

豊山会 候補口 表の見方 難易度(目安です)C:初心者クラス D:入門4クラス アクセス:/の右側は到着駅 標高差:/の右側は下り 実施:豊山会の山行No

山行	所在地	アクセス	難度	標高	標高差	距離・時間	備考
高尾山	東京	高尾山口駅	C	599	450	6Km4H	ミシュラン三ツ星。多様なハイキングコースがある
高尾山いろはの森C	東京	高尾駅/高尾山口	C	599	450	6Km4H	晴天・紅葉の山行、日影沢からのいろはの森コース、帰りは3号・1号
小仏城山・高尾山	東京	高尾駅・バス/高尾山口	C	670	400	9Km4H	裏高尾コース。城山は展望が良く富士山、街並みが望める
草戸山・榎窪山	東京	高尾山口	BC	420	230	8.7Km3.5H	歩きやすい登山道だが山頂近くは急な登り急な下りが続く結構ハード
八王子城山・富士見台	東京	高尾駅・バス (又は城跡BSまで歩く)	C	550	320 /380	8.6Km3.5H 10.1km4.5H	北条氏ゆかりの山城・八王子城跡(日本100名城) 八王子城跡BS～(御主殿の滝)～八王子城本丸跡～詰の城・天守閣跡～富士見台(昼食)～杉沢の頭～熊笹山～小仏関跡分岐(駒木野分岐)～地藏平～神明神社～高尾駅 ※小仏関跡分岐～BS(荒井BS)のコースで高尾駅もある
景信山・城山・相模湖	東京	高尾駅・バス	C	727	440 /530	9.8Km5.5H	八王子市と相模原市との境界にある。小仏・高尾・相模湖・小下沢からのルートがある ①小仏～景信山～小仏城山～千木良～登山道入口～相模湖駅 ②小仏～景信山～陣馬山～和田(11.5Km)
南高尾山稜①	神奈川 東京	相模湖駅・バス/高尾山口	BC	731	900	13.3Km5H	人気で賑やかな景信山と静かな堂所山の組合せ 相模湖駅～子孫山の頭～明王峠～堂所山～景信山～小仏峠～底沢BS～相模湖駅
南高尾山稜②	神奈川 東京	相模湖駅・バス/高尾山口	C	536	134	10Km4.5H	高尾山の混雑っぷりとは対照的に静かな山歩きを楽しめて、それでいてきつすぎず歩きやすいコースです。 相模湖駅～大垂水BS(396m)～大洞山(536m)～コンピラ山(515m)～大沢山(500m)～西山峠(430m)～泰光寺山(475m)～三沢峠～榎窪山(420m)～ふれあい休憩所～草戸山(365m)～草戸峠(365m)～四辻(285m)～高尾山口駅(212m) 大洞山からは下りながら細かいアップダウンを繰り返す
堂所山・景信山(相模湖)	東京	相模湖駅	C	731	530	9.8Km5.5H	八王子市と相模原市との境界にある。小仏・高尾・相模湖・小下沢からのルートがある ①小仏～景信山～小仏城山～千木良～登山道入口～相模湖駅 ②小仏～景信山～陣馬山～和田(11.5Km)
高水三山	東京	軍畑駅/御嶽駅	C	793	556	9.2km4H	高水山・岩茸石山・惣岳山、簡単な岩場もある
奥多摩むかし道	東京	奥多摩駅・バス	D	600	260	9.4Km4.5H	昼頃に雷とともに大粒の雹と雨が降って来て一時は全身びしょ濡れの状態に
日の出山	東京	車・RW滝本駅	C	903	70 /490	5km3H	雪が少し残っていた。風のない冬晴れ。山頂からは素晴らし景色
青梅丘陵・雷電山	東京	軍畑駅/青梅駅	C	494	270 /296	10.2Km3.5H	「青梅中央アルプス(裏銀座コース)」という別名がある。前半は、雷電山、辛垣山(からかいさん)、三方山(みほうやま)の三山を歩くルートです。展望はほとんどありませんが、山歩きの楽しさは味わえます。後半は、平坦な道を行います。 軍畑駅～平溝橋～榎峠～コブ～雷電山～辛垣山巻き道分岐～辛垣山～城跡～巻き道合流～名郷峠～二俣尾分岐～ノスザワ(ノスゾウ)峠～三方山巻き道分岐～三方山～巻き道合流～展望台～成木分岐～石神前分岐～日和田分岐～矢倉台[昼食]～第4休憩所下～第3休憩所下～仏塔～むらさめ橋～枝間の富士～梅岩寺分岐～秋葉神社～梅岩寺～道の駅おうめ～青梅駅
鳩ノ巣溪谷	東京	古里駅/奥多摩駅	D		100	8.5Km3.5H	時々の涼風と清流、展望台のある大多磨ウォーキングトレイルを満喫
本仁田山	東京	鳩ノ巣駅/奥多摩駅	BC	1225	894	8.1Km4.5H	川苔山前衛の奥多摩駅の北に位置する山で、アプローチが良いことから人気のある山。鳩ノ巣駅～大根ノ山ノ神～コブタカ山(08:53)～本仁田山[昼食]～安寺沢～奥多摩駅

鳩ノ巣城山・海沢	東京	鳩ノ巣駅/奥多摩駅	C	760	445	11.4Km3.8H	登山道の整備はされていない、山頂の展望もないマニア向けの山 鳩ノ巣駅～城山～大櫛峠～海沢出会～大滝～海沢出会～アメリカキャンプ村～奥多摩駅
倉戸山	東京	奥多摩駅・バス	BC	1169	640	4.4Km3.2H	鷹ノ巣山に派生する榎ノ木尾根の小ピーク。奥多摩湖の湖畔近くにそびえる山。山頂にはヤマザクラの大木が多数あり、都内から約一ヶ月遅れで花見ができる。 山麓にある鶴の湯温泉神社の「鶴の湯」は、かつて鶴が崖から湧き出る温泉で傷を癒したという言い伝えから来ている。鶴の湯は現在は湖底に沈んでいるが、源泉は現在も汲み上げられている。 倉戸口BS～温泉神社～倉戸山～女の湯BS
川苔山	東京	奥多摩駅・バス	B	1363	1051	12.6Km6.2H	川苔山は公共交通機関で行けることもあり、奥多摩では1,2を争う人気の山です。なんといっても大迫力の滝が見られるのがこの登山のおすすめポイント。コースは多くあり初心者・中級向けが川苔山で最も人気のある登山コース。川乗橋を過ぎ、沢沿いを歩くので、夏にもおすすめです。途中には、落差約40mの百尋ノ滝があり、絶好の撮影ポイント。百尋ノ滝から2時間弱で川苔山(川乗山)山頂に到着。山頂は開けていて、晴れていれば西の方角に雲取山を望むことができます。ベンチも設置され、ゆっくり休憩することができます。下山は標識に従い、鳩ノ巣駅方面へ下っていきます。単調で長い林道歩きが続きますが、歩きやすい登山道です。
御前山	東京	奥多摩駅・バス	B	1405	873	9.3Km5.2H	奥多摩三山の一つで花の百名山(カタクリ)でもある。御前山へは奥多摩湖から登るコースが一般的です。御前山山頂をピストンするコース(奥多摩湖～サス沢山～惣岳山～御前山登山コース8.9Km4.5H)と別の場所(奥多摩湖～御前山～栃寄大滝～境橋登山コース10.6Km4.5H)へ下山するコースがある。 御前山は山梨県、茨城県にもある
鷹ノ巣山	東京	奥多摩駅・バス	B	1737	1204	13.9Km6.5H	奥多摩三大急登の一つ。鷹ノ巣山は東京都にある山で、日帰りで行きやすく、ある程度登りがいのある山として多くの登山客が訪れる山です。ルートはいくつかあり、レベルが低いのは峰谷～浅間尾根～鷹ノ巣山～水根沢林道登山コースです。
金袋山	東京	奥多摩駅・バス	BC	1325	690	10.1Km	日原鍾乳洞BS～石神社～人形山～金袋山(往路を戻る)
