐小泉駅	小泉駅→三分一湧水→棒道橋→富士見町→スパティオ小淵沢
386	ジンバ/176	陣馬山	東京/神奈川	藤野駅	藤野駅→陣馬の湯→陣馬山→明王峠→景信山→高尾山→帰

387	ジンミ/639	陣見山	埼玉	波久礼駅	駅→虎ヶ岡城址→大槻峠→陣見山→樋口駅	カタクリ
388	スイゴ/33	水郷・佐原(Drive)	茨城	国道51号線	国道51号線:伊能忠敬記念館・旧宅、歴史的街並み	
389	スイス/87	スイスの山旅(上)	スイス		マイリンゲン/ローゼンラウイ	
390	スイス/88	スイスの山旅(下)	スイス		ユングフラウ駅→ヨッホ山	ザイル・ピッケル
391	スカイ/247	足尾山塊・皇海山(スカイ)	栃木/群馬	沼田駅	追貝→皇海橋→不動沢→皇海山→帰	
392	スゴロ/358	双六岳・三俣蓮華岳	北ア	新穂高温泉	新穂高温泉→双六小屋→双六岳→三俣蓮華岳→帰	
393	スズガ/398	鈴ヶ岳	群馬	赤城・大沼	赤城・新坂平→鍬柄山→鈴ヶ岳→出張峠→大沼→新坂平	
394	スノー/228	スノーシュー入門	群馬	土合駅	土合→湯檜曾川	
395	スモン/454	守門岳(上)	新潟	魚沼市	保久礼登山口→キビタキ小屋→青雲岳→守門岳→帰	ヒメサユリ
396	スモン/455	守門岳(下)	新潟	魚沼市	保久礼登山口→キビタキ小屋→青雲岳→守門岳→帰	
397	スモン/542	杏ヶ岳	群馬	高崎駅	高崎駅→バス→榛名湖→杖の神峠→杏ヶ岳→帰	
398	スワヤ/39	諏訪山	群馬	上野村	上野村→檜原→小倉山→湯ノ沢ノ頭→諏訪山→帰	ロープ・梯子
399	セーメ/331	セーメーバン	山梨	大月駅	金山本沢橋→サクラ沢峠→セーメーバン→大岱(オオヌタ)山→金山峠→金山鉱泉	
400	セキノ/503	石尊山	長野	軽井沢駅	軽井沢→追分宿→おはぐろ池→石尊山→帰	
401	セキロ/215	石老山	神奈川	相模湖駅	顕鏡寺→融合平→石老山→大明神展望台→相模湖渡船場	
402	セキロ/676	石老山	神奈川	相模湖駅	バス→登山口→顕鏡寺→展望台→石老山→大明神山→帰	
403	セット/256	節刀ヶ岳	山梨	河口湖	河口湖→登山口→大石峠→節刀ヶ岳→帰	
404	センゲ/242	奥多摩・浅間嶺(センゲンレイ)	東京都	五日市駅	人里バス停→人里峠→浅間嶺→時坂峠→払沢の瀧	
405	センゲ/764	浅間尾根	東京	武蔵五日市駅	バス→払沢滝入口→峠の茶屋→浅間嶺→浅間尾根登山口バス停	
406	センゲ/828	浅間山	神奈川	大磯駅	駅→高田公園→浅間山→高麗山→化粧坂→駅	
407	センジ/447	千手ヶ浜	栃木	日光駅	竜頭ノ滝→中禅寺湖→千手ヶ浜→千手ヶ原→西ノ湖→千手クリソウ	
408	センジ/509	仙丈ヶ岳(上)	山梨・長野	南アルプス市	北沢峠→大平山荘→馬ノ背ヒュッテ→仙丈ヶ岳→帰	高山植物
409	センジ/510	仙丈ヶ岳(下)	山梨・長野	南アルプス市	仙丈ヶ岳→北沢峠→帰	
410	センダ/783	千駄ヶ谷富士	東京	北参道駅	鳩森八幡神社境内にある:高さ6m	
411	セント/416	千頭星山	山梨	韭崎	登山口P→甘利山→大西峰→千頭星山→帰	
412	センニ/383	仙人ヶ岳・石尊山	栃木・群馬	両毛線小俣駅	小俣→岩切橋→仙人ヶ岳→犬返し→猪子峠→石尊山→不動尊	
413	センブ/669	千部ヶ岳	栃木	栃木駅	→満願寺→観音入林道→千部ヶ岳→遊歩道→坂口橋	節分草
414	ソウシ/691	相州アルプス	神奈川	本厚木駅	バス→愛川ふれあい村→仏果山→経ヶ岳→華厳山→帰	
415	ソウナ/848	遭難事故に学ぶ			登山よもやま話	
416	ソウマ/415	相馬山	群馬	高崎駅	榛名湖→沼ノ原→松ノ沢峠→スルス岩→相馬山→帰	
417	ソウマ/560	相馬山	群馬	渋川	沼の原→松乃沢峠→スルス岩→相馬山→沼の原	レンゲショウマ
418	ソバツ/164	蕎麦粒山	東京都/埼玉	川井駅	川井駅→獅子口小屋跡→日向沢ノ峰→蕎麦粒山→帰	
419	ソバツ/239	静岡・蕎麦粒山	静岡	大井川鉄道下泉駅	もみの木平→大札山→蕎麦粒山→犬山段→帰	
420	ソボサ/745	祖母山	大分・宮崎	休暇村南阿蘇	車→北谷登山口→三県境→国観峠→祖母山→帰	岩場
421	ソラク/345	雪岳山(ソラクサン)(上)	韓国	五色温泉	主峰:大青峰(1708m、韓国第3位)、	
422	ソラク/346	雪岳山(ソラクサン)(下)	韓国	五色温泉		
423	ターク/134	中国・大姑娘山(タークーニャン)	中国			

424	ターク/135	中国・大姑娘山(タークニャン)	中国			
425	ターク/136	中国・大姑娘山(タークニャン)	中国			
426	ダイゲ/198	大源太山	新潟	湯沢IC	大源太湖→大源太山→帰	健脚向きコース
427	ダイシ/483	大小山と大坊山(上)	栃木	両毛線・富田駅	阿夫利神社登山口→鷹の巣山→妙義山→峠→	
428	ダイシ/484	大小山と大坊山(下)	栃木	両毛線・富田駅	妙義山→越床峠→ツツジ山→大坊山→ツツジ山→長林寺	
429	ダイセ/174	大雪山・黒岳(上)	北海道	層雲峡	層雲峡温泉→北鎮岳→旭岳→旭岳温泉	
430	ダイセ/175	大雪山・旭岳(下)	北海道	旭岳温泉	旭岳温泉→旭岳→旭岳温泉	
431	ダイト/653	大東岳	宮城	秋保温泉	車→二口温泉→”はなこすり急登”→大東岳→帰	
432	ダイニ/361	大日三山縦走(上)	富山	信濃大町	室堂→雷鳥平→奥大日岳→中大日岳→大日岳→大日小屋	
433	ダイニ/362	大日三山縦走(下)	富山	信濃大町	大日小屋→大日平→称名平→立山駅	
434	ダイフ/635	大福山と梅が瀬溪谷	千葉	養老溪谷駅	駅→梅が瀬溪谷→白鳥神社→大福山→帰	
435	ダイボ/143	大菩薩嶺	山梨	塩山市	裂石→ロツジ長兵衛→唐松尾根→大菩薩嶺→丸川峠→帰	
436	ダイボ/660	大菩薩嶺	山梨	塩山駅	車→福チャン荘→唐松尾根→大菩薩峠→大菩薩嶺→帰	
437	タカイ/235	奥多摩・高岩山	東京都	御嶽山駅	ケーブルカー→御岳の神代櫓→御嶽山→天狗岩→高岩山→帰	
438	タカオ	高尾山・城山	東京・神奈川	高尾山口駅	高尾山口駅→稲荷山尾根→高尾山→城山→相模湖駅	多数回
439	タカオ/261	甲州高尾山	山梨	勝沼ぶどう郷駅	勝沼ぶどう郷駅→大滝不動尊→高尾山→帰	
440	タカオ/526	高尾山	東京	高尾山口	山麓駅→リフト→山上駅→高尾山→稲荷山コース→登山口	多数回
441	タカオ/647	高尾山	東京	高尾山口駅	駅→稲荷山道→高尾山→帰	ハンショウズル
442	タカオ/782	高尾山	東京	高尾山口駅	駅→1号路→高尾山→稲荷山コース→帰	
443	タカガ/481	高川山	山梨	禾生駅	禾生駅→高川山→禾生駅	
444	タカカ/75	山梨・高川山	山梨	初狩駅	初狩→高川山→田野倉	
445	タカク/586	高草山	静岡	焼津駅	駅→バス→三輪バス停→時石→富士見峠→高草山→帰	
446	タカゴ/434	高岩山	千葉	君津	君津駅→植畑上郷→石射太郎→高岩山→奥畑バス停	
447	タカサ/151	高指山(幼サス)	神奈川/山梨	山中湖	山中湖→山伏峠→高指山→切通峠→帰	
448	タカス/160	高鈴山	茨城	日立市	日立市→御岩神社→御岩山→高鈴山→帰	花の百名山
449	タカズ/550	高鳥谷山	長野	駒ヶ根駅	火山バス停→高鳥谷神社→高鳥谷山→帰	
450	タカタ/288	南アルプス前衛・高谷山	山梨	芦安温泉	夜叉神峠登山口→夜叉神峠→高谷山→帰	
451	タカダ/525	高田山	群馬	中之条駅	中之条駅→駒岩バス停→石尊山→高田山→帰	ヤセ尾根、急坂
452	タカト/433	高通山	静岡		雲見入谷バス停→登口→猿岩→高通山→マーガレットライン→帰	
453	タカト/681	鷹取山	神奈川	藤野駅	駅→岩戸山→小淵山→鷹取山→帰	
454	タカト/721	高登谷山	長野	信濃川上駅	車→高登谷別荘地P→高登谷山→南峰→帰	
455	タカト/774	鷹取山	神奈川	神武寺駅(京急)	駅→逗子中→神武寺→鷹取山→追浜駅	「磨崖仏」
456	タカト/820	鷹取岩	茨城	西金駅	車→大円地P→大円地越→鷹取岩→古分屋敷→帰	奇岩
457	タカノ/217	奥多摩・鷹ノ巣山	東京都	奥多摩湖	奥多摩駅→奥→浅間尾根→鷹ノ巣山→樞ノ木尾根→熱海	
458	タカノ/564	鷹ノ巣山	東京都	奥多摩駅	駅→浅間神社→鷹ノ巣山→帰	アキノキノソウ
459	タカハ/337	高畑山から倉岳山	山梨	鳥沢駅	鳥沢駅→石仏手前→高畑山→穴路峠→倉岳山→梁川駅	
460	タカボ/611	高ボッチ山と鉢伏山(上)	長野	岡谷IC	自然保護センターP→高ボッチ山→横峰→鉢伏山→帰	

