

一步二歩山歩

PE/YOD-8084

| 番号 | 読み | 山名 | 所在県 | 最寄り駅 | 特徴 | 備考 | 登山日 |
|----|-----|------------------|-------|---------|---------------------------------|---------|------------|
| 21 | イズコ | 伊豆高原(Drive) | 静岡 | 国道135号線 | 国道135号線:大室山、城ヶ崎海岸 | | 数回 |
| 22 | イワキ | いわき(Drive) | 福島 | 国道6号線 | 国道6号線:塩屋崎灯台、薄磯海岸、新舞子海岸 | | |
| 23 | ウスイ | 碓氷峠(Drive) | 群馬 | 国道18号線 | 国道18号線:横川、軽井沢、霧積温泉 | | 数回 |
| 24 | コンロ | 奥利根・坤六峠(コンロク)(D) | 群馬 | 国道120号線 | 国道120号線→国道401号線→坤六峠→国道291号線→水上 | | |
| 25 | ウエダ | 上田(Drive) | 長野 | 国道18号線 | 国道18号線:塩田ノ館、別所温泉、信濃国分寺 | | |
| 26 | カミコ | 上高地乗鞍林道(Drive) | 長野 | 国道158号線 | 国道158号線:中ノ湯温泉、白骨温泉、黒川渡 | | |
| 27 | シモイ | 下伊那(Drive) | 長野 | 国道153号線 | 国道153号線:ひさかたの郷、昼神温泉 | | |
| 28 | カリサ | 雁坂みち(Drive) | 山梨 | 国道140号線 | 国道140号線:花かげの郷、「ウイレッジ・フフ」、笛吹き川公園 | | |
| 29 | カイク | 甲斐駒ヶ岳山麓(Drive) | 山梨 | 国道20号線 | 国道20号線:尾白川溪谷、白州・尾白公園、サントリー工場 | | |
| 30 | ワンガ | 首都高湾岸線(Drive) | 神奈川県 | 横浜市 | 本牧埠頭、三溪園、八景島 | | 数回 |
| 31 | イズニ | 伊豆西海岸(Drive) | 神奈川県 | 国道414号線 | 国道414号線:あわしまマリンパーク、外沢海展望地、旅人岬 | | |
| 32 | リュウ | 龍神大吊橋(Drive) | 茨城 | 国道118号線 | 国道118号線:龍神大吊橋 | | 2,002-11 |
| 33 | スイゴ | 水郷・佐原(Drive) | 茨城 | 国道51号線 | 国道51号線:伊能忠敬記念館・旧宅、歴史的街並み | | |
| 34 | ミト | 水戸(Drive) | 茨城 | 国道6号線 | 国道6号線:偕楽園、千波湖 | | 数回 |
| 35 | ハッポ | 八方ヶ原(Drive) | 栃木 | 国道400号線 | 国道400号線:八方ヶ原高原、塩原温泉郷 | | |
| 36 | トウカ | 十日町(Drive) | 新潟 | 国道117号線 | 国道117号線:雪まつり、城ヶ丘ピュアラント、博物館 | | |
| 37 | クッチ | 屈斜路・摩周湖(Drive) | 北海道 | 国道241号線 | 国道241号線:屈斜路湖、摩周湖 | | 2回 |
| 38 | チョウ | 鳥海山 | 秋田 | 酒田駅 | 鳥海高原ライン→瀧ノ小屋→伏拝岳→行者岳→七高山→新山 | | |
| 39 | スワヤ | 諏訪山 | 群馬 | 上野村 | 上野村→檜原→小倉山→湯ノ沢ノ頭→諏訪山→帰 | ロープ・梯子 | |
| 40 | リヨウ | 秩父・両神山 | 埼玉 | 両神村 | 日向大谷→清瀧小屋→両神山→梵天尾根→白井差 | | |
| 41 | タテヤ | 立山連峰 | 長野 | 信濃大町 | 室堂→雷鳥沢→剣御前小屋→別山→真砂岳→雄山→室堂 | | 2回 |
| 42 | クマク | 熊倉山 | 埼玉 | 武州日野駅 | 武州日野駅→日野コース→熊倉山→城山コース→白久駅 | | |
| 43 | ヒウチ | 火打山・妙高山 | 新潟 | 妙高高原町 | 笹ヶ峰→高谷池ヒュッテ→火打山→黒沢池ヒュッテ→妙高山→帰 | | |
| 44 | ナエバ | 苗場山・小松原湿原 | 群馬 | 越後湯沢駅 | 越後湯沢駅→和田小屋→苗場山→戻り→小松原湿原→帰 | | |
| 45 | オオダ | 大台ヶ原 | 奈良 | 上北山村 | バス→山頂→東大台コース/大絶壁→西大台コース/深い森 | | |
| 46 | ブナタ | 北ア・ブナ立尾根 | 長野 | 信濃大町 | 4泊5日の北ア裏銀座縦走コース。高瀬ダム→烏帽子小屋 断崖 | | |
| 47 | ヤクシ | 屋久島・宮之浦岳(上) | 鹿児島 | 屋久島 | 淀川登山口→花之江河→宮之浦岳→縄文杉→荒川登山口 | | 2005/7/28 |
| 48 | ヤクシ | 屋久島・宮之浦岳(下) | 鹿児島 | 屋久島 | 淀川登山口→花之江河→宮之浦岳→縄文杉→荒川登山口 | | 2005/7/28 |
| 49 | ハクバ | 白馬岳 | 長野 | 白馬町 | 猿倉→大雪溪→白馬岳 | | |
| 50 | ホタカ | 武尊山 | 群馬 | 沼田市 | 裏見ノ瀧→鎖り場→武尊山 | 健脚向き・鎖場 | |
| 51 | アカナ | 奥日光・赤薙山 | 栃木 | 日光市 | 霧降高原→キスゲ平→赤薙山 | | |
| 52 | ハナマ | 上信国境・鼻曲山 | 群馬・長野 | 霧積温泉 | 霧積温泉→鼻曲山→旧碓氷峠 | | |
| 53 | イヨケ | 房総・伊予ヶ岳 | 千葉 | 内房線岩井 | 平群天神→展望台→伊予ヶ岳 | | 2008/12/13 |

| | | | | | | |
|----|-----|------------------|----------|----------|-----------------------------|------------|
| 54 | トミサ | 房総・富山 | 千葉 | 内房線岩井 | 福満寺→富山南峰→北峰→犬塚→岩婦温泉 | 2008/12/13 |
| 55 | ヤシケ | 信州・八子ヶ峰 | 長野 | 茅野市 | 白樺湖→八子ヶ峰→東峰 | |
| 56 | ワラビ | 奥武蔵・蕨山 | 埼玉 | 西武飯能 | 名郷→蕨山→藤棚山→さわらびの湯 | 2005/5/21 |
| 57 | タカミ | 奥多摩・高水三山 | 東京都 | 軍畑駅 | 軍畑→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽 | 2005/12/11 |
| 58 | ミヨウ | 箱根・明神ヶ岳 | 神奈川 | 箱根・大雄山 | 最乗寺→明神ヶ岳→明星ヶ岳→強羅 | 2007/1/20 |
| 59 | ボウソ | 房総フラワーライン(Drive) | 千葉 | 国道410号線 | 国道410号線:南総白浜ドライブ | |
| 60 | フラン | フランツジョセフ氷河 | ニュージーランド | | | |
| 61 | フジサ | 富士山 | 山梨 | 富士吉田 | 冬山訓練 | |
| 62 | オウダ | 王岳 | 山梨 | 河口湖 | 西湖→根場→鍵掛峠→王岳 | |
| 63 | マフジ | 真富士山 | 静岡 | 静岡市 | 平野→ライ平→真富士山→第二真富士山→水月院 | |
| 64 | ハナヨ | 房総・花嫁街道 | 千葉 | 内房和田浦 | いちほら橋→経文石→駒返し→鳥場山→花園山コース | 2007/1/14 |
| 65 | アマギ | 伊豆・天城山 | 静岡 | 天城高原ゴルフ場 | 天城高原ゴルフ場→万二郎岳→万三郎岳 | 2005/4/10 |
| 66 | トウノ | 丹沢・塔ノ岳 | 神奈川 | 小田急秦野 | ヤビツ峠→鳥尾山→塔ノ岳 | 2007/5/19 |
| 67 | キリマ | キリマンジェロ(1) | ケニア | | | |
| 68 | キリマ | キリマンジェロ(2) | ケニア | | | |
| 69 | キリマ | キリマンジェロ(3) | ケニア | | | |
| 70 | クモト | 雲取山 | 東京都 | 秩父市 | 三峰神社→雲取山→七ツ石山→鷹ノ巣山→六ツ石山→奥多摩 | 2007/5/4 |
| 71 | コモチ | 上州・子持山(上) | 群馬 | 渋川市 | 子持神社→屏風岩→獅子岩→柳木ヶ峰→子持山 | 鎖場 |
| 72 | コモチ | 上州・子持山(下) | 群馬 | 渋川市 | | |
| 73 | ゴゼン | 奥多摩・御前山 | 東京都 | 奥多摩湖 | 奥多摩湖→サス沢山→惣岳山→御前山 | 片栗群生地 |
| 74 | コマケ | 箱根・駒ヶ岳 | 神奈川 | 箱根町 | ケーブルカー→駒ヶ岳→冠ヶ岳→大涌谷 | 2006/12/2 |
| 75 | タカカ | 山梨・高川山 | 山梨 | 初狩駅 | 初狩→高川山→田野倉 | 2005/3/13 |
| 76 | リュウ | 静岡・龍爪山(リュウソウ) | 静岡 | 清水市 | 平山→穂積神社→薬師岳→文殊岳→平山温泉 | |
| 77 | ハナレ | 離山 | 群馬 | 軽井沢市 | 軽井沢→離山→軽井沢 | |
| 78 | ゴンゲ | 南八ヶ岳・権現岳 | 山梨 | 小淵沢市 | 観音平→編笠山→権現岳→帰 | |
| 79 | フタゴ | 二子山 | 埼玉 | 秩父市 | 坂本→登山口→股峠→西峰→西ルート→帰 | 岩稜歩き |
| 80 | クシカ | 山梨・櫛形山 | 山梨 | 櫛形町 | 丸山林道→櫛形山→裸山→アヤマ平→県民の森 | 花の百名山 |
| 81 | ドンデ | 佐渡・ドンデン山 | 新潟 | 佐渡島 | 大佐渡ロッジ→尻立山→ドンデン池→帰 | |
| 82 | ヤケイ | 秋田・焼石岳(上) | 秋田 | 十文字駅 | 三合目→焼石岳→姥石平→銀明水→胆沢町 | 花の百名山 |
| 83 | ヤケイ | 秋田・焼石岳(下) | 岩手 | 胆沢町 | | |
| 84 | オクタ | 奥多摩(Drive) | 東京都 | 国道411号線 | 国道411号線:日原鍾乳洞、奥多摩湖 | 2回 |
| 85 | トカチ | 十勝岳 | 北海道 | 美瑛町 | 美瑛→望岳台→昭和火口→十勝岳 | |
| 86 | ギヨウ | 阿倍山系・行田山 | 山梨 | 早川町 | 雨畑林道→大笹峠→山伏→行田山→雨畑林道 | |
| 87 | スイス | スイスの山旅(上) | スイス | | マイリンゲン/ローゼンラウイ | |
| 88 | スイス | スイスの山旅(下) | スイス | | ユングフラウ駅→ヨッホ山 | ザイル・ピツケル |
| 89 | タルマ | 北海道・樽前山 | 北海道 | 恵庭市 | 恵庭→七合目ヒュッテ→東山→一周→東山→帰 | 溶岩ドーム立入禁止 |
| 90 | ヒラケ | 尾瀬北方・平ヶ岳 | 群馬/新潟 | 奥只見湖・鷹の巣 | 尾瀬口舟着場→台倉山→平ヶ岳→帰 | 珠玉の名峰 |

| | | | | | | | |
|-----|-----|---------------|----------|------------|-----------------------------|--------|-------------|
| 91 | ジユク | 熟年登山 | 群馬/新潟 | 国道352線・銀山平 | 尾瀬北方・平ヶ岳 | | |
| 92 | ハクサ | 霊峰・白山(上) | 石川 | 金沢市 | 別当出合→砂防新道→南龍山荘→室堂→剣ヶ峰→大汝峰 | | |
| 93 | ハクサ | 霊峰・白山(下) | 石川 | 金沢市 | | | |
| 94 | タカマ | 高天原 | 富山 | 有峰口駅 | 折立→太郎平小屋→高天原→雲ノ平→双六岳 | | |
| 95 | クモノ | 北ア・雲ノ平 | 富山 | 有峰口駅 | 折立→太郎平小屋→高天原→雲ノ平→鷲羽岳→三俣山荘 | | |
| 96 | ハマイ | 浜石岳 | 静岡 | 由比町 | 坂本→浜石岳→由比 | | |
| 97 | カゾク | 家族ハイク | 山梨 | 白州町 | 矢立石→日向山→錦瀧→不動瀧→竹宇駒ヶ岳神社 | | |
| 98 | アダタ | 安達太良山縦走 | 福島 | 野地温泉 | 野地温泉→鬼面→箕輪山→鉄山→安達太良山→岳温泉 | | |
| 99 | シラカ | 白神岳 | 青森 | 陸奥黒崎駅 | 陸奥黒崎駅→白神岳→青池→十二湖ビジターセンター | | |
| 100 | シラネ | 日光白根山(上) | 群馬/栃木 | 丸沼高原 | 丸沼高原山頂駅→大日如来→白根山 | | |
| 101 | シラネ | 日光白根山(下) | 群馬/栃木 | 丸沼高原 | 丸沼高原山頂駅→大日如来→白根山→山頂駅 | | |
| 102 | アサマ | 浅間隠山 | 群馬 | 高崎駅 | 室田→ワラビ平→浅間隠山→帰 | | |
| 103 | ナンタ | 奥久慈・男体山 | 茨城 | 西金駅 | 西金駅→湯沢温泉→大円地→男体山→帰 | | |
| 104 | ハツブ | 秩父札所と破風山(ハツブ) | 埼玉 | 皆野駅 | 皆野駅→椋宮橋→破風山→札立峠→水潜寺 | | |
| 105 | エチゼ | 駿河・越前岳 | 神奈川 | 御殿場駅 | 神社→富士見台→越前岳→十里木 | | 2004/9/12 |
| 106 | クロカ | 黒川山・鶏冠山 | 山梨 | 塩山駅 | 塩山→柳沢峠→六本木峠→黒川山→鶏冠山 | | |
| 107 | ヨコオ | 横尾山 | 山梨/長野 | 韭崎市 | 黒森→信州峠→横尾山→帰 | | |
| 108 | ヌマヅ | 沼津アルプス | 静岡 | 沼津駅 | 沼津・黒瀬橋→香貫山→横山→徳倉山→鷲頭→大平山→多比 | | |
| 109 | ミルフ | ミルフオードトラック(上) | ニュージーランド | | | | 2,003-02-21 |
| 110 | ミルフ | ミルフオードトラック(下) | ニュージーランド | | | | |
| 111 | ハナノ | 花の低山ハイク | 埼玉 | 秩父市 | 秩父・両神神社→福寿草群落地→四阿屋山 | | |
| 112 | ダルマ | 伊豆・達磨山 | 静岡 | 戸田峠 | 戸田峠→達磨山→船原峠→大曲茶屋 | | |
| 113 | タデシ | 蓼科山 | 長野 | 女神湖 | 女神湖→七合目→蓼科山→大河原峠又はビーナスライン | | |
| 114 | タキゴ | 大菩薩・瀧子山 | 山梨 | 初狩駅 | 初狩駅→瀧子山→ズミ沢→笹子駅 | | |
| 115 | リュウ | 山梨・龍ヶ岳 | 山梨 | 本栖湖 | 本栖湖→龍ヶ岳→帰 | | |
| 116 | オオム | 丹沢・大室山 | 神奈川 | 山北町 | 日蔭沢→犬越路→大室山→帰 | | |
| 117 | ミツミ | 栃木・三峰山 | 栃木 | 栃木市 | 栃木市→御嶽山神社→奥ノ院→永野御嶽山→三峰山→帰 | | |
| 118 | イワヒ | 吾妻・岩櫃山(イワヒツ) | 群馬 | 郷原駅 | 郷原駅→左廻り→天狗の架橋→岩櫃山→岩櫃本丸跡→帰 | | |
| 119 | テンエ | 天園ハイキングコース | 神奈川 | 北鎌倉駅 | 北鎌倉駅→建長寺→天園コース→瑞泉寺→鶴岡八幡宮 | | |
| 120 | ケント | 奥秩父・乾徳山 | 山梨 | 塩山市 | 大平牧場→扇平→乾徳山→国師カ原→錦昌水→帰 | 鎖場 | |
| 121 | イワダ | 岩岳山 | 静岡 | 春野町 | 国道362号線→小俣川→岩岳山→帰 | ツツジ群落地 | |
| 122 | ナガト | 長瀬町(Drive) | 埼玉 | 国道140号線 | 国道140号線:宝登山、長瀬溪谷 | | 2002/3/25 |
| 123 | ネモト | 群馬・根本山 | 群馬 | 桐生市 | 桐生→石鴨→根本神社→根本山→熊鷹山→帰 | | |
| 124 | アラフ | 荒船山 | 群馬 | 下仁田 | 内山峠→鱸岩→経塚山→星尾峠→トモ岩→内山峠 | | 2004/11/27 |
| 125 | コウヅ | 神津牧場・物見山 | 群馬 | 下仁田 | 神津牧場→物見岩→物見山→神津牧場 | | |
| 126 | オグラ | 御座山(オグラ) | 長野 | 小海町 | 小海→北相木→御座山→帰 | | |
| 127 | アカギ | 赤城山 | 群馬 | 前橋市 | 大沼→黒松山→駒ヶ岳→帰 | | 2007/11/3 |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----------------|--------|----------|------------------------------|------------|
| 128 | コウシ | 庚申山 | 栃木 | 足尾町 | 足尾町→銀山平→一の鳥居→庚申山→帰 | |
| 129 | キリケ | 霧ヶ峰 | 長野 | 上諏訪 | 強清水→池のくるみ→車山→美ヶ原→八島湿原→帰 | 2回 |
| 130 | タニガ | 谷川岳(上) | 群馬 | 水上駅/土合駅 | 土合→西黒尾根→トマノ耳/オキノ耳→一の倉岳→帰 | |
| 131 | タニガ | 谷川岳(下) | 群馬 | 水上駅/土合駅 | 土合→西黒尾根→トマノ耳/オキノ耳→一の倉岳→帰 | |
| 132 | ハリノ | 針ノ木岳・雪渓(上) | 長野 | 大町駅 | 扇沢→大沢小屋→針ノ木雪渓→針ノ木峠→針ノ木小屋 | |
| 133 | ハリノ | 針ノ木岳・雪渓(下) | 長野 | 大町駅 | 針ノ木小屋→蓮華岳→針ノ木峠→針ノ木岳→新越山荘→帰 | |
| 134 | ターク | 中国・大姑娘山(タークニャン) | 中国 | | | |
| 135 | ターク | 中国・大姑娘山(タークニャン) | 中国 | | | |
| 136 | ターク | 中国・大姑娘山(タークニャン) | 中国 | | | |
| 137 | イイデ | 飯豊山塊(上) | 福島・山形 | 小国町 | 小国→飯豊山荘→丸森尾根→地神山→門内小屋 | |
| 138 | イイデ | 飯豊山塊(下) | 福島・山形 | 小国町 | 門内→北股岳→烏帽子岳→御西岳→飯豊本山→切合小屋 | |
| 139 | シラネ | 草津白根山 | 群馬 | 草津温泉 | 白根火山バス停→逢ノ峰→旧火口跡→本白根山→帰 | 2008/7/6 |
| 140 | チャウ | 茶臼岳 | 栃木 | 黒磯駅 | 峠ノ茶屋→峰ノ茶屋→茶臼岳→鹿ノ湯→帰 | 1回 |
| 141 | ナスレ | 那須連峰 | 栃木 | 黒磯駅 | 峠ノ茶屋→峰ノ茶屋→朝日岳→熊見曾根→清水平→三本槍岳 | |
| 142 | タンバ | 玉原(タンバラ)高原/鹿俣山 | 群馬 | 沼田市 | 玉原スキー場→鹿俣山→ブナ平→玉原湿原→高原→帰 | |
| 143 | ダイボ | 大菩薩嶺 | 山梨 | 塩山市 | 裂石→ロツジ長兵衛→唐松尾根→大菩薩嶺→丸川峠→帰 | 2007/9/23 |
| 144 | タカヤ | 日光・高山 | 栃木 | 中禅寺湖 | 竜頭ノ瀧→高山→小田代原→帰 | |
| 145 | イブキ | 伊吹山 | 滋賀 | 近江長岡 | 伊吹登山口→伊吹山→帰 | 2003/7/31 |
| 146 | カサト | 笠取山 | 山梨 | 塩山市 | 作場平橋→一休坂→笠取小屋→笠取山→帰 | 2005/6/26 |
| 147 | キタヤ | 北八ヶ岳・横岳 | 長野 | 茅野市 | ピラタス横岳ロープウェイ→坪庭→横岳→三ツ岳→雨池山→帰 | |
| 148 | メシモ | 飯盛山(メシモリ) | 長野 | 清里町 | 清里→平沢→飯盛山→平沢山→平沢峠 | 2004/11/21 |
| 149 | クマノ | 熊野古道 | 和歌山 | 新宮市 | 十津川温泉→柳本→観音堂→果無峠→八木尾→熊野本宮 | |
| 150 | アズマ | 吾妻耶山 | 群馬 | 上毛高原 | 上毛高原→大峰山→赤谷越峠→吾妻耶山→帰 | |
| 151 | タカサ | 高指山(幼サス) | 神奈川/山梨 | 山中湖 | 山中湖→山伏峠→高指山→切通峠→帰 | |
| 152 | チョウ | 長者ヶ岳 | 山梨/静岡 | 富士宮市 | 田貫湖→長者ヶ岳→帰 | |
| 153 | ケナシ | 毛無山・十二ヶ岳 | 山梨 | 河口湖 | 河口湖→毛無山→十二ヶ岳→西湖 | |
| 154 | アマギ | 天城山縦走(上) | 静岡 | 天城高原ゴルフ場 | 天城高原ゴルフ場→万二郎岳→万三郎岳→八丁池→天城峠 | 2005/4/10 |
| 155 | アマギ | 天城山縦走(下) | 静岡 | 天城高原ゴルフ場 | 天城高原ゴルフ場→万二郎岳→万三郎岳→八丁池→天城峠 | 2005/4/10 |
| 156 | チョウ | 長九郎山 | 静岡 | 松崎町 | 大沢温泉→八瀬峠→長九郎山→池代 | |
| 157 | タカミ | 高見山 | 奈良/三重 | 東吉野村 | 杉谷→小峠→高見山→高見峠 | |
| 158 | ヤグラ | 矢倉岳 | 神奈川 | 大井松田IC | 地藏堂→万葉公園→山伏平→矢倉岳→地藏堂 | 2008/3/16 |
| 159 | ユサカ | 湯坂路 | 神奈川 | 箱根湯本 | 宮ノ下→浅間山→湯坂山→箱根湯本 | 2005/12/4 |
| 160 | タカス | 高鈴山 | 茨城 | 日立市 | 日立市→御岩神社→御岩山→高鈴山→帰 | 花の百名山 |
| 161 | ツクバ | 筑波山 | 茨城 | つくば市 | 筑波山神社→女体山→男体山→帰 | 2008/1/26 |
| 162 | ボウノ | 棒ノ折山 | 東京都/埼玉 | 川井駅 | 川井駅→奥茶屋→山の神→棒ノ折山→白谷沢→有間ダム | |
| 163 | ジュウ | 十二ヶ岳 | 群馬 | 小野上駅 | 小野上駅→林道→中ノ岳→十二ヶ岳→小野上温泉駅 | |
| 164 | ソバツ | 蕎麦粒山 | 東京都/埼玉 | 川井駅 | 川井駅→獅子口小屋跡→日向沢ノ峰→蕎麦粒山→帰 | |