日原鍾乳洞・巨樹	東京	奥多摩駅・バス	D			3Km2H	大自然が広がる奥多摩。「東京にも、まだこんなに雄大な景色が広がる場所があったのか」という感動を覚えるこの土地に、緑のカーテンに包まれる「巨樹の森」と、石灰岩に包まれる神秘的な「鍾乳洞」が存在します。どちらも涼しげな空気が流れる素敵な避暑地です。「森林館」は日本で唯一の巨樹の情報センターとして、67,370本の巨樹・巨木林のデータベースをもとに、巨樹の調査や森の保全活動を行っている施設です。入館料200円 近所には巨樹画家・平岡忠夫さんが描いた巨樹画2000枚以上を収蔵する「巨樹ギャラリー」もあります。 JR奥多摩駅＝バス＝東日原BS～森林館～巨樹森林浴コースのミニハイキング(約40分)・水垂のトチの木～鍾乳洞～一石山神社～鍾乳洞BS～JR奥多摩駅
ロックガーデン	東京	御嶽駅・バス	C	929	490	9km4H	大岳山行をRWを使わずロックガーデンに変更、御嶽神社に参拝
大岳山	東京	御嶽駅・バス・RW	BC	1267	440	10Km5.5H	日本二百名山や花の百名山の奥多摩の名峰。奥多摩三山
弁天山・網代城山	東京	武蔵増戸駅/五日市駅	D C	331	180	6.1Km2.5H 8.7Km3.9H	五日市線の駅からハイキング。春にはミツバツツジや野の花があちこちに咲き新緑が目にと爽やかなコース。増戸駅～網代橋～赤い鳥居～弁天洞穴～弁天山～城山～新天王橋～前山公園見晴台～都立小峰公園[昼食]～五日市駅 城山から金剛の滝経由の場合は8.7Km3.9H
金毘羅山・天竺山	東京	武蔵五日駅	D	465	290	6.6km2.3H	蒸し暑い日。アジサイがきれい。頂上直下は鎖場
南沢あじさい山 ・金毘羅山	東京	武蔵五日駅	C	468	320	7.8Km3.6H	武蔵五日市駅からの周回コース。あじさい山入園料¥300 武蔵五日市駅(トイレあり)～(65分)～金比羅山山頂(トイレあり)～(30分)～南沢あじさい山(入口トイレあり)～(4分)～深沢小屋(トイレあり)～(35分)～武蔵五日市駅

麻生山・金毘羅山	東京	武蔵五日駅・バス /武蔵五日市駅	BC	794	467 /615	12km4.5H	展望は良くないが尾根歩きと金毘羅山は山桜 白岩滝BS～白岩の滝～麻生平～麻生山～白岩山～金比羅尾根(昼食)～南沢山～富士見台～金比羅山～武蔵五日市駅
笹尾根・槇寄山	東京	武蔵五日駅・バス	BC	1188	530	10Km5H	東京都と山梨県の境を走る笹尾根にある山。山頂からの展望は南側に開けている。 仲の平BS～7西原峠～槇寄山～西原峠～田和峠～数馬峠～笹ヶタワノ峰～大羽根山～浅間尾根登山口BS(～竜神の滝～温泉センターBS)
浅間尾根・浅間嶺	東京	武蔵五日市・バス	C	903	300 /600	14Km5H	天气に恵まれて、奥多摩の山々、杉・広葉樹の美林、茸や山草花を満喫
三頭山	東京	武蔵五日駅・バス	C	1531	540	5.4km3H	ブナの原生林、都民の森、三頭大滝。奥多摩三山(三頭山・御前山・大岳山)
今熊山・金剛の滝	東京	武蔵五日駅・バス	CD	506	280	5km3H	今熊山は短時間で登れるため、遠足などでも人気の山です。江戸時代より「関東のよばわり山」と呼ばれ、行方不明の人や物をさがす人々の信仰を集めてきました。 麓の金剛の滝と今熊神社を頂く閑静な山で社の周りから山の斜面にかけて1500本のミツバツツジが咲き誇ります(4月上旬から下旬) 武蔵五日市駅～今熊山登山口BS～今熊山～金剛の滝～小峰公園BS～武蔵五日市駅
刈寄山・今熊神社	東京	武蔵五日駅・バス	C	687	460	5km3.5H	戸倉三山の一つ 武蔵五日市駅～(バス6分)～今熊山登山口バス停～(20分)～今熊神社遥拝殿～(30分)～今熊山～(45分)～豆佐嵐山～(30分)～刈寄山～(40分)～刈寄林道～(40分)～沢戸橋バス停～(バス8分)～JR武蔵五日市駅
雲取山	東京	車	AB	2017	1500	片道 12Km6H	東京で一番高い山 日本百名山 ①1泊コース 鴨沢から七つ石小屋、ブナ坂を経て雲取山へ ②2泊コース 三条の湯に2泊する山と温泉を楽しむコース
加治丘陵・アメリカ町	埼玉	仏子駅/入間市駅	D	190	110	9Km3.5H	晴天の中、加治丘陵・アミーゴ・アメリカタウンを楽しんだ
天覧山・多峯主山	埼玉	飯能駅	C	271	160	8.5Km4H	整備された山道で眺めも素晴らしかった。吾妻峡は河原歩きを楽しんだ
大持山・小持山	埼玉	飯能駅・バス	B	1294	774	10.5Km7.5H	一の鳥居(武甲登山道入口)～妻坂峠～大持山の肩～大持山～雨乞岩～小持山～シラジクボ～一の鳥居(武甲登山道入口)
棒ノ折山(棒ノ峯)	埼玉	飯能駅・バス	BC	969	718	8.3Km4.5H	埼玉県西部の飯能市と東京都の境、奥多摩と奥武蔵の山域の境にある標高969mの山。岩の迫る渓谷沿いは、まるで沢登りをしているような体験ができる人気のコース。森林浴に展望の良い山頂と、変化に富んだコースで短時間でもたっぷり楽しむことができます。 さわらびの湯BS(25分)～白谷橋(70分)～674m地点(15分)～岩茸石(25分)～権次入峠(15分)～棒ノ嶺(棒ノ折山)(10分)～権次入峠(15分)～岩茸石(85分 ※推定値)～さわらびの湯BS
蕨山(名栗湖)	埼玉	飯能駅・バス	BC	1044	714	8.8Km4.5H	蕨山は長沢背稜が東に延び、日向沢ノ峰近くから北へ分岐し、有馬山の先の橋小屋ノ頭から東に分岐する所にある。山頂からの展望がよく、土・日曜日は南にある棒ノ折山とともに登山者の多い山である。 国際興業バス飯能駅バス停～名郷バス停～蕨入林道終点～蕨山最高点～蕨山展望台(昼食)～藤棚山～大ヨケノ頭～金比羅神社奥ノ院～さわらびの湯バス停～飯能駅
あさひ山展望台 ・龍崖山	埼玉	飯能駅・バス/飯能駅	D	246	130	9Km2.5H	龍崖山は飯能三山の一つ 永田大杉BS～吾妻峡～八耳堂～龍崖山～燧山～龍崖山登山口(龍崖山公園)～あさひ山展望公園～飯能駅 ※龍崖山から柏木山を経由するコースは12Km3.5Hとなる。
日和田山・物見山	埼玉	高麗駅/武蔵横手	C	375	270	7km3H	快晴で日和田山・物見山経由で啓明荘で餅つき・宴会
ユガテ・スカリ山	埼玉	東吾野駅/武蔵横手	C	322	260	8.6Km2.5H	天气が良く順調にユガテ・スカリ山経由で啓明荘で餅つき・宴会を楽しんだ

大高山・天覚山	埼玉	吾野/東吾野	C	493	308 /363	6.6km3.5H	吾野駅からすぐ登り始められ、東吾野駅で終わるというアクセスが楽な駅近コース。林の中の尾根筋歩きで狭い尾根筋もある。大高山の眺望は余りよくないが天覚山は関東平野方面の眺望が素晴らしい。 吾野駅～登山口～前坂～大高山山頂～天覚山～東吾野駅