461	タカボ/612	高ボッチ山と鉢伏山(下)	長野	岡谷IC	自然保護センターP→高ボッチ山→横峰→鉢伏山→帰	ツリガネニンジン
462	タカマ/583	高松山	神奈川	山北駅	駅→高松山入口→ビリ堂→高松山→帰	
463	タカマ/94	高天原	富山	有峰口駅	折立→太郎平小屋→高天原→雲ノ平→双六岳	
464	タカミ/157	高見山	奈良/三重	東吉野村	杉谷→小峠→高見山→高見峠	
465	タカミ/315	高水三山	奥多摩	御嶽駅	御嶽駅→惣岳山→岩茸石山→高水山→軍畑	
466	タカミ/57	奥多摩・高水三山	東京都	軍畑駅	軍畑→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽	
467	タカミ/730	高峰山	長野	小諸駅	バス→高峰高原ホテル→高峰山→帰	スノーシュー
468	タカヤ/144	日光・高山	栃木	中禅寺湖	竜頭ノ瀧→高山→小田代原→帰	
469	タキゴ/114	大菩薩・瀧子山	山梨	初狩駅	初狩駅→瀧子山→ズミ沢→笹子駅	
470	タキゴ/547	瀧子山	山梨	笹子駅	笹子駅→道証地蔵→造林小屋跡→瀧子山→初狩駅	ラショウモンカスラ
471	タケカ/678	武川岳と伊豆ヶ岳(上)	埼玉	飯能駅	バス→名郷→天狗岩→前武川岳→山伏峠→	
472	タケカ/679	武川岳と伊豆ヶ岳(下)	埼玉	飯能駅	山伏峠→伊豆ヶ岳→正丸峠→正丸駅	アズマイチゲ
473	タケヤ/432	嵩山(タケヤマ)	群馬	中之条駅	中之条駅→親都神社→経塚→嵩山→中天狗→神社	岩場・鎖場
474	タシロ/457	田代山と帝釈山(上)	福島・栃木	湯ノ花温泉	猿倉登山口→小田代→田代山→田代湿原→	
475	タシロ/458	田代山と帝釈山(下)	福島・栃木	湯ノ花温泉	田代湿原→帝釈山→田代湿原→猿倉登山口	
476	タチオ/317	太刀岡山	山梨	昇仙峡	清川バス停→登山口→ハサミ岩→太刀岡山→平見城→帰	急登
477	タツワ/723	豎破山	茨城	十王駅(常磐)	二の鳥居P→太刀割れ石→黒前神社→豎破山→帰	巨岩・奇岩
478	タテイ/441	立岩	群馬	上信電鉄下仁田	線ヶ滝→西立岩→威怒牟幾不動→線ヶ滝	“ドロミテ”
479	タデン/113	蓼科山	長野	女神湖	女神湖→七合目→蓼科山→大河原峠又はビーナスライン	
480	タデン/281	長野・蓼科山(上)	長野	白樺高原	白樺高原ゴンドラ→御泉水自然園→蓼科山荘→蓼科山	
481	タデン/282	長野・蓼科山(下)	長野	白樺高原	蓼科山荘→蓼科山→御泉水自然園→白樺高原ゴンドラ→帰	
482	タデン/754	蓼科山	長野	茅野駅	登山口バス停→蓼科山→帰	妻取草
483	タテヤ/170	立山	長野	立山町	千寿ヶ原→弥陀ヶ原→室堂→大汝山→室堂	
484	タテヤ/41	立山連峰	長野	信濃大町	室堂→雷鳥沢→剣御前小屋→別山→真砂岳→雄山→室堂	
485	タニガ/130	谷川岳(上)	群馬	水上駅/土合駅	土合→西黒尾根→トマノ耳/オキノ耳→一の倉岳→帰	
486	タニガ/131	谷川岳(下)	群馬	水上駅/土合駅	土合→西黒尾根→トマノ耳/オキノ耳→一の倉岳→帰	
487	タニガ/363	谷川岳	群馬・新潟	土合	谷川岳ロープウェイ→天神平→トマの耳→オキノ耳→帰	
488	タニガ/551	谷川岳縦走(上)	群馬・新潟	土合駅	谷川岳ロープウェイ→天神尾根→トマノ耳/オキノ耳→肩ノ小屋	
489	タニガ/552	谷川岳縦走(中)	群馬・新潟	土合駅	肩ノ小屋→万太郎山→仙ノ倉山→平標山→平標山乃家	
490	タニガ/553	谷川岳縦走(下)	群馬・新潟	土合駅	平標山乃家→大源太山→赤谷川橋→川古温泉	
491	タラナ/786	タラナキ山	ニュージーランド	北島	エグモント国立公園: ストラトフォードプラト→タランギロッジ→ドリンクロック→北エグモントセン	
492	ダルマ/112	伊豆・達磨山	静岡	戸田峠	戸田峠→達磨山→船原峠→大曲茶屋	
493	タルマ/89	北海道・樽前山	北海道	恵庭市	恵庭→七合目ヒュッテ→東山→一周→東山→帰	溶岩ドーム立入禁
494	タロウ/293	栃木・太郎山	栃木	日光駅	光徳温泉→裏男体林道→湯殿沢橋→新薙→太郎山→帰	
495	タロウ/544	太郎山・虚空蔵山	長野	上田駅	表参道口→太郎山→虚空蔵山→勝負平→下塩尻口	急坂・岩場
496	タンザ/279	丹沢・大山	神奈川	秦野駅	秦野駅→ヤビツ峠→大山→阿夫利神社→追分→大山ケーブル駅	
497	タンバ/142	玉原(タンバラ)高原/鹿俣山	群馬	沼田市	玉原スキー場→鹿俣山→ブナ平→玉原湿原→高原→帰	

