

表記:左から 山名 標高 難易度 参考日程 都道府県

## 北海道

1	天塩岳 てしおだけ	1588m	☆☆	日帰り	
2	石狩岳 いしかりだけ	1967m	☆☆☆☆	1泊2日	
3	ニベソツ山 にべそつやま	2013m	☆☆☆	日帰り	
4	カムイケチカウシ山 かみいけちかしやま	1979m	☆☆☆☆	1泊2日	
5	ペテガリ岳 ぺてがりだけ	1736m	☆☆☆☆	2泊3日	
6	芦別岳 あしべつだけ	1726m	☆☆☆☆	日帰り	
7	夕張岳 ゆうはりだけ	1668m	☆☆☆	日帰り	
8	暑寒別岳 しよかんべつだけ	1492m	☆☆☆	日帰り	
9	樽前山 たるまえざん	1041m	☆	日帰り	
10	北海道駒ヶ岳 ほっかいどうこまがだけ	1131m	☆	日帰り	

## 東北

11	白神岳 しらかみだけ	1235m	☆☆	日帰り	青森県
12	姫神山 ひめかみざん	1124m	☆	日帰り	岩手県
13	秋田駒ヶ岳 あきたこまがだけ	1637m	☆☆	日帰り	秋田県
14	和賀岳 わかだけ	1439m	☆☆☆	日帰り	岩手県 秋田県
15	森吉山 もりよしざん	1454m	☆☆	日帰り	秋田県
16	焼石岳 やけいしだけ	1547m	☆☆	日帰り	岩手県
17	栗駒山 くりこまやま	1626m	☆☆	日帰り	岩手県 宮城県
18	神室山 かむろざん	1365m	☆☆☆	日帰り	秋田県 山形県
19	船形山 ふながたやま	1500m	☆☆	日帰り	宮城県 山形県
20	以東岳 いとうだけ	1772m	☆☆☆☆	日帰り	山形県 新潟県
21	机差岳 えぶりさしだけ	1636m	☆☆☆	日帰り	新潟県
22	二王子岳 にのうじだけ	1420m	☆☆	日帰り	新潟県
23	帝釈山 たいしゃくざん	2060m	☆☆	日帰り	福島県 栃木県
24	会津朝日岳 あいつあさひだけ	1624m	☆☆☆	日帰り	福島県

## 関東

25	女峰山 にょほうざん	2483m	☆☆☆☆	日帰り	栃木県
26	仙ノ倉山 せんのかぐらやま	2026m	☆☆☆	1泊2日	群馬県 新潟県
27	榛名山 はるなざん	1449m	☆	日帰り	群馬県
28	浅間隠山 あさまかくしやま	1757m	☆☆	日帰り	群馬県
29	妙義山 みょうぎざん	1104m	☆☆☆	日帰り	群馬県
30	荒船山 あらかぶねやま	1423m	☆	日帰り	群馬県 長野県
31	武甲山 ぶこうざん	1304m	☆☆	1泊2日	埼玉県
32	白石山 はくせきざん	2036m	☆☆☆	1泊2日	埼玉県
33	大岳山 おおだけざん	1266m	☆☆	日帰り	東京都

## 甲信越

34	御神楽岳 みかぐらだけ	1386m	☆☆☆☆	日帰り	新潟県
35	守門岳 すもんだけ	1537m	☆☆	日帰り	新潟県
36	八海山 はつかいざん	1778m	☆☆☆	日帰り	新潟県
37	荒沢岳 あらかさわだけ	1969m	☆☆☆	日帰り	新潟県
38	中ノ岳 なかのだけ	2085m	☆☆☆☆	1泊2日	新潟県
39	佐武流山 さぶりゅうやま	2192m	☆☆☆☆	日帰り	新潟県 長野県
40	白砂山 しらすなやま	2140m	☆☆☆	日帰り	群馬県 長野県
41	鳥甲山 とりかぶとやま	2038m	☆☆☆	日帰り	長野県
42	岩菅山 いわすげやま	2295m	☆☆	日帰り	長野県
43	飯縄山 いひづなやま	1917m	☆☆	日帰り	長野県
44	黒姫山 くろひめやま	2053m	☆☆☆	日帰り	長野県
45	戸隠山 とかくしやま	1904m	☆☆☆	日帰り	長野県
46	天狗岳 てんぐだけ	2646m	☆☆	1泊2日	長野県
47	御座山 おくらざん	2112m	☆☆	日帰り	長野県
48	乾徳山 けんとくざん	2031m	☆☆	日帰り	山梨県
49	茅ヶ岳 かやがだけ	1704m	☆☆	日帰り	山梨県
50	御正体山 みしょうたいやま	1681m	☆☆	日帰り	山梨県
51	三ツ峠山 みつとうげやま	1785m	☆☆☆	日帰り	山梨県
52	毛無山 けなしやま	1964m	☆☆☆	日帰り	山梨県 静岡県
53	楡形山 くしがたやま	2052m	☆☆	日帰り	山梨県
54	七面山 しちめんざん	1989m	☆☆☆	日帰り	山梨県