板屋の頭・子の権現	埼玉	吾野駅/西吾野駅	C	627	438	11Km4.5H	飯能アルプスの一つ。吾野駅～前坂～板屋ノ頭522m～(高反山532m)～六ツ石ノ頭540m～スルギ～(久々戸山538m)～子ノ権現640m～小床集落～西吾野駅
子の権現・竹寺・名栗	埼玉	吾野駅/バス・飯能駅 (バス時刻で逆コースあり)	C	627	438	9Km3.5H	関東ふれあいの道と奥武蔵の古刹を訪ねる道を通るコース。最初は舗装路歩きが多いものの、その後は充実した山歩きができる。3時間くらいで回れるコース 吾野駅からスタートして、子ノ権現と竹寺を参拝。そして名栗地区に降りて、小殿(こどの)バス停でバスに乗って飯能駅に行きます。
子の権現	埼玉	西吾野駅	C	640	350	6.8km3.5H	天気よし、天龍寺の巨大な鉄草鞋が印象
関八州	埼玉	西吾野駅	C	760	510	4H	絶好の山行の天気。三つ葉ツツジの狂い咲きも。見晴台で良い
伊豆ヶ岳	埼玉	正丸駅/西吾野	BC	851	600	9km5H	正丸峠を通らないルート、帰りは往復班と西吾野班に
日向山	埼玉	芦ヶ久保駅	C	650	350	6km4H	背後に武甲山を見て山道の両脇には梅の花を楽しんだ
丸山	埼玉	芦ヶ久保駅	BC	960	651	9.6km5H	山腹に果樹公園村がある。
武川岳	埼玉	芦ヶ久保駅・バス /芦ヶ久保駅	BC	1052	637	11Km5H	武川岳は、埼玉県飯能市と秩父郡横瀬町の境界にある山である。岳という山名がついてはいるが、山容は至ってなだらかで、長閑な雰囲気漂わせる山である。山頂部は広く数個のベンチが置かれており、南側の名栗・奥多摩方面に展望がひらける。また、山頂からわずかに西の方へ(妻坂峠方面)下ったところはカタクリの群落がある。 荒川の支流、横瀬川の源頭の山でもある。 名郷バス停-武川岳-焼山-二子山-芦ヶ久保駅
双子山	埼玉	芦ヶ久保					雌岳と雄岳の山頂が二つある双耳峰！882.8mの頂上からは、秩父の名峰「武甲山」の荒々しい山肌をながめられます。
武甲山	埼玉	横瀬駅・タクシー	BC	1304	783	7km4.5H	石灰岩の採掘跡を見ながらの登山ではなくずうと林の中の登山
妙法ヶ岳	埼玉	秩父駅・バス75分	C	1332			三峰山は他に白岩山、雲取山がある。ブナ等の原生林がある
三峰山表参道C	埼玉	秩父駅・バス	BC	1090	700	4Km2.6H	「三峰山」は奥秩父山塊にある山の一つ。関東でも有数のパワースポット「三峯神社」があることで有名です。週末や紅葉シーズン、年始には参拝客が長い行列をつくるほど大人気。三峯神社へ続く表参道はハイキングコースになっており、歩いて参拝する人も多く訪れています。 秩父鉄道三峰口駅～(バス15分)～大輪BS～(70分)～清浄の滝～(90分)～三峰神社～(急行バス:75分)～西武秩父駅
三峰山裏参道C	埼玉	秩父駅・バス	BC	1101	800	5Km3H	この道はかつては三峰神社に荷物を運ぶ馬車道であった。表参道に比べて道は広く平坦である。 秩父鉄道三峰口駅～(バス15分)～岡本BS～三峰公園(1101m)シャクナゲ・カタクリ・ミツバツツジ～三峰神社～(急行バス:75分)～西武秩父駅
三峰山表裏参道C	埼玉	秩父駅・バス	BC	1101	800	9Km4.5H	秩父鉄道三峰口駅～(バス15分)～大輪BS～清浄の滝～三峰神社～三峰公園～岡本BS～西武秩父駅
四阿屋山	埼玉	秩父駅・バス	C	771	469	5.5km3.5H	菖蒲園では1万株100種の花が咲いていた

両神山	埼玉	秩父駅・バス	B	1723	847	5.6Km4.6H	日本百名山のひとつ「両神山」は切り立った岩壁、展望のよい稜線から望む絶景と花や紅葉の美しさが特徴的。秩父山地の中でも人気があり、毎年多くの登山者が訪れます。4月中旬～5月にはアカヤシオやミツバツツジの花が咲き誇ります。さらにGW頃から咲くニリンソウの美しさも幻想的。また、秋には両神山をはじめ、秩父の山々が紅葉で色づいた景色は圧巻。 各種ルートの中で初心者向けルートの白井差新道ルートがお勧め 白井差～(30分)～大又～(30分)～オオドリ河原～(30分)～ブナ平～(70分)～両神山～(50分)～ブナ平～(20分)～オオドリ河原～(20分)～大又～(25分)～白井差
宝登山	埼玉	秩父鉄道野上駅	C	497	360	8.7km3.5H	梅が綺麗
蓑山(美の山)	埼玉	秩父鉄道親鼻駅/和銅黒谷駅	C	587	429	5.5km3H	秩父唯一の独立峰。花の名所・美の山への道
破風山	埼玉	秩父鉄道皆野駅	C	627	462	11.5Km3.7H	破風山は秩父八景の一つで、山頂からの眺めが綺麗な山として知られています。また、低山ながら鎖場や痩せ尾根があり、スリルも味わえる山として人気です。破風山だけについて言えばそれほど危険はないので、コースを選べば超初心者の方でも大丈夫です。 皆野駅165m～30分～野巻林道入口～野巻林道コース～ユズ園～破風山～桜ヶ谷コース～野巻林道入口～皆野駅 ※他のコースとして 古道巡礼コース8.9Km4H(皆野駅～車道60分～札立峠～破風山～風戸BS(秩父温泉満願の湯)、 縦走コー9.4Km3.6H(秩父華厳前BS～秩父華厳ノ滝～0華厳の滝登山口～天狗山～大前山～武蔵展望台～札立峠～破風山～猿岩～山靴の道入口～男体拝～国神コース分岐～前原岩稜～前原山～大淵登山口～皆野駅)
城山・弟富士山 熊倉山・弟富士山	埼玉	秩父鉄道白久駅/武州日野駅	C	648	350	7.5Km3.5H	弟富士山は秩父鉄道・武州日野駅の南側すぐの場所にそびえる山。小さなピークの山だがカタクリの名所として知られ、山頂付近からののどかな展望もあって、意外と人気のある山。麓にはセツブンソウも咲く。コースとして白久駅から城山～林道～矢通反隧道～弟富士山～武州日野駅の静寂の尾根道からカタクリの名所へ ※熊倉山(386m)とセットのコースもある。白久駅から煩惱坂・熊倉城址・弟富士山・武州日野駅
城峯山表参道	埼玉	車 (花園IC皆野寄居有料道路) 90Km2H	BC	1038	516	6Km3.1H	城峯山は戦に敗れた平将門が山頂に砦(鐘掛城)を築いて立て籠もったことからそう名付けられた天陰の要害で、将門を祀る城峯神社や将門が隠れたと伝わる”将門の隠れ岩”など見どころ満載の山頂は歴オタハイカーには垂涎のハイキングスポットとして知られています。また一等三角点の山としても知られる展望の頂です。山頂の電波塔の上に立つと奥多摩から奥秩父へと続く稜線を360度一望することが出来ます。 男衾(おぶすま)登山口(標高522m)～城峯山キャンプ場(トイレ・駐車場)～城峯神社～将門隠れ岩～城峯山の往復。男衾登山口に10台前後の駐車ができます。
