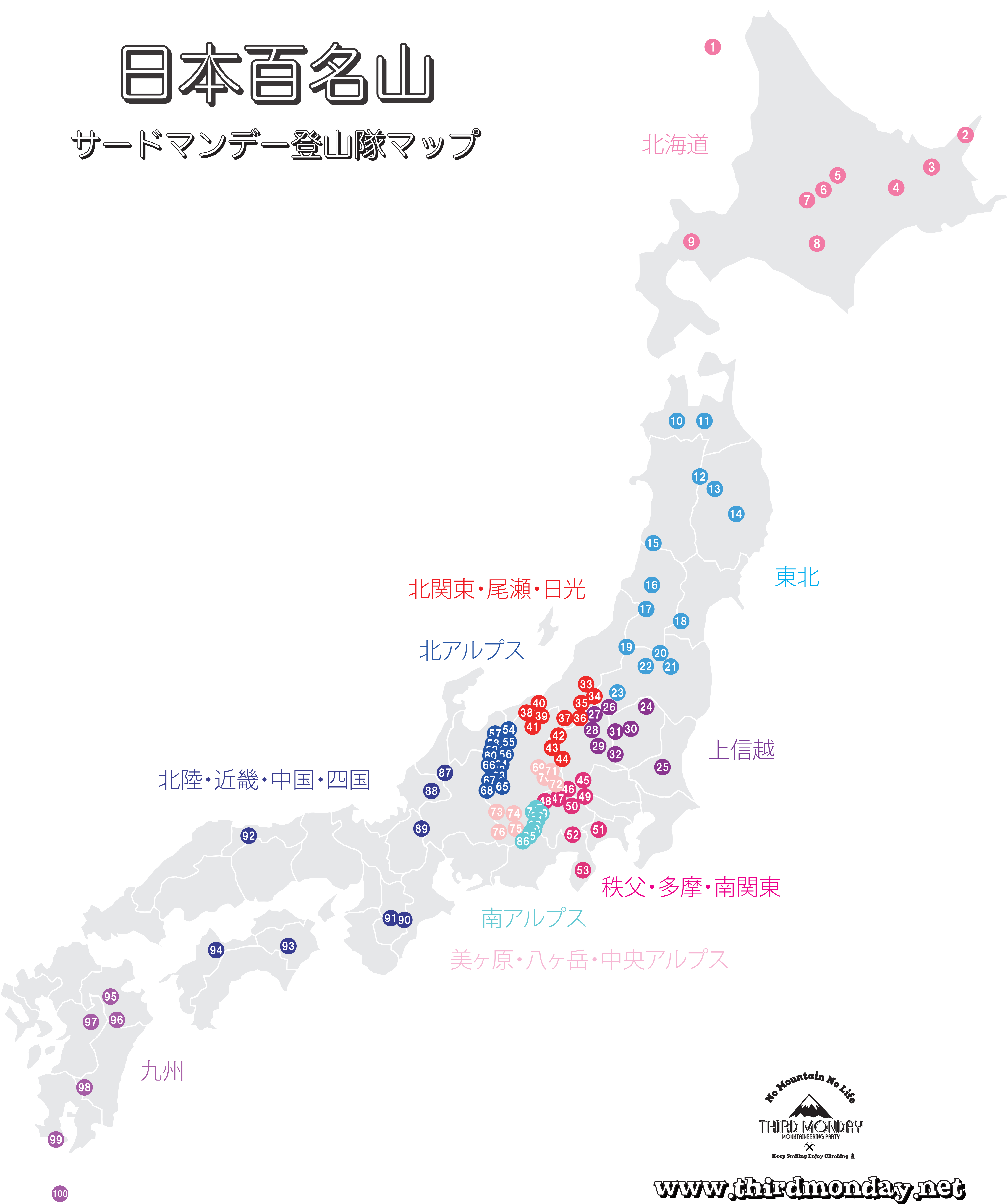


# 日本百名山

## サードマンデー登山隊マップ



[www.thirdmonday.net](http://www.thirdmonday.net)