498	チブサ/692	乳房山(母島)	東京	沖港	車→登山口→乳房山→帰
499	チャウ/140	茶臼岳	栃木	黒磯駅	峠ノ茶屋→峰ノ茶屋→茶臼岳→鹿ノ湯→帰
500	チャウ/430	茶臼山	山梨	勝沼ぶどう郷駅	釈迦堂博物館→蜂城山→京戸川→茶臼山→釈迦堂口
501	チョウ/152	長者ヶ岳	山梨/静岡	富士宮市	田貫湖→長者ヶ岳→帰
502	チョウ/156	長九郎山	静岡	松崎町	大沢温泉→八瀬峠→長九郎山→池代
503	チョウ/38	鳥海山	秋田	酒田駅	鳥海高原ライン→瀧ノ小屋→伏拝岳→行者岳→七高山→新山
504	チヨウ/808	蝶ヶ岳から鍋冠山(上)	長野	上高地	徳澤→長堀尾根→蝶ヶ岳→大滝山北峰→大滝山荘 チシマキキョウ
505	チヨウ/809	蝶ヶ岳から鍋冠山(下)	長野	上高地	大滝山荘→八丁ダルミ→鍋冠山→冷沢分岐→三郷展望台
506	ツクバ/161	筑波山	茨城	つくば市	筑波山神社→女体山→男体山→帰
507	ツクバ/736	筑波山	茨城	石岡駅	車→湯袋峠→キャンプ場→御幸ヶ原→男体山→女体山→つつじヶ百名山
508	ツツジ/693	躑躅山(父島)	東京	二見港	夜明道路→巽道路→躑躅山→帰 ムニンツツジ
509	ツノオ/223	群馬・角落山(ツノオチ)	群馬	倉淵村	赤沢林道→角落山→剣ノ峰→霧積温泉
510	ツバク/644	燕岳(上)	長野	穂高駅	中房温泉→合戦尾根→燕山荘
511	ツバク/645	燕岳(下)	長野	穂高駅	燕山荘→燕山→燕山荘→合戦尾根→中房温泉
512	ツブカ/179	アフリカ・ツブカル山(上)	モロッコ		
513	ツブカ/180	アフリカ・ツブカル山(下)	モロッコ		
514	ツボヤ/390	坪山	山梨	上野原駅	上野原→御岳神社→坪山→びりゅう館
515	ツボヤ/841	坪山	山梨	上野原駅	八ッ田バス停→西ルート→坪山→羽置の里びりゅう館 急坂、フデリンドウ
516	ツルガ/502	鶴ヶ鳥屋山	山梨	笹子駅	笹子駅→林道→鶴ヶ鳥屋山→初狩駅
517	テカリ/622	光岳・聖岳周遊(上)	長野・静岡	平岡駅	駅→易老渡P→面平→易老岳→イザルガ岳→光岳→光小屋 3泊4日
518	テカリ/623	光岳・聖岳周遊(中)	長野・静岡	平岡駅	光小屋→易老岳→希望峰→茶臼岳→茶臼小屋 トウヤク竜胆
519	テカリ/624	光岳・聖岳周遊(下)	長野・静岡	平岡駅	茶臼小屋→上河内岳→聖平小屋→聖岳→聖平小屋→西沢タカネピランジ
520	テンエ/119	天園ハイキングコース	神奈川	北鎌倉駅	北鎌倉駅→建長寺→天園コース→瑞泉寺→鶴岡八幡宮
521	テング/186	天狗岳	長野	茅野市	渋の湯温泉→黒百合ヒュッテ→東天狗/西天狗→帰
522	テング/214	天狗山・男山	長野	信濃川上駅	馬越峠→天狗山→男山→手挽坂→御所平
523	テング/277	榛名・天狗山	群馬	高崎駅	榛名神社バス停→鏡台山→天狗山→鐘原ヶ山→帰
524	テング/356	天狗岳	長野	茅野駅	茅野駅→夏沢鉱泉→夏沢峠→箕冠山→西天狗岳→帰
525	テンソ/309	奥多摩・天祖山	東京都	奥多摩駅	日原鍾乳洞前→八丁橋→天祖山→
526	テンニ/806	天女山	山梨	清里駅	清里駅→吐竜の瀧→中止の瀧→天女山→甲斐大泉駅 イブキジャコウソウ
527	テンラ/631	天覧山と多峯主山	埼玉	飯能駅	駅→登山口→天覧山→多峯主山→天覧山下→帰
528	テンリ/209	天龍川源流	長野	長谷村	杉島→三峰川→巫女淵→小横川出合→帰
529	トウカ/36	十日町(Drive)	新潟	国道117号線	国道117号線:雪まつり、城ヶ丘ピュアラント、博物館
530	ドウダ/323	堂平山(ドウタイ)・笠山	埼玉	小川町駅	白石車庫→白石峠→堂平山→笠山→東秩父村
531	ドウツ/695	堂津岳(上)	長野・新潟	長野駅	奥裾花自然園→奥西山→堂津岳→帰 水芭蕉
532	ドウツ/696	堂津岳(下)	長野・新潟	長野駅	<スノーシュー>
533	トウノ/548	塔ノ岳	神奈川	小田急:渋沢駅	大倉バス停→戸沢→書策小屋→塔ノ岳→花立→戸沢
534	トウノ/66	丹沢・塔ノ岳	神奈川	小田急秦野	ヤビツ峠→鳥尾山→塔ノ岳

535	トガク/797	戸隠山(上)	長野	長野駅	バス→奥社入口→奥社→百間長屋→天狗の路地→蟻の塔イワカガミ
536	トガク/798	戸隠山(下)	長野	長野駅	剣の刃渡り→八方睨み→戸隠山→九頭龍山→避難小屋→サンカヨウ
537	トカチ/85	十勝岳	北海道	美瑛町	美瑛→望岳台→昭和火口→十勝岳
538	トカミ/584	戸神山	群馬	沼田駅	駅→バス→虚空蔵尊→戸神山→帰
539	トクゴ/716	徳本峠から上高地(上)	長野	新島々駅	バス停→二股→岩魚留小屋→徳本峠小屋 1泊2日
540	トクゴ/717	徳本峠から上高地(下)	長野	新島々駅	徳本峠→上高地
541	トクラ/283	伊那・戸倉山	長野	伊那市	伊那市→女沢峠→戸倉山→戸倉山キャンプ場
542	ドッコ/461	独鈷山	長野	国道254号線	国道254号線宮沢口→独鈷山→中善寺口
543	ドナベ/671	土鍋山から御飯岳	群馬・長野	万座温泉	→毛無峠→破風岳→土鍋山→毛無山→御飯岳→帰
544	トビオ/821	鳶尾山	神奈川	本厚木駅	鳶尾団地バス停→天覧台公園→鳶尾山→帰
545	トミサ/54	房総・富山	千葉	内房線岩井	福満寺→富山南峰→北峰→犬塚→岩婦温泉
546	トムラ/855	トムラウシ山(上)	北海道	新得駅	東大雪荘→登山口→カムイ天上→コマドリ沢出合→前トム ³ 強行軍
547	トムラ/856	トムラウシ山(下)	北海道	新得駅	→トムラウシ公園→トムラウシ山→帰 トカチフウロ
548	トヤサ/595	鳥屋山	福島	荻野駅	駅→登山口→見晴台1→見晴台2→鳥屋山→帰 延齢草
549	トヤマ/614	富山市内ウォーキング	富山	富山駅	岩瀬街並み散策コース
550	トンガ/785	トンガリロ・クロッシング	ニュージーランド	北島	トンガリロ国立公園:マンガテホ ^ホ →サウスクレーター→ブルー湖→ケテ ^テ 行程:19.4km
551	ドンデ/793	ドンデン高原	新潟	佐渡島	アオネバ ^バ 登山口→アオネバ十字路→ドンデン高原→ドンデン山荘 ザゼンソウ、サンカヨウ
552	ドンデ/81	佐渡・ドンデン山	新潟	佐渡島	大佐渡ロッジ→尻立山→ドンデン池→帰
553	トンノ/436	鳥ノ胸山	山梨	道の駅どうし	国道413号「道の駅どうし」→鳥ノ胸山→(一周)→帰
554	ナエバ/44	苗場山・小松原湿原	群馬	越後湯沢駅	越後湯沢駅→和田小屋→苗場山→戻り→小松原湿原→帰
555	ナガサ/267	長沢背稜	東京都/山梨	奥多摩駅	雲取山荘→長沢背稜→長沢山→天祖山→日原鍾乳洞 健脚向きコース
556	ナガト/122	長瀬町(Drive)	埼玉	国道140号線	国道140号線:宝登山、長瀬渓谷
557	ナキム/546	鳴虫山	栃木	日光駅	日光駅→神ノ主山→鳴虫山→憾満ヶ淵
558	ナスチ/714	那須茶臼岳と三本槍岳(上)	栃木・福島	那須駅	那須ロープウェイ駅→茶臼岳→峰の茶屋跡→三斗小屋温泉 マイズルソウ
559	ナスチ/715	那須茶臼岳と三本槍岳(下)	栃木・福島	那須駅	温泉→大峠→三本槍岳→清水平→朝日岳→峠の茶屋→帰ホツツジ
560	ナスレ/141	那須連峰	栃木	黒磯駅	峠ノ茶屋→峰ノ茶屋→朝日岳→熊見曾根→清水平→三本槍岳
561	ナスレ/307	那須連峰・南月山	栃木	黒磯駅	ロープウェイ下駅→峠の茶屋→峰の茶屋→牛ヶ首→南月山→帰
562	ナナク/762	七倉岳と船窪小屋(上)	富山・長野	信濃大町駅	車→七倉ダム→七倉山荘(泊)→鼻突八丁→天狗の庭→船窪小屋 梅鉢草
563	ナナク/763	七倉岳と船窪小屋(下)	富山・長野	信濃大町駅	小屋→七倉岳→帰
564	ナナシ/466	七時雨山	岩手	盛岡・西根IC	西根IC→七時雨山荘→七時雨山→帰
565	ナナツ/471	七ヶ岳	福島	会津鉄道・七ヶ岳口	七ヶ岳登山口→下岳→七ヶ岳→会津高原たかつえスキー場
566	ナナホ/814	七星山	台湾	台北市	小油坑→七星山→冷水坑
567	ナバタ/540	菜畑山	山梨	都留駅	都留駅→バス→道坂トンネル→今倉山→菜畑山→曙橋
568	ナベア/722	鍋足山	茨城	国道349号	猪ノ鼻峠P→三角点山頂→鍋足山→帰 ロープ場
569	ナマセ/668	生瀬富士	茨城	大子駅	登山口→馬頭観音→生瀬富士→かずま→(袋田の滝)
570	ナルカ/389	鳴神山	群馬	桐生市	桐生→木品→肩ノ広場→鳴神山→コツナキ橋→木品
571	ナンタ/103	奥久慈・男体山	茨城	西金駅	西金駅→湯沢温泉→大円地→男体山→帰