大霧山・定峰峠	埼玉	小川町・バス	BC	767	566	9Km4H	山容が美しく、遠く浅間山も望める山頂、のびやかな高原牧場、かつての秩父往還峠もとおるコース。バス停から1時間30分ほど、ちょっとハードな登りが続きますが、そのご褒美は大霧山からの素晴らしい眺望です。奥秩父の山々が一望でき、晩秋など空気が澄んでいれば、遠く白い雪をかぶった浅間山まで望めます。そして、ちょっとロマンチックな牧歌的風景の中を歩き、尾根をたどり、バス停へと下ります。本格的なハイキングが楽しめるコースです。 小川町駅～BS23分～橋場BS(標高200m)～50分～粥新田峠～25分～大霧山山頂～30分～旧定峰峠～40分～定峰峠～35分～白石車庫BS～BS30分～小川町駅 経塚バス停へのエスケープルート旧定峰峠～40分～経塚BS
大日山・青山城跡 ・仙元山	埼玉	武蔵嵐山駅・バス/小川町駅	CD	299	216	8.2Km3H	十王堂前BS(83m)～(10分)～玉川温泉～(40分)～物見山(286m)・大日山(261m)～(40分)～青葉城跡～(30分)～仙元山(299m)～(60分)～小川町駅(91.5m)

大高取山	埼玉	越生駅・バス	C	376	310	9km4H	越生梅林の南に聳える。幕岩展望台で豚汁！
黒山三滝	埼玉	越生駅・バス/吾野駅	C	C	622	420	かつて山伏たちが修行をしたといわれる黒山三滝と源義経がこの峠であまりの眺めの良さに何度も振り返ったといわれる顔振峠に行く
官ノ倉山・石尊山	埼玉	東武竹沢駅/小川町駅	C	344	230	9.5Km4H	晴天、下山後はウォーキング、笠原村、御衣黄桜、青雲酒蔵を楽しんだ
金勝山・官ノ倉山	埼玉	東武竹沢駅/小川町駅	C	344	230	12Km4H	外秩父七峰縦走ハイキングコース ①竹沢駅～金勝山～官ノ倉山～小川町駅(東武電車の旅) ②竹沢駅～金勝山～官ノ倉山～竹沢駅 9.5Km3.5H
鐘撞堂山・円良田湖	埼玉	東上線寄居駅	C	330	231	9Km2.7H	戦国時代は鍾をついて敵の襲米を知らせたといつ頂や、太公望でにざわつ湖、ユーモラスな羅漢にも会えるハイク。 寄居駅～(30分)～大正池～(40分)～鐘撞堂山～(25分)～円良田湖～(10分)～羅漢山～(10分)～少林寺～(10分)～秩父鉄道踏切～(35分)～客居駅
天神山・川博	埼玉	東上線男衾駅/寄居駅	CD	174	70	10Km2.5H	“学問の神”ゆかりの山と、大河、荒川を知り、城跡にたたずみ、戦国武士たちの哀しいロマンにふれる。 男衾駅(おぶすま)～(50分)～天神山～(45分)～さいたま川の博物館～(30分)～浄福寺～(15分)～鉢形城址～(10分)～寄居駅
仙元山・和紙の里	埼玉	小川町駅	CD	299	207	10Km2.7H	標高298mと低く、駅から約1時間で頂上。この山はすそ野は雑木林、上は杉林と木々に分けられるちょっと特徴のある山です。山頂付近は静かな木立に包まれていて、展望は木立の間から小川町市街と榛名山方面を眺めるのみとなっている。展望は中腹にある見晴らしの丘公園の展望台からが良い。見晴らしの丘公園を下った北斜面にはカタクリが群生し、早春には可憐な花を一面に咲かせます。
堂平山・笠山	埼玉	小川町駅・バス	C	837	420	11Km/4H	標高は低いが山体に特徴があり『武蔵通志(山岳篇)』を書いた河田龍(たけし)は「…之を遠望するに蓑笠に似たり故に笠山と称す又乳首山と云亦形似を以て名付く」と記した。山頂に笠山神社が祭られ、堂内に入って休息もできる。
富士山(ふじやま)・仙元山	埼玉	小川町駅	D	299	207	9Km3H	埼玉には富士山は小川町と日高市に2座あります。小川町の富士山は可愛らしい山です。小川町駅から1.4Kmで富士山。小川町の観光(おがわ温泉 花和楽の湯、埼玉伝統工芸会館、カタクリとオオムラサキの森)を含めての山行です ①小川町駅～仙元山(299m)～富士山(182m)～小川町駅 ②小川町駅～富士山～小川町駅(3.3Km1.5H標高差90m)
富士山(ふじやま)・白銀平	埼玉	高麗川駅	CD	221	141	8.6Km2H 11.4Km3H	白銀平は奥武蔵自然公園の一隅にある標高195mの静かな公園で、頂上の展望台からの眺望は素晴らしく、遠く丹沢、奥多摩の山々、晴れた日には新宿副都心、関東平野、丹沢、日光白根山、上州の山々、日和田山、高指山、物見山を展望できる。マイナーですが、眺望の良いお散歩コースです。 高麗川駅(標高71m)～(4.3Km60分)～白銀平展望台入口～富士山(浅間神社)参道入口～富士山分岐～白銀平～富士山分岐～富士山山頂 ※高麗川駅～富士山山頂～巾着田～高麗駅もある(全長11.4Km3H)
鎌北湖・宿谷の滝	埼玉	東毛呂駅/武州長瀬駅	D	169	106	13Km3H	小川のせせらぎを聞きながら、湖や滝を訪ねて歩く、道草をしながらのんびりハイクにおすすめ。武者小路差実篤の理想郷として誕生した「新しき村」では、実篤の心にもふれることができます。
都幾川の山と森	埼玉	八高線明覚駅・バス (越生駅or武蔵嵐山駅)	BC	876	750	11.5Km4.5H	1300年の歴史を誇る、国宝や国指定の文化財を有する坂東9番霊場札所・慈光寺や東国最古の禅寺・霊山院、日本の天文学を支えた堂平天文台(旧東京天文台堂平観測所)をめぐる7/5Km3Hのコースです。堂平山頂は関東一円を一望できる絶景の場所です。 JR八高線明覚駅～ときがわ町路線バス～慈光寺入口バス停下車～【ときがわトレッキングコース】～慈光寺～霊山院～冠岩下休憩所～七重休憩所～七重峠休憩所～森の広場～松の木峠～堂平天文台(星と緑の創造センター)・堂平山頂～小川町駅へ至るルートもあります。堂平山～剣ヶ峰～白石峠～白石車庫バス停(4Km1.5H)～小川町駅

ポンポン山 荒幡の富士	埼玉 埼玉	東松山駅/バス・東松山駅 下山口駅/西武遊園地駅		30 109	累130 累70	12Km/3.3H 8Km2.5H	吉見百景
甲武信山	埼玉 山梨 長野	車	B	2475	1000	14.2Km7.2H	甲州(山梨県)、武州(埼玉県)、信州(長野県)の境にあるのでこの名になっているとされる説が有名だが、山容が拳のように見えるからという説もある。松平定能篇輯の『甲斐国志』はこの山のことを奥仙丈山と記載している。拳岳と表記する文献もあるようだ。奥秩父連峰を代表する山で、金峰山とともに人気が高い。 甲武信ヶ岳へ登るには長野県側からアクセスする「毛木平ルート」は比較的初心者向けと言われ千曲川の源流をたどるのが一番楽である。毛木平からは奥秩父らしい登山道をたどることができる。 毛木平(100分)～ナメ滝(80分)～水源地標(55分)～甲武信ヶ岳(35分)～水源地標(70分)～ナメ滝(90分)～毛木平