| | | | | | | |
|-----|-----|---------------|----------|---------|-----------------------------|-----------------|
| 165 | ウツク | 美し森山・天女山 | 山梨 | 清里村 | 清里→吐龍ノ瀧→美し森山→羽衣池→天女山→甲斐大泉 | 1回 |
| 166 | アイズ | 会津駒ヶ岳 | 福島 | 桜枝岐 | 桜枝岐→駒ノ小屋→駒ヶ岳→中門岳→駒ヶ岳→桜枝岐 | 2006/8/17 |
| 167 | マシコ | 益子(D) | 茨城 | 国道121号線 | 国道121号線:益子陶芸 | 数回 |
| 168 | ヤリケ | 檜ヶ岳(表銀座)(上) | 長野 | 穂高町 | 中房温泉→燕岳→表銀座コース→大天井岳→ヒュッテ西岳 | |
| 169 | ヤリケ | 檜ヶ岳(表銀座)(下) | 長野 | 穂高町 | ヒュッテ西岳→檜ヶ岳→帰 | |
| 170 | タテヤ | 立山 | 長野 | 立山町 | 千寿ヶ原→弥陀ヶ原→室堂→大汝山→室堂 | |
| 171 | イワテ | 岩手山 | 岩手 | 盛岡市 | 岩手山温泉→柳沢ルート→岩手山→帰 | 2007/7/27 |
| 172 | ヨミウ | 読売新道(上) | 長野 | 信濃大町 | 高瀬ダム→南真砂岳→水晶岳→赤牛岳→奥黒部ヒュッテ | |
| 173 | ヨミウ | 読売新道(下)(欠) | 長野 | 信濃大町 | 高瀬ダム→南真砂岳→水晶岳→赤牛岳→奥黒部ヒュッテ | |
| 174 | ダイセ | 大雪山・黒岳(上) | 北海道 | 層雲峡 | 層雲峡温泉→北鎮岳→旭岳→旭岳温泉 | 2004/10/1 |
| 175 | ダイセ | 大雪山・旭岳(下) | 北海道 | 旭岳温泉 | 旭岳温泉→旭岳→旭岳温泉 | 2004/9/29 |
| 176 | ジンバ | 陣馬山 | 東京/神奈川 | 藤野駅 | 藤野駅→陣馬の湯→陣馬山→明王峠→景信山→高尾山→帰 | 2008/7/12 |
| 177 | リョウ | 霊仙山 | 滋賀 | 醒ヶ井駅 | 樽(クレ)ヶ畑→汗拭峠→見晴台→経塚山→霊仙山→帰 | |
| 178 | ホンジ | 本社ヶ丸(ホンジャガマル) | 山梨 | 笹子駅 | 笹子駅→清八峠→本社ヶ丸→帰 | 2006/4/9 |
| 179 | ツブカ | アフリカ・ツブカル山(上) | モロッコ | | | |
| 180 | ツブカ | アフリカ・ツブカル山(下) | モロッコ | | | |
| 181 | フジサ | 富士山 | 山梨 | 富士吉田 | 雪上訓練:佐藤小屋 | |
| 182 | サガヤ | 嵯峨山 | 千葉 | 鋸南町 | 小保田バス停→下貫沢→水仙ピーク→嵯峨山→帰 | 水仙の花畑 2008/1/13 |
| 183 | イナフ | 群馬・稲倉山 | 群馬 | 甘楽町 | 富岡→那須バス停→神ノ池→稲倉山→帰 | |
| 184 | ヒノデ | 奥多摩・日の出山 | 東京都 | 古里駅 | 古里駅→大塚山→御岳山→日の出山→吉野梅郷 | 2006/7/30 |
| 185 | オンタ | 秩父御岳山 | 埼玉 | 三峰口駅 | 三峰口駅→強石→御岳山→大滝村役場 | |
| 186 | テング | 天狗岳 | 長野 | 茅野市 | 洪の湯温泉→黒百合ヒュッテ→東天狗/西天狗→帰 | |
| 187 | コモツ | 菰釣山(コモツルシ) | 山梨/神奈川 | 道志村 | 道志の森キャンプ場→菰釣山→城ヶ尾峠→キャンプ場 | |
| 188 | オオモ | 奥武蔵・大持山 | 埼玉 | 飯能駅 | 名郷バス停→妻坂峠→大持山→鳥首峠→名郷 | |
| 189 | カサマ | 笠丸山 | 群馬 | 上野村 | 住居附→地藏峠→笠丸山→住居附 | |
| 190 | ナンタ | 日光・男体山(上) | 栃木 | 中禅寺湖 | 戦場ヶ原→裏男体林道→志津小屋→男体山→中禅寺湖 | |
| 191 | ナンタ | 日光・男体山(下) | 栃木 | 中禅寺湖 | 志津小屋→大真名子山→男体山→中禅寺湖 | |
| 192 | オオマ | 大真名子山 | 栃木 | 中禅寺湖 | 戦場ヶ原→裏男体林道→志津小屋→大真名子山→中禅寺湖 | |
| 193 | カモン | 掃部ヶ岳(カモン) | 群馬 | 榛名湖 | 湖畔→硯岩→掃部ヶ岳→杖ノ神峠→榛名湖 | |
| 194 | イシズ | 石鎚山 | 愛媛 | 小松町 | 石鎚登山ロープウェイ→剣山→石鎚山→帰 | 鎖場 |
| 195 | クラカ | 岩手・鞍掛山 | 岩手 | 滝沢村 | 相の沢牧野バス停→鞍掛山→帰 | |
| 196 | ワナク | 和名倉山(上) | 埼玉 | 丹波山村 | 将監峠→山神ノ土→西御殿岩→東仙波→和名倉山→帰 | |
| 197 | ワナク | 和名倉山(下) | 埼玉 | 丹波山村 | 将監峠→山神ノ土→西御殿岩→東仙波→和名倉山→帰 | |
| 198 | ダイゲ | 大源太山 | 新潟 | 湯沢IC | 大源太湖→大源太山→帰 | 健脚向きコース |
| 199 | マキハ | 巻機山(マキハタ) | 群馬/新潟 | 塩沢町 | 清水→井戸尾根コース→前巻機山→巻機山→帰 | 健脚向きコース |
| 200 | クリコ | 栗駒山 | 宮城/岩手/秋田 | くりこま高原駅 | いわかがみ平→東栗駒山→栗駒山→須川温泉 | 2007/7/28 |
| 201 | オオダ | 大台ヶ原山 | 奈良/三重 | 上山北村 | 山小屋→日出ヶ岳(大台ヶ原山)→正木ヶ原→大蛇ヶ原→帰 | |

| | | | | | |
|-----|-----|----------------|-------|-----------|-----------------------------|
| 202 | ハクサ | 白山(上) | 石川/岐阜 | 白峰村 | 別当出合→室堂センター→ |
| 203 | ハクサ | 白山(下) | 石川/岐阜 | 白峰村 | 室堂→御前峰→剣ヶ峰→大汝峰→帰 |
| 204 | ジイガ | 後立山・爺ヶ岳 | 長野/富山 | 信濃大町 | 扇沢→柏原新道→種池山荘→爺ヶ岳/南・中央・北峰→ |
| 205 | キタダ | 南ア・北岳 | 山梨 | 芦安村 | 広河原→白根御池小屋→肩ノ小屋→北岳→北岳山荘 |
| 206 | アイノ | 南ア・間ノ岳(アイノダケ) | 山梨 | 芦安村 | 北岳山荘→間ノ岳→農鳥岳→奈良田 |
| 207 | ノウト | 南ア・農鳥岳(ノウトリ) | 山梨 | 芦安村 | 北岳山荘→間ノ岳→農鳥小屋→農鳥岳→奈良田 |
| 208 | ヤツガ | 南八ヶ岳・西岳 | 長野 | 富士見駅 | 富士見高原→造林小屋→不動清水→西岳→帰 |
| 209 | テンリ | 天龍川源流 | 長野 | 長谷村 | 杉島→三峰川→巫女淵→小横川出合→帰 |
| 210 | ブコウ | 武甲山 | 埼玉 | 横瀬駅 | 横瀬駅→御嶽神社二の鳥居→不動瀧→武甲山→橋立堂 |
| 211 | シマガ | 縞枯山 | 長野 | 茅野市 | 白駒池→麦草峠→茶臼山→縞枯山→坪庭→縞枯ロープウェイ |
| 212 | オウミ | 青海黒姫山 | 新潟 | 青海駅 | 電気化学工業事務所→梨木平→黒姫山→帰 |
| 213 | フタツ | 群馬・ニツ岳 | 群馬 | 伊香保町 | 森林公園→ワシノ巣風穴→避難小屋→雄岳・雌岳→帰 |
| 214 | テング | 天狗山・男山 | 長野 | 信濃川上駅 | 馬越峠→天狗山→男山→手挽坂→御所平 |
| 215 | セキロ | 石老山 | 神奈川 | 相模湖駅 | 顕鏡寺→融合平→石老山→大明神展望台→相模湖渡船場 |
| 216 | ジョウ | 奥武蔵・城峰山 | 埼玉 | 皆野駅 | 西門平→鐘掛城→城峰山→石間峠→秩父華厳ノ瀧 |
| 217 | タカノ | 奥多摩・鷹ノ巣山 | 東京都 | 奥多摩湖 | 奥多摩駅→奥→浅間尾根→鷹ノ巣山→樞ノ木尾根→熱海 |
| 218 | ギョウ | 足利・行道山(キョウドウ) | 栃木 | 足利市 | 浄因寺→行道山→大岩毘沙門天→両崖山→帰 |
| 219 | マガリ | 山梨・曲岳 | 山梨 | 甲府市 | 清川→観音峠→曲岳→黒富士→帰 |
| 220 | オオク | 南大菩薩・大蔵高丸 | 山梨 | 甲斐大和駅 | やまと天目山温泉→湯の沢峠→大蔵高丸→白谷丸→帰 |
| 221 | ピレネ | ピレネー(上) | スペイン | | |
| 222 | ピレネ | ピレネー(下) | スペイン | | |
| 223 | ツノオ | 群馬・角落山(ツノオチ) | 群馬 | 倉淵村 | 赤沢林道→角落山→剣ノ峰→霧積温泉 |
| 224 | ミツミ | 上州・三峰山 | 群馬 | 後閑駅 | 石切場→三峰沼→吹返峰→後閑峰→追母峰→帰 |
| 225 | モリヤ | 長野・守屋山 | 長野 | 茅野市 | 杖突峠→立石→東峰→西峰→帰 |
| 226 | アシワ | 山梨・足和田山 | 山梨 | 河口湖 | 紅葉台→三湖台→足和田山→河口湖 |
| 227 | マルヤ | 奥武蔵・丸山 | 埼玉 | 芦ヶ久保駅 | 芦ヶ久保駅→丸山→帰 |
| 228 | スノー | スノーシュー入門 | 群馬 | 土合駅 | 土合→湯檜曾川 |
| 229 | ササオ | 奥多摩・笹尾根(上) | 東京都 | 五日市駅 | 数馬→西原峠→榎寄山→笹尾根→田和峠→笹ヶ峠→ |
| 230 | ササオ | 奥多摩・笹尾根(下) | 東京都 | 五日市駅 | 笹尾根→笛吹峠→小桐(ユスリ)峠→日原峠→浅間峠 |
| 231 | ブッカ | 丹沢前衛・仏果山 | 神奈川 | 本厚木駅 | 燃糸組合前→高取山→仏果山→帰 |
| 232 | カレイ | 長野・鹿嶺高原(カレイ) | 長野 | 伊那美和 | 美和湖→鹿嶺高原→帰 |
| 233 | アシタ | 静岡・愛鷹山(アシタカ) | 静岡 | 沼津IC/愛鷹林道 | 愛鷹林道→愛鷹山→帰 |
| 234 | オオギ | 山梨・扇山 | 山梨 | 鳥沢駅 | 鳥沢駅→梨ノ木平→扇山→帰 |
| 235 | タカイ | 奥多摩・高岩山 | 東京都 | 御嶽山駅 | ケーブルカー→御岳の神代櫓→御嶽山→天狗岩→高岩山→帰 |
| 236 | モノガ | 群馬・物語山 | 群馬 | 下仁田町 | サンスポーツランド前→メンバ岩→西峰→物語山→帰 |
| 237 | ミショ | 山梨・御正体山(ミョウタイ) | 山梨 | 都留市駅 | 山伏峠→奥ノ岳→中ノ岳→前ノ岳→御正体山→同道ヲ帰ル |
| 238 | オオフ | 静岡・大札山(オオフダ) | 静岡 | 大井川鉄道下泉駅 | もみの木平→大札山→帰 |