572	ナンタ/190	日光・男体山(上)	栃木	中禅寺湖	戦場ヶ原→裏男体林道→志津小屋→男体山→中禅寺湖
573	ナンタ/191	日光・男体山(下)	栃木	中禅寺湖	志津小屋→大真名子山→男体山→中禅寺湖
574	ナンダ/587	難台山	茨城	岩間駅	駅→愛宕山P→南山展望台→団子石→獅子ヶ鼻→難台山→帰
575	ナンテ/280	奥秩父・南天山	埼玉	三峰口駅	中津川バス→鎌倉橋→方円ノ瀧→鎌倉沢→南天山→帰
576	ニシザ/757	西沢溪谷	山梨	山梨市駅	入口バス停→二俣つり橋→セツ釜五段の瀧→展望台→帰
577	ニシホ/760	西穂高岳(上)	長野・岐阜	新島々駅	沢渡→バス→新穂高温泉→ロープウェイ→西穂山荘(泊)
578	ニシホ/761	西穂高岳(下)	長野・岐阜	新島々駅	山荘→独標→ピラミッドピーク→西穂高岳→山荘→上高地
579	ニジュ/615	二十六夜山	山梨	上野原駅	駅→バス→浜沢バス停→二十六夜山→尾崎集落
580	ニノウ/569	二王子岳	新潟	新発田市	二王子神社→一王子神社→定高山→二王子岳→帰 高度差:1150m
581	ニユウ/376	入笠山	長野		富士見パノラマリゾート・ゴンドラ→御所平峠→入笠山→仏平峠→帰
582	ニユウ/518	ニユウ	長野	茅野駅	黒百合ヒュッテ→中山峠→ニユウ→白駒池→ピラタスロープウェイ
583	ヌマズ/836	沼津アルプス	静岡	沼津駅	多比バス停→大平山→鷲頭山→志下峠→徳倉山→香貫台バス停急坂・ロープ
584	ヌマヅ/108	沼津アルプス	静岡	沼津駅	沼津・黒瀬橋→香貫山→横山→徳倉山→鷲頭→大平山→多比
585	ネコマ/451	猫魔ヶ岳	福島	猪苗代駅	裏磐梯・八方台→猫魔ヶ岳→猫石→雄国沼→雄子沢登山(ギンヨウソウ、タニキキ)
586	ネスガ/285	伊豆・寝姿山	静岡	蓮台寺駅	蓮台寺駅→高根山→寝姿山→帰
587	ネッコ/429	猫越岳	静岡	修善寺駅	仁科峠→猫越岳→猫越峠→天城峠 アセビ、ヒメジャラ
588	ネナク/516	根名草山	栃木	日光市	金精峠登山口→温泉ヶ岳→根名草山→日光沢温泉
589	ネモト/123	群馬・根本山	群馬	桐生市	桐生→石鴨→根本神社→根本山→熊鷹山→帰
590	ノウコ/460	納古山	岐阜	上麻生駅	上麻生駅→納古山→上麻生駅
591	ノウト/207	南ア・農鳥岳(ノウトリ)	山梨	芦安村	北岳山荘→間ノ岳→農鳥小屋→農鳥岳→奈良田
592	ノコギ/320	鋸山	千葉	浜金谷駅	浜金谷駅→日本寺→地獄のぞき→十一州展望台→帰
593	ノコギ/594	鋸山	新潟	長岡駅	駅→登山口→花立峠→鋸山→帰 ネコノメソウ
594	ノコギ/833	鋸山(上)	千葉	浜金谷駅	駅→安兵衛井戸コース→東の肩→鋸山→ 急坂
595	ノコギ/834	鋸山(下)	千葉	浜金谷駅	鋸山→新展望台→車力道コース→駅
596	ノボリ/685	登り尾	静岡	修善寺駅	バス→二階滝バス停→寒天林道→新山峠→登り尾→帰
597	ノリク/558	乗鞍高原	長野	乗鞍高原	乗鞍観光センター→牛留池→夜泣峠→あざみ池→観光センター
598	ノリク/559	乗鞍岳	長野・岐阜	乗鞍高原	畳平→蚕玉岳→乗鞍岳→帰
599	ノルウ/355	ノルウェー(下)	ノルウェー	スピターストウーレン	ガルホピッゲン(2469m)
600	ノルウ/534	ノルウェー(上)	ノルウェー	スタハングル	プルピット・ロック/フヨルト
601	ハカセ/749	博士山	福島	瀧谷駅	車→登山口→道海泣き尾根→石楠花洞門→博士山→帰 急登、ツバメオモト
602	ハクサ/202	白山(上)	石川/岐阜	白峰村	別当出合→室堂センター→
603	ハクサ/203	白山(下)	石川/岐阜	白峰村	室堂→御前峰→剣ヶ峰→大汝峰→帰
604	ハクサ/852	白山(上)	石川・岐阜		登山口→砂防新道→南龍山荘→泊 ハクサンコザクラ
605	ハクサ/853	白山(中)	石川・岐阜		山荘→エコーライン→白山比咩神社→御前峰→室堂→ 白山フウロ
606	ハクサ/854	白山(下)	石川・岐阜		室堂→観光新道→別当出合→中宮温泉→白川郷 ハクサンチドリ
607	ハクサ/92	霊峰・白山(上)	石川	金沢市	別当出合→砂防新道→南龍山荘→室堂→剣ヶ峰→大汝峰
608	ハクサ/93	霊峰・白山(下)	石川	金沢市	