笠取山	埼玉 山梨	塩山駅・バス/バス・山梨市駅	B	1953			笠取山(かさとりやま)は埼玉県秩父市と山梨県甲州市の境にある標高1,953mの山で、奥秩父の山域の主脈の一つに位置している。 山頂の南側は、多摩川の水源地であり、南斜面の山林一帯は東京都水道局の水源地涵養林(東京都水源林)となっている。山頂から南側少し下に水干(水乾)(みずひ)と呼ばれる多摩川の水源地があり、「東京湾まで138km」と書かれた看板が立っている。また、山頂から西へ少し離れた雁坂峠への分岐付近に小さな分水嶺(山梨県山梨市・甲州市、埼玉県秩父市の境目に位置)があり、ここから山梨市側は笛吹川(富士川の支流)、秩父市側は荒川、甲州市側は多摩川へと別れている。また、これを示す石柱がある。 登山するには、国道411号(青梅街道)から一瀬高原に入り、作場平に車を停めて「水源地ふれあいのみち・源流のみち」(東京都水道局整備)を行う。山の下の国道411号沿いに、下山後入るのにちょうどよい位置づけに丹波山温泉がある。
石老山	神奈川	相模湖駅/渡船	BC	694	527	4.5H	アップダウンが結構あった。帰りは優雅に舟を楽しんだ
生藤山	神奈川	藤野駅・バス	BC	990	669	10km5H	桜の尾根道と八ヶ岳富士山の展望 2500歩の山行
陣馬山	神奈川	藤野駅	BC	855	640	11km4H	記念の50回目の登山、一の尾尾根～頂上～榎谷尾根のコース
高倉山・名越金剛山	神奈川	藤野駅	C	456	230	8.8Km3.9H	山里風景を見ながら芸術の道を歩く。一気に登り・下りの繰り返しの登山道
日蓮山・日連金剛山	神奈川	藤野駅	C	420	200	7Km4H	JR中央本線藤野駅の南側に位置する低山群には、少なくとも4座の金剛山があるようです。そのうちの秋山川を隔てて連なる日連(ひづれ)アルプス西端の金剛山420mです。藤野芸術の道に比べて、山からの見渡しは余りよくないが此方の方が山行の雰囲気です。 藤野駅(215m)～日蓮大橋～金剛山～日蓮山(384m昼食:展望はイマイチ)～宝山～藤野駅
鷹取山・小淵山 ・岩戸山	神奈川	①藤野駅・バス/藤野駅 ②藤野駅/上原原駅	CD	472	180 /271	5.2Km2.5H 9.6Km4H	藤野15名山の3つを登る。烽火台跡に戦国の昔をしのぶ。全体的に自然林の道で冬の時期なら樹林越しに展望が得られます。一部に急斜面がありますが、全体的にアップダウンのある尾根歩きです。
石砂山	神奈川	藤野駅・タクシー 車	C	578	295	6Km3H	神奈川県北部、相模湖の南部に位置する山。ギフチョウの生息地として知られ、4月上旬、晴れて無風の状態になると、どこからともなく春の女神・ギフチョウやキアゲハが山頂に飛んでくる。この時がこの山が登山者で最もにぎわう。 落葉樹に囲まれた山頂は静寂そのもので、テーブルが置かれ、東海自然歩道の案内板が立っている。南に焼山、大山、東に石老山、眼下に青野原の集落、そして下山方向には陣馬山から高尾山の稜線が遠望できる。バスの便が悪く車がお勧め ①篠原バス停～石砂山(石砂山東峰)～篠原バス停(篠原の里前の駐車場500円) ②牧馬峠～石砂山～牧馬峠 5.5Km2.5H 標高差176/261
鎌倉Alps天園C	神奈川	北鎌倉駅/鎌倉駅	D	159	140	4H	天園コース。瑞泉寺の梅と寒椿も楽しんだ
鎌倉Alps六国見山C	神奈川	北鎌倉駅/大船駅	D	147		5Km2.5H	風邪はあるが快晴で富士山が良く見えた。
鎌倉Alps衣張山C	神奈川	鎌倉駅・バス	D	121		4Km3H	古刹の杉本寺・竹寺の報国寺、衣張山、ふれあいの森、名越切通し
鎌倉Alps大仏C	神奈川	長谷駅/北鎌倉駅	D			6.5Km2H	葛原岡・大仏コース。歴史と文化と自然に触れながらのんびり歩いて来ました。
鎌倉Alps祇園山C	神奈川	鎌倉駅	D				

鎌倉Alps朝比奈切通C	神奈川	鎌倉駅・バス	D				
鎌倉Alps名越切通C	神奈川	鎌倉駅	D			1.6H	
大野山	神奈川	新松田駅・バス	C	723			山上に県営牧場が広がる、富士も見える
大楠山	神奈川	逗子駅・バス	D	242	182	5.6Km2.3H	三浦半島の最高峰、伊豆半島・箱根連山を一望
箱根湯坂路	神奈川	箱根登山バス	D	802		4.5H	浅間山、石仏群、芦ノ湖の一本桜
大山	神奈川	伊勢原駅・バス・ケーブル	C	1252		6.1Km3.3H	東丹沢を代表する山岳信仰の山。燃えるような紅葉
鐘ヶ嶽	神奈川	厚木駅・バス	D	561		3H	参道を巡る軽登山。360の石段。少し寒かった
幕山	神奈川	湯河原駅・バス	D	626			幕山公園の湯河原梅林。強風にめげず頑張った
弘法山	神奈川	秦野駅～鶴巻温泉駅	D	244	149	7.2Km2.3H	桜で有名だが、散りかけていた。ツツジが咲いていた
鷹鳥山	神奈川	神武寺駅/追浜駅	C	139	110	4km3H	山全体が鷹取公園として整備されており、散歩コースである
金時山	神奈川	バスタ新宿/湯本駅	C	1213	420	5.3Km3.5H	快晴の山行、乙女峠から登山、下山は矢倉沢峠方向
高麗山・湘南平	神奈川	大磯駅	C	180	180	6Km2.5H	暖かい天気の中、携帯を失くすハプリングがあったが歩きやすく楽しんだ
高取山・仏果山 (※経ヶ岳)	神奈川	本厚木駅・バス	C	747	527	6.9Km3.8H	高取山と仏果山は神奈川県丹沢山塊の東側に位置し高取山と仏果山の山頂には13メートルの展望台があり、360度の大パノラマが楽しめます。 小田急本厚木駅～愛川ふれあいの村(220m)～第2鉄塔(590m)～高取山(705m)～宮ヶ瀬越・分岐点(663m)～仏果山(747m)～第1鉄塔～愛川ふれあいの村 ※経ヶ岳を通るコース:高取山・仏果山・経ヶ岳は展望の良い山頂と南の稜線でつながる経ヶ岳(633.1m)との縦走コースが関東の登山愛好家に広く親しまれている相模有数の登山スポットとして知られています。※本厚木駅～半僧坊前BS～経ヶ岳～仏果山～高取山～ふれあい村BSor半原神社BS(10Km5HレベルBC)
日向薬師・日向山	神奈川	本厚木駅・バス	D	404	307	6.5Km2.5H	丹沢前衛の低山で、手軽なハイキングに適した山。大山の東側の麓に頭をもたげる里山で、バス便によるアクセスもよい。南側の山懐には開創1300年、日本三大薬師のひとつとされる日向薬師が祭られている。参道を覆う「日向薬師の寺林」(神奈川県天然記念物)、大釜弁財天、広沢寺の岩場、広沢寺温泉や七沢温泉など楽しみの多い山。本厚木駅～(バス35分)～広沢寺温泉入口BS～(40分)～大釜弁財天～(10分)～七曲り峠～(15分)～日向山～(35分)～日向薬師～(25分)～七沢展望台～(10分)～七沢温泉BSまたは七沢温泉入口BS～(バス30分)～本厚木駅
鐘ヶ嶽(浅間山)	神奈川	本厚木駅・バス	C	561	470	.7Km3H	丹沢の東部にある山で、古くから信仰の山として親しまれている。浅間山とも呼ばれ、山頂直下の七沢神社は古くは浅間神社とよばれていた。鐘ヶ嶽(かねがたけ)の登り口から、山頂手前の浅間(せんげん)神社まで、28の道程に分けてそれぞれの箇所1丁目から28丁目までの石碑が置かれています。鳥居をくぐり野道を進むと、やがて標高561メートルの釣鐘型のどっしりとした山が見えます。本厚木駅～(バス35分)～広沢寺温泉入口～(70分)～浅間神社～(10分)～鐘ヶ嶽～(30分)～山の神隧道～(60分)～広沢寺温泉入口～(バス35分)～本厚木駅