2006/6/17

2007/2/11

2006/4/1

| | | | | | | |
|-----|-----|-----------------|--------|----------|-------------------------------|-----------|
| 239 | ソバツ | 静岡・蕎麦粒山 | 静岡 | 大井川鉄道下泉駅 | もみの木平→大札山→蕎麦粒山→犬山段→帰 | |
| 240 | ミノヤ | 秩父・美の山 | 埼玉 | 黒谷駅 | 黒谷駅→美の山→帰 | 2008/4/20 |
| 241 | アラヤ | 群馬・荒山・鍋割山 | 群馬 | 前橋駅 | 箕輪赤城森林公園口→荒山高原→荒山→鍋割山→帰 | |
| 242 | センゲ | 奥多摩・浅間嶺(センゲンレイ) | 東京都 | 五日市駅 | 人里バス停→人里峠→浅間嶺→時坂峠→払沢の瀧 | |
| 243 | ユノマ | 群馬・湯ノ丸山 | 群馬 | 鹿沢温泉 | 地蔵峠→湯ノ丸山/南・北峰→烏帽子岳→帰 | |
| 244 | アミガ | 編笠山・権現岳 | 山梨/長野 | 小淵沢 | 観音平→雲海→押手川分岐→編笠山→権現岳→帰 | |
| 245 | アヤメ | 尾瀬・アヤメ平 | 群馬 | 沼田市 | 鳩待峠→中ノ原三角点→アヤメ平→尾瀬ヶ原→山ノ鼻→帰 | |
| 246 | ハチブ | 高ボッチ山・鉢伏山 | 長野 | 塩尻駅 | 塩尻→国道20号線→高ボッチ→鉢伏山→帰 | 2004/7/30 |
| 247 | スカイ | 足尾山塊・皇海山(スカイ) | 栃木/群馬 | 沼田駅 | 追貝→皇海橋→不動沢→皇海山→帰 | |
| 248 | クロフ | 黒斑山(クロフ) | 長野 | 佐久平市 | 佐久平→車坂峠→黒斑山→蛇骨岳→帰 | |
| 249 | ハチマ | 八幡平 | 岩手 | 盛岡駅 | アスピーテライン→八幡平バス停→八幡平→八幡沼→黒谷地→帰 | 1回 |
| 250 | コマガ | 秋田駒ヶ岳 | 秋田 | 田沢湖駅 | 八合目→男女岳→横岳→コマクサ群落→国見温泉 | |
| 251 | ユキク | 雪倉岳 | 長野 | 柵池自然園 | 柵池自然園→白馬大池→三国境→雪倉岳→朝日小屋 | |
| 252 | アサヒ | 朝日岳 | 長野 | 柵池自然園 | 朝日小屋→朝日岳→柵海新道→犬ヶ岳→白鳥山→富山へ | |
| 253 | シラト | 白鳥山(シラトリ) | 長野 | 柵池自然園 | 犬ヶ岳→白鳥山→坂田峠→尻高山→親不知 | |
| 254 | コマガ | 越後駒ヶ岳(上) | 新潟 | 小出駅 | 小出→枝折峠→百草ノ池→越後駒ヶ岳→駒ノ小屋 | |
| 255 | コマガ | 越後駒ヶ岳(下) | 新潟 | 小出駅 | 駒ノ小屋→枝折峠→銀山平→奥只見湖 | |
| 256 | セツト | 節刀ヶ岳 | 山梨 | 河口湖 | 河口湖→登山口→大石峠→節刀ヶ岳→帰 | 2007/9/9 |
| 257 | ホンコ | 香港・鳳凰山(1) | 香港 | | | |
| 258 | ホンコ | 香港・馬鞍山(2) | 香港 | | | |
| 259 | イイツ | 長野・飯縄山(イイツナ) | 長野 | 長野駅 | 戸隠ライン→大鳥居→天狗ノ硯石→飯縄山→帰 | |
| 260 | コトヒ | 秩父・琴平丘陵 | 埼玉 | 影森駅 | 影森駅→岩井堂→琴平丘陵→羊山公園→御花畑駅 | |
| 261 | タカオ | 甲州高尾山 | 山梨 | 勝沼ぶどう郷駅 | 勝沼ぶどう郷駅→大滝不動尊→高尾山→帰 | |
| 262 | ランタ | ランタン谷(上) | ネパール | | | |
| 263 | ランタ | ランタン谷(下) | ネパール | | | |
| 264 | フタツ | 二ツ箭山(フタツヤ) | 福島 | 小川郷駅 | 小川郷駅→登山口→二ツ箭山→帰 | 鎖場 |
| 265 | キリト | 霧訪山(キリトウ) | 長野 | 小野駅 | 小野駅→霧訪山→帰 | |
| 266 | クモト | 雲取山 | 東京都/山梨 | 奥多摩駅 | お祭りバス停→三条ノ湯→三条ダルミ→雲取山→雲取山荘 | |
| 267 | ナガサ | 長沢背稜 | 東京都/山梨 | 奥多摩駅 | 雲取山荘→長沢背稜→長沢山→天祖山→日原鍾乳洞 | 健脚向きコース |
| 268 | ケンザ | 徳島・剣山 | 徳島 | 徳島 | 見ノ越→リガ→西島→剣山→一ノ森→古剣神社 | |
| 269 | カネツ | 鐘撞堂山(カネツキ) | 埼玉 | 櫻沢駅 | 櫻沢駅→八幡山→鐘撞堂山→虎ヶ岡城址→羅漢山→小林寺 | |
| 270 | フジセ | 富士雪訓 | 山梨 | 富士吉田駅 | 富士吉田駅→馬返し→佐藤小屋 | |
| 271 | キント | 箱根・金時山 | 神奈川/静岡 | 御殿場駅 | 御殿場駅→バス停→乙女峠→長尾山→金時山→帰 | 2006/1/8 |
| 272 | コウヅ | 神津島・天上山(上) | 東京都 | 神津島 | 黒島口登山口→天上山→帰 | 花の百名山 |
| 273 | コウヅ | 神津島・天上山(下) | 東京都 | 神津島 | 黒島口登山口→天上山→帰 | 花の百名山 |
| 274 | ササゴ | 笹子雁ガ腹摺山 | 山梨 | 笹子駅 | 笹子駅→登山口→笹子雁ガ腹摺山→帰 | 2007/4/15 |
| 275 | ミクニ | 三国山 | 山梨/静岡 | 山中湖 | 籠坂峠→大洞山→三国山→鉄砲木ノ頭→帰 | |

| | | | | | | |
|-----|-----|-------------------|--------|-------|------------------------------|------------|
| 276 | カバサ | 茨城・加波山 | 茨城 | 筑波駅 | 筑波駅→榊穂小前→加波山神社→加波山→帰 | |
| 277 | テング | 榛名・天狗山 | 群馬 | 高崎駅 | 榛名神社バス停→鏡台山→天狗山→鐘原ヶ山→帰 | |
| 278 | ミナミ | 南高尾山稜 | 東京都 | 高尾山口駅 | 高尾山口駅→大垂水峠→大洞山→南高尾山稜→草戸山→帰 | |
| 279 | タンザ | 丹沢・大山 | 神奈川県 | 秦野駅 | 秦野駅→ヤビツ峠→大山→阿夫利神社→追分→大山ケーブル駅 | 1回 |
| 280 | ナンテ | 奥秩父・南天山 | 埼玉 | 三峰口駅 | 中津川バス→鎌倉橋→方円ノ瀧→鎌倉沢→南天山→帰 | |
| 281 | タデシ | 長野・蓼科山(上) | 長野 | 白樺高原 | 白樺高原ゴンドラ→御泉水自然園→蓼科山荘→蓼科山 | |
| 282 | タデシ | 長野・蓼科山(下) | 長野 | 白樺高原 | 蓼科山荘→蓼科山→御泉水自然園→白樺高原ゴンドラ→帰 | |
| 283 | トクラ | 伊那・戸倉山 | 長野 | 伊那市 | 伊那市→女沢峠→戸倉山→戸倉山キャンプ場 | |
| 284 | オクタ | 奥多摩むかし道 | 東京都 | 奥多摩駅 | 奥多摩駅→奥多摩むかし道→惣岳溪谷→小河内ダム→水根 | |
| 285 | ネスガ | 伊豆・寝姿山 | 静岡県 | 蓮台寺駅 | 蓮台寺駅→高根山→寝姿山→帰 | |
| 286 | カラマ | 北アルプス・唐松岳 | 長野 | 白馬駅 | 白馬駅→八方山荘→八方池→丸山→唐松山荘→唐松岳→帰 | |
| 287 | ミョウ | 妙義山・相馬山 | 群馬 | 松井田IC | 国民宿舎裏妙義→星穴沢橋→女坂→相馬岳→帰 | 鎖場 |
| 288 | タカタ | 南アルプス前衛・高谷山 | 山梨 | 芦安温泉 | 夜叉神峠登山口→夜叉神峠→高谷山→帰 | |
| 289 | アマガ | 群馬・尼ヶ禿山 | 群馬 | 沼田IC | 玉原センターハウス→玉原湿原→尼ヶ禿山→帰 | |
| 290 | コナラ | 山梨・小樽山 | 山梨 | 勝沼IC | オーチャードウイレジ・フ→母恋し道→小樽峠→小樽山→帰 | 2006/11/4 |
| 291 | クジュ | 大分・九重山(上) | 大分 | 九重町 | 長者原ビニターセンター→法華院温泉山荘→大船山→平治岳 | |
| 292 | クジュ | 大分・九重山(下) | 大分 | 九重町 | 法華院温泉山荘→北千里ヶ浜→久住山→牧ノ戸峠→帰 | |
| 293 | タロウ | 栃木・太郎山 | 栃木 | 日光駅 | 光徳温泉→裏男体林道→湯殿沢橋→新薙→太郎山→帰 | |
| 294 | ヒタイ | 福島・額取山(ヒタイリ) | 福島 | 磐梯熱海 | 夏出→瀧登山口→額取山→大將棋山→御霊櫃峠 | |
| 295 | オガワ | 奥秩父・小川山 | 長野/山梨 | 須玉IC | 金峰山荘→小川山→帰 | |
| 296 | カメガ | 石鎚系・瓶が森(カメガモリ) | 愛媛/高知 | 西条駅 | 西之川→登山口→鳥越→瓶壺→瓶が森/男山・女山→帰 | |
| 297 | モンブ | モンブラン | フランス | | | |
| 298 | フジサ | 富士山(上) | 静岡/山梨 | 御殿場駅 | 須走り口(五合目)→富士山頂山口屋 | |
| 299 | フジサ | 富士山(下) | 静岡/山梨 | 御殿場駅 | 山口屋→富士山/剣ヶ峰→須走口 | |
| 300 | ザオウ | 蔵王山 | 山形 | 蔵王温泉 | 樹氷高原駅→いろは沼→熊野岳→刈田岳 | 1回 |
| 301 | ガッサ | 月山 | 山形 | 山形駅 | 姥沢登山口→月山リフト→牛首→月山→帰 | |
| 302 | モンブ | モンブラン(上) | フランス | | | |
| 303 | モンブ | モンブラン(中) | フランス | | | |
| 304 | モンブ | モンブラン(下) | フランス | | | |
| 305 | ショウ | 中央ア・将基頭山(ショウギカシラ) | 長野 | 駒ヶ根駅 | 駒ヶ岳ロープウェイ→千畳敷→木曾駒ヶ岳→将基頭山→桂小場 | |
| 306 | ラウス | 知床・羅臼岳 | 北海道 | ウトロ | ウトロ→岩手尾別温泉→羅臼平→羅臼岳→帰 | |
| 307 | ナスレ | 那須連峰・南月山 | 栃木 | 黒磯駅 | ロープウェイ下駅→峠の茶屋→峰の茶屋→牛ヶ首→南月山→帰 | |
| 308 | ショウ | 生藤山(ショウトウサン) | 東京/神奈川 | 五日市駅 | 柏木野バス→連行峰→茅丸→生藤山→三国峠→石楯尾神社 | 2004/10/10 |
| 309 | テンソ | 奥多摩・天祖山 | 東京都 | 奥多摩駅 | 日原鍾乳洞前→八丁橋→天祖山→ | |
| 310 | ヒガシ | 東麓ノ登山(カゴノ) | 長野/群馬 | 高峰高原 | 高峰温泉→水ノ塔山→東麓ノ登山→西麓ノ登山→池ノ平 | |
| 311 | アマカ | 雨飾山(アマカサリ) | 長野/新潟 | 南小谷駅 | 小谷温泉→登山口→荒菅沢→雨飾山→雨飾温泉 | |
| 312 | オオナ | 大渚山(オオナギ) | 長野 | 南小谷駅 | 小谷温泉→湯峠→大渚山/東のピーク・西のピーク→帰 | |

| | | | | | | |
|-----|------|---------------|-----|---------|---------------------------------------|------------|
| 313 | カリサ | 雁坂峠 | 埼玉 | 秩父駅 | 秩父駅→雁坂トンネル→雁坂峠→帰 | |
| 314 | ランボー | 胆嚢手術 | | | | |
| 315 | タカミ | 高水三山 | 奥多摩 | 御嶽駅 | 御嶽駅→惣岳山→岩茸石山→高水山→軍畑 | 2005/12/11 |
| 316 | ミノブ | 身延山 | 山梨 | 身延駅 | 身延駅→久遠寺→三光堂→身延山/思親閣→帰 | |
| 317 | タチオ | 太刀岡山 | 山梨 | 昇仙峡 | 清川バス停→登山口→ハサミ岩→太刀岡山→平見城→帰 急登 | |
| 318 | オザワ | 小沢岳 | 群馬 | 下仁田 | 下仁田→七久保集落→登山口→桐峠→小沢岳→帰 | |
| 319 | カナタ | 鹿岳(カヌタ) | 群馬 | 下仁田 | 下仁田→小沢橋バス→下高原→南峰→鹿岳→帰 | ロープ・梯子 |
| 320 | ノコギ | 鋸山 | 千葉 | 浜金谷駅 | 浜金谷駅→日本寺→地獄のぞき→十一州展望台→帰 | 1回 |
| 321 | オオビ | 伊豆・大平山(オオビラ) | 静岡 | 伊東駅 | 伊東駅→尾根コース→大平山→芝生広場→溪谷コース→帰 | |
| 322 | リョウ | 霊山 | 福島 | 福島駅 | 国道115号線・行合道→日暮岩→霊山→護摩壇→帰 | 1回 |
| 323 | ドウダ | 堂平山(ドウダイラ)・笠山 | 埼玉 | 小川町駅 | 白石車庫→白石峠→堂平山→笠山→東秩父村 | |
| 324 | ハナサ | 花沢の里/満観峰 | 静岡 | 焼津 | 花沢の里→日本坂峠→花沢山→満観峰→帰 | |
| 325 | シシン | 思親山(シシンサン) | 山梨 | 内船駅 | 内船駅→佐野峠→思親山→帰 | |
| 326 | イマク | 今倉山/二十六夜山(上) | 山梨 | 都留駅 | 道坂トンネル→今倉山→中ノ沢の頭→二十六夜山→上戸沢 | |
| 327 | イマク | 今倉山/二十六夜山(下) | 山梨 | 都留駅 | 道坂トンネル→今倉山→中ノ沢の頭→二十六夜山→上戸沢 | |
| 328 | フタゴ | 二子山/武川岳 | 埼玉 | 芦ヶ久保駅 | 芦ヶ久保駅→二子山→武川岳→妻坂峠→横瀬駅 | |
| 329 | シダン | シダンゴ山 | 神奈川 | 新松田駅 | 新松田駅→寄→シダンゴ山→宮地山→寄 | 2008/3/30 |
| 330 | オオタ | 大岳山 | 東京都 | 五日市駅 | 五日市駅→千足バス停→天狗の瀧→つづら岩→大岳山→帰 | |
| 331 | セーメ | セーメーバン | 山梨 | 大月駅 | 金山本沢橋→サクラ沢峠→セーメーバン→大岱(オオスタ)山→金山峠→金山鉱泉 | |
| 332 | カンノ | 観音様の道 | 千葉 | 茂原駅 | 茂原駅→笠森寺→「観音様の道」→保養センター→平田バス停 | |
| 333 | キリガ | 霧ヶ峰 | 長野 | 茅野駅 | (スノーシュー)コロホックル→車山→蝶々深山→沢渡→帰 | 2005/10/2 |
| 334 | アラク | 荒倉山 | 山梨 | 韭崎駅 | 牛頭島公園→平川峠→荒倉山→帰 | |
| 335 | オザク | 石裂山 | 栃木 | 鹿沼駅 | 加蘇山神社前→千本桂→石裂山→月山→帰 | 鎖場・梯子 |
| 336 | コウボ | 弘法山 | 神奈川 | 秦野駅 | 秦野駅→権現山→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉 | |
| 337 | タカハ | 高畑山から倉岳山 | 山梨 | 鳥沢駅 | 鳥沢駅→石仏手前→高畑山→穴路峠→倉岳山→梁川駅 | |
| 338 | メシモ | 飯盛山 | 長野 | 清里駅 | 野辺山駅→平沢峠→平沢山→飯盛山→清里駅 | 2004/11/21 |
| 339 | アカイ | 赤岩岳と大ナゲシ(上) | 埼玉 | 三峰口駅 | 小倉沢登山口→赤岩峠→赤岩岳→大ナゲシ→帰 | 岩場/絶壁 |
| 340 | アカイ | 赤岩岳と大ナゲシ(下) | 埼玉 | 三峰口駅 | 赤岩岳→赤岩峠→大ナゲシ→帰 | 鋭峰の岩場 |
| 341 | カザコ | 風越山 | 長野 | 飯田市 | 登山口→秋葉大権現→虚空蔵山→風越山→帰 | |
| 342 | オトギ | オトギの森・長七郎山(上) | 群馬 | 前橋 | 赤城山ビジターセンター→地蔵岳→小沼→オトギの森→ | |
| 343 | オトギ | オトギの森・長七郎山(下) | 群馬 | 前橋 | オトギの森→長七郎山→鳥居峠→覚満淵→ビジターセンタ | |
| 344 | ハツケ | 八間山 | 群馬 | 長野原草津口駅 | 野反峠→八間山→帰 | |
| 345 | ソラク | 雪岳山(ソラクサン)(上) | 韓国 | 五色温泉 | 主峰:大青峰(1708m、韓国第3位)、 | |
| 346 | ソラク | 雪岳山(ソラクサン)(下) | 韓国 | 五色温泉 | | |
| 347 | ヒリュ | 飛龍山 | 東京都 | 奥多摩駅 | 三条の湯→北天ノタル→飛龍山→前飛龍→サオラ峠→丹波山 | |
| 348 | シロウ | 白馬岳縦走(上) | 長野 | 白馬駅 | 拇池自然園→乗鞍岳→白馬大池山荘→→白馬岳 | |
| 349 | シロウ | 白馬岳縦走(下) | 長野 | 白馬駅 | 白馬大池→小蓮華岳→白馬岳→杓子岳→鑪ヶ岳→鑪温泉→猿倉 | |