609	ハクバ/49	白馬岳	長野	白馬町	猿倉→大雪溪→白馬岳	
610	ハシカ/842	階上岳・陸奥潮風トレイル(上)	青森	八戸駅	車→鳥谷部登山口→つくし森→階上岳→	ハウチャクソウ
611	ハシカ/843	階上岳・陸奥潮風トレイル(下)	青森	八戸駅	みちのく潮風トレイル→蕪島→種差海岸→淀の松原→種差海岸アズマギク	
612	ハジメ/823	初めての山			登山よもやま話(南らんぼう:宮城出身、法政大学、2014年古希)	
613	ハチブ/246	高ボッチ山・鉢伏山	長野	塩尻駅	塩尻→国道20号線→高ボッチ→鉢伏山→帰	
614	ハチマ/249	八幡平	岩手	盛岡駅	アスピーテライン→八幡平バス停→八幡平→八幡沼→黒谷地→帰	
615	ハチマ/718	八幡平	岩手・秋田	大更駅	バス→茶臼口→茶臼岳→黒谷地湿原→八幡沼→八幡平→帰	
616	ハチモ/603	鉢盛山	長野	新島々駅	林道黒川線:登山口→波田避難小屋→鉢盛山→帰	イチョウラン
617	ハッカ/410	八海山	新潟		八海山ロープウェイ→展望台→女人堂→薬師岳→入道岳→帰	
618	ハッケ/344	八間山	群馬	長野原草津口駅	野反峠→八間山→帰	
619	ハッコ/557	八甲田山	青森	酸ヶ湯温泉	ロープウェイ山麓→田茂范岳→赤倉岳→大岳→毛無岱→酸ヶ湯	
620	ハツブ/104	秩父札所と破風山(ハツブ)	埼玉	皆野駅	皆野駅→棕宮橋→破風山→札立峠→水潜寺	
621	ハッポ/35	八方ヶ原(Drive)	栃木	国道400号線	国道400号線:八方ヶ原高原、塩原温泉郷	
622	ハッポ/468	八方池	長野	白馬駅	細野→ゴンドラ→八方池山荘→八方山→八方池→帰	
623	ハッポ/485	八方ヶ原	栃木	矢板	矢板→山の駅たかはら→大間々→剣ヶ峰→帰	
624	ハッポ/486	八方ヶ原	栃木	矢板	矢板→山の駅たかはら→大間々→剣ヶ峰→帰	
625	ハナサ/324	花沢の里/満観峰	静岡	焼津	花沢の里→日本坂峠→花沢山→満観峰→帰	
626	ハナノ/111	花の低山ハイク	埼玉	秩父市	秩父・両神神社→福寿草群落地→四阿屋山	
627	ハナマ/52	上信国境・鼻曲山	群馬・長野	霧積温泉	霧積温泉→鼻曲山→旧碓氷峠	
628	ハナマ/802	鼻曲山	長野・群馬	軽井沢駅	長日向バス停→乙女コース→大天狗→鼻曲峠→留夫山→熊野神社マユミ	
629	ハナヨ/64	房総・花嫁街道	千葉	内房和田浦	いちはら橋→経文石→駒返し→鳥場山→花園山コース	
630	ハナレ/648	離山	長野	軽井沢駅	駅→雲場池P→離山→帰	紅更紗満天星
631	ハナレ/77	離山	群馬	軽井沢市	軽井沢→離山→軽井沢	
632	ハマイ/96	浜石岳	静岡	由比町	坂本→浜石岳→由比	
633	ハマグ/604	蛤山	宮城	白石駅	南蔵王青少年村P→蛤山→(回遊)→帰	センジュガンピ
634	ハリノ/132	針ノ木岳・雪溪(上)	長野	大町駅	扇沢→大沢小屋→針ノ木雪溪→針ノ木峠→針ノ木小屋	
635	ハリノ/133	針ノ木岳・雪溪(下)	長野	大町駅	針ノ木小屋→蓮華岳→針ノ木峠→針ノ木岳→新越山荘→帰	
636	ハルナ/751	榛名富士	群馬	高崎駅	バス→榛名湖バス停→榛名富士→帰	タツナミソウ
637	ハルラ/600	漢拏山(ハルラサン)(上)	济州島		城板岳→ハルラ山(1950m)→観音寺口	世界遺産
638	ハルラ/601	漢拏山(ハルラサン)(下)	济州島		城板岳→ハルラ山→観音寺口	
639	ハンゲ/602	半月山	栃木	中禅寺湖	歌が浜P→茶ノ木平→半月山→半月峠→狸窪→帰	絶景
640	バンダ/409	磐梯山	福島	猪苗代湖	ゴールライン→猫魔八方台→弘法清水→磐梯山→帰	
641	バンダ/450	磐梯山	福島	猪苗代駅	猪苗代スキー場山頂駅→磐梯山→裏磐梯高原ホテル	バンダイクワガタ
642	ヒウチ/405	燧ヶ岳	福島	桧枝岐	尾瀬小屋→柴安崑岳→俎崑岳→長英新道→尾瀬沼→三平峠	
643	ヒウチ/43	火打山・妙高山	新潟	妙高高原町	笹ヶ峰→高谷池ヒュッテ→火打山→黒沢池ヒュッテ→妙高山→帰	
644	ヒウチ/746	燧ヶ岳(上)	福島	沼田駅	バス→大清水→三平峠→尾瀬沼→(泊)	
645	ヒウチ/747	燧ヶ岳(下)	福島	沼田駅	尾瀬沼→長英新道→ミノブチ岳→俎崑岳→帰	百名山

646	ヒガン/310	東麓ノ登山(カゴノ)	長野/群馬	高峰高原	高峰温泉→水ノ塔山→東麓ノ登山→西麓ノ登山→池ノ平	
647	ビジョ/452	美女平	富山	立山駅	立山駅→ケーブル→美女平→弥陀ヶ原	
648	ヒジリ/796	聖山	長野	聖高原駅	車→登山口→聖峠→聖山→帰	ラショウモンカズラ
649	ビゼン/443	備前楯山	栃木	日光市足尾町	日光市→舟石峠→備前楯山→帰	
650	ヒタイ/294	福島・額取山(ヒタイトリ)	福島	磐梯熱海	夏出→瀧登山口→額取山→大將棋山→御霊櫃峠	
651	ヒトホ・777	人骨山と津森山	千葉	保田駅	大崩バス停→入口→人骨山→入口→津森山→帰	スイセン
652	ヒナタ/787	日向山	神奈川	本厚木駅	バス→広沢寺温泉口→大釜弁財天→日向山→日向薬師→タチツボスミレ	
653	ヒノキ/597	檜洞丸	神奈川	相模湖IC	神ノ川ヒュッテ→犬越路→熊笹ノ峰→檜洞丸→神ノ川ヒュツマメ桜	
654	ヒノデ/184	奥多摩・日の出山	東京都	古里駅	古里駅→大塚山→御岳山→日の出山→吉野梅郷	
655	ヒメカ/467	姫神山	岩手	盛岡駅	盛岡駅→一本杉登山口→姫神山→城内登山口	
656	ヒョウ/513	氷ノ山(上)	兵庫・鳥取	姫新線若桜駅	若桜駅→氷ノ山高原・「氷太くん」	
657	ヒョウ/514	氷ノ山(下)	兵庫・鳥取	姫新線若桜駅	氷ノ山高原→仙谷コース→氷ノ山→氷ノ越コース→帰	鎖場
658	ビョウ/670	屏風岩山	神奈川	山北駅	→西丹沢大滝キャンプ場→大滝沢→大滝峠上→屏風岩山→帰	
659	ヒラオ/724	平尾富士	長野	佐久平駅	佐久平P→忍耐の小道→平尾富士→郷愁の小道→帰	
660	ヒラケ/90	尾瀬北方・平ヶ岳	群馬/新潟	奥只見湖・鷹の巣	尾瀬口舟着場→台倉山→平ヶ岳→帰	珠玉の名峰
661	ヒリュ/347	飛龍山	東京都	奥多摩駅	三条の湯→北天ノタル→飛龍山→前飛龍→サオラ峠→丹波山	
662	ヒルガ/370	蛾ヶ岳(ヒルガダケ)	山梨	市川大門駅	四尾連湖→大畠山→西肩峠→蛾ヶ岳→帰	
663	ヒルガ/392	蛭ヶ岳(上)	神奈川	橋本駅	橋本駅→焼山登山口→焼山→黍殻山→姫次→蛭ヶ岳	標高差:1300m
664	ヒルガ/393	蛭ヶ岳(下)	神奈川	橋本駅	蛭ヶ岳山荘→丹沢山→丹沢三峰→三叉路→本厚木駅	梯子・鎖場
665	ヒルガ/800	日留賀岳(上)	栃木	西那須野駅	車→登山口→林道→鳥居→日留賀岳→帰	タツナミノウ
666	ヒルガ/801	日留賀岳(下)	栃木	西那須野駅	急坂	ハクサンチドリ
667	ヒルゼ/570	蒜山(上)	岡山・鳥取	蒜山高原	スキー場→上蒜山→中蒜山→帰	急登・鎖場
668	ヒルゼ/571	蒜山(下)	岡山・鳥取	蒜山高原	スキー場→上蒜山→中蒜山→帰	急登・鎖場
669	ピレネ/221	ピレネー(上)	スペイン			
670	ピレネ/222	ピレネー(下)	スペイン			
671	ヒワダ/537	日和田山	埼玉	高麗駅	高麗駅→日和田山→物見山→ユガテ→東吾野駅	マンジュシヤク
672	ファン/522	ファンシーパン(上)	ベトナム			
673	ファン/523	ファンシーパン(中)	ベトナム			
674	ファン/524	ファンシーパン(下)	ベトナム			
675	フェア/474	フェアビュー・マウンテン	カナダ		バンフ国立公園。レイク・ルイスの近くの山。2744m	
676	ブコウ/210	武甲山	埼玉	横瀬駅	横瀬駅→御嶽神社二の鳥居→不動瀧→武甲山→橋立堂	
677	フサノ/825	房の大山	千葉	館山駅	駅→坂田バス停→房の大山→波左間バス停	
678	フジサ/181	富士山	山梨	富士吉田	雪上訓練:佐藤小屋	
679	フジサ/298	富士山(上)	静岡/山梨	御殿場駅	須走り口(五合目)→富士山頂山口屋	
680	フジサ/299	富士山(下)	静岡/山梨	御殿場駅	山口屋→富士山/剣ヶ峰→須走り口	
681	フジサ/360	富士山・お中道	山梨	河口湖	河口湖→河口湖五合目→御庭→大沢崩れ→帰	
682	フジサ/61	富士山	山梨	富士吉田	冬山訓練	