塔ノ岳表尾根C	神奈川	秦野駅・バス(車)	B	1482	778 /1188	14.3Km7H	表尾根コースと呼ばれる、ヤビツ峠バス停からいくつもの山を越えて塔ノ岳に至るルートは、丹沢屈指の人気を誇ります。山頂付近に木々のない見晴らしのよい稜線上のコースは、良質な登山を味あわせてくれること間違いなしです。 秦野駅～ヤビツ峠バス停のバスは少ない(平日は8:25のみ土日は8時1本9時2本)
三峰山(丹沢)	神奈川	厚木駅・バス	AB				丹沢屈指の難コースと言われている。参考コースを示す 煤ヶ谷(08:35)・・・分岐(09:30)・・・物見峠・・・三峰山南峰(11:10)[休憩 30分]・・・分岐(12:00)・・・不動尻(12:50)・・・山神隧道(13:30)・・・鞍部(13:45)[休憩 10分]・・・山神隧道(14:10)・・・広沢寺温泉(14:40)

鍋割山	神奈川	小田急渋沢駅・バス	B			8.4Km3.9H	登山道は整備されていて、美しいブナの原生林が広がり、木々の間を縫うように道が続きます。二俣から先は落葉広葉樹が多くなり、春の新緑や秋の紅葉は見ごたえがあります。鍋割山山頂が近づくにつれて視界が開け、富士山や西丹沢方面がきれいに見えるようになります。
ジダンゴ山	神奈川	松田駅・バス	C	758	511	6.2km3.2H	中津川に架かる田代橋を渡り、ゆるやかな坂道を民家の間を抜けて登っていきます。宮地山は頂上からの眺望はありませんが、雑木林の中、森林浴ハイキングとして丁度良いです。シダンゴ山は頂上手前が少し急な登りですが、山頂からは素晴らしい眺望が広がります。360度開けており、丹沢の山々、富士山、相模湾を見渡せます。案内板もしっかりとあり、登山道も整備されています。下山地点がバス始発点の寄となります。新松田駅～(バス18分)～田代向BS(247m)～宮地山入口～宮地山(512m)～ジダンゴ山～休憩場～寄BS(283m)～(バス26分)～新松田駅
巢雲山	神奈川	宇佐美駅・タクシー/宇佐美駅	C	581	298 /570	7.7Km4.5H	登山口を入るとまもなく「カヤ」の草原が巢雲山一帯を覆っている。山頂からは、富士山をはじめ南Alps・箱根・天城の連山・伊豆七島の大島・利島・新島・房総半島・熱海の初島等が展開し、360度の素晴らしい景観は見応えがある。巢雲台別荘地・ハイキングコース入口(283m)～行者の滝～生仏の墓～巢雲山(昼食)～阿原田峠～大丸山～富士見展望広場～宇佐美駅(11m)
矢倉岳	神奈川	新松田駅or大雄山駅・バス	C	870	457 /620	9Km4.7H	矢倉岳は神奈川県西部の足柄山地に位置する山。山頂は広く、北側には立木があるが、西側が草原状に開けており、富士山の展望がよい。地蔵堂バス停～足柄峠～足柄万葉公園～山伏平～矢倉岳(昼食)～金網柵～矢倉沢公民館～矢倉沢バス停
明神ヶ岳	神奈川	強羅駅	BC	1169	720	11Km5H	箱根の外輪山の東部にある穏やかな山容の山。ほぼ全山がカヤトに覆われ、特に山頂の東側は高原の風情が感じられる。西隣の金時山がドーム状の姿をしているのと好対照である。箱根の中でも人気の高い山で、富士山や金時山、相模湾、江ノ島、三浦半島など、360度の展望を楽しめます。コースは複数あり宮野木ルートが最短である。初心者向けの登山コースは「大雄山最乗寺」から出発する登山コースです。紹介は駅からのルートで明星岳を通らないルートです。
駒ヶ岳・神山	神奈川	小田原・バス	C	1433	200 /286	6.1Km3.5H 4.5Km2.4H	活発な火山活動を間近に見る大涌谷をスタートし、かつての大規模な噴火の跡である神山を経て駒ヶ岳へトレッキング。太古の火山活動の軌跡を自分の足で歩きます。ダイナミックな地球の歴史を感じながら、ルート上の貴重な植物群落や火山活動の後に駒ヶ岳からは、芦ノ湖の全景、駿河湾、その向こうには富士山の絶景が望めます ①周回ルート:箱根駒ヶ岳山頂駅～駒ヶ岳山頂～防ヶ沢分岐～神山～大涌谷分岐～早雲山分岐～防ヶ沢分岐～駒ヶ岳山頂～箱根駒ヶ岳山頂駅 ②縦走ルート:大涌谷登山口～冠ヶ岳～神山～駒ヶ岳～駒ヶ岳ロープウェイ(4.5Km2.4H)
鷹巣山・飛龍の滝	神奈川	小涌谷駅/バス・湯本駅	C	834	423	5.8Km3H	小涌谷駅から千条ノ滝を経て、鷹巣山へ登るコースです。いく条もの糸のように見える千条の滝、ツツジや桜など季節の花で彩られる蓬莱園などが見どころです。箱根湯本駅のバスターミナル4番バス停から、朝と夕方は上畑宿行き、日中は元箱根行きのバスが1時間に2本出ています。この4番バス停から出るバスはすべて畑宿に止まります。

乾徳山	山梨	塩山駅・バス	B	2031	1200	10.8Km6.7H	乾徳山は、『日本200名山』であり、都心からの電車やバスでのアクセス方法も有り、多くの登山者の方に愛されている人気の山です。このコースの一番の魅力は、ちょっと難易度が高い『垂直20mの鎖場』です。『垂直20mの鎖場』と言っても、足場がしっかりしていますので、鎖場を経験した事がある方は楽しめます。また、標高差も約1,201mありますので、本格的な登山も楽しめます。さらに乾徳山は、『樹林帯』『白樺地帯』『草原地帯』『岩場地帯』など歩くたびに移り変わる景色も楽しめる魅力的な山です。そして山頂からの展望は360度の大自然で、富士山や南アルプス、奥秩父の山々などが一望できますので、登山者には色々楽しめる贅沢な山です。
瑞牆山	山梨	韮崎駅/バスorレンタカー	B	2230	760	9Km6H	瑞牆山は日本百名山のひとつで、登山道は大きな岩がごろごろと転がる岩場の道を登ります。岩場を越えた山頂からは南アルプス、八ヶ岳、富士山と絶景が楽しめるのも人気の理由の一つ。みずがき山自然公園から周回するコースは登りは瑞牆山荘から往復コースよりも岩場が少ないので岩場が苦手な方におすすめ。
八重山・能岳	山梨	上野原駅・バス	C	543	357	7km4H	展望台で食事、3名はそのまま下山、富士山が少し見えた
要害山	山梨	上野原駅・バス	C	610	350	6km4.5H	要害山はかつては甲斐・相模・武蔵の国境警備の砦とされた
坪山	山梨	上野原駅・バス (平日バス便8時1本)	C	1107	560	4.5Km4.5H	山頂1102.7m坪山は山頂が小さいことから命名されました。この山の最大の特徴は4月から5月に見ごろを迎える「ヒカゲツツジ」「ミツバツツジ」の群生です。群生して見られる場所として非常に珍しい。 上野原駅～御岳神社前バス停(574m)～西ルート～坪山～びりゅう館～学校前バス停