| | | | | | | |
|-----|-----|---------------|--------|-----------|---|------------------|
| 350 | アサク | 浅草岳 | 福島/新潟 | 只見町 | 入叶津→山神ノ杉→浅草岳→帰 | |
| 351 | オース | オーストリア・チロル(上) | オーストリア | インスブルック | ノルトケッテ:ハーフェルカールシュピッツェ(2334)/グライルシュピッツェ(2317) | |
| 352 | オース | オーストリア・チロル(下) | オーストリア | ゼーフェルト | ゼーフェルト→ゼーフェルターヨッホ→ライターシュピッツェ→ネルトリンガーヒュッ:鎖場・梯子 | |
| 353 | ウツク | 美ヶ原 | 長野 | 美ヶ原高原バス停 | バス停→王ヶ鼻→王ヶ頭→美しの塔→牛伏山→高原美術館 | 2回 |
| 354 | ノルウ | ノルウェー(上) | ノルウェー | スタバンゲル | プルピット・ロックノフィヨルト | |
| 355 | ノルウ | ノルウェー(下) | ノルウェー | スピターストウレン | ガルホピッゲン(2469m) | |
| 356 | テング | 天狗岳 | 長野 | 茅野駅 | 茅野駅→夏沢鉱泉→夏沢峠→箕冠山→西天狗岳→帰 | |
| 357 | アカダ | 赤岳 | 長野 | 茅野駅 | 茅野駅→夏沢鉱泉→オーレン小屋→硫黄岳→赤岳→帰 | 鎖場・梯子、急登 |
| 358 | スゴロ | 双六岳・三俣蓮華岳 | 北ア | 新穂高温泉 | 新穂高温泉→双六小屋→双六岳→三俣蓮華岳→帰 | |
| 359 | シラカ | 白神ウオーク | 青森 | 弘前 | 弘前→暗門大橋→暗門遊歩道→暗門・第3の瀧→帰 | |
| 360 | フジサ | 富士山・お中道 | 山梨 | 河口湖 | 河口湖→河口湖五合目→御庭→大沢崩れ→帰 | |
| 361 | ダイニ | 大日三山縦走(上) | 富山 | 信濃大町 | 室堂→雷鳥平→奥大日岳→中大日岳→大日岳→大日小屋 | |
| 362 | ダイニ | 大日三山縦走(下) | 富山 | 信濃大町 | 大日小屋→大日平→称名平→立山駅 | |
| 363 | タニガ | 谷川岳 | 群馬・新潟 | 土合 | 谷川岳ロープウェー→天神平→トマの耳→オキの耳→帰 | |
| 364 | ケナシ | 毛無山(ケナシガセン) | 岡山・鳥取 | 岡山新庄村 | 毛無山山の家P→毛無山→白馬山→山の家P | |
| 365 | カプト | 兜明神岳 | 岩手 | 川井村 | 区会高原ウオーキングセンター→見晴山→兜明神岳→岩神山→帰 | |
| 366 | リョウ | 霊鷲山 | 山口 | 下関 | 下関IC→火の山公園→霊鷲山(288m)→帰 | |
| 367 | アリマ | 有間山から蕨山(上) | 埼玉 | 秩父・浦山口 | 浦山大日堂→冠岩→鳥首峠→有間山:タタラの頭→ | |
| 368 | アリマ | 有間山から蕨山(下) | 埼玉 | 秩父・浦山口 | 有間山:タタラの頭→蕨山→金毘羅山→さわらびの湯 | |
| 369 | オオマ | 大マテイ山 | 山梨 | 上野原駅 | 上野原駅→鶴峠→松姫峠→鶴寝山→大ダワ→小菅の湯 | |
| 370 | ヒルガ | 蛾ヶ岳(ヒルガダケ) | 山梨 | 市川大門駅 | 四尾連湖→大島山→西肩峠→蛾ヶ岳→帰 | |
| 371 | ミョウ | 表妙義中間道 | 群馬 | 松井田妙義IC | 妙義神社→石門入口→大砲岩→本読みの僧→妙義神社 | 鎖場 |
| 372 | ラカン | 羅漢寺山(弥三郎岳) | 山梨 | 甲府駅 | 甲府駅→獅子平→パノラマ台→羅漢寺山(弥三郎岳)→昇仙峡 | 2005/11/6 |
| 373 | アルプ | 中央アルプス縦走(上) | 長野 | 駒ヶ根 | 駒ヶ岳ロープウェー→極楽平→檜尾岳→熊沢岳→木曾殿山荘 | |
| 374 | アルプ | 中央アルプス縦走(中) | 長野 | 駒ヶ根 | 木曾殿山荘→空木岳→南駒ヶ岳→ | 鎖場・梯子、急登 |
| 375 | アルプ | 中央アルプス縦走(下) | 長野 | 駒ヶ根 | 南駒ヶ岳→仙涯嶺→越百山→越百小屋→伊奈川ダム | |
| 376 | ニユウ | 入笠山 | 長野 | | 富士見パノラマリゾート・ゴンドラ→御所平峠→入笠山→仏平峠→帰 | |
| 377 | フジミ | 富士見山 | 山梨 | 甲斐岩間駅 | 駅→平須→展望台→富士見山→帰 | 急登 |
| 378 | オオキ | 大霧山 | 埼玉 | 東武・小川町駅 | 駅→橋場バス停→粥新田峠→大霧山→旧定峰峠→定峰バス停 | |
| 379 | ゴンゲ | 権現山 | 山梨 | 上野原駅 | 上野原駅→野田尻→不老山→和見分岐→権現山→初戸 | |
| 380 | カラス | 烏場山(花嫁街道) | 千葉 | 内房線和田浦駅 | 和田浦駅→花嫁街道入口→経文石→烏場山→街道入口 | 2007/1/14 |
| 381 | オオノ | 大野山 | 神奈川 | 御殿場・谷峨駅 | 谷峨駅→登山口→大野山→登山口→山北駅 | 2009/1/25 |
| 382 | コガシ | 古賀志山 | 栃木 | 東武・新鹿沼駅 | 駅→赤川ダム→鹿落しコース→古賀志山→北コース→赤川ダム | |
| 383 | センニ | 仙人ヶ岳・石尊山 | 栃木・群馬 | 両毛線小俣駅 | 小俣→岩切橋→仙人ヶ岳→犬返し→猪子峠→石尊山→不動尊 | |
| 384 | アメヨ | 雨呼山 | 群馬 | 水上駅 | 水上駅→(スノーシュー)→寺山峠→雨呼山→龍棲洞→帰 | |
| 385 | ゴンベ | 権兵衛峠 | 長野 | 伊那市 | 伊那インター→316号線→権兵衛トンネル→権兵衛峠→萱ヶ平 | |
| 386 | タカオ | 高尾山・城山 | 東京・神奈川 | 高尾山口駅 | 高尾山口駅→稲荷山尾根→高尾山→城山→相模湖駅 | 多数回 2005/3/30 |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----------|-------|----------|---|------------|
| 387 | カクダ | 角田山 | 新潟 | 越後線巻駅 | 巻駅→タクシ→五ヶ峠→角田山→角田峠 | |
| 388 | ヤヒコ | 弥彦山 | 新潟 | 弥彦駅 | 弥彦駅→弥彦神社→弥彦山→多宝山→石瀬峠 | |
| 389 | ナルカ | 鳴神山 | 群馬 | 桐生市 | 桐生→木品→肩ノ広場→鳴神山→コツナギ橋→木品 | |
| 390 | ツボヤ | 坪山 | 山梨 | 上野原駅 | 上野原→御岳神社→坪山→びりゅう館 | |
| 391 | クキサ | 九鬼山 | 山梨 | 富士急禾生駅 | 禾生駅→杉山新道→九鬼山→紺場休場→田野倉駅 | |
| 392 | ヒルガ | 蛭ヶ岳(上) | 神奈川 | 橋本駅 | 橋本駅→焼山登山口→焼山→黍殻山→姫次→蛭ヶ岳 | 標高差:1300m |
| 393 | ヒルガ | 蛭ヶ岳(下) | 神奈川 | 橋本駅 | 蛭ヶ岳山荘→丹沢山→丹沢三峰→三叉路→本厚木駅 | 梯子・鎖場 |
| 394 | モライ | 茂来山 | 長野 | 佐久市 | 佐久市→霧久保沢ゲート→トチの大木→茂来山→帰 | |
| 395 | オビナ | 帯那山 | 山梨 | 山梨市駅 | 駅→太良ヶ峠→帯那山→奥帯那山→積翠寺温泉→甲府駅 | 2006/9/9 |
| 396 | オンタ | 御嶽山(上) | 長野・岐阜 | 長野・王瀧口 | 5月26日:残雪対策(ザイルワーク、アイゼン、尻セト等) | 百名山 |
| 397 | オンタ | 御嶽山(下) | 長野・岐阜 | 長野・王瀧口 | 王瀧口→田ノ原→剣ヶ峰→二ノ池→御岳ロープウェイ | 百名山 |
| 398 | スズガ | 鈴ヶ岳 | 群馬 | 赤城・大沼 | 赤城・新坂平→鍬柄山→鈴ヶ岳→出張峠→大沼→新坂平 | |
| 399 | エチゼ | 越前岳 | 神奈川 | 御殿場 | 御殿場→十里木→越前岳→帰 | 2004/9/12 |
| 400 | シガコ | 志賀高原(上) | 長野 | 長野駅 | 碓氷バス停→渋池→志賀山→裏志賀山→四十八池→碓氷 | |
| 401 | シガコ | 志賀高原(下) | 長野 | 長野駅/湯田中駅 | 志賀パレスホテル→稚児池→焼額山→帰 | |
| 402 | ミナミ | 南八ヶ岳縦走(上) | 長野・山梨 | 小海線・ | 本沢入口→本沢温泉→根石岳→夏沢峠→硫黄岳→山荘 | |
| 403 | ミナミ | 南八ヶ岳縦走(下) | 長野・山梨 | 小海線・ | 硫黄岳山荘→横岳→赤岳→権現岳→観音平→タクシ→小淵沢 | |
| 404 | シブツ | 至仏山 | 群馬 | 沼田・戸倉 | 鳩待峠→小至仏山→至仏山→山の鼻→下田代十字路 | |
| 405 | ヒウチ | 燧ヶ岳 | 福島 | 桧枝岐 | 尾瀬小屋→柴安嶺岳→俎嶺岳→長英新道→尾瀬沼→三平峠 | 2006/8/18 |
| 406 | クサツ | 草津白根山 | 群馬 | 草津温泉 | 弓池P→湯釜→弓池→ロープウェイ上駅→本白根山→帰 | 2008/7/6 |
| 407 | ミナミ | 南木曾岳 | 長野 | 南木曾駅 | 駅→妻籠→P→南木曾岳→避難小屋→P | |
| 408 | イッサ | 一切経山 | 福島 | 福島駅 | 福島→浄土平→一切経山→鎌沼→姥ヶ原→浄土平 | |
| 409 | バンダ | 磐梯山 | 福島 | 猪苗代湖 | ゴールドライン→猫魔八方台→弘法清水→磐梯山→帰 | |
| 410 | ハッカ | 八海山 | 新潟 | | 八海山ロープウェイ→展望台→女人堂→薬師岳→入道岳→帰 | |
| 411 | リシリ | 利尻山 | 北海道 | 利尻島 | 鴛泊→北麓野営場→長官山→利尻山→帰 | |
| 412 | レブン | 礼文島ハイキング | 北海道 | 礼文島 | 香深港→桃岩展望台→元池灯台→知床 | |
| 413 | クラミ | 倉見山 | 山梨 | 富士急・東桂駅 | 東桂駅→長寿院→倉見山→堂尾山公園→寿駅 | |
| 414 | ミズサ | 水沢山 | 群馬 | 高崎駅 | 水沢観音→石仏群→水沢山→伊香保温泉 | 2006/10/26 |
| 415 | ソウマ | 相馬山 | 群馬 | 高崎駅 | 榛名湖→沼ノ原→松ノ沢峠→スルス岩→相馬山→帰 | |
| 416 | セント | 千頭星山 | 山梨 | 韭崎 | 登山口P→甘利山→大西峰→千頭星山→帰 | |
| 417 | シング | 信玄棒道 | 山梨・長野 | 甲斐小泉駅 | 小泉駅→三分一湧水→棒道橋→富士見町→スパテイオ小淵沢 | |
| 418 | ゴロウ | 五郎山 | 長野 | 信濃川上駅 | 町田市自然休暇村→マキノ頭→五郎山→帰 | 痩せ尾根アリ |
| 419 | ミヨウ | 妙法ヶ岳 | 埼玉 | 三峰口駅 | 三峰口→大輪→三峰神社→妙法ヶ岳→帰 | 石の急階段 |
| 420 | オヤミ | 大山三峰山 | 神奈川 | 本厚木駅 | 煤ヶ谷バス停→物見峠→大山三峰山→不動尻→広沢寺温泉 | 急登下、鎖場・梯 |
| 421 | クラカ | 鞍掛山 | 山梨 | 長坂駅 | 長坂駅→矢立石→日向山→鞍掛山→展望台→帰 | 8時間以上 |
| 422 | オウジ | 王城山 | 群馬 | 草津口駅 | 草津口駅→王城山神社→王城山→帰 | 片栗群生地近い |
| 423 | コンカ | コンカ雪山(上) | 中国 | 成都 | コンカ雪山自然保護区:主峰:シアンレ・リ(6032m), ミヤコンカ(7556m) | |