683	フジサ/804	富士山(上)	静岡・山梨	富士宮駅	富士宮口→馬の背→砂走館→剣ヶ峰→帰	フジハタザオ
684	フジサ/805	富士山(下)	静岡・山梨	富士宮駅	剣ヶ峰→砂走館→馬の背→宝永山→大砂走り→御殿場口	
685	フジサ/847	富士山5合目	山梨	富士山駅	車→馬返P→佐藤小屋→帰	
686	フジセ/270	富士雪訓	山梨	富士吉田駅	富士吉田駅→馬返し→佐藤小屋	
687	フジミ/377	富士見山	山梨	甲斐岩間駅	駅→平須→展望台→富士見山→帰	急登
688	フジミ/711	富士見ヶ丘公園	神奈川・静岡	乙女峠バス停	バス停→乙女峠→丸岳→長尾峠→富士見公園→桃源台駅	フシグロセンノウ
689	フジワ/592	藤原岳	三重・滋賀	西藤原駅	駅→大貝戸登山口→藤原山荘→藤原岳→帰	福寿草
690	フタゴ/328	二子山/武川岳	埼玉	芦ヶ久保駅	芦ヶ久保駅→二子山→武川岳→妻坂峠→横瀬駅	
691	フタゴ/759	双子山	長野	茅野駅	車→大河原峠→双子山→双子池→天祥寺原→帰	松虫草
692	フタゴ/79	二子山	埼玉	秩父市	坂本→登山口→股峠→西峰→西ルート→帰	岩稜歩き
693	フタツ/213	群馬・ニツ岳	群馬	伊香保町	森林公園→ワシノ巣風穴→避難小屋→雄岳・雌岳→帰	
694	フタツ/264	ニツ箭山(フタツヤ)	福島	小川郷駅	小川郷駅→登山口→ニツ箭山→帰	鎖場
695	フタマ/465	二岐山	福島	白河	白河→二岐温泉・御鍋神社→二岐山→帰	
696	ブッカ/231	丹沢前衛・仏果山	神奈川	本厚木駅	燃糸組合前→高取山→仏果山→帰	
697	ブナガ/493	武奈ヶ岳	滋賀	大津市	国道367号・石楠花山荘→登山口→御殿山→武奈ヶ岳→帰	
698	ブナタ/46	北ア・ブナ立尾根	長野	信濃大町	4泊5日の北ア裏銀座縦走コース。高瀬ダム→烏帽子小屋	断崖
699	ブナノ/480	ブナの森のスノーシュー	長野	戸狩野沢温泉駅	なべくら高原森の家→ブナの森→牧峠→帰	
700	フラン/60	フランツジョセフ氷河	ニュージーランド			
701	ハウオ/519	鳳凰三山(上)	山梨	南アルプス市	夜叉神峠→杖立峠→苺平→南御室小屋→	
702	ハウオ/520	鳳凰三山(下)	山梨	南アルプス市	南御室小屋→薬師岳→観音岳→地藏岳→高嶺→広河原	急下坂
703	ハウキ/642	宝篋山	茨城	土浦駅	バス→小田十字路→極楽寺コース→宝篋山→帰	
704	ボウシ/686	房州アルプス	千葉	上総湊駅	車→登山口→地獄のぞき→無実山→もみじロード→帰	
705	ボウソ/59	房総フラワーライン(Drive)	千葉	国道410号線	国道410号線:南総白浜ドライブ	
706	ボウノ/162	棒ノ折山	東京都/埼玉	川井駅	川井駅→奥茶屋→山の神→棒ノ折山→白谷沢→有間ダム	
707	ハウラ/772	鳳来寺山	愛知	本長篠駅	車→参道P→仁王門→鳳来寺→鳳来寺山→天狗岩→鷹打場→帰	
708	ホシガ/641	星ヶ城山	香川	(小豆島)	車→登山口→星ヶ城山→寒霞溪→帰	
709	ホタカ/50	武尊山	群馬	沼田市	裏見ノ瀧→鎖り場→武尊山	健脚向き・鎖場
710	ホドサ/479	宝登山	埼玉	秩父・野上駅	野上駅→長瀬アルプスコース→宝登山→長瀬駅	
711	ホニタ/487	本仁田山	東京	奥多摩駅	奥多摩駅→安寺沢→本仁田山→コブタカ山→鳩ノ巣駅	急坂
712	ホンコ/257	香港・鳳凰山(1)	香港			
713	ホンコ/258	香港・馬鞍山(2)	香港			
714	ホンジ/178	本社ヶ丸(ホンジャガマル)	山梨	笹子駅	笹子駅→清八峠→本社ヶ丸→帰	
715	マガリ/219	山梨・曲岳	山梨	甲府市	清川→観音峠→曲岳→黒富士→帰	
716	マキハ/199	巻機山(マキハタ)	群馬/新潟	塩沢町	清水→井戸尾根コース→前巻機山→巻機山→帰	健脚向きコース
717	マクヤ/733	幕山と南郷山	神奈川	湯河原駅	→湯河原梅林→幕山→自鑑水→南郷山→五郎神社	
718	マシコ/167	益子(D)	茨城	国道121号線	国道121号線:益子陶芸	
719	マダラ/500	斑尾山	長野	野尻湖畔	野尻湖畔→釜石山→大明神岳→斑尾山→斑尾高原施設前	

720	マチュ/625	インカトレイル(上)	ペルー	クスコ	ウルバンバ谷→ワイリヤバンバ(泊)	3泊4日テント泊
721	マチュ/626	インカトレイル(中)	ペルー	クスコ	泊→ワルミワニュースカ峠→パカマヨ(泊)→ルンクラカイ峠→ウイニャワイニャ(泊)	
722	マチュ/627	インカトレイル(下)	ペルー	クスコ	泊→マチュピチュ入口→マチュピチュ遺跡	
723	マツダ/538	松田山	神奈川	新松田駅	新松田駅→最明寺史跡公園→田代向バス停	河津桜
724	マナズ/743	真鶴半島	神奈川	真鶴駅	駅→真鶴港→琴ヶ浜→灯明山→三ツ石→潮騒遊歩道→帰	ハマエンドウ
725	マヒル/618	真昼岳	岩手・秋田	北上駅	兔平登山口→兔平→真昼岳→赤倉登山口	
726	マフジ/63	真富士山	静岡	静岡市	平野→ライ平→真富士山→第二真富士山→水月院	
727	マルヤ/227	奥武蔵・丸山	埼玉	芦ヶ久保駅	芦ヶ久保駅→丸山→帰	
728	ミウラ/779	三浦富士と武山(下)	神奈川	津久井浜駅(京急)	三浦富士→砲台山→武山→帰	
729	ミウラ/778	三浦富士と武山(上)	神奈川	津久井浜駅(京急)	駅→高田橋→「石仏」→三浦富士→	
730	ミカベ/607	三壁山とカモシカ平	群馬・長野	長野原草津口駅	野反湖バス停→三壁山→カモシカ平→エビ山→帰	
731	ミカモ/440	三轟山	栃木	両毛線岩舟駅	岩舟→かたくりの里センター→三轟山→中岳→東口広場	カタクリ
732	ミクニ/275	三国山	山梨/静岡	山中湖	籠坂峠→大洞山→三国山→鉄砲木ノ頭→帰	
733	ミクニ/504	三国山	群馬・新潟	国道17号三国トンネル	三国トンネル出口(新潟)P→三国峠→三国山→帰	ニッコウキスゲ
734	ミクニ/815	三国山縦走	山梨・神奈川・静岡	御殿場駅	車→籠坂峠→大洞山→三国山→鉄砲木の頭→切通峠→平野バ	ナンバンギセル
735	ミショ/237	山梨・御正体山(ミョウタイ)	山梨	都留市駅	山伏峠→奥ノ岳→中ノ岳→前ノ岳→御正体山→同道ヲ帰ル	
736	ミズガ/555	瑞牆山	山梨	韭崎駅	金峰山小屋→富士見平小屋→瑞牆山→瑞牆山荘	
737	ミズサ/414	水沢山	群馬	高崎駅	水沢観音→石仏群→水沢山→伊香保温泉	
738	ミスジ/776	三筋山	静岡	伊豆稲取駅	車→細野高原受付P→三筋山→帰	
739	ミタケ/758	御岳山	東京	御嶽駅	バス→ケーブルカー→富士峰園地→御岳山→ロックガーデン→上養沢バレンゲシヨウマ	
740	ミチマ/840	道迷いを防ぐために			登山よもやま話	
741	ミツイ/719	三石山	山梨	身延駅	駅→大崩P→展望台→三石山→帰	冬桜
742	ミツト/469	三ツ峠山	山梨	三ツ峠駅	三ツ峠駅→達磨石→八十八大師→富士見山荘前→開運山→帰	
743	ミツド/619	三ツドツケ	東京・埼玉	奥多摩駅	駅→バス→東日原→三ツドツケ→帰	
744	ミツミ/117	栃木・三峰山	栃木	栃木市	栃木市→御嶽山神社→奥ノ院→永野御嶽山→三峰山→帰	
745	ミツミ/224	上州・三峰山	群馬	後閑駅	石切場→三峰沼→吹返峰→後閑峰→追母峰→帰	
746	ミツミ/657	三峰山	長野	下諏訪駅	車→和田峠P→古峠→三峰山→帰	
747	ミト/34	水戸(Drive)	茨城	国道6号線	国道6号線: 借楽園、千波湖	
748	ミドウ/729	御堂山	群馬	下仁田駅	→西牧閑所跡→水無し沢→小滝→コル→ジジ岩・ハバ岩→御堂山-急坂	
749	ミトウ/750	三頭山	東京・山梨	武蔵五日市駅	バス→檜原都民の森→ブナ之路→ムシカリ峠→三頭山→帰	
750	ミトコ/582	三床山	栃木	東武田沼駅	駅→鹿嶋神社→三床山→二床山→一床山→帰	
751	ミナミ/278	南高尾山稜	東京都	高尾山口駅	高尾山口駅→大垂水峠→大洞山→南高尾山稜→草戸山→帰	
752	ミナミ/402	南八ヶ岳縦走(上)	長野・山梨	小海線・	本沢入口→本沢温泉→根石岳→夏沢峠→硫黄岳→山荘	
753	ミナミ/403	南八ヶ岳縦走(下)	長野・山梨	小海線・	硫黄岳山荘→横岳→赤岳→権現岳→観音平→タクシ→小淵沢	
754	ミナミ/407	南木曾岳	長野	南木曾駅	駅→妻籠→P→南木曾岳→避難小屋→P	
755	ミナミ/605	南蔵王縦走(上)	宮城	白石駅	遠刈田温泉: ペンション	
756	ミナミ/606	南蔵王縦走(下)	宮城	白石駅	刈田峠→杉ヶ峰→芝草平→屏風岳→不忘山→白石スキー 鶺鴒草	