山名	標高	難易度	体力度	参考日程
<b>北海道</b>				
1. 利尻岳	1719m	☆☆	☆☆	前夜泊日帰り
2. 羅臼岳	1661m	☆☆	☆☆	前夜泊日帰り
3. 斜里岳	1547m	☆	☆☆	前夜白日帰り
4. 阿寒岳	1499m	☆	☆	前夜白日帰り
5. 大雪山	2290m	☆☆	☆☆☆	日帰り
6. トムラウシ山	2141m	☆☆	☆☆☆	1泊2日
7. 十勝岳	2077m	☆☆	☆☆	日帰り
8. 幌尻岳	2052m	☆☆☆	☆☆☆	2泊3日
9. 後方羊蹄山	1893m	☆	☆	日帰り
<b>東北</b>				
10. 岩木山	1625m	☆	☆☆	日帰り
11. 八甲田山	1585m	☆☆	☆☆	日帰り
12. 八幡平	1613m	☆	☆	日帰り
13. 岩手山	2038m	☆☆	☆☆☆	日帰り
14. 早池峰山	1917m	☆☆	☆☆	日帰り
15. 鳥海山	2236m	☆☆	☆☆	1泊2日
16. 月山	1980m	☆☆	☆	日帰り
17. 朝日連峰	1870m	☆☆	☆☆☆	2泊3日
18. 蔵王山	1841m	☆	☆	日帰り
19. 飯豊連峰	2015m	☆☆☆	☆☆☆	2泊3日
20. 吾妻山	2035m	☆☆	☆☆☆	1泊2日
21. 安達太良山	1700m	☆☆	☆	日帰り
22. 磐梯山	1819m	☆☆	☆☆	日帰り
23. 会津駒ヶ岳	2132m	☆☆	☆☆☆	1泊2日
<b>北関東・尾瀬・日光</b>				
24. 那須岳	1915m	☆☆	☆☆	1泊2日
25. 筑波山	877m	☆	☆	日帰り
26. 燧ヶ岳	2356m	☆☆	☆☆	1泊2日
27. 至仏山	2228m	☆☆	☆☆	1泊2日
28. 武尊山	2158m	☆☆	☆☆☆	日帰り
29. 赤城山	1828m	☆	☆☆	日帰り
30. 男体山	2486m	☆☆	☆☆	日帰り
31. 日光白根山	2578m	☆☆	☆☆	日帰り
32. 皇海山	2144m	☆☆	☆	日帰り
<b>北アルプス</b>				
33. 越後駒ヶ岳	2003m	☆☆	☆☆☆	1泊2日
34. 平ヶ岳	2141m	☆	☆☆☆	1泊2日
35. 巻機山	1967m	☆	☆☆	前夜泊日帰り
36. 谷川岳	1963m	☆☆	☆☆	前夜泊日帰り
37. 苗場山	2145m	☆☆	☆☆	1泊2日
38. 雨飾山	1963m	☆☆	☆☆	前夜泊日帰り
39. 妙高山	2454m	☆☆	☆☆	1泊2日
40. 火打山	2462m	☆☆	☆☆	1泊2日
41. 高妻山	2353m	☆☆	☆☆☆	日帰り
42. 草津白根山	2165m	☆	☆	日帰り
43. 四阿山	2354m	☆☆	☆☆	前夜泊1日
44. 浅間山	2568m	☆	☆☆	前夜泊1日
<b>秩父・多摩・南関東</b>				
45. 両神山	1723m	☆☆	☆☆	日帰り
46. 甲武信岳	2475m	☆☆	☆☆	1泊2日
47. 金峰山	2595m	☆☆	☆☆	前夜泊1日
48. 瑞牆山	2230m	☆☆	☆☆	前夜泊1日
49. 雲取山	2017m	☆	☆☆	1泊2日
50. 大菩薩嶺	2057m	☆	☆☆	1泊2日
51. 丹沢山	1567m	☆☆	☆☆	1泊2日
52. 富士山	3776m	☆	☆☆☆	1泊2日
53. 天城山	1406m	☆	☆☆	前夜泊1日
<b>北陸・近畿・中国・四国</b>				
54. 白馬岳	2932m	☆☆☆	☆☆☆	1泊2日
55. 五竜岳	2814m	☆☆☆	☆☆☆	2泊3日
56. 鹿島槍ヶ岳	2890m	☆☆	☆☆☆	2泊3日
57. 劔岳	2999m	☆☆☆	☆☆☆	1泊2日
58. 立山	3015m	☆☆	☆☆	1泊2日
59. 薬師岳	2926m	☆☆	☆☆	1泊2日
60. 黒部五郎岳	2840m	☆☆	☆☆☆	3泊4日
61. 水晶岳	2978m	☆☆	☆☆☆	2泊3日
62. 鷲羽岳	2924m	☆☆	☆☆☆	2泊3日
63. 槍ヶ岳	3180m	☆☆☆	☆☆☆	2泊3日
64. 穂高岳	3190m	☆☆☆	☆☆☆	2泊3日
65. 常念岳	2857m	☆☆	☆☆	1泊2日
66. 笠ヶ岳	2897m	☆☆	☆☆☆	1泊2日
67. 焼岳	2444m	☆☆	☆☆	日帰り
68. 乗鞍岳	3026m	☆	☆	日帰り
<b>美ヶ原・八ヶ岳・中央アルプス</b>				
69. 美ヶ原	2034m	☆	☆☆	日帰り
70. 霧ヶ峰	1925m	☆	☆	日帰り
71. 蓼科山	2530m	☆	☆☆	1泊2日
72. 八ヶ岳	2899m	☆☆	☆☆	1泊2日
73. 御嶽山	3067m	☆☆	☆☆☆	1泊2日
74. 木曾駒ヶ岳	2956m	☆☆	☆☆	1泊2日
75. 空木岳	2864m	☆☆☆	☆☆☆	1泊2日
76. 恵那山	2191m	☆	☆☆	日帰り
<b>南アルプス</b>				
77. 甲斐駒ヶ岳	2967m	☆☆	☆☆	1泊2日
78. 仙丈ヶ岳	3033m	☆☆	☆☆	1泊2日
79. 鳳凰山	2840m	☆☆	☆☆	2泊3日
80. 北岳	3192m	☆☆	☆☆☆	2泊3日
81. 間ノ岳	3189m	☆☆	☆☆☆	2泊3日
82. 塩見岳	3047m	☆☆	☆☆☆	2泊3日
83. 悪沢岳	3141m	☆☆	☆☆☆	2泊3日
84. 赤石岳	3120m	☆☆	☆☆☆	2泊3日
85. 聖岳	3013m	☆☆	☆☆☆	3泊4日
86. 光岳	2591m	☆☆	☆☆☆	2泊3日
<b>九州</b>				
95. 九重山	1787m	☆	☆☆	1泊2日
96. 祖母山	1756m	☆☆	☆☆☆	日帰り
97. 阿蘇山	1592m	☆☆	☆☆	日帰り
98. 霧島山	1700m	☆	☆☆	日帰り
99. 開聞岳	922m	☆	☆	日帰り
100. 宮之浦岳	1936m	☆☆☆	☆☆☆	2泊3日