| | | | | | | | |
|-----|-----|------------|--------|---------|---|----------------|------------|
| 424 | コンカ | コンカ雪山(下) | 中国 | 成都 | ルオロン(約4100m)カラ見ル:ヤンマイヨン(5958),シャルオ・ドシエ(5958), | | |
| 425 | ウシロ | 後立山連峰縦走(上) | 長野・富山 | 神城駅 | 遠見駅→小遠見山→五龍山荘→五龍岳 | | |
| 426 | ウシロ | 後立山連峰縦走(中) | 長野・富山 | 神城駅 | 五龍山荘→五龍岳→キレット小屋 | 鎖場、急ナ下り坂 | |
| 427 | ウシロ | 後立山連峰縦走(下) | 長野・富山 | 神城駅 | キレット小屋→八峰キレット→鹿島槍ヶ岳→爺ヶ岳→扇沢 | 難所:八峰キレット | |
| 428 | イワド | 岩殿山 | 山梨 | 大月駅 | 大月→浅利バス停→稚児落シ→兜岩→岩殿山→大月 | 鎖場 | |
| 429 | ネッコ | 猫越岳 | 静岡 | 修善寺駅 | 仁科峠→猫越岳→猫越峠→天城峠 | アセビ、ヒメジャラ | |
| 430 | チャウ | 茶臼山 | 山梨 | 勝沼ぶどう郷駅 | 釈迦堂博物館→蜂城山→京戸川→茶臼山→釈迦堂口 | | |
| 431 | コウブ | 顔振峠 | 埼玉 | 東吾野駅 | 東吾野駅→ユガテ→エビガ坂→顔振峠→吾野駅 | | 2008/5/6 |
| 432 | タケヤ | 嵩山(タケヤマ) | 群馬 | 中之条駅 | 中之条駅→親都神社→経塚→嵩山→中天狗→神社 | 岩場、鎖場 | |
| 433 | タカト | 高通山 | 静岡 | | 雲見入谷バス停→登口→猿岩→高通山→マーガレットライン→帰 | | |
| 434 | タカゴ | 高岩山 | 千葉 | 君津 | 君津駅→植畑上郷→石射太郎→高岩山→奥畑バス停 | | |
| 435 | オグラ | 小倉山 | 山梨 | 塩山駅 | 塩山→玉宮ざぜん草公園→小倉山→(一周)→帰 | サゼンソウ | |
| 436 | トンノ | 鳥ノ胸山 | 山梨 | 道の駅どうし | 国道413号「道の駅どうし」→鳥ノ胸山→(一周)→帰 | | |
| 437 | モモク | 百倉山 | 山梨 | 猿橋駅 | 葛野集落→金比羅宮→百蔵山→(周回)→猿橋駅 | | |
| 438 | サンノ | 三の塔 | 神奈川 | 秦野駅 | 秦野→札掛森の家→ブナ平→三の塔→大倉→渋沢駅 | | |
| 439 | カワノ | 川乗山 | 東京都 | 川井駅 | 川井駅→登山口→獅子口の湧水→川乗山→踊平→帰 | | |
| 440 | ミカモ | 三轟山 | 栃木 | 両毛線岩舟駅 | 岩舟→かたくりの里センター→三轟山→中岳→東口広場 | カタクリ | 2007/3/23 |
| 441 | タテイ | 立岩 | 群馬 | 上信電鉄下仁田 | 線ヶ滝→西立岩→威怒牟幾不動→線ヶ滝 | “ドロミテ” | |
| 442 | ガッサ | 月山 | 栃木 | 日光市栗山村 | 栗山ダム→湖岸→月山→パーペキュウ広場→栗山ダム | ヤシオツツジ | |
| 443 | ビゼン | 備前楯山 | 栃木 | 日光市足尾町 | 日光市→舟石峠→備前楯山→帰 | | |
| 444 | キョウ | 京ヶ倉 | 長野 | 長野県生坂村 | 生坂村役場→京ヶ倉→大城→生坂村 | ヒカゲツツジ | |
| 445 | キリシ | 霧島連山(上) | 鹿児島・宮崎 | | えびの高原口→韓国岳→新燃岳→高千穂河原 | 百名山 | 2007/11/15 |
| 446 | カイモ | 開聞岳 | 鹿児島 | 開聞駅 | 開聞駅→登山口→開聞岳→帰 | 岩場、急坂 | 2007/11/13 |
| 447 | センジ | 千手ヶ浜 | 栃木 | 日光駅 | 竜頭ノ滝→中禅寺湖→千手ヶ浜→千手ヶ原→西ノ湖→千手クリソウ | | |
| 448 | アカギ | 赤城五輪尾根 | 群馬 | 前橋駅 | 赤城少年自然の家→出張山→薬師岳→陣笠山→五輪峠 | | |
| 449 | アラフ | 荒船山 | 群馬・長野 | | 荒船不動尊→星尾峠→行塚山→鱸岩→内山峠 | | 2004/11/27 |
| 450 | バンダ | 磐梯山 | 福島 | 猪苗代駅 | 猪苗代スキー場山頂駅→磐梯山→裏磐梯高原ホテル | バンダイクワガタ | |
| 451 | ネコマ | 猫魔ヶ岳 | 福島 | 猪苗代駅 | 裏磐梯・八方台→猫魔ヶ岳→猫石→雄国沼→雄子沢登山口 | ギンリョウソウ、タニキキョウ | |
| 452 | ビジョ | 美女平 | 富山 | 立山駅 | 立山駅→ケーブル→美女平→弥陀ヶ原 | | |
| 453 | エナサ | 恵那山 | 長野・岐阜 | | 峰越林道→広河原口→恵那山→帰 | | |
| 454 | スモン | 守門岳(上) | 新潟 | 魚沼市 | 保久礼登山口→キビタキ小屋→青雲岳→守門岳→帰 | ヒメサユリ | |
| 455 | スモン | 守門岳(下) | 新潟 | 魚沼市 | 保久礼登山口→キビタキ小屋→青雲岳→守門岳→帰 | | |
| 456 | ワシガ | 鷲ヶ峰 | 長野 | ビーナスライン | 八島ヶ原湿原→鷲ヶ峰→帰 | | |
| 457 | タシロ | 田代山と帝釈山(上) | 福島・栃木 | 湯ノ花温泉 | 猿倉登山口→小田代→田代山→田代湿原→ | | |
| 458 | タシロ | 田代山と帝釈山(下) | 福島・栃木 | 湯ノ花温泉 | 田代湿原→帝釈山→田代湿原→猿倉登山口 | | |
| 459 | サンノ | 三ノ沢岳 | 長野 | 中央道・駒ヶ根 | 駒ヶ岳ロープウェー→千畳敷→極楽平→三ノ沢岳→帰 | | |
| 460 | ノウコ | 納古山 | 岐阜 | 上麻生駅 | 上麻生駅→納古山→上麻生駅 | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|----------------|-------|-----------|------------------------------|-----------|
| 461 | ドッコ | 独鈷山 | 長野 | 国道254号線 | 国道254号線宮沢口→独鈷山→中善寺口 | |
| 462 | カクマ | 角間山 | 群馬 | 鹿沢温泉 | 鹿沢温泉→角間峠→角間山→帰 | |
| 463 | ガンガ | 雁ヶ腹摺山 | 山梨 | 大月IC | 大月IC→大峠→雁ヶ腹摺山→帰 | |
| 464 | サカト | 坂戸山 | 新潟 | 六日町 | 六日町→一本杉→桃の木平→坂戸山→薬師尾根→帰 | |
| 465 | フタマ | 二岐山 | 福島 | 白河 | 白河→二岐温泉・御鍋神社→二岐山→帰 | |
| 466 | ナナシ | 七時雨山 | 岩手 | 盛岡・西根IC | 西根IC→七時雨山荘→七時雨山→帰 | |
| 467 | ヒメカ | 姫神山 | 岩手 | 盛岡駅 | 盛岡駅→一本杉登山口→姫神山→城内登山口 | |
| 468 | ハッポ | 八方池 | 長野 | 白馬駅 | 細野→ゴンドラ→八方池山荘→八方山→八方池→帰 | |
| 469 | ミツト | 三ツ峠山 | 山梨 | 三ツ峠駅 | 三ツ峠駅→達磨石→八十八大師→富士見山荘前→開運山→帰 | |
| 470 | オニガ | 鬼ヶ岳 | 山梨 | 西湖・根場 | 根場→鍵掛峠→鬼ヶ岳→雪頭ヶ岳→根場 | |
| 471 | ナナツ | 七ヶ岳 | 福島 | 会津鉄道・七ヶ岳口 | 七ヶ岳登山口→下岳→七ヶ岳→会津高原たかつえスキー場 | |
| 472 | アラカ | 荒海山 | 栃木・福島 | 会津高原尾瀬口駅 | 尾瀬口駅→八総鉱山跡→荒海山/東西峰→帰 | 急峻 |
| 473 | ムシク | 虫倉山 | 長野 | 中条村 | 虫倉神社→「さるすべりコース」→虫倉山→帰 | 急峻、鎖場 |
| 474 | フェア | フェアビュー・マウンテン | カナダ | | パンフ国立公園。レイク・ルイスの近くの山。2744m | |
| 475 | シャド | シャド・レイク・ロッジ前の山 | カナダ | | 約2700m | |
| 476 | カサガ | 笠ヶ岳(上) | 岐阜 | 新穂高温泉 | 新穂高温泉→小池新道→鏡池→鏡平山荘 | 百名山 |
| 477 | カサガ | 笠ヶ岳(下) | 岐阜 | 新穂高温泉 | 鏡平山荘→秩父平→笠ヶ岳→笠ヶ岳山荘→笠新道 | 百名山 |
| 478 | コマユ | 子檀嶺岳 | 長野 | 国道143号線 | 田沢嶺裏コース入口→子檀嶺岳→当郷管社コース | |
| 479 | ホドサ | 宝登山 | 埼玉 | 秩父・野上駅 | 野上駅→長瀨アルプスコース→宝登山→長瀨駅 | 2009/2/15 |
| 480 | ブナノ | ブナの森のスノーシュー | 長野 | 戸狩野沢温泉駅 | なべくら高原森の家→ブナの森→牧峠→帰 | |
| 481 | タカガ | 高川山 | 山梨 | 禾生駅 | 禾生駅→高川山→禾生駅 | 2005/3/13 |
| 482 | アマビ | 雨引山 | 茨城 | 水戸線岩瀬駅 | 岩瀬駅→雨引観音入口→雨引山→岩瀬駅 | |
| 483 | ダイシ | 大小山と大坊山(上) | 栃木 | 両毛線・富田駅 | 阿夫利神社登山口→鷹の巣山→妙義山→峠→ | |
| 484 | ダイシ | 大小山と大坊山(下) | 栃木 | 両毛線・富田駅 | 妙義山→越床峠→ツツジ山→大坊山→ツツジ山→長林寺 | |
| 485 | ハッポ | 八方ヶ原 | 栃木 | 矢板 | 矢板→山の駅たかはら→大間々→剣ヶ峰→帰 | |
| 486 | ハッポ | 八方ヶ原 | 栃木 | 矢板 | 矢板→山の駅たかはら→大間々→剣ヶ峰→帰 | |
| 487 | ホニタ | 本仁田山 | 東京 | 奥多摩駅 | 奥多摩駅→安寺沢→本仁田山→コブタカ山→鳩ノ巣駅 | 急坂 |
| 488 | シノイ | 篠井連峰 | 栃木 | 宇都宮 | 子供の森公園→榛名山→男山→本山→帰 | |
| 489 | ワジマ | 輪島ウォーキング | 石川 | 輪島市門前町 | 輪島市門前町→猿山岬→猿山→皆月湾・鶴山バス停 | 雪割草 |
| 490 | ガザン | 能登・峨山道 | 石川 | 輪島市門前町 | 輪島市門前町→総持寺→高尾山道→高尾山→峨山→帰 | |
| 491 | キョウ | 京戸山 | 山梨 | 石和温泉駅 | 石和温泉駅→立沢バス停→京戸山→達沢山→帰 | |
| 492 | ジャタ | 蛇谷ヶ峰 | 滋賀 | 高島市 | 国道366号・登山口→朽木イモノフレイノ里→蛇谷ヶ峰→帰 | |
| 493 | ブナガ | 武奈ヶ岳 | 滋賀 | 大津市 | 国道367号・石楠花山荘→登山口→御殿山→武奈ヶ岳→帰 | |
| 494 | ゴゼン | 御前山 | 東京 | 奥多摩駅 | 月夜見駐車場→小河内峠→惣岳山→御前山→帰 | 片栗 |
| 495 | カヤガ | 茅ヶ岳 | 山梨 | 韭崎駅 | 深田記念公園→女坂→女岩→茅ヶ岳→尾根道→帰 | |
| 496 | リョウ | 両神山縦走(上) | 埼玉 | 西武秩父駅 | 西武秩父駅→両神山荘→清滝小屋→両神神社→剣ヶ峰 | |
| 497 | リョウ | 両神山縦走(下) | 埼玉 | 西武秩父駅 | 剣ヶ峰→前東岳→東岳→西岳→八丁峠→上落合橋 | 垂直岩場が多数 |

| | | | | | | | |
|-----|-----|-------------|----------|--------------|--------------------------------|-----------|-----------|
| 498 | ケサマ | 袈裟丸山 | 群馬・栃木 | 日光市 | 折場登山口→賽の河原→小丸山→袈裟丸山→帰 | ツツジ・石楠花 | |
| 499 | キリフ | 大山から霧降瀧 | 栃木 | 東武日光駅 | 霧降高原バス停→合柄橋→大山→猫ノ平→霧降瀧→日光駅 | | |
| 500 | マダラ | 斑尾山 | 長野 | 野尻湖畔 | 野尻湖畔→釜石山→大明神岳→斑尾山→斑尾高原施設前 | | |
| 501 | クロヒ | 黒姫山 | 長野 | 野尻湖畔 | 野尻湖畔→大橋P→古池コース→しなの木→黒姫山→帰 | | |
| 502 | ツルガ | 鶴ヶ鳥屋山 | 山梨 | 笹子駅 | 笹子駅→林道→鶴ヶ鳥屋山→初狩駅 | | |
| 503 | セキノ | 石尊山 | 長野 | 軽井沢駅 | 軽井沢→追分宿→おはぐろ池→石尊山→帰 | | |
| 504 | ミクニ | 三国山 | 群馬・新潟 | 国道17号三国トンネル | 三国トンネル出口(新潟)P→三国峠→三国山→帰 | ニッコウキスゲ | |
| 505 | オタダ | 男抱山 | 栃木 | 宇都宮インター;293号 | 国道293号P→男抱山→富士山→帰 | | |
| 506 | オオク | 大峠から大倉山(上) | 福島・栃木 | 福島下郷町 | 湯野上温泉→P→大峠→流石山→ | | |
| 507 | オオク | 大峠から大倉山(下) | 福島・栃木 | 福島下郷町 | 流石山→大倉山→戻る | ハクサンシャクナゲ | |
| 508 | カイコ | 甲斐駒ヶ岳 | 山梨・長野 | 南アルプス市 | 北沢峠→仙水小屋→仙水峠→駒津峰→甲斐駒ヶ岳→帰 | | |
| 509 | センジ | 仙丈ヶ岳(上) | 山梨・長野 | 南アルプス市 | 北沢峠→大平山荘→馬ノ背ヒュッテ→仙丈ヶ岳→帰 | 高山植物 | |
| 510 | センジ | 仙丈ヶ岳(下) | 山梨・長野 | 南アルプス市 | 仙丈ヶ岳→北沢峠→帰 | | |
| 511 | オノダ | 小野岳 | 福島 | 会津鉄道湯野上温泉 | 湯野上温泉→大内登山口→小野岳→湯野上温泉駅 | 急坂 | |
| 512 | カンノ | 観音山 | 埼玉 | 西武秩父駅 | 秩父駅→小鹿野町→落葉松峠→観音山→観音院→栗尾バス停 | | |
| 513 | ヒョウ | 氷ノ山(上) | 兵庫・鳥取 | 姫新線若桜駅 | 若桜駅→氷ノ山高原・「氷太くん」 | | |
| 514 | ヒョウ | 氷ノ山(下) | 兵庫・鳥取 | 姫新線若桜駅 | 氷ノ山高原→仙谷コース→氷ノ山→氷ノ越コース→帰 | 鎖場 | |
| 515 | イシワ | 石割山 | 山梨 | 山中湖 | 石割神社→鳥居→石割山→石割の湯→帰 | | |
| 516 | ネナク | 根名草山 | 栃木 | 日光市 | 金精峠登山口→温泉ヶ岳→根名草山→日光沢温泉 | | |
| 517 | キヌヌ | 鬼怒沼湿原 | 栃木・群馬 | 日光沢温泉 | 日光沢温泉→瀧展望台→鬼怒沼湿原→物見山→大清水 | 急坂、草紅葉 | |
| 518 | ニユウ | ニユウ | 長野 | 茅野駅 | 黒百合ヒュッテ→中山峠→ニユウ→白駒池→ピラタスロープウエー | | |
| 519 | ハウオ | 鳳凰三山(上) | 山梨 | 南アルプス市 | 夜叉神峠→杖立峠→苺平→南御室小屋→ | | |
| 520 | ハウオ | 鳳凰三山(下) | 山梨 | 南アルプス市 | 南御室小屋→薬師岳→観音岳→地藏岳→高嶺→広河原 | 急下坂 | |
| 521 | ミノヤ | 美の山 | 埼玉 | 秩父・親鼻駅 | 親鼻駅→仙元山コース→美の山→皆野駅 | 桜の名所 | 2008/4/20 |
| 522 | ファン | ファンシーパン(上) | ベトナム | | | | |
| 523 | ファン | ファンシーパン(中) | ベトナム | | | | |
| 524 | ファン | ファンシーパン(下) | ベトナム | | | | |
| 525 | タカダ | 高田山 | 群馬 | 中之条駅 | 中之条駅→駒岩バス停→石尊山→高田山→帰 | ヤセ尾根、急坂 | |
| 526 | タカオ | 高尾山 | 東京 | 高尾山口 | 山麓駅→リフト→山上駅→高尾山→稲荷山コース→登山口 | 多数回 | 2009/3/2 |
| 527 | アラカ | 荒川三山と赤石岳(上) | 静岡・長野 | 静岡→榎島(サワ) | 静岡→榎島ロッジ→清水平→見晴台→駒鳥池→千枚小屋→ | | |
| 528 | アラカ | 荒川三山と赤石岳(中) | 静岡・長野 | 静岡→榎島 | 千枚小屋→千枚岳→悪沢岳→中岳→荒川小屋→大聖寺平 | | |
| 529 | アラカ | 荒川三山と赤石岳(下) | 静岡・長野 | 静岡→榎島 | 大聖寺平→小赤石岳→赤石岳→赤石小屋→榎島 | | |
| 530 | オオヤ | 大山北尾根 | 神奈川 | 秦野駅 | ヤビツ峠→地獄沢→ミズヒノ頭→西沢の頭→大山→表参道下る | | |
| 531 | クモト | 雲取山 | 東京・山梨・埼玉 | 秩父・三峰口 | 大陽寺→霧藻ヶ峰→白岩山→雲取山→大ダワ林道→東日原バス | | 2007/5/4 |
| 532 | ロッコ | 六甲山(上) | 兵庫 | 芦屋川駅 | 芦屋川駅→六甲山トレイル→風吹岩→六甲山 | 多数回 | |
| 533 | ロッコ | 六甲山(下) | 兵庫 | 芦屋川駅 | 風吹岩→雨ヶ峠→六甲山→魚屋道→有馬温泉 | 多数回 | |
| 534 | アメマ | 雨巻山 | 栃木 | 益子町 | 大川戸→足尾山→御嶽山→雨巻山→三登谷山→大川戸 | | |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----------|-------|----------|-------------------------------|------------|
| 535 | ケナシ | 毛無山 | 山梨・静岡 | 朝霧高原 | 朝霧高原→不動の瀧→展望台→丸山→毛無山→地藏峠→急坂 | |
| 536 | モトキ | 元清澄山 | 千葉 | 安房天津駅 | 安房天津駅→清澄寺バス停→郷台林道→元清澄山→金山ダム | |
| 537 | ヒワダ | 日和田山 | 埼玉 | 高麗駅 | 高麗駅→日和田山→物見山→ユガテ→東吾野駅 | マンジュシャゲ |
| 538 | マツダ | 松田山 | 神奈川 | 新松田駅 | 新松田駅→最明寺史跡公園→田代向バス停 | 河津桜 |
| 539 | カブト | 兜山 | 山梨 | 春日居町駅 | 春日居町駅→登山口→兜山→山腹コース→新登山口 | 鎖場 |
| 540 | ナバタ | 菜畑山 | 山梨 | 都留駅 | 都留駅→バス→道坂トンネル→今倉山→菜畑山→曙橋 | |
| 541 | シラケ | シラケ山と烏帽子岳 | 群馬 | 本庄駅 | 本庄駅→バス→天狗岩登山口→シラケ山→烏帽子岳→帰 | 岩場、ヤセ尾根 |
| 542 | スモン | 杏ヶ岳 | 群馬 | 高崎駅 | 高崎駅→バス→榛名湖→杖の神峠→杏ヶ岳→帰 | |
| 543 | カムリ | 冠着山 | 長野 | 千曲市 | 久露瀧登山口→冠着山→坊城平→更科小学校 | |
| 544 | タロウ | 太郎山・虚空蔵山 | 長野 | 上田駅 | 表参道口→太郎山→虚空蔵山→勝負平→下塩尻口 | 急坂・岩場 |
| 545 | シシク | 鹿倉山 | 山梨 | 奥多摩駅 | 役場前バス停→マリコ橋→大丹波峠→鹿倉山→帰 | |
| 546 | ナキム | 鳴虫山 | 栃木 | 日光駅 | 日光駅→神ノ主山→鳴虫山→憾満ヶ淵 | |
| 547 | タキゴ | 瀧子山 | 山梨 | 笹子駅 | 笹子駅→道証地藏→造林小屋跡→瀧子山→初狩駅 | ラショウモンカスラ |
| 548 | トウノ | 塔ノ岳 | 神奈川 | 小田急: 渋沢駅 | 大倉バス停→戸沢→書策小屋→塔ノ岳→花立→戸沢 | |
| 549 | キヨウ | 経ヶ岳 | 長野 | 伊那市駅 | 仲仙寺→4合目→8合目→黒澤分岐→経ヶ岳→帰 | |
| 550 | タカズ | 高鳥谷山 | 長野 | 駒ヶ根駅 | 火山バス停→高鳥谷神社→高鳥谷山→帰 | |
| 551 | タニガ | 谷川岳縦走(上) | 群馬・新潟 | 土合駅 | 谷川岳ロープウェイ→天神尾根→トマノ耳・オキノ耳→肩ノ小屋 | |
| 552 | タニガ | 谷川岳縦走(中) | 群馬・新潟 | 土合駅 | 肩ノ小屋→万太郎山→仙ノ倉山→平標山→平標山乃家 | |
| 553 | タニガ | 谷川岳縦走(下) | 群馬・新潟 | 土合駅 | 平標山乃家→大源太山→赤谷川橋→川古温泉 | |
| 554 | キンブ | 金峰山 | 山梨・長野 | 韭崎駅 | 瑞牆山荘→富士見平小屋→大日岩→五丈岩→金峰山→小屋 | |
| 555 | ミズガ | 瑞牆山 | 山梨 | 韭崎駅 | 金峰山小屋→富士見平小屋→瑞牆山→瑞牆山荘 | |
| 556 | イワキ | 岩木山 | 青森 | | 八合目駐車場→鳳鳴ヒュッテ→岩木山→帰 | |
| 557 | ハッコ | 八甲田山 | 青森 | 酸ヶ湯温泉 | ロープウェイ山麓→田茂范岳→赤倉岳→大岳→毛無岱→酸ヶ湯 | |
| 558 | ノリク | 乗鞍高原 | 長野 | 乗鞍高原 | 乗鞍観光センター→牛留池→夜泣峠→あざみ池→観光センター | |
| 559 | ノリク | 乗鞍岳 | 長野・岐阜 | 乗鞍高原 | 豊平→蚕玉岳→乗鞍岳→帰 | |
| 560 | ソウマ | 相馬山 | 群馬 | 渋川 | 沼の原→松乃沢峠→スルス岩→相馬山→沼の原 | レンゲショウマ |
| 561 | ジュウ | 十二ヶ岳(上) | 群馬 | 小野上駅 | 駅→登山口→中ノ岳の鞍部→ | |
| 562 | ジュウ | 十二ヶ岳(下) | 群馬 | 小野上駅 | 中ノ岳の鞍部→十二ヶ岳→小野上温泉駅 | |
| 563 | オオイ | 大岩と碧岩 | 群馬 | 下仁田駅 | 駅→登山口→三段の瀧→大岩→碧岩→帰 | ザイル |
| 564 | タカノ | 鷹ノ巣山 | 東京都 | 奥多摩駅 | 駅→浅間神社→鷹ノ巣山→帰 | アキナキノソウ |
| 565 | ヤリガ | 槍ヶ岳(上) | 長野 | 上高地 | 上高地→明神→徳沢→横尾→槍沢ロッジ→槍ヶ岳山荘 | |
| 566 | ヤリガ | 槍ヶ岳(下) | 長野 | 上高地 | 槍ヶ岳山荘→槍ヶ岳→帰 | |
| 567 | ケイメ | 鶏鳴山 | 栃木 | 東武・明神駅 | 駅→登山口→鶏鳴山→一周して帰る | |
| 568 | ヤケミ | 焼峰山 | 新潟 | 新発田市 | 瀧谷集落→ウグイス平→清水釜→修蔵峰→焼峰山→帰 | 岩場 |
| 569 | ニノウ | 二王子岳 | 新潟 | 新発田市 | 二王子神社→一王子神社→定高山→二王子岳→帰 | 高度差: 1150m |
| 570 | ヒルゼ | 蒜山(上) | 岡山・鳥取 | 蒜山高原 | スキー場→上蒜山→中蒜山→帰 | 急登・鎖場 |
| 571 | ヒルゼ | 蒜山(下) | 岡山・鳥取 | 蒜山高原 | スキー場→上蒜山→中蒜山→帰 | 急登・鎖場 |