757	ミナミ/741	南山	神奈川	橋本駅	バス→鳥居原の館→権現平→南山→あいかわ公園→宮ヶ鎖場あり	
758	ミナミ/850	南沢山から東山道(上)	長野・岐阜	月川温泉郷	車→清内路P→南沢山→横川山→富士見台高原→	サラサドウダン
759	ミナミ/851	南沢山から東山道(下)	長野・岐阜	月川温泉郷	富士見台高原→東山道修験者コース→神坂神社→車	
760	ミネヤ/822	峰山	神奈川	藤野駅	山並温泉バス停→峰山→綱子→大河原天神峠→菅井バス停	
761	ミノブ/316	身延山	山梨	身延駅	身延駅→久遠寺→三光堂→身延山/思親閣→帰	
762	ミノヤ/240	秩父・美の山	埼玉	黒谷駅	黒谷駅→美の山→帰	
763	ミノヤ/521	美の山	埼玉	秩父・親鼻駅	親鼻駅→仙元山コース→美の山→皆野駅	桜の名所
764	ミヨウ/287	妙義山・相馬山	群馬	松井田IC	国民宿舎裏妙義→星穴沢橋→女坂→相馬岳→帰	鎖場
765	ミヨウ/371	表妙義中間道	群馬	松井田妙義IC	妙義神社→石門入口→大砲岩→本読みの僧→妙義神社	鎖場
766	ミヨウ/419	妙法ヶ岳	埼玉	三峰口駅	三峰口→大輪→三峰神社→妙法ヶ岳→帰	石の急階段
767	ミヨウ/58	箱根・明神ヶ岳	神奈川	箱根・大雄山	最乗寺→明神ヶ岳→明星ヶ岳→強羅	
768	ミルフ/109	ミルフォードトラック(上)	ニュージーランド			
769	ミルフ/110	ミルフォードトラック(下)	ニュージーランド			
770	ムシク/473	虫倉山	長野	中条村	虫倉神社→「さるすべりコース」→虫倉山→帰	急峻、鎖場
771	ムラカ/656	村上山	群馬	小諸駅	鹿沢高原P→湿原→村上山→帰	
772	メガミ/617	女神山	岩手・秋田	北上駅	登山口→白糸の滝→女神山→県境コース→ブナ見平→帰	
773	メシモ/148	飯盛山(メシモリ)	長野	清里町	清里→平沢→飯盛山→平沢山→平沢峠	
774	メシモ/338	飯盛山	長野	清里駅	野辺山駅→平沢峠→平沢山→飯盛山→清里駅	
775	モトキ/536	元清澄山	千葉	安房天津駅	安房天津駅→清澄寺バス停→郷台林道→元清澄山→金山ダム	
776	モノガ/236	群馬・物語山	群馬	下仁田町	サンスポーツランド前→メンバ岩→西峰→物語山→帰	
777	モモク/437	百倉山	山梨	猿橋駅	葛野集落→金比羅宮→百蔵山→(周回)→猿橋駅	
778	モライ/394	茂来山	長野	佐久市	佐久市→霧久保沢ゲート→トチの大木→茂来山→帰	
779	モリヤ/225	長野・守屋山	長野	茅野市	杖突峠→立石→東峰→西峰→帰	
780	モリヨ/700	森吉山(上)	秋田	阿仁前田駅	→森吉山鳥獣センター→桃洞溪谷→滝→帰	
781	モリヨ/701	森吉山(下)	秋田	阿仁前田駅	ゴンドラ山頂駅→森吉山→ヒバクラ岳→帰	アオハツガザクラ
782	モンブ/297	モンブラン	フランス			
783	モンブ/302	モンブラン(上)	フランス			
784	モンブ/303	モンブラン(中)	フランス			
785	モンブ/304	モンブラン(下)	フランス			
786	ヤキュ/770	谷急山(上)	群馬	横川駅	車→国宿裏妙義→巡視道→三方境→女道分岐→谷急山→帰	
787	ヤキュ/771	谷急山(下)	群馬	横川駅	女道分岐→P1→P2→V字キレット→P4→谷急山→帰	
788	ヤクシ/47	屋久島・宮之浦岳(上)	鹿児島	屋久島	淀川登山口→花之江河→宮之浦岳→縄文杉→荒川登山口	
789	ヤクシ/48	屋久島・宮之浦岳(下)	鹿児島	屋久島	淀川登山口→花之江河→宮之浦岳→縄文杉→荒川登山口	
790	ヤクシ/575	薬師岳縦走(上)	富山	富山鉄道・立山駅	室堂ターミナル→雄山→越中沢岳→北薬師→薬師岳	
791	ヤクシ/576	薬師岳縦走(中)	富山	富山鉄道・立山駅	室堂ターミナル→一の越→ザラ峠→五色ヶ原山荘	
792	ヤクシ/577	薬師岳縦走(下)	富山	富山鉄道・立山駅	五色ヶ原山荘→越中沢岳→薬師岳→太郎山→折立バス停	
793	ヤグラ/158	矢倉岳	神奈川	大井松田IC	地蔵堂→万葉公園→山伏平→矢倉岳→地蔵堂	

