

表記:左から 山名 標高 難易度 参考日程

北海道

1	ニセイカウシュツパ山 にせいかうしゅつぱやま	1883m	☆☆	日帰り
2	オプタテシケ山 おふたてしけやま	2013m	☆☆☆☆	日帰り
3	神威岳 かむいだけ	1600m	☆☆☆☆	日帰り
4	余市岳 よいちだけ	1488m	☆☆	日帰り
5	ニセコアヌプリ にせこあんぷり	1308m	☆	日帰り
6	狩場山 かりばやま	1520m	☆☆	日帰り
7	大千軒岳 だいせんげんだけ	1072m	☆☆	日帰り

東北

8	五葉山 ごようざん	1351m	☆	日帰り	岩手県
9	乳頭山 にゅうとうざん	1478m	☆☆	日帰り	岩手県 秋田県
10	太平山 たいへいざん	1170m	☆☆	日帰り	秋田県
11	泉ヶ岳 いずみがだけ	1175m	☆☆☆	日帰り	宮城県
12	摩耶山 まやざん	1020m	☆☆☆	日帰り	山形県
13	祝瓶山 いわいがめやま	1417m	☆☆	日帰り	山形県
14	一切経山 いっさいきょうざん	1949m	☆☆	日帰り	福島県
15	大滝根山 おおたきねやま	1192m	☆	日帰り	福島県
16	二岐山 ふたまたやま	1544m	☆☆	日帰り	福島県
17	七ヶ岳 ななつかだけ	1636m	☆☆	日帰り	福島県
18	荒海山 あらかいざん	1581m	☆☆	日帰り	福島県 栃木県

関東

19	八溝山 やみぞざん	1022m	☆☆	日帰り	茨城県 福島県
20	男鹿岳 おじかだけ	1777m	☆☆☆☆	日帰り	福島県 栃木県
21	高原山 たかほらやま	1795m	☆☆☆	日帰り	栃木県
22	太郎山 たろうざん	2368m	☆☆☆	日帰り	栃木県
23	袈裟丸山 けさまるやま	1961m	☆☆	日帰り	栃木県 群馬県
24	景鶴山 けいづるやま	2004m	登山不可	登山不可	群馬県 新潟県
25	朝日岳 あさひだけ	1945m	☆☆☆☆	日帰り	群馬県
26	諏訪山 すわやま	1549m	☆☆☆	日帰り	群馬県
27	三頭山 みとうざん	1531m	☆☆	日帰り	東京都
28	大山 おおやま	1252m	☆☆	日帰り	神奈川県
29	金時山 きんときやま	1212m	☆	日帰り	静岡県 神奈川県
30	箱根山 はこねやま	1438m	☆	日帰り	神奈川県

甲信越

31	金北山 きんぼくざん	1172m	☆☆	1泊2日	新潟県
32	粟ヶ岳 あわがだけ	1293m	☆☆☆	日帰り	新潟県
33	浅草岳 あさくさだけ	1585m	☆☆	日帰り	新潟県 福島県
34	米山 よねやま	993m	☆	日帰り	新潟県
35	横手山 よこてやま	2307m	☆☆☆	日帰り	群馬県 長野県
36	笠ヶ岳 かさだけ	2076m	☆	日帰り	長野県
37	斑尾山 まだらおやま	1382m	☆☆	日帰り	長野県
38	焼山 やけやま	2400m	☆☆☆☆	日帰り	新潟県
39	黒姫山 くろひめやま	1221m	☆☆☆	日帰り	新潟県
40	鉢伏山 はちぶせやま	1929m	☆☆	日帰り	長野県
41	入笠山 にゅうがさやま	1955m	☆☆	日帰り	長野県
42	国師ヶ岳 こくしがだけ	2592m	☆	日帰り	山梨県 長野県
43	黒岳 くろだけ	1793m	☆☆	日帰り	山梨県

北・中央アルプス

44	朝日岳 あさひだけ	2418m	☆☆☆☆	2泊3日	群馬県
45	唐松岳 からまつだけ	2696m	☆☆☆	1泊2日	富山県 長野県
46	爺ヶ岳 じいがだけ	2670m	☆☆☆	1泊2日	富山県 長野県
47	蓮華岳 れんげだけ	2799m	☆☆☆	1泊2日	富山県 長野県
48	鍬崎山 くわさきやま	2090m	☆☆☆	1泊2日	富山県
49	野口五郎岳 のぐちごろうだけ	2924m	☆☆☆☆	3泊4日	富山県 長野県
50	三俣蓮華岳 みつまたれんげだけ	2841m	☆☆☆☆	3泊4日	富山県 岐阜県 長野県
51	鉢盛山 はちもりやま	2447m	☆☆	日帰り	長野県
52	越百山 こずもやま	2614m	☆☆☆☆	1泊2日	長野県
53	南木曾岳 なぎそだけ	1679m	☆☆	日帰り	長野県
54	奥三界岳 おくさんがいだけ	1811m	☆☆☆	日帰り	岐阜県 長野県