2008/9/21

| | | | | | | |
|-----|-----|---------------|----------|----------|--------------------------------|---------|
| 572 | カサガ | 笠ヶ岳 | 群馬 | 沼田駅 | 鳩待峠→オヤマ沢田代→悪沢岳→小笠→笠ヶ岳→帰 | |
| 573 | ケント | 乾徳山 | 山梨 | 塩山駅 | 駅→徳和バス停→道満山→国師ヶ原→乾徳山→帰 | 岩場 |
| 574 | カニユ | 加入道山 | 神奈川・山梨 | 相模湖IC | 道志の湯→加入道→帰 | |
| 575 | ヤクシ | 薬師岳縦走(上) | 富山 | 富山鉄道・立山駅 | 室堂ターミナル→雄山→越中沢岳→北薬師→薬師岳 | |
| 576 | ヤクシ | 薬師岳縦走(中) | 富山 | 富山鉄道・立山駅 | 室堂ターミナル→一の越→ザラ峠→五色ヶ原山荘 | |
| 577 | ヤクシ | 薬師岳縦走(下) | 富山 | 富山鉄道・立山駅 | 五色ヶ原山荘→越中沢岳→薬師岳→太郎山→折立バス停 | |
| 578 | アバチ | アバチャ山(上) | ロシア | カムチャッカ | | |
| 579 | アバチ | アバチャ山(下) | ロシア | カムチャッカ | | |
| 580 | ヤダイ | 矢平山 | 山梨 | 四方津駅 | 四方津駅→大丸→矢平山→寺下峠→梁川駅 | |
| 581 | コンゴ | 金剛山 | 奈良・大阪 | 河内長野駅 | 駅→バス→金剛登山口→千早城跡→金剛山→ロープウェイ駅 | |
| 582 | ミトコ | 三床山 | 栃木 | 東武田沼駅 | 駅→鹿嶋神社→三床山→二床山→一床山→帰 | |
| 583 | タカマ | 高松山 | 神奈川 | 山北駅 | 駅→高松山入口→ビリ堂→高松山→帰 | |
| 584 | トカミ | 戸神山 | 群馬 | 沼田駅 | 駅→バス→虚空蔵尊→戸神山→帰 | |
| 585 | アマガ | 尼ヶ禿山 | 群馬 | 沼田駅 | 駅→玉原ダム→尼ヶ禿山→帰 | |
| 586 | タカク | 高草山 | 静岡 | 焼津駅 | 駅→バス→三輪バス停→時石→富士見峠→高草山→帰 | |
| 587 | ナンダ | 難台山 | 茨城 | 岩間駅 | 駅→愛宕山P→南山展望台→団子石→獅子ヶ鼻→難台山→帰 | |
| 588 | イオウ | 硫黄岳 | 長野 | 茅野駅 | 駅→夏沢鉱泉→夏沢峠→硫黄岳→帰 | |
| 589 | アタゴ | 愛宕山から釜伏山(上) | 埼玉 | 東武小川町駅 | 駅→バス→内手バス停→愛宕山→登山口→釜伏山 | |
| 590 | アタゴ | 愛宕山から釜伏山(下) | 埼玉 | 東武小川町駅 | 釜伏山(蛇紋岩)→(急坂)→波久礼駅 | |
| 591 | ゴザイ | 御在所岳 | 三重・滋賀 | 湯の山温泉 | 温泉→山ノ家→おばれ石→地藏岩→御在所岳→帰 | 急坂、巨・奇岩 |
| 592 | フジワ | 藤原岳 | 三重・滋賀 | 西藤原駅 | 駅→大貝戸登山口→藤原山荘→藤原岳→帰 | 福寿草 |
| 593 | アメフ | 雨降山 | 群馬 | 高崎線新町駅 | 駅→バス→神流湖・元坂原→登山口→蛙のおんぶ岩→雨降山 | |
| 594 | ノコギ | 鋸山 | 新潟 | 長岡駅 | 駅→登山口→花立峠→鋸山→帰 | ネコノメソウ |
| 595 | トヤサ | 鳥屋山 | 福島 | 荻野駅 | 駅→登山口→見晴台1→見晴台2→鳥屋山→帰 | 延齢草 |
| 596 | ガモウ | 蒲生岳 | 福島 | 会津蒲生駅 | 駅→鼻毛通し→蒲生岳→小蒲生登山口→駅 | イワウチワ |
| 597 | ヒノキ | 檜洞丸 | 神奈川 | 相模湖IC | 神ノ川ヒュッテ→犬越路→熊笹ノ峰→檜洞丸→神ノ川ヒュッマメ桜 | |
| 598 | ワカホ | 若穂太郎山 | 長野 | 須坂長野東IC | 蓮台寺→春山城跡→こしき岩→若穂太郎山→帰 | |
| 599 | サジキ | 棧敷山 | 群馬 | 小諸IC | 90番観音P→展望所→棧敷山→小棧敷山→帰 | ミネザクラ |
| 600 | ハルラ | 漢拏山(ハルラサン)(上) | 濟州島 | | 城板岳→ハルラ山(1950m)→観音寺口 | 世界遺産 |
| 601 | ハルラ | 漢拏山(ハルラサン)(下) | 濟州島 | | 城板岳→ハルラ山→観音寺口 | |
| 602 | ハンゲ | 半月山 | 栃木 | 中禅寺湖 | 歌が浜P→茶ノ木平→半月山→半月峠→狸窪→帰 | 絶景 |
| 603 | ハチモ | 鉢盛山 | 長野 | 新島々駅 | 林道黒川線:登山口→波田避難小屋→鉢盛山→帰 | イチョウラン |
| 604 | ハマグ | 蛤山 | 宮城 | 白石駅 | 南蔵王青少年村P→蛤山→(回遊)→帰 | センジュガンピ |
| 605 | ミナミ | 南蔵王縦走(上) | 宮城 | 白石駅 | 遠刈田温泉:ペンション | |
| 606 | ミナミ | 南蔵王縦走(下) | 宮城 | 白石駅 | 刈田峠→杉ヶ峰→芝草平→屏風岳→不忘山→白石スキー 鴉草 | |
| 607 | ミカベ | 三壁山とカモシカ平 | 群馬・長野 | 長野原草津口駅 | 野反湖バス停→三壁山→カモシカ平→エビ山→帰 | |
| 608 | シラス | 白砂山(上) | 群馬・長野・新潟 | 長野原草津口駅 | 登山口→八間山→堂岩山→ | ギンリョウソウ |

| | | | | | |
|-----|-----|--------------|----------|---------|--|
| 609 | シラス | 白砂山(下) | 群馬・長野・新潟 | 長野原草津口駅 | 堂岩山→白砂山→堂岩山→水場→地藏峠→帰 |
| 610 | ヤケダ | 焼岳 | 長野・岐阜 | 新島々駅 | 河童橋→焼岳小屋→焼岳(北峰)→りんどう平→中の湯バス停 |
| 611 | タカボ | 高ボッチ山と鉢伏山(上) | 長野 | 岡谷IC | 自然保護センターP→高ボッチ山→横峰→鉢伏山→帰 |
| 612 | タカボ | 高ボッチ山と鉢伏山(下) | 長野 | 岡谷IC | 自然保護センターP→高ボッチ山→横峰→鉢伏山→帰 ツリガネニンジン |
| 613 | シャク | 杓子山 | 山梨 | 下吉田駅 | 慈光院→不動湯→大権首峠→杓子山→高座山→鳥居地峠→帰 |
| 614 | トヤマ | 富山市内ウォーキング | 富山 | 富山駅 | 岩瀬街並み散策コース |
| 615 | ニジュ | 二十六夜山 | 山梨 | 上野原駅 | 駅→バス→浜沢バス停→二十六夜山→尾崎集落 |
| 616 | イナツ | 稲包山 | 群馬・新潟 | 国道353号 | 三国スキー場跡→三坂峠→稲包山→赤沢峠→四万温泉 |
| 617 | メガミ | 女神山 | 岩手・秋田 | 北上駅 | 登山口→白糸の滝→女神山→県境コース→ブナ見平→帰 |
| 618 | マヒル | 真屋岳 | 岩手・秋田 | 北上駅 | 兎平登山口→兎平→真屋岳→赤倉登山口 |
| 619 | ミツド | ミツドツケ | 東京・埼玉 | 奥多摩駅 | 駅→バス→東日原→ミツドツケ→帰 |
| 620 | ゴンゲ | 権現堂山 | 新潟 | 藪神駅 | 戸隠神社→下権現堂山→中越分岐→上権現堂山→帰 |
| 621 | キンジ | 金城山 | 新潟 | 六日町駅 | 雲洞庵→梯子坂→金城山→避難小屋→帰 |
| 622 | テカリ | 光岳・聖岳周遊(上) | 長野・静岡 | 平岡駅 | 駅→易老渡P→面平→易老岳→イザルガ岳→光岳→光小屋 3泊4日 |
| 623 | テカリ | 光岳・聖岳周遊(中) | 長野・静岡 | 平岡駅 | 光小屋→易老岳→希望峰→茶臼岳→茶臼小屋 トウヤク竜胆 |
| 624 | テカリ | 光岳・聖岳周遊(下) | 長野・静岡 | 平岡駅 | 茶臼小屋→上河内岳→聖平小屋→聖岳→聖平小屋→西沢タカネピランジ |
| 625 | マチュ | インカトレイル(上) | ペルー | クスコ | ウルバンバ谷→ワイリヤバンバ(泊) 3泊4日テント泊 |
| 626 | マチュ | インカトレイル(中) | ペルー | クスコ | 泊→ワルミワニュースカ峠→パカマヨ(泊)→ルンクラカイ峠→ウイニヤウイニヤ(泊) |
| 627 | マチュ | インカトレイル(下) | ペルー | クスコ | 泊→マチュピチュ入口→マチュピチュ遺跡 |
| 628 | カリダ | 雁田山 | 長野 | 小布施駅 | 岩松院P→千僧坊→姥石→雁田山→帰 |
| 629 | コウシ | 高社山 | 長野 | 信州中野駅 | 谷巖寺P→天狗の飛石→一杯清水→天狗岩→高社山→帰 |
| 630 | コウヤ | 高野三山 | 和歌山 | 極楽寺橋駅 | 駅→ケーブルカー→奥ノ院前→摩尼山→楊柳山→転軸山→帰 |
| 631 | テンラ | 天覧山と多峯主山 | 埼玉 | 飯能駅 | 駅→登山口→天覧山→多峯主山→天覧山下→帰 |
| 632 | ケンガ | 剣ヶ峰山 | 群馬 | 沼田駅 | 駅→川場スキー場→リフト→(スノーシュー)→剣ヶ峰山→帰 |
| 633 | | | | | |
| 634 | イワト | 岩戸山と十国峠 | 静岡 | 熱海駅 | 駅→岩戸山→十国峠→(バス)→帰 |
| 635 | ダイフ | 大福山と梅が瀬溪谷 | 千葉 | 養老溪谷駅 | 駅→梅が瀬溪谷→白鳥神社→大福山→帰 |
| 636 | サンポ | 三方分山とパノラマ台 | 山梨 | 河口湖駅 | 精進湖バス停→女坂峠→三方分山→精進峠→パノラマ台→帰 |
| 637 | カンハ | 関八州見晴台 | 埼玉 | 越生駅 | 黒山バス停→黒山三滝→関八州見晴台→高山不動尊→西吾野 |
| 638 | アズマ | 四阿屋山 | 埼玉 | 三峰口駅 | バス→押留コース→四阿屋山→両神社奥社→薬師の湯 節分草 |
| 639 | ジンミ | 陣見山 | 埼玉 | 波久礼駅 | 駅→虎ヶ岡城址→大槻峠→陣見山→樋口駅 カタクリ |
| 640 | イイノ | 飯野山(讃岐富士) | 香川 | (宇多津駅) | 車→登山口→飯野山→帰 |
| 641 | ホシガ | 星ヶ城山 | 香川 | (小豆島) | 車→登山口→星ヶ城山→寒霞溪→帰 |
| 642 | ハウキ | 宝篋山 | 茨城 | 土浦駅 | バス→小田十字路→極楽寺コース→宝篋山→帰 |
| 643 | ゴゼン | 御前岳と釈迦岳 | 大分・福岡 | 羽犬塚駅 | 車→登山口→御前岳→釈迦岳→帰 |
| 644 | ツバク | 燕岳(上) | 長野 | 穂高駅 | 中房温泉→合戦尾根→燕山荘 |
| 645 | ツバク | 燕岳(下) | 長野 | 穂高駅 | 燕山荘→燕山→燕山荘→合戦尾根→中房温泉 |