百蔵山	山梨	猿橋駅 (猿橋駅・バスorタクシー)	BC	1003	676 (553)	9.5Km4.5H (5.3Km3.2H)	百蔵山は標高が1,000m以上ありながら、JR猿橋駅から比較的すぐ登れるので、ハイカーに人気の山です。また山頂は「大月市秀麗富嶽十二景」という、大月市域の山頂から美しい富士山が望める展望スポットの一つに選ばれています。山頂には桜が植えられていて4月中旬には見ごろとなる。南方は広範囲にわたって展望がよく、道志山系の山々、杓子山、三ツ峠などの峰々の中に富士山がひとときわ高い。扇山との縦走も人気。 猿橋駅～(2.1Km)～百蔵山登山口BS(450m)～百蔵山～百蔵山登山口BS(450m)～猿橋駅
金峰山	山梨	車(大弛峠登山口)	C	2595	250		巨大な五丈石の岩峰。乙女湖
大菩薩峠・大菩薩嶺	山梨	車・上日川峠	C	2057	470	7.2km3.5H	福ちゃん荘、大菩薩峠、雷岩、大菩薩嶺、富士がよく見えた
楡形山	山梨	車・池の茶屋	C	2052	195	4.5H	花の百名産。裸山のアヤメ、原生林の巨木が印象
高川山	山梨	初狩駅/田野倉駅	C	976	518	6.8km4H	大月市の秀麗富嶽十二景 富士の絶景
三つ峠・カチカチ山	山梨	大月駅・バス	C	1786	560	11km5H	山頂は眺望に恵まれ、富士山の撮影スポットの一つ。
倉見山	山梨		B	1256			富士急行、国道139号線、中央自動車道が通る富士街道の東に位置する山。山頂および山頂南の見晴台から、富士吉田市街を挟んで富士山の展望がよい。
猿橋・岩殿山	山梨	猿橋駅/大月駅	C	634	306	6.9Km3.5H	日本三奇橋「猿橋」から日本一富士山がきれいに見えるスポットの岩殿山へ JR猿橋駅～猿橋5～鬼の杖～円通寺跡～七社権現洞窟～岩殿山(昼食)～岩殿山ふれあいの館～JR大月駅
扇山	山梨	鳥沢駅	BC	1138	823	10.1Km4.5H	山頂の広場は富士山の展望台、雑木林の雰囲気が良い 鳥沢駅～梨の木平～扇山～犬目・山谷分岐～大月エコの里～鳥沢駅
御前山・菊花山	山梨	大月駅	C	730	370	6.1Km3H	奥多摩の「御前山」は三大主峰の一つとして有名ですが、大月市御前山は標高730m大月駅の目の前にそびえ立ちます。 大月駅(360m)～林道入口～登山道入口～厄王権現～分岐～御前山～分岐～菊花山分岐～菊花山～大月駅 御前山は奥多摩、茨城県にもある

瑞牆山	山梨	韮崎駅・バス	B	2230	775	9Km5.9H	瑞牆山は秩父連山の西側にあり日本百名山のひとつで、登山道は大きな岩がごろごろと転がる岩場の道を登ります。岩場を越えた山頂からは南アルプス、八ヶ岳、富士山と絶景が楽しめるのも人気の理由の一つ。6月石楠花 お勧めコースはみずがき山自然公園(1455m)から周回するコースです。登りは岩場が少ないので岩場が苦手な方におすすめ。公園から40分ほど林道を歩き、そこから溪流沿いに進んでいきます。水は透明度が高く綺麗。
茅ヶ岳	山梨	韮崎駅・バス	B	1704	765	6.8Km4.3H	深田久弥終焉の地として有名な山で、百名山を目指している方には聖地のようなところ。登山口には、深田公園も出来ており駐車場が整備されています。山自体は、さほど危険な所もなく気軽に登れます。山頂からの展望は素晴らしく、富士山を始めとした山々が眺められます。茅ヶ岳だけでは物足りない方には、隣にある金ヶ岳と結んで歩くと変化のある山行が楽しめます。
飯盛山	山梨	清里駅	C	1643	443	10.1Km4H	野辺山から仰ぐ八ヶ岳は圧倒的な迫力だが、振り返ってその反対側を見ると、そこには一面草原に覆われた、見るからに優しい山がある。その名も素朴に飯盛山という。頂上のパノラマは最高。清里駅からも歩いて登れる山として、初心者ハイカーにも人気があり、登山道もしっかり整備されています。 ①清里駅～飯盛山～平沢山～清里駅・飯盛山&2つの滝を見られる登山コース ②清里駅～飯盛山～平沢山～平沢峠～野辺山駅
美し森・天女山	山梨	清里駅・バス	C	1542	455	8.6km3H	美し森は八ヶ岳の麓にある自然豊かな森です。春はつつじ、秋は紅葉、そして星空が美しい場所として観光・登山者問わず人気です。 ①美し森～天女山満喫ハイキングコース(8.6km3H標高差455m) ②美し森～牛首山登山コース(7.7km4.5H標高差806m)
雁ノ腹摺山	山梨	大峠駐車場(車)	C	1874	310	3Km2H	雁ヶ腹摺山と名の付く山は、笹子雁ヶ腹摺山、奥牛ノ雁ヶ腹摺山とありますが、こちらは何も付かない山梨百名山の“雁ヶ腹摺山”で、山頂は旧500円札の富士山が名取久作によって撮影された場所です。大菩薩嶺から続く小金沢連峰の支脈にある山の一つ。中腹まで車で行くことができるので、ハイキングコースとしては軽めの印象が残ります。もうひとつの魅力は自然の豊かさ。数えきれないほどの植物が、光の射す森の中で育っています。その中でもミツバツツジは見事。登山道の途中では水の流れる場所があり、コップも置いてあります。気持ちがりフレッシュするおいしいお水です。(姥子山までは全長7Km 4時間30分)
足和田山	山梨	河口湖駅・バス	C	1355	506	8Km2.7H	足和田山(別名を五湖台)は河口湖と西湖のほぼ中間、やや富士山寄りに位置する山稜である。山頂から西へ向かう尾根は三湖台・紅葉台へと続き、その間を尾根に沿って東海自然歩道が延びている。ビューポイントでは、北側からの富士山を最短距離で展望することができる。山頂には休憩に適したテーブルとベンチが並び、2階建ての展望台が特徴的です。 足和田出張所バス停(849m)～(100分)～足和田山～(約5分)～分岐～(55分)～一本木バス停 ※紅葉台コースもある 紅葉台入口バス停～(40分)～紅葉台～(90分)～足和田山～(25分)～段和山～(70分)～勝山バス停(12Km3.8H)
山中湖周辺コース (パノラマ台コース)	山梨	河口湖駅・バス	C	1383	276	10Km4H	山中湖周辺のコースは大きく分けると「三国山・パノラマ台ハイキングコース」「高指山・明神山ハイキングコース」「石割山ハイキングコース」「大平山ハイキングコース」の4つに分けられ、自然を壊すことなく整備された最大高低差430mの初心者～中級者まで十分楽しめるハイキングコースです。 パノラマ台は山中湖から三国峠へ至る県道の途中にあるビューポイント。眼下に山中湖、その向こうに富士山を望める場所。天気次第では南アルプスまで見える。秋には一面ススキ野原になるので、ススキ中の散策もおススメ。 籠坂峠BS(1107m) 大洞山(1383m)、(三国山 1325m)、明神山(1291m)

山中湖周辺コース (石割山コース)	山梨	富士山駅・バス	C	1413	424	7.1Km3.2H	巨岩が鎮座する石割神社。ここから山頂まではかなり急峻なコースとなる頑張りどころ。足元に露出した岩や木の根があり注意が必要だが、滑りやすい場所にはロープが貼ってあるので安心して登れる。約20分あまりで、周囲が突然開け石割山山頂に到着できる。眼前に富士山、眼下に山中湖の絶景に疲れも吹き飛んでしまうほどの満足感が味わえる。山中湖で一番高い山で、晴天時には南アルプスまで見渡せる絶景ポイントとして人気の高いコース。
