



● 北関東・尾瀬・日光

- 24. 那須岳 1915m / 1泊2日 / 5月中旬~10月下旬 / 12
- 25. 筑波山 877m / 日帰り / 3~11月 / 20
- 26. 燧ヶ岳 2346m / 1泊2日 / 7月~10月中旬 / 14
- 27. 至仏山 2228m / 1泊2日 / 7~10月 / 14
- 28. 武尊山 2158m / 日帰り / 6~10月 / 16
- 29. 赤城山 1828m / 日帰り / 4月中旬~11月中旬 / 20
- 30. 男体山 2486m / 日帰り / 5月5~10月25 / 13
- 31. 日光白根山 2578m / 日帰り / 6月~10月中旬 / 13
- 32. 皇海山 2144m / 日帰り / 5月中旬~10月下旬 / 20

● 上信越

- 33. 越後駒ヶ岳 2003m / 1泊2日 / 5月中旬~11月上旬 / 15
- 34. 平ヶ岳 2141m / 1泊2日 / 6月下旬~9月中旬 / 15
- 35. 巻機山 1967m / 前夜泊日帰 / 6月10月下旬 / 15
- 36. 谷川岳 1977m / 1泊2日 / 16
- 37. 苗場山 2145m / 1泊2日 / 6月中旬~10月下旬 / 16
- 38. 雨飾山 1963m / 前夜泊日帰 / 6月下旬~11月上旬 / 18
- 39. 妙高山 2446m / 1泊2日 / 7月中旬~10月上旬 / 18
- 40. 火打山 2462m / 1泊2日 / 7月中旬~10月上旬 / 18
- 41. 高妻山 2353m / 前夜泊日帰 / 6月~10月末 / 18
- 42. 草津白根山 2165m / 日帰り / 6月中旬~10月下旬 / 17
- 43. 四阿山 2354m / 前夜泊1日 / 5月初旬~10月中旬 / 17
- 44. 浅間山 2568m / 前夜泊1日 / 梅雨明け~10月下旬 / 19

● 秩父・多摩・南関東

- 45. 両神山 1723m / 日帰り / 4~11月 / 25
- 46. 甲武信岳 2475m / 1泊2日 / 6月~10月末 / 26
- 47. 金峰山 2595m / 1泊2日 / 5月中旬~11月初旬 / 26
- 48. 瑞牆山 2230m / 1泊2日 / 5月中旬~11月初旬 / 26
- 49. 雲取山 2017m / 1泊2日 / 5~6、10~11月 / 23.25
- 50. 大菩薩嶺 2057m / 1泊2日 / 4~6、10~11月 / 24
- 51. 丹沢 1567m / 1泊2日 / 28
- 52. 富士山 3776m / 1泊2日 / 31
- 53. 天城山 1405m / 前夜泊1日 / 30

● 北アルプス

- 54. 白馬岳 2932m / 1泊2日 / 梅雨明け~9月下旬 / 34
- 55. 五竜岳 2814m / 2泊3日 / 7~9月 / 35
- 56. 鹿島槍ヶ岳 2890m / 2泊3日 / 6月中旬~10月中旬 / 35
- 57. 剣岳 2999m / 1泊2日 / 7~9月下旬 / 36
- 58. 立山 3015m / 前夜泊1日 / 7月中旬~10月上旬 / 36
- 59. 薬師岳 2926m / 1泊2日 / 7月中旬~10月上旬 / 36
- 60. 黒部五郎岳 2840m / 3泊4日 / 梅雨明け~8月 / 36
- 61. 水晶岳 2978m / 2泊3日 / 7月下旬~8月下旬 / 36
- 62. 鷲羽岳 2924m / 2泊3日 / 7月下旬~8月末 / 37
- 63. 槍ヶ岳 3180m / 2泊3日 / 梅雨明け~8月末 / 37
- 64. 穂高岳 3190m / 2泊3日 / 梅雨明け~8月中旬ベスト / 37
- 65. 常念岳 2857m / 1泊2日 / 7月下旬~中旬ベスト / 37
- 66. 笠ヶ岳 2897m / 1泊2日 / 梅雨明けからがベスト / 37
- 67. 焼岳 2444m / 日帰り / 梅雨明けからがベスト / 37
- 68. 乗鞍岳 3026m / 日帰り / 7月下旬~8月下旬がベスト / 38

● 美ヶ原・八ヶ岳・中央アルプス

- 69. 美ヶ原 2034m / 日帰り / 4月下旬~11月上旬 / 32
- 70. 霧ヶ峰 1925m / 日帰り / 4月中旬~12月上旬 / 32
- 71. 蓼科山 2530m / 1泊2日 / 6~10月 / 32
- 72. 八ヶ岳 2899m / 1泊2日 / 6月上旬~10月下旬 / 32
- 73. 御嶽山 3067m / 1泊2日 / 7月上旬~ / 39
- 74. 木曾駒ヶ岳 2956m / 1泊2日 / 6月下旬~10月中旬 / 40
- 75. 空木岳 2864m / 1泊2日 / 6月中旬~10月上旬 / 40
- 76. 恵那山 2191m / 日帰り / 5月中旬~11月中旬 / 40

● 南アルプス

- 77. 甲斐駒ヶ岳 2967m / 1泊2日 / 6月中旬~11月上旬 / 41
- 78. 仙丈ヶ岳 3033m / 1泊2日 / 6月中旬~11月上旬 / 41
- 79. 鳳凰山 2840m / 2泊3日 / 6月上旬~10月下旬 / 41
- 80. 北岳 3193m / 2泊3日 / 6月下旬~11月上旬 / 41
- 81. 間ノ岳 3189m / 2泊3日 / 6月下旬~11月上旬 / 41
- 82. 塩見岳 3047m / 2泊3日 / 6月中旬~10月上旬 / 42
- 83. 悪沢岳 3141m / 2泊3日 / 6月中旬~10月上旬 / 42
- 84. 赤石岳 3120m / 2泊3日 / 6月中旬~10月上旬 / 42
- 85. 聖岳 3013m / 3泊4日 / 6月中旬~10月上旬 / 42
- 86. 光岳 2591m / 2泊3日 / 6月中旬~10月上旬 / 42

山名の横の情報は左から
標高 / モデルコースの日程 / 登山適期 / 山と高原地図の番号
となります

日本百名山