| | | | | | | |
|-----|-----|-------------|----------|----------|-----------------------------|----------|
| 646 | ユウヒ | 夕日岳(禅項行者の道) | 栃木 | 日光駅 | 車→細尾峠→薬師岳→夕日岳→地藏岳→古峯神社→バス急登 | |
| 647 | タカオ | 高尾山 | 東京 | 高尾山口駅 | 駅→稻荷山道→高尾山→帰 | ハンショウズル |
| 648 | ハナレ | 離山 | 長野 | 軽井沢駅 | 駅→雲場池P→離山→帰 | 紅更紗満天星 |
| 649 | コブシ | 甲武信ヶ岳(上) | 山梨・長野・埼玉 | 信濃川上駅 | 駅→車→毛木平→甲武信岳→小屋泊 | 1泊 |
| 650 | コブシ | 甲武信ヶ岳(下) | 山梨・長野・埼玉 | 信濃川上駅 | 小屋→三宝山→武信白岩山→十文字峠→毛木平 | アズマ石楠花 |
| 651 | アマゴ | 雨乞岳 | 山梨 | 小淵沢駅 | 駅→ヴィレツジ白州→雨乞岳→帰 | |
| 652 | イズミ | 泉ヶ岳 | 宮城 | 仙台駅 | 駅→車→登山口→(カモシカコース)→泉ヶ岳→帰 | イチヤクソウ |
| 653 | ダイト | 大東岳 | 宮城 | 秋保温泉 | 車→二口温泉→”はなこすり急登”→大東岳→帰 | |
| 654 | ヨコダ | 横岳 | 長野 | 茅野駅 | 車→ピラタス山頂駅→七つ池→南峰→北峰→帰 | オサバグサ |
| 655 | コアサ | 小浅間山 | 長野 | 軽井沢駅 | 峰の茶屋→小浅間山→帰 | |
| 656 | ムラカ | 村上山 | 群馬 | 小諸駅 | 鹿沢高原P→湿原→村上山→帰 | |
| 657 | ミツミ | 三峰山 | 長野 | 下諏訪駅 | 車→和田峠P→古峠→三峰山→帰 | |
| 658 | エボシ | 烏帽子岳(上) | 長野 | 松川IC | 車→鳩打峠P→小八郎岳→白ナギ→ | |
| 659 | エボシ | 烏帽子岳(上) | 長野 | 松川IC | →飯島コース分岐→セキナギの断崖→烏帽子岳→帰 | |
| 660 | ダイボ | 大菩薩嶺 | 山梨 | 塩山駅 | 車→福チャン荘→唐松尾根→大菩薩峠→大菩薩嶺→帰 | |
| 661 | アシガ | 足柄峠から矢倉岳(上) | 静岡・神奈川 | 足柄駅 | 駅→不動の瀧→椿ヶ淵→赤坂古道→六地藏→足柄峠→ | |
| 662 | アシガ | 足柄峠から矢倉岳(下) | 静岡・神奈川 | 足柄駅 | 足柄峠→足柄万葉公園→山伏平→矢倉岳→矢倉沢バス停 | |
| 663 | キメン | 鬼面山 | 長野 | 伊那大島駅 | →地藏峠P→下展望台→上展望台→鬼面山→帰 | |
| 664 | イワミ | 石見銀山 | 島根 | 温泉津駅 | →大森代官所跡→石見銀山公園→遺跡→銀山街道→帰 | |
| 665 | サンベ | 三瓶山 | 島根 | 三瓶温泉 | →リフト→室の内池→三瓶山→回遊→三瓶温泉 | ヤマハッカ |
| 666 | ゴンゲ | 権現山 | 長野 | 下島駅(飯田線) | →伊那スキー場上→”土俵”→権現山→帰 | サラシナショウマ |
| 667 | クリコ | 栗駒山 | 宮城・岩手・秋田 | 栗駒高原駅 | →イワカガミ平→東栗駒山→栗駒山→須川高原 | |
| 668 | ナマセ | 生瀬富士 | 茨城 | 大子駅 | 登山口→馬頭観音→生瀬富士→かずま→(袋田の滝) | |
| 669 | センブ | 千部ヶ岳 | 栃木 | 栃木駅 | →満願寺→観音入林道→千部ヶ岳→遊歩道→坂口橋 | 節分草 |
| 670 | ビヨウ | 屏風岩山 | 神奈川 | 山北駅 | →西丹沢大滝キャンプ場→大滝沢→大滝峠上→屏風岩山→帰 | |
| 671 | ドナベ | 土鍋山から御飯岳 | 群馬・長野 | 万座温泉 | →毛無峠→破風岳→土鍋山→毛無山→御飯岳→帰 | |
| 672 | アオザ | 青笹山(上) | 山梨・静岡 | 井出駅(身延線) | →奥山温泉→細嶋峠→青笹山→ | 急登り・下り |
| 673 | アオザ | 青笹山(下) | 山梨・静岡 | 井出駅(身延線) | 青笹山→田代峠→奥山温泉 | |
| 674 | シオミ | 塩見岳(上) | 長野・静岡 | 伊那大島駅 | →鳥倉林道→登山口→三伏峠小屋 | 2泊3日 |
| 675 | シオミ | 塩見岳(下) | 長野・静岡 | 伊那大島駅 | 小屋→本谷山→塩見小屋→塩見岳→三伏峠小屋 | 千島ギキョウ |
| 676 | セキロ | 石老山 | 神奈川 | 相模湖駅 | バス→登山口→顕鏡寺→展望台→石老山→大明神山→帰 | |
| 677 | ラカン | 羅漢寺山と白砂山 | 山梨 | 甲府駅 | 車→金桜神社→パノラマ台→羅漢寺山→白砂山→長潭橋 | |
| 678 | タケカ | 武川岳と伊豆ヶ岳(上) | 埼玉 | 飯能駅 | バス→名郷→天狗岩→前武川岳→山伏峠→ | |
| 679 | タケカ | 武川岳と伊豆ヶ岳(下) | 埼玉 | 飯能駅 | 山伏峠→伊豆ヶ岳→正丸峠→正丸駅 | アズマイチゲ |
| 680 | オコヤ | 御小屋山 | 長野 | 茅野駅 | 車→美濃戸口→御小屋山→帰 | レンゲショウマ |
| 681 | タカト | 鷹取山 | 神奈川 | 藤野駅 | 駅→岩戸山→小淵山→鷹取山→帰 | |
| 682 | カノマ | 鹿俣山 | 群馬 | 沼田駅 | バス→玉原パーク→鹿俣山→ブナ平→帰 | |

| | | | | | | |
|-----|-----|---------------|--------|-----------|-----------------------------------|----------|
| 683 | キタタ | 北高尾山稜 | 東京 | 高尾駅 | バス→夕焼け小焼けの里→黒ドッケ→富士見台→城山→帰 | |
| 684 | オオタ | 大高取山と越生梅林 | 埼玉 | 越生駅 | 駅→西高取展望所→大高取山→越生梅林→バス | |
| 685 | ノボリ | 登り尾 | 静岡 | 修善寺駅 | バス→二階滝バス停→寒天林道→新山峠→登り尾→帰 | |
| 686 | ボウシ | 房州アルプス | 千葉 | 上総湊駅 | 車→登山口→地獄のぞき→無実山→もみじロード→帰 | |
| 687 | キョウ | 鏡台山と五里ヶ峰(上) | 長野 | 坂城駅(信濃鉄動) | 車→和平高原の家→黒柏木→鏡台山→ | |
| 688 | キョウ | 鏡台山と五里ヶ峰(下) | 長野 | 坂城駅(信濃鉄動) | 鏡台山→五里ヶ峰→葛尾城跡(峻嶮)→坂城神社 | |
| 689 | クガミ | 国上山 | 新潟 | 分水駅(越後線) | 車→登山口→国上寺→国上山→帰 | カタクリ |
| 690 | ロクマ | 六万騎山と坂戸山 | 新潟 | 五日町駅/六日町駅 | 駅→地蔵尊→六万騎山→帰/駅→薬師尾根→坂戸山→帰 | カタクリ |
| 691 | ソウシ | 相州アルプス | 神奈川 | 本厚木駅 | バス→愛川ふれあい村→仏果山→経ヶ岳→華厳山→帰 | |
| 692 | チブサ | 乳房山(母島) | 東京 | 沖港 | 車→登山口→乳房山→帰 | |
| 693 | ツツジ | 躑躅山(父島) | 東京 | 二見港 | 夜明道路→巽道路→躑躅山→帰 | ムニンツツジ |
| 694 | イチヤ | 一夜山 | 長野 | 長野駅 | 車→西越開拓地→一夜山→帰 | キクザキイチゲ |
| 695 | ドウツ | 堂津岳(上) | 長野・新潟 | 長野駅 | 奥裾花自然園→奥西山→堂津岳→帰 | 水芭蕉 |
| 696 | ドウツ | 堂津岳(下) | 長野・新潟 | 長野駅 | <スノーシュー> | |
| 697 | イケノ | 池の平と三方ヶ峰 | 長野 | 慈野駅 | →池の平P→池の平湿原→三方ヶ峰→雲上の丘→帰 | 姫イチゲ |
| 698 | アカグ | 赤久縄山 | 群馬 | 児玉駅 | →栗木平P→早滝→御似鉾林道→赤久縄山→帰 | 急坂、ヒイラギ草 |
| 699 | カザコ | 風越山 | 長野 | 上松駅 | →登山口→Aコース→カヤトの丘→風越山→帰 | 急坂、マイズル草 |
| 700 | モリヨ | 森吉山(上) | 秋田 | 阿仁前田駅 | →森吉山鳥獣センター→桃洞溪谷→滝→帰 | |
| 701 | モリヨ | 森吉山(下) | 秋田 | 阿仁前田駅 | ゴンドラ山頂駅→森吉山→ヒバクラ岳→帰 | アオノツガザクラ |
| 702 | コヒデ | 小秀山 | 岐阜・長野 | 木曾福島駅 | 車→白川林道登山口→フクロウ岩→小秀山→帰 | 桜スミレ |
| 703 | ジョウ | 常念岳から燕岳(上) | 長野 | 穂高駅 | →一の沢登山口→胸突き八丁→常念小屋→常念岳→小屋 | ミゾホオズキ |
| 704 | ジョウ | 常念岳から燕岳(中) | 長野 | 穂高駅 | 小屋→横通岳→東天井岳→大天井岳→大天荘 | キバナ石楠花 |
| 705 | ジョウ | 常念岳から燕岳(下) | 長野 | 穂高駅 | 小屋→切通岩→大下りの頭→燕山荘→燕岳→中房温泉 | 駒草 |
| 706 | ウンゼ | 雲仙岳 | 長崎 | 国道389号 | 仁田峠→ロープウェイ→妙見神社→国見岳→風穴→立岩の峰→普賢岳→帰 | |
| 707 | クリサ | 栗沢山とアサヨ峰(上) | 山梨 | 伊那市駅 | バス→北沢峠→北沢駒仙小屋→仙水小屋→仙水峠→ | 前泊 |
| 708 | クリサ | 栗沢山とアサヨ峰(下) | 山梨 | 伊那市駅 | →仙水峠→栗沢山→アサヨ峰→栗沢山→北沢峠 | タカネビランジ |
| 709 | ウシク | 牛首山 | 山梨 | 清里駅 | 美しい森→羽衣池→牛首山→帰 | ハクサンフウロ |
| 710 | オオミ | 大峰山と栃本集落 | 埼玉 | 三峰口駅 | バス→秩父湖→栃本集落→関所跡→大峰山→帰 | |
| 711 | フジミ | 富士見ヶ丘公園 | 神奈川・静岡 | 乙女峠バス停 | バス停→乙女峠→丸岳→長尾峠→富士見公園→桃源台駅 | フシグロセンノウ |
| 712 | ウラク | 浦倉山/野地平 | 長野・群馬 | 万座鹿沢口駅 | パルコール孀恋ホテル→野地平→浦倉山→帰 | 松虫草 |
| 713 | アズマ | 四阿山 | 長野・群馬 | 万座鹿沢口駅 | パルコール孀恋ホテル→ゴンドラ→四阿山→茨木山→帰 | |
| 714 | ナスチ | 那須茶臼岳と三本槍岳(上) | 栃木・福島 | 那須駅 | 那須ロープウェイ駅→茶臼岳→峰の茶屋跡→三斗小屋温泉 | マイズルソウ |
| 715 | ナスチ | 那須茶臼岳と三本槍岳(下) | 栃木・福島 | 那須駅 | 温泉→大峠→三本槍岳→清水平→朝日岳→峠の茶屋→帰 | ホツツジ |
| 716 | トクゴ | 徳本峠から上高地(上) | 長野 | 新島々駅 | バス停→二股→岩魚留小屋→徳本峠小屋 | 1泊2日 |
| 717 | トクゴ | 徳本峠から上高地(下) | 長野 | 新島々駅 | 徳本峠→上高地 | |
| 718 | ハチマ | 八幡平 | 岩手・秋田 | 大更駅 | バス→茶臼口→茶臼岳→黒谷地湿原→八幡沼→八幡平→帰 | |
| 719 | ミツイ | 三石山 | 山梨 | 身延駅 | 駅→大崩P→展望台→三石山→帰 | 冬桜 |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----------|-----------|------------|-------------------------------------|-----------|
| 720 | オオズ | 大築山 | 埼玉 | 越生駅 | 櫛平バス停→猿岩峠→大築山→小築山→麦原バス停 | |
| 721 | タカト | 高登谷山 | 長野 | 信濃川上駅 | 車→高登谷別荘地P→高登谷山→南峰→帰 | |
| 722 | ナベア | 鍋足山 | 茨城 | 国道349号 | 猪ノ鼻峠P→三角点山頂→鍋足山→帰 | ロープ場 |
| 723 | タツワ | 豎破山 | 茨城 | 十王駅(常磐) | 二の鳥居P→太刀割れ石→黒前神社→豎破山→帰 | 巨岩・奇岩 |
| 724 | ヒラオ | 平尾富士 | 長野 | 佐久平駅 | 佐久平P→忍耐の小道→平尾富士→郷愁の小道→帰 | |
| 725 | アサヒ | 朝日連峰縦走(上) | 山形・新潟 | 鶴岡駅 | →泡滝ダム→冷水沢→七つ滝沢→(急登)→大鳥小屋(泊)3泊4日 | |
| 726 | アサヒ | 朝日連峰縦走(中) | 山形・新潟 | 鶴岡駅 | →三角峰→オツボ峰→以東岳→狐穴小屋 | ハクサンシャジン |
| 727 | アサヒ | 朝日連峰縦走(下) | 山形・新潟 | 鶴岡駅 | →寒江山→西朝日岳→大朝日小屋→大朝日岳→平岩山→朝日 | ヒナウスユキソウ |
| 728 | ゴゼン | 御前山と菊花山 | 山梨 | 猿橋駅 | 駅→神楽山→御前山→沢井の頭分岐→菊花山→大月駅 | |
| 729 | ミドウ | 御堂山 | 群馬 | 下仁田駅 | →西牧関所跡→水無し沢→小滝→コル→ジジ岩・ハバ岩→御堂山- 急坂 | |
| 730 | タカミ | 高峰山 | 長野 | 小諸駅 | バス→高峰高原ホテル→高峰山→帰 | スノーシュー |
| 731 | クロフ | 黒斑山 | 群馬・長野 | 小諸駅 | 高峰高原ホテル→車坂山→トーミの頭→黒斑山→帰 | スノーシュー |
| 732 | オオギ | 大霧山 | 埼玉 | 小川町駅 | →橋場バス停→粥新田峠→大霧山→旧定峰峠→帰 | |
| 733 | マクヤ | 幕山と南郷山 | 神奈川 | 湯河原駅 | →湯河原梅林→幕山→自鑑水→南郷山→五郎神社 | |
| 734 | ヨツマ | 四ツ又山 | 群馬 | 下仁田駅 | 車→大久保集落→マメガタ峠→四ツ又山→大天狗の鞍部- 岩場、エイザン葎 | |
| 735 | カンナ | 神成山 | 群馬 | 神農原駅(上信電鉄) | 駅→富岡西中学→神成山→吾妻山→帰 | |
| 736 | ツクバ | 筑波山 | 茨城 | 石岡駅 | 車→湯袋峠→キャンプ場→御幸ヶ原→男体山→女体山→つつじ | 百名山 |
| 737 | オデサ | 尾出山から高原山 | 栃木 | 新鹿沼駅 | バス→与洲平→林道出会い→尾出山→高原山→帰 | アズマイチゲ |
| 738 | シヨウ | 生藤山から熊倉山 | 東京・神奈川・山梨 | 上野原駅 | 石楠尾神社バス停→生藤山→熊倉山→浅間峠→上川乗バス停 | |
| 739 | ヨモギ | 蓬田岳 | 福島 | 小野新町(磐越東) | 車→ジュピアランド平田→蓬田岳→帰 | マンサク |
| 740 | オニガ | 鬼ヶ城山 | 福島 | 夏井駅(磐越東) | いわきの里鬼ヶ城→東峰→鬼ヶ城山→西コース→帰 | 急坂・巨岩 |
| 741 | ミナミ | 南山 | 神奈川 | 橋本駅 | バス→鳥居原の館→権現平→南山→あいかわ公園→宮ヶ | 鎖場あり |
| 742 | リュウ | 竜ヶ岳 | 山梨・静岡 | 富士宮駅 | 県境バス停→端足峠→竜ヶ岳→帰 | ミツバツツジ |
| 743 | マナズ | 真鶴半島 | 神奈川 | 真鶴駅 | 駅→真鶴港→琴ヶ浜→灯明山→三ツ石→潮騒遊歩道→帰 | ハマエンドウ |
| 744 | ユフダ | 由布岳 | 大分 | 湯布院駅 | 車→登山口→マタエ→(断念)→帰 | キスミレ |
| 745 | ソボサ | 祖母山 | 大分・宮崎 | 休暇村南阿蘇 | 車→北谷登山口→三県境→国観峠→祖母山→帰 | 岩場 |
| 746 | ヒウチ | 燧ヶ岳(上) | 福島 | 沼田駅 | バス→大清水→三平峠→尾瀬沼→(泊) | |
| 747 | ヒウチ | 燧ヶ岳(下) | 福島 | 沼田駅 | 尾瀬沼→長英新道→ミノブチ岳→俎嶺岳→帰 | 百名山 |
| 748 | ゴゼン | 御前ヶ岳 | 福島 | 会津田島駅 | 車→畑小屋集落→御前ヶ岳→帰 | 急坂 |
| 749 | ハカセ | 博士山 | 福島 | 瀧谷駅 | 車→登山口→道海泣き尾根→石楠花洞門→博士山→帰 | 急登、ツバメオモト |
| 750 | ミトウ | 三頭山 | 東京・山梨 | 武蔵五日市駅 | バス→檜原都民の森→ブナ路→ムシカリ峠→三頭山→帰 | |
| 751 | ハルナ | 榛名富士 | 群馬 | 高崎駅 | バス→榛名湖バス停→榛名富士→帰 | タツナミソウ |
| 752 | ヤケイ | 焼石岳(上) | 岩手 | 水沢駅 | 車→中沼登山口→銀明水→焼石岳→六沢山→金明水小屋 | サンカヨウ |
| 753 | ヤケイ | 焼石岳(下) | 岩手 | 水沢駅 | 小屋→夏油温泉 | シラネアオイ |
| 754 | タデシ | 蓼科山 | 長野 | 茅野駅 | 登山口バス停→蓼科山→帰 | 妻取草 |
| 755 | シロウ | 白馬岳(上) | 長野・富山 | 白馬大池駅 | 駅→柵池高原→柵池山荘(泊)→乗鞍岳→白馬大池→ | キヌガサソウ |
| 756 | シロウ | 白馬岳(上) | 長野・富山 | 白馬大池駅 | →小蓮華山→白馬岳→白馬山荘(泊)→大池→蓮華温泉 | ウルップソウ |