## 北・中央アルプス

55	雪倉岳 ゆきくらだけ	2611m	☆☆☆☆	2泊3日	新潟県 富山県
56	針ノ木岳 はりのみだけ	2821m	☆☆☆	1泊2日	富山県 長野県
57	毛勝山 けかちやま	2415m	☆☆☆☆☆	1泊2日	富山県
58	奥大日岳 おくだいにちだけ	2611m	☆☆☆	1泊2日	富山県
59	烏帽子岳 くえぼしだけ	2628m	☆☆☆☆	3泊4日	富山県 長野県
60	赤牛岳 あかうしだけ	2864m	☆☆☆☆	3泊4日	富山県
61	餓鬼岳 がきだけ	2647m	☆☆☆	1泊2日	長野県
62	有明山 ありあけやま	2268m	☆☆☆	日帰り	長野県
63	燕岳 つばくろだけ	2763m	☆☆☆	2泊3日	長野県
64	大天井岳 おてんしょうだけ	2922m	☆☆☆	2泊3日	長野県
65	霞沢岳 かすみざわだけ	2646m	☆☆☆	1泊2日	長野県
66	経ヶ岳 きょうがだけ	2296m	☆☆	日帰り	長野県
67	南駒ヶ岳 みなみこまがだけ	2841m	☆☆☆☆	1泊2日	長野県
68	安平路山 あんぺいじやま	2363m	☆☆☆☆	日帰り	長野県
69	小秀山 こひでやま	1982m	☆☆☆	日帰り	長野県 岐阜県

## 南アルプス

70	鋸岳 のこぎりだけ	1736m	☆☆☆☆☆	1泊2日	山梨県 長野県
71	農鳥岳 のうとりだけ	3026m	☆☆☆☆	2泊3日	山梨県 静岡県
72	笹ヶ岳 ささかだけ	2629m	☆☆☆☆	日帰り	山梨県 静岡県
73	上河内岳 かみこうちだけ	2803m	☆☆☆☆	2泊3日	長野県 静岡県
74	池口岳 いけぐちだけ	2392m	☆☆☆	日帰り	長野県 静岡県
75	大無間山 だいむげんざん	2330m	☆☆☆☆	1泊2日	静岡県

## 東海・北陸

76	愛鷹山 あしたかやま	1504m	☆☆	日帰り	静岡県
77	金剛堂山 こんごうどうざん	1650m	☆☆☆	日帰り	富山県
78	位山 くらいやま	1529m	☆	日帰り	岐阜県
79	笈ヶ岳 おいずるがだけ	1841m	☆☆☆☆	1泊2日	富山県 石川県 岐阜県
80	大日ヶ岳 だいにちがだけ	1709m	☆☆	日帰り	岐阜県
81	能郷白山 のうごうはくざん	1617m	☆	日帰り	岐阜県 福井県

## 近畿

82	御在所岳 ごせいしよやま	1212m	☆☆	日帰り	滋賀県 三重県
83	釈迦ヶ岳 しゃかがだけ	1800m	☆☆	1泊2日	奈良県
84	伯母子岳 おぼこだけ	1344m	☆☆	日帰り	奈良県
85	金剛山 こんごうざん	1125m	☆☆	日帰り	奈良県
86	武奈ヶ岳 ぶながだけ	1214m	☆☆☆	1泊2日	滋賀県

## 中国・四国

87	氷ノ山 ひょうのせん	1510m	☆☆	日帰り	兵庫県 鳥取県
88	上蒜山 かみひるせん	1202m	☆☆	日帰り	鳥取県 岡山県
89	三瓶山 さんべんざん	1126m	☆☆	日帰り	島根県
90	三嶺 みうね	1894m	☆☆☆	日帰り	徳島県 高知県
91	東赤石山 ひがしあかいしやま	1706m	☆☆☆	日帰り	愛媛県
92	笹ヶ峰 ささがみね	1860m	☆☆	日帰り	愛媛県 高知県

## 九州

93	英彦山 ひこざん	1199m	☆☆	日帰り	福岡県 大分県
94	由布岳 ゆふだけ	1583m	☆☆	日帰り	大分県
95	大崩山 おおくえやま	1644m	☆☆☆☆	日帰り	宮崎県
96	雲仙岳 うんぜんだけ	1483m	☆☆	日帰り	長崎県
97	市房山 いちふさやま	1721m	☆☆☆	日帰り	熊本県 宮崎県
98	尾鈴山 おすずやま	1405m	☆☆	日帰り	宮崎県
99	高千穂峰 たかちほみね	1574m	☆☆	日帰り	宮崎県
100	桜島 さくらじま	1117m	☆☆	日帰り	鹿児島県