794	ヤケイ/752	焼石岳(上)	岩手	水沢駅	車→中沼登山口→銀明水→焼石岳→六沢山→金明水小屋サンカヨウ
795	ヤケイ/753	焼石岳(下)	岩手	水沢駅	小屋→夏油温泉 シラネアオイ
796	ヤケイ/82	秋田・焼石岳(上)	秋田	十字駅	三合目→焼石岳→姥石平→銀明水→胆沢町 花の百名山
797	ヤケイ/83	秋田・焼石岳(下)	岩手	胆沢町	
798	ヤケダ/610	焼岳	長野・岐阜	新島々駅	河童橋→焼岳小屋→焼岳(北峰)→りんどう平→中の湯バス停
799	ヤケビ/780	焼額山	長野	湯田中駅	車→スキー場ゴンドラ上→焼額山→スノーシュー→帰
800	ヤケミ/568	焼峰山	新潟	新発田市	瀧谷集落→ウグイス平→清水釜→修蔵峰→焼峰山→帰 岩場
801	ヤシケ/55	信州・八子ヶ峰	長野	茅野市	白樺湖→八子ヶ峰→東峰
802	ヤダイ/580	矢平山	山梨	四方津駅	四方津駅→大丸→矢平山→寺下峠→梁川駅
803	ヤツガ/208	南八ヶ岳・西岳	長野	富士見駅	富士見高原→造林小屋→不動清水→西岳→帰
804	ヤヒコ/388	弥彦山	新潟	弥彦駅	弥彦駅→弥彦神社→弥彦山→多宝山→石瀬峠
805	ヤマド/835	山道具をそろえる			登山よもやま話
806	ヤミゾ/819	八溝山	茨城・福島・栃木	常陸大子駅	車→日輪寺入口P→日輪寺→八溝五水→八溝山→金性水→帰
807	ヤリガ/565	槍ヶ岳(上)	長野	上高地	上高地→明神→徳沢→横尾→槍沢ロッジ→槍ヶ岳山荘
808	ヤリガ/566	槍ヶ岳(下)	長野	上高地	槍ヶ岳山荘→槍ヶ岳→帰
809	ヤリケ/168	槍ヶ岳(表銀座)(上)	長野	穂高町	中房温泉→燕岳→表銀座コース→大天井岳→ヒュッテ西岳
810	ヤリケ/169	槍ヶ岳(表銀座)(下)	長野	穂高町	ヒュッテ西岳→槍ヶ岳→帰
811	ユウヒ/646	夕日岳(禅頂行者の道)	栃木	日光駅	車→細尾峠→薬師岳→夕日岳→地蔵岳→古峯神社→バス急登
812	ユキク/251	雪倉岳	長野	柵池自然園	柵池自然園→白馬大池→三国境→雪倉岳→朝日小屋
813	ユクラ/830	湯倉山	群馬	水上駅	車→ホワイトハレスキー場P→リフト→今倉山→湯蔵山→帰 スノーシュー
814	ユサカ/159	湯坂路	神奈川	箱根湯本	宮ノ下→浅間山→湯坂山→箱根湯本
815	ユノマ/243	群馬・湯ノ丸山	群馬	鹿沢温泉	地蔵峠→湯ノ丸山/南・北峰→烏帽子岳→帰
816	ユフダ/744	由布岳	大分	湯布院駅	車→登山口→マタエ→(断念)→帰 キスミレ
817	ユメノ/827	夢のかけら			登山よもやま話
818	ヨコオ/107	横尾山	山梨/長野	韭崎市	黒森→信州峠→横尾山→帰
819	ヨコダ/654	横岳	長野	茅野駅	車→ピラタス山頂駅→七つ池→南峰→北峰→帰 オサバグサ
820	ヨツマ/734	四ツ又山	群馬	下仁田駅	車→大久保集落→マメガタ峠→四ツ又山→大天狗の鞍部→帰 岩場、エイザン葎
821	ヨミウ/172	読売新道(上)	長野	信濃大町	高瀬ダム→南真砂岳→水晶岳→赤牛岳→奥黒部ヒュッテ
822	ヨミウ/173	読売新道(下)(欠)	長野	信濃大町	高瀬ダム→南真砂岳→水晶岳→赤牛岳→奥黒部ヒュッテ
823	ヨモギ/739	蓬田岳	福島	小野新町(磐越東)	車→ジュピアランド平田→蓬田岳→帰 マンサク
824	ヨモギ/816	蓬峠から清水峠(上)	群馬・新潟	土合駅	駅→土合橋→JR見張小屋→白樺小屋→蓬峠→蓬ヒュッテ泊
825	ヨモギ/817	蓬峠から清水峠(下)	群馬・新潟	土合駅	→七ツ小屋山→清水峠→国道291号→白樺小屋→帰 シラネアオイ
826	ヨモヤ/845	よもやま対談(上)			登山家:谷口けいさん
827	ヨモヤ/846	よもやま対談(下)			登山家:谷口けいさん
828	ラウス/306	知床・羅臼岳	北海道	ウトロ	ウトロ→岩手尾別温泉→羅臼平→羅臼岳→帰
829	ラカン/372	羅漢寺山(弥三郎岳)	山梨	甲府駅	甲府駅→獅子平→パノラマ台→羅漢寺山(弥三郎岳)→昇仙峡
830	ラカン/677	羅漢寺山と白砂山	山梨	甲府駅	車→金桜神社→パノラマ台→羅漢寺山→白砂山→長潭橋

831	ランタ/262	ランタン谷(上)	ネパール			
832	ランタ/263	ランタン谷(下)	ネパール			
833	ランボ/314	胆嚢手術				
834	リシリ/411	利尻山	北海道	利尻島	鴛泊→北麓野営場→長官山→利尻山→帰	
835	リュウ/115	山梨・龍ヶ岳	山梨	本栖湖	本栖湖→龍ヶ岳→帰	
836	リュウ/32	龍神大吊橋(Drive)	茨城	国道118号線	国道118号線:龍神大吊橋	
837	リュウ/742	竜ヶ岳	山梨・静岡	富士宮駅	県境バス停→端足峠→竜ヶ岳→帰	ミツバツツジ
838	リュウ/76	静岡・龍爪山(リュウソウ)	静岡	清水市	平山→穂積神社→薬師岳→文殊岳→平山温泉	
839	リョウ/177	霊仙山	滋賀	醒ヶ井駅	樽(クレ)ヶ畑→汗拭峠→見晴台→経塚山→霊仙山→帰	
840	リョウ/322	霊山	福島	福島駅	国道115号線・行合道→日暮岩→霊山→護摩壇→帰	
841	リョウ/366	霊鷲山	山口	下関	下関IC→火の山公園→霊鷲山(288m)→帰	
842	リョウ/40	秩父・両神山	埼玉	両神村	日向大谷→清瀧小屋→両神山→梵天尾根→白井差	
843	リョウ/496	両神山縦走(上)	埼玉	西武秩父駅	西武秩父駅→両神山荘→清滝小屋→両神神社→剣ヶ峰	
844	リョウ/497	両神山縦走(下)	埼玉	西武秩父駅	剣ヶ峰→前東岳→東岳→西岳→八丁峠→上落合橋	垂直岩場が多数
845	ルアペ/784	ルアペフ山	ニュージーランド	北島	トンガリロ国立公園:→グレイシャー・プ→ドームピーク→帰	8日間
846	レブン/412	礼文島ハイキング	北海道	礼文島	香深港→桃岩展望台→元池灯台→知床	
847	ロクマ/690	六万騎山と坂戸山	新潟	五日町駅/六日町駅	駅→地藏尊→六万騎山→帰/駅→薬師尾根→坂戸山→帰	カタクリ
848	ロッコ/532	六甲山(上)	兵庫	芦屋川駅	芦屋川駅→六甲山トレイル→風吹岩→六甲山	
849	ロッコ/533	六甲山(下)	兵庫	芦屋川駅	風吹岩→雨ヶ峠→六甲山→魚屋道→有馬温泉	
850	ワカホ/598	若穂太郎山	長野	須坂長野東IC	蓮台寺→春山城跡→こしき岩→若穂太郎山→帰	
851	ワシガ/456	鷲ヶ峰	長野	ビーナスライン	八島ヶ原湿原→鷲ヶ峰→帰	
852	ワジマ/489	輪島ウォーキング	石川	輪島市門前町	輪島市門前町→猿山岬→猿山→皆月湾・鶴山バス停	雪割草
853	ワナク/196	和名倉山(上)	埼玉	丹波山村	将監峠→山神ノ土→西御殿岩→東仙波→和名倉山→帰	
854	ワナク/197	和名倉山(下)	埼玉	丹波山村	将監峠→山神ノ土→西御殿岩→東仙波→和名倉山→帰	
855	ワラビ/56	奥武蔵・蕨山	埼玉	西武飯能	名郷→蕨山→藤棚山→さわらびの湯	
856	ワンガ/30	首都高湾岸線(Drive)	神奈川	横浜市	本牧埠頭、三溪園、八景島	
857						
858						
859						
860						
861						
862						
863						
864						
865						

1

登山日

数回

数回

数回

2,002-11

数回

2回

2回

2005/7/28

2005/7/28

2008/12/13

2008/12/13

2005/5/21

2005/12/11

2007/1/20

2007/1/14

2005/4/10

2007/5/19

2007/5/4

2006/12/2

2005/3/13

2004/9/12

2,003-02-21

2002/3/25

2004/11/27

2007/11/3

2回

2008/7/6
1回

2007/9/23

2003/7/31
2005/6/26

2004/11/21

2005/4/10
2005/4/10

2008/3/16
2005/12/4

2008/1/26

1回

2006/8/17

数回

2007/7/27

2004/10/1

2004/9/29

2008/7/12

2006/4/9

2008/1/13

2006/7/30

2007/7/28

2006/6/17

2007/2/11

2006/4/1

2008/4/20

2004/7/30

1回

2007/9/9

2006/1/8

2007/4/15

1回

2006/11/4

1回

2004/10/10

2005/12/11

1回

1回

2008/3/30

2005/10/2

2004/11/21

2回

2005/11/6

2007/1/14
2009/1/25

2005/3/30

2006/9/9

2004/9/12

2006/8/18
2008/7/6

2006/10/26

2008/5/6

2007/3/23

2007/11/15

2007/11/13

2004/11/27

2009/2/15

2005/3/13

止

止

2008/4/20

2009/3/2

2007/5/4

多数回

多数回

2008/9/21