南アルプス

55	アサヨ峰 あさよみね	2799m	☆☆☆	2泊3日	山梨県
56	奥茶白山 おくちやうすやま	2474m	☆☆☆	日帰り	長野県
57	茶臼岳 ちやうすだけ	2604m	☆☆☆☆	1泊2日	長野県 静岡県

東海・北陸

58	山伏 やんぶし	2013m	☆☆☆	日帰り	山梨県 静岡県
59	黒法師岳 くろほうしがだけ	2068m	☆☆☆	日帰り	静岡県
60	高塚山 たかつかやま	1621m	☆☆☆	日帰り	静岡県
61	熊伏山 くまぶしやま	1654m	☆☆	日帰り	長野県
62	白木峰 しらきみね	1596m	☆☆	日帰り	富山県 岐阜県
63	人形山 にんぎょうやま	1726m	☆☆☆	日帰り	岐阜県 富山県
64	猿ヶ馬場山 さるがばんばやま	1875m	☆☆☆	日帰り	岐阜県
65	川上岳 かおれだけ	1625m	☆☆	日帰り	岐阜県
66	鷲ヶ岳 わしがだけ	1671m	☆	日帰り	岐阜県
67	医王山 いおうせん	939m	☆☆	日帰り	富山県 石川県
68	大門山 だいもんざん	1572m	☆	日帰り	富山県 石川県
69	大笠山 おおがさやま	1822m	☆☆☆	日帰り	富山県 石川県
70	三方岩岳 さんぼういわだけ	1736m	☆☆	日帰り	石川県 岐阜県
71	野伏ヶ岳 のぶせがだけ	1674m	☆☆☆	日帰り	岐阜県 福井県
72	経ヶ岳 きょうがだけ	1625m	☆☆	日帰り	福井県
73	冠山 かんむりやま	1257m	☆☆	日帰り	福井県 岐阜県

近畿

74	藤原岳 ふじわらだけ	1140m	☆☆☆	日帰り	三重県 滋賀県
75	俱留尊山 くろそやま	1037m	☆☆	日帰り	三重県 奈良県
76	三峰山 みつねやま	1235m	☆☆	日帰り	三重県 奈良県
77	高見山 たかみやま	1248m	☆☆☆	日帰り	三重県 奈良県
78	龍門岳 りゅうもんだけ	904m	☆☆	日帰り	奈良県
79	山上ヶ岳 さんじょうがだけ	1719m	☆☆	日帰り	奈良県
80	護摩壇山 ごまだんざん	1372m	☆	日帰り	奈良県 和歌山県
81	大和葛城山 やまとかつらぎざん	959m	☆	日帰り	奈良県 大阪府
82	蓬萊山 ほうらいざん	1174m	☆☆☆	日帰り	滋賀県
83	比叡山 ひえいざん	848m	☆	日帰り	滋賀県 京都府
84	愛宕山 あたごやま	924m	☆☆	日帰り	京都府
85	六甲山 ろっこうざん	931m	☆☆	日帰り	兵庫県

中国・四国

86	扇ノ山 おうぎのせん	1310m	☆	日帰り	鳥取県
87	那岐山 なぎざん	1255m	☆☆	日帰り	鳥取県 岡山県
88	道後山 どうごやま	1271m	☆	日帰り	広島県 鳥取県
89	吾妻山 あづまやま	1238m	☆	日帰り	広島県 島根県
90	伊予富士 いよふじ	1756m	☆☆	日帰り	愛媛県 高知県
91	瓶ヶ森 かめがもり	1897m	☆	日帰り	愛媛県
92	三本杭 さんぼんぐい	1226m	☆☆	日帰り	愛媛県
93	篠山 ささやま	1065m	☆	日帰り	愛媛県 高知県
94	脊振山 せぶりざん	1055m	☆☆	日帰り	福岡県 佐賀県
95	鶴見岳 つるみだけ	1375m	☆☆	日帰り	大分県
96	涌蓋山 わいたざん	1500m	☆☆	日帰り	大分県
97	大船山 たいせんざん	1786m	☆☆☆	日帰り	大分県
98	傾山 かたむきやま	1605m	☆☆☆☆	日帰り	大分県
99	多良岳 たらだけ	996m	☆☆☆	日帰り	佐賀県
100	国見岳 くにみだけ	1739m	☆☆	日帰り	熊本県 宮崎県
101	高隈山 たかくまやま	1236m	☆☆	日帰り	鹿児島県

九州

94	脊振山 せぶりざん	1055m	☆☆	日帰り	福岡県 佐賀県
95	鶴見岳 つるみだけ	1375m	☆☆	日帰り	大分県
96	涌蓋山 わいたざん	1500m	☆☆	日帰り	大分県
97	大船山 たいせんざん	1786m	☆☆☆	日帰り	大分県
98	傾山 かたむきやま	1605m	☆☆☆☆	日帰り	大分県
99	多良岳 たらだけ	996m	☆☆☆	日帰り	佐賀県
100	国見岳 くにみだけ	1739m	☆☆	日帰り	熊本県 宮崎県
101	高隈山 たかくまやま	1236m	☆☆	日帰り	鹿児島県