

<http://w1.avis.ne.jp/~nakajima/index.html>



美しい信州の山々  
を安全に楽しく歩いて  
ほしい・・・

そんな願いを込め  
て  
「信州山歩き地図」を  
作りました。

どうぞ安全な登山  
を・・・

中嶋 豊

このマップは自ら歩き、作成したものです。

ご覧になりたい地方(北信、東信、南信、中信)・山をクリックしてください。

北信地方の山	
<a href="#">飯綱山</a>	<a href="#">聖山</a>
<a href="#">飯綱山(十三 仏)</a>	<a href="#">明覚山</a>
<a href="#">虫倉山</a>	<a href="#">ノロシ山</a>
<a href="#">・不動滝コー ス</a>	<a href="#">五里ヶ峰</a>
<a href="#">・さるすべリコ ース</a>	<a href="#">・葛尾城コース</a>
<a href="#">・岩井堂コー ス</a>	<a href="#">・峠コース</a>
<a href="#">一夜山</a>	<a href="#">鳥甲山</a>
<a href="#">冠着山</a>	<a href="#">霊仙寺山</a>
<a href="#">旭山</a>	<a href="#">小菅山</a>
<a href="#">笠ヶ岳</a>	<a href="#">保基谷岳</a>
	<a href="#">鏡台山</a>
	<a href="#">奇妙山</a>
	<a href="#">尼巖山</a>
	<a href="#">箱山・鴨ヶ嶽</a>



東信地方の山	
<a href="#">根子岳</a>	<a href="#">籠ノ登山</a>
<a href="#">四阿山</a>	<a href="#">水の塔</a>
<a href="#">・鳥居峠コース</a>	<a href="#">山</a>
<a href="#">・ダボス・根子岳 コース</a>	<a href="#">甲武信ヶ 岳</a>
<a href="#">茂来山</a>	<a href="#">荒船山</a>
<a href="#">太郎山</a>	<a href="#">・内山峠コ ース</a>
<a href="#">黒斑山</a>	<a href="#">・星尾峠コ ース</a>
<a href="#">黒斑山</a>	<a href="#">一ス</a>
(残雪の縞模様 編)	<a href="#">兜岩山</a>
<a href="#">子檀嶺岳</a>	<a href="#">高峰山</a>
<a href="#">・村松コース</a>	<a href="#">独鈷山</a>
<a href="#">・当郷コース</a>	<a href="#">・沢山湖コ</a>

<a href="#">戸隠山</a>	<a href="#">岩井堂山</a> (自在山)
<a href="#">高社山</a>	
<a href="#">鍋倉山</a>	<a href="#">葛山</a> ・ <a href="#">頼朝山</a> ・ <a href="#">郷路山</a>
・ <a href="#">鍋倉山ブナ</a> <a href="#">の木編</a>	<a href="#">木曾殿城山</a>
<a href="#">雁田山</a>	<a href="#">大峰山</a>
<a href="#">鼻見城山</a>	<a href="#">薬山</a>
<a href="#">斑尾山</a>	<a href="#">砂鉢山</a>
<a href="#">高妻山</a>	・ <a href="#">紅葉橋ルート</a>
<a href="#">破風岳</a> ・ <a href="#">土鍋山</a>	・ <a href="#">大沢ルート</a>
<a href="#">黒姫山</a>	<a href="#">大峰山</a> (物見の岩コース)
<a href="#">妙徳山</a>	
<a href="#">苗場山</a>	
<a href="#">岩菅山</a>	

<a href="#">関伽流山</a>	ー
<a href="#">蓼科山</a>	・ <a href="#">不動滝コ</a>
<a href="#">烏帽子岳</a>	ー
<a href="#">湯ノ丸山</a>	・ <a href="#">平井寺コ</a>
<a href="#">鼻曲山</a>	ー
<a href="#">金峰山</a>	<a href="#">石尊山</a>
<a href="#">夫神岳</a>	<a href="#">小浅間山</a>
<a href="#">女神岳</a>	<a href="#">浅間山</a>
	<a href="#">安曾岡山</a>
	<a href="#">虚空蔵山</a>
	<a href="#">氷沢山</a>
	<a href="#">富士嶽山</a>

<a href="#">中信地方の山</a>	
<a href="#">鉢伏山</a> ・ <a href="#">高ボツ子</a>	<a href="#">光城山</a>
<a href="#">奥穂高岳</a>	<a href="#">焼岳</a>
・ <a href="#">涸沢コース</a>	・ <a href="#">中の湯コース</a>
・ <a href="#">奥穂高岳コース</a>	・ <a href="#">上高地コース</a>
・ <a href="#">屏風の頭コース</a>	<a href="#">岩殿山</a>
・ <a href="#">パノラマコース</a>	・ <a href="#">岩殿寺コース</a>
<a href="#">有明山</a>	・ <a href="#">三社権現コー</a>
・ <a href="#">中房コース</a>	ス
・ <a href="#">松川コース</a>	<a href="#">大渚山</a>
<a href="#">京ヶ倉</a>	<a href="#">戸谷峰</a>
<a href="#">雨飾山</a>	<a href="#">爺ヶ岳</a>
・ <a href="#">小谷温泉コース</a>	<a href="#">常念岳</a>
・ <a href="#">梶山コース</a>	・ <a href="#">一ノ沢コース</a>
	<a href="#">虚空蔵山</a>

<a href="#">南信地方の山</a>
<a href="#">風越山</a> <b>new!</b>
<a href="#">石灯笼コース</a>
<a href="#">円悟沢コース</a>
<a href="#">高鳥屋山コース</a>
<a href="#">赤岳</a>
<a href="#">木曾駒ヶ岳</a> ・ <a href="#">宝剣岳</a>
<a href="#">守屋山</a>
<a href="#">霧訪山</a>
<a href="#">戸倉山</a>
<a href="#">池山</a>
<a href="#">東(甲斐)駒ヶ岳</a>
<a href="#">越百山</a>

<a href="#">四阿屋山</a>	<a href="#">鋤ノ峰</a>
<a href="#">御岳(嶽)山</a>	<a href="#">南木曾岳</a>
<a href="#">大林山</a>	<a href="#">大姥山</a>
<a href="#">小熊山</a>	<a href="#">西穂高岳独標</a>