| | | | | | |
|-----|-----|--------------|----------|-----------|---|
| 757 | ニシザ | 西沢溪谷 | 山梨 | 山梨市駅 | 入口バス停→二俣つり橋→七ツ釜五段の瀧→展望台→帰 |
| 758 | ミタケ | 御岳山 | 東京 | 御嶽駅 | バス→ケーブルカー→富士峰園地→御岳山→ロックガーデン→上養沢バレンゲショウマ |
| 759 | フタゴ | 双子山 | 長野 | 茅野駅 | 車→大河原峠→双子山→双子池→天祥寺原→帰 松虫草 |
| 760 | ニシホ | 西穂高岳(上) | 長野・岐阜 | 新島々駅 | 沢渡→バス→新穂高温泉→ロープウェイ→西穂山荘(泊) |
| 761 | ニシホ | 西穂高岳(下) | 長野・岐阜 | 新島々駅 | 山荘→独標→ピラミッドピーク→西穂高岳→山荘→上高地 |
| 762 | ナナク | 七倉岳と船窪小屋(上) | 富山・長野 | 信濃大町駅 | 車→七倉ダム→七倉山荘(泊)→鼻突八丁→天狗の庭→船窪小屋 梅鉢草 |
| 763 | ナナク | 七倉岳と船窪小屋(下) | 富山・長野 | 信濃大町駅 | 小屋→七倉岳→帰 |
| 764 | センゲ | 浅間尾根 | 東京 | 武蔵五日市駅 | バス→払沢滝入口→峠の茶屋→浅間嶺→浅間尾根登山口バス停 |
| 765 | イイジ | 飯土山 | 新潟 | 越後湯沢駅 | 車→湯沢魚パークP→鋸尾根→南峰→飯土山→岩原スキー場→急登 |
| 766 | シンエ | 信越トレイル(上) | 長野・新潟 | 十日町駅 | 車→天水山登山口→天水山→深坂峠→野々海峠→戸狩り全長80km |
| 767 | シンエ | 信越トレイル(下) | 長野・新潟 | 十日町駅 | 車→開田峠→黒倉山→鍋倉山→小沢峠→とん平テントサイト ブナ林 |
| 768 | オガミ | 夫神岳 | 長野 | 上田駅 | 別所温泉駅→諏訪神社→あずま屋→夫神岳→帰 |
| 769 | クロダ | 黒岳 | 山梨 | 河口湖駅 | 車→天下茶屋→御坂山→御坂峠→黒岳→帰 |
| 770 | ヤキュ | 谷急山(上) | 群馬 | 横川駅 | 車→国宿裏妙義→巡視道→三方境→女道分岐→谷急山→帰 |
| 771 | ヤキュ | 谷急山(下) | 群馬 | 横川駅 | 女道分岐→P1→P2→V字キレット→P4→谷急山→帰 |
| 772 | ホウラ | 鳳来寺山 | 愛知 | 本長篠駅 | 車→参道P→仁王門→鳳来寺→鳳来寺山→天狗岩→鷹打場→帰 |
| 773 | ジヨウ | 常光寺山 | 静岡 | 向市場駅 | 車→家老平P→登山口→ピーク(1418)→常光寺山→帰 |
| 774 | タカト | 鷹取山 | 神奈川 | 神武寺駅(京急) | 駅→逗子中→神武寺→鷹取山→追浜駅 「磨崖仏」 |
| 775 | カヤガ | 茅ヶ岳と金ヶ岳 | 山梨 | 韭崎駅 | 車→P→前山大明神林道→女岩→茅ヶ岳→金ヶ岳→帰 |
| 776 | ミスジ | 三筋山 | 静岡 | 伊豆稲取駅 | 車→細野高原受付P→三筋山→帰 |
| 777 | ヒトホ | 人骨山と津森山 | 千葉 | 保田駅 | 大崩バス停→入口→人骨山→入口→津森山→帰 スイセン |
| 778 | ミウラ | 三浦富士と武山(上) | 神奈川 | 津久井浜駅(京急) | 駅→高田橋→「石仏」→三浦富士→ |
| 779 | ミウラ | 三浦富士と武山(下) | 神奈川 | 津久井浜駅(京急) | 三浦富士→砲台山→武山→帰 |
| 780 | ヤケビ | 焼額山 | 長野 | 湯田中駅 | 車→スキー場ゴンドラ上→焼額山→スノーシュー→帰 |
| 781 | アサヒ | 旭山と横手山 | 長野・群馬 | 湯田中駅 | 志賀高原サンパレススキー場P→旭山→スノーシュー→車→リフト→横手山→帰 |
| 782 | タカオ | 高尾山 | 東京 | 高尾山口駅 | 駅→1号路→高尾山→稲荷山コース→帰 |
| 783 | センダ | 千駄ヶ谷富士 | 東京 | 北参道駅 | 鳩森八幡神社境内にある:高さ6m |
| 784 | ルアペ | ルアペフ山 | ニュージーランド | 北島 | トンガリロ国立公園:→グレイシャーノブ→ドームピーク→帰 8日間 |
| 785 | トンガ | トンガリロ・クロッシング | ニュージーランド | 北島 | トンガリロ国立公園:マンガテホポ→サウスクレーター→ブルー湖→ケテ!行程:19.4km |
| 786 | タラナ | タラナキ山 | ニュージーランド | 北島 | エグモント国立公園:ストラトフォードプラト→タフランギロッジ→ドリンクロック→北エグモントセンター |
| 787 | ヒナタ | 日向山 | 神奈川 | 本厚木駅 | バス→広沢寺温泉口→大釜弁財天→日向山→日向薬師→タチツボスミレ |
| 788 | オオヒ | 大平山と馬不入山 | 栃木 | 大平下駅 | 駅→謙信平→大平山→ぐみの木峠→晃石山→馬不入山→帰 |
| 789 | ジュン | 順礼峠から白山 | 神奈川 | 本厚木駅 | バス→七沢温泉→順礼峠→物見峠→白山→飯山観音→バダンコウバイ |
| 790 | アダタ | 安達太良山(上) | 福島 | 二本松駅 | バス→あだたらスキー場→勢至平→くろがね小屋 (12本爪アイゼン) |
| 791 | アダタ | 安達太良山(下) | 福島 | 二本松駅 | 小屋→峰の辻→安達太良山→帰 |
| 792 | シノイ | 篠井山 | 山梨 | 井出駅(身延線) | 車→奥山温泉P→明源の瀧→渡場ノ頭→篠井山→帰 ミツバツツジ |
| 793 | ドンデ | ドンデン高原 | 新潟 | 佐渡島 | アオネバ登山口→アオネバ十字路→ドンデン高原→ドンデン山荘 サゼンソウ、サンカヨウ |

| | | | | | | |
|-----|-----|-------------|-----------|-----------|----------------------------------|-----------|
| 794 | サダガ | 佐渡島フラワートレック | 新潟 | 佐渡島 | 山荘→マトネ→石花分岐→平城畑→石花登山口 | ヒトリシズカ |
| 795 | オオト | 大栃山から神座山 | 山梨 | 一宮御坂IC | 車→檜峯神社P→鳶巣峠→大栃山→鳶巣峠→神座山→帰 | センボンヤリ |
| 796 | ヒジリ | 聖山 | 長野 | 聖高原駅 | 車→登山口→聖峠→聖山→帰 | ラショウモンカズラ |
| 797 | トガク | 戸隠山(上) | 長野 | 長野駅 | バス→奥社入口→奥社→百間長屋→天狗の路地→蟻の塔 | イワカガミ |
| 798 | トガク | 戸隠山(下) | 長野 | 長野駅 | 剣の刃渡り→八方睨み→戸隠山→九頭龍山→避難小屋→ | サンカヨウ |
| 799 | シャカ | 釈迦ヶ岳 | 栃木 | 矢板駅 | 大間々P→見晴しコース→八海山神社→釈迦ヶ岳→帰 | 急坂、オノエラン |
| 800 | ヒルガ | 日留賀岳(上) | 栃木 | 西那須野駅 | 車→登山口→林道→鳥居→日留賀岳→帰 | タツナミソウ |
| 801 | ヒルガ | 日留賀岳(下) | 栃木 | 西那須野駅 | 急坂 | ハクサンチドリ |
| 802 | ハナマ | 鼻曲山 | 長野・群馬 | 軽井沢駅 | 長日向バス停→乙女コース→大天狗→鼻曲峠→留夫山→熊野神社 | マユミ |
| 803 | クロカ | 黒川鶏冠山 | 山梨 | 塩山駅 | 車→柳沢峠→六本木峠→横手山峠→黒川山→鶏冠山→帰 | 悪路 |
| 804 | フジサ | 富士山(上) | 静岡・山梨 | 富士宮駅 | 富士宮口→馬の背→砂走館→剣ヶ峰→帰 | フジハタザオ |
| 805 | フジサ | 富士山(下) | 静岡・山梨 | 富士宮駅 | 剣ヶ峰→砂走館→馬の背→宝永山→大砂走り→御殿場口 | |
| 806 | テンニ | 天女山 | 山梨 | 清里駅 | 清里駅→吐竜の瀧→中止の瀧→天女山→甲斐大泉駅 | イブキジャコウソウ |
| 807 | オスタ | 御巢鷹尾根 | 群馬 | 国道299号 | 車→P→昇魂之碑→帰 | |
| 808 | チヨウ | 蝶ヶ岳から鍋冠山(上) | 長野 | 上高地 | 徳澤→長堀尾根→蝶ヶ岳→大滝山北峰→大滝山荘 | チシマキキョウ |
| 809 | チヨウ | 蝶ヶ岳から鍋冠山(下) | 長野 | 上高地 | 大滝山荘→八丁ダルミ→鍋冠山→冷沢分岐→三郷展望台 | |
| 810 | カラマ | 唐松岳から五竜岳(上) | 長野・富山 | 白馬駅 | ゴンドラ→八方池山荘泊→八方尾根→丸山ケルン→唐松岳 | アサマフウロ |
| 811 | カラマ | 唐松岳から五竜岳(中) | 長野・富山 | 白馬駅 | →牛首の分岐→白岳→五竜山荘→ | ハクサンシャジン |
| 812 | カラマ | 唐松岳から五竜岳(下) | 長野・富山 | 白馬駅 | →五竜岳→遠見尾根→大遠見山→アルプス平→ゴンドラ→ | ネミヤマコウゾリナ |
| 813 | キリュ | 基隆山と九份 | 台湾 | 九份 | 九份→基隆山→帰 | |
| 814 | ナナホ | 七星山 | 台湾 | 台北市 | 小油坑→七星山→冷水坑 | |
| 815 | ミクニ | 三国山縦走 | 山梨・神奈川・静岡 | 御殿場駅 | 車→籠坂峠→大洞山→三国山→鉄砲木の頭→切通峠→平野バ | ナンバンギセル |
| 816 | ヨモギ | 蓬峠から清水峠(上) | 群馬・新潟 | 土合駅 | 駅→土合橋→JR見張小屋→白樺小屋→蓬峠→蓬ヒュッテ泊 | |
| 817 | ヨモギ | 蓬峠から清水峠(下) | 群馬・新潟 | 土合駅 | →七ツ小屋山→清水峠→国道291号→白樺小屋→帰 | シラネアオイ |
| 818 | オオノ | 大野山 | 神奈川 | 山北駅 | 登山口バス停→地藏岩→大野山→帰 | |
| 819 | ヤミゾ | 八溝山 | 茨城・福島・栃木 | 常陸大子駅 | 車→日輪寺入口P→日輪寺→八溝五水→八溝山→金性水→帰 | |
| 820 | タカト | 鷹取岩 | 茨城 | 西金駅 | 車→大円地P→大円地越→鷹取岩→古分屋敷→帰 | 奇岩 |
| 821 | トビオ | 鳶尾山 | 神奈川 | 本厚木駅 | 鳶尾団地バス停→天覧台公園→鳶尾山→帰 | |
| 822 | ミネヤ | 峰山 | 神奈川 | 藤野駅 | 山並温泉バス停→峰山→綱子→大河原天神峠→菅井バス停 | |
| 823 | ハジメ | 初めての山 | | | 登山よもやま話(南らんぼう:宮城出身、法政大学、2014年古希) | |
| 824 | カンノ | 官ノ蔵岳から和紙の里 | 埼玉 | 小川町駅 | 駅→八幡神社→石尊山→官ノ蔵山→臼入山→奥沢神社→和紙の里 | |
| 825 | フサノ | 房の大山 | 千葉 | 館山駅 | 駅→坂田バス停→房の大山→波左間バス停 | |
| 826 | アラハ | 荒幡富士・八国山 | 埼玉・東京 | 下山口駅(西武線) | 駅→浅間神社→荒幡富士→鳩峰公園→八国公園→西武園駅 | |
| 827 | ユメノ | 夢のかげら | | | 登山よもやま話 | |
| 828 | センゲ | 浅間山 | 神奈川 | 大磯駅 | 駅→高田公園→浅間山→高麗山→化粧坂→駅 | |
| 829 | カンノ | 観音山 | 静岡 | 河津駅 | →梨本バス停→奥原橋→向岳寺跡→観音山→帰 | 観音山石仏群 |
| 830 | ユクラ | 湯倉山 | 群馬 | 水上駅 | 車→ホワイトパレススキー場P→リフト→今倉山→湯蔵山→帰 | スノーシュー |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----------------|--------|---------|------------------------------|-----------|
| 831 | ウタハ | 歌は心をつなぐ | | | 登山よもやま話 | |
| 832 | クサト | 草戸山 | 東京・神奈川 | 高尾山口駅 | 駅→梅ノ木平→西山峠→草戸山→草戸峠→駅 | |
| 833 | ノコギ | 鋸山(上) | 千葉 | 浜金谷駅 | 駅→安兵衛井戸コース→東の肩→鋸山→ | 急坂 |
| 834 | ノコギ | 鋸山(下) | 千葉 | 浜金谷駅 | 鋸山→新展望台→車力道コース→駅 | |
| 835 | ヤマド | 山道具をそろえる | | | 登山よもやま話 | |
| 836 | ヌマズ | 沼津アルプス | 静岡 | 沼津駅 | 多比バス停→大平山→鷲頭山→志下峠→徳倉山→香貫台バス停 | 急坂・ロープ |
| 837 | オオミ | 大峰山・太郎山 | 長野 | 上田駅 | 車→登山口→裏参道→太郎山→大峰山→帰 | |
| 838 | イズガ | 伊豆ヶ岳から子ノ権現 | 埼玉 | 正丸駅 | 駅→伊豆ヶ岳→高畑山→中ノ沢ノ頭→子ノ権現→西吾野駅 | 急坂 |
| 839 | イシガ | 石垣山 | 神奈川 | 早川駅 | 駅→石垣山→早川石丁場→太閤橋→紹太寺→シダレザクラ→帰 | |
| 840 | ミチマ | 道迷いを防ぐために | | | 登山よもやま話 | |
| 841 | ツボヤ | 坪山 | 山梨 | 上野原駅 | ハツ田バス停→西ルート→坪山→羽置の里びりゅう館 | 急坂、フデリンドウ |
| 842 | ハシカ | 階上岳・陸奥潮風トレイル(上) | 青森 | 八戸駅 | 車→鳥谷部登山口→つくし森→階上岳→ | ホウチャクソウ |
| 843 | ハシカ | 階上岳・陸奥潮風トレイル(下) | 青森 | 八戸駅 | みちのく潮風トレイル→蕪島→種差海岸→淀の松原→種差海岸 | アズマギク |
| 844 | アルキ | 歩き方 | | | 登山よもやま話 | |
| 845 | ヨモヤ | よもやま対談(上) | | | 登山家:谷口けいさん | |
| 846 | ヨモヤ | よもやま対談(下) | | | 登山家:谷口けいさん | |
| 847 | フジサ | 富士山5合目 | 山梨 | 富士山駅 | 車→馬返P→佐藤小屋→帰 | |
| 848 | ソウナ | 遭難事故に学ぶ | | | 登山よもやま話 | |
| 849 | オオカ | 大川入山 | 長野 | 国道153号線 | 車→治部坂峠→横岳→大川入山→帰 | ベニドウダン |
| 850 | ミナミ | 南沢山から東山道(上) | 長野・岐阜 | 月川温泉郷 | 車→清内路P→南沢山→横川山→富士見台高原→ | サラサドウダン |
| 851 | ミナミ | 南沢山から東山道(下) | 長野・岐阜 | 月川温泉郷 | 富士見台高原→東山道修験者コース→神坂神社→車 | |
| 852 | ハクサ | 白山(上) | 石川・岐阜 | | 登山口→砂防新道→南龍山荘→泊 | ハクサンコザクラ |
| 853 | ハクサ | 白山(中) | 石川・岐阜 | | 山荘→エコーライン→白山比咩神社→御前峰→室堂→ | 白山フウロ |
| 854 | ハクサ | 白山(下) | 石川・岐阜 | | 室堂→観光新道→別当出合→中宮温泉→白川郷 | ハクサンチドリ |
| 855 | トムラ | トムラウシ山(上) | 北海道 | 新得駅 | 東大雪荘→登山口→カムイ天上→コマドリ沢出合→前トムラ | 強行軍 |
| 856 | トムラ | トムラウシ山(下) | 北海道 | 新得駅 | →トムラウシ公園→トムラウシ山→帰 | トカチフウロ |
| 857 | | | | | | |
| 858 | | | | | | |
| 859 | | | | | | |
| 860 | | | | | | |
| 861 | | | | | | |
| 862 | | | | | | |
| 863 | | | | | | |
| 864 | | | | | | |
| 865 | | | | | | |