竜ヶ岳	山梨	河口湖駅・バス	BC	1485	579	8.1Km4.9H	本栖湖の南に位置する山で、山梨百名山にも選定されている。竜ヶ岳の命名は湖に棲む竜の伝説からで、「村人に富士山の噴火を告げ山へと登った」という伝説や「富士山の噴火で熔岩が湖に流れこみ、熱さでこの山に逃げた」などの伝説がある。その山容は美しく、かつては小富士とも呼ばれていた。近年、竜ヶ岳を有名にするのは、ダイヤモンド富士の初日の出で、毎年1月1日～1月2日はたくさんの登山客で賑わう。本栖湖キャンプ場(900m)⇒東屋(石仏あり)⇒竜ヶ岳(1,485m)⇒端足峠⇒端足峠入り口(900m)⇒本栖湖キャンプ場(900m) コースタイム:4時間50分
富士五合目	山梨		D	2305			吉田口
富士山奥庭・お中道	山梨	富士見駅or河口湖駅・バス	C	2300	300	10.8Km4.7H	御中道(おちゅうどう)とは富士山の五合目辺りをぐるっと一周する道で、富士山に3回以上登山をしたものだけが歩くことを許される道、と昔は言われていたそうです。現在はその4分の1周程度しかできなくなってしまいましたが、一味違った富士山を楽しめるトレッキングコースとして今でも多くの人に利用されています。区間:富士スバルライン五合目～大沢崩れ(往復)
竜ヶ岳・本栖湖	山梨	車					
鶴寝山・わさび沢	山梨	上野原駅・バス					松姫峠～鶴寝山～わさび沢～小菅の湯
太平山	山梨	新大平下駅・岩舟駅		419	累740	12Km3.8H	
袋田の滝	茨城	車	D				日本三名瀑に数えられ、高さ120メートル、幅73メートルの大きさ
筑波山	茨城	つくば駅・バス	BC	877	771	4H	天気は今一つ。女体山・弁慶の七戻岩など
御前山	茨城	車	CD	156		10.2Km/3.5H	「関東の嵐山」とも言われ、四季折々の自然を楽しめる御前山にはハイキングコースが整備されており、「道の駅かつら」を出発して御前山を回る3.7kmコース(約1.5時間)と、御前山青少年旅行村(常陸大宮市下伊勢畑)から御前山に至る10.2kmコース(約3.5時間)の2コース、さらに那珂川大橋手前の東登山入口と青少年旅行村を結ぶ峰づたいのハイキングコースは、全長6.4km、約2時間半の行程です。途中には休憩所も設けられていますので、家族で気軽に楽しむことができます。御前山は奥多摩、山梨県にもある
尾瀬湿原	群馬	ツアーバス	D	1400	350	5H	牛首まで散策。水芭蕉・タテヤマリンドウが良く咲いていた
赤城山(黒檜山)	群馬	車・大同BS	C	1828	470	3.5H	新緑とつつじ(ヤマツツジ、ミツバツツジ、ゴヨウツツジ)
天城山	静岡	伊東駅・バス	C	1405	350	7.3Km4H	万三郎岳は伊豆半島の最高峰。アマギ石楠花が咲いていた
金冠山・達磨山	静岡	伊豆修善寺駅・バス	C	982	353	8.5Km4H	ここから駿河湾越しに見える富士山は圧巻。金冠山と達磨山を繋ぐ道は駿河湾越しに富士山を眺めながら、気持ちのよい笹原を歩く初心者向けのルートです。だるま山高原レストハウス(629m)～金冠山(816m)～戸田峠～小達磨山(890m)～達磨山(981.8m)～小達磨山(890m)～戸田峠～だるま山高原レストハウス ※戸田峠駐車場からスタートもある(5.5km3H)
玄岳	静岡	熱海駅・バス		798	600	6.2Km3H	
三轟山(ミカモ)	栃木	佐野駅	D	229	100	1.8H	山一面のカタクリが満開。水芭蕉も咲いていた。
霧降高原・大山	栃木	東武日光駅・バス	C	1158		6km4H	雄大な景色、色とりどりの花、圧倒する滝
茶臼岳	栃木	車・山麓駐車場	C	1915		4km	岩がごろごろ、展望抜群、朝日岳が望める

日光戦場ヶ原	栃木	東武日光駅・バス	D	1395		6.3Km3H	湯元温泉バス停～湯滝(トイレ・昼食)～小滝～泉門池～戦場ヶ原～赤沼(トイレ)～竜頭の滝上(茶屋・トイレ)～竜頭の滝バス停」の順に歩きます。戦場ヶ原のハイキングコースは、初心者のかたでも気軽にハイキングが楽しめます。木道が整備されており、雨上がりでもぬかるむことがないので、安心して歩くことができます。
白駒池・高見石	長野	車(練馬から200Km2.7H)	C	2330	203	5.7Km2.5H	高速によりアクセスが良い麦草峠を起点に、眺めの素晴らしい高見石を經由して、白駒池を回るハイキングコース。3時間弱で回れます。見どころいっぱいコースです。麦草峠駐車場(2127m)～丸山(2330m)～高見石～高見石小屋(2270m)～白駒の池～白駒の奥庭(2100m)～麦草峠駐車場
縞枯山・茶臼岳	長野	車(練馬から200Km2.7H)	C	2402	275/357	8Km5H	北ハケ岳ハイキング 麦草峠～大石峠～茶臼山～縞枯山～雨池峠～雨池峠分岐～雨池西岸～雨池北岸～雨池東岸～雨池南岸分岐～麦草峠
白馬	長野	長野駅・バス	D	2060			八方池
美ヶ原	長野	車	D	2034	96		南はハケ岳、西は北アルプス。北には浅間山系の峰々の眺望
入笠山	長野	富士見駅・ゴンドラ	C	1955	220	3.4H	360度の大自然 入笠湿原のズミは見事。花の楽園
木曾千畳敷	長野	ツアーバス	D	2600		1H	高山植物の宝庫、チングルマ、コバイケソウなど
蓼科山	長野						
霧ヶ峰・車山	長野	茅野駅・バス		1925		10.7Km4.4H	花の百名山
天神平・谷川岳	群馬 新潟	新幹線(車)・1泊	BC	1969	656	6.5Km5H	天神平～分岐～熊穴沢避難小屋～谷川岳肩ノ小屋～トマの耳～オキの耳～トマの耳～谷川岳肩ノ小屋～熊穴沢避難小屋～分岐～天神平
鋸山	千葉						
高宕山	千葉						
※大月市の秀麗富嶽十二景	1. 雁ヶ腹摺山(1874m)姥子山(1503m) 2. 小金沢山(2014m)牛奥ノ雁ヶ腹摺山(1995m) 3. 大蔵高丸(1781m)ハマイバ丸(1752m) 4. 滝子山(1610m)笹子雁ヶ腹摺山(1357m) 5. 奈良倉山(1348m) 6. 扇山(1138m) 7. 百蔵山(1003m) 8. 岩殿山(634m)お伊勢山(550m) 9. 高畑山(981m)倉岳山(990m) 10. 九鬼山(970m) 11. 高川山(975m) 12. 本社ヶ丸(1630m)清八山(1593m)						
※花の百名山(関東周辺日帰り)	武甲山(セツブンソウ2.3月)、高尾山(フクジュソウ3.4月)、御前山(カタクリ3.4月)、川苔山(アズマイチゲ4月)、大岳山(イワウチワ4月)、三頭山(ハシリドコロ4.5月)、大山(ウラシマソウ4.5月)、生籐山(ホタルカズラ4.5月)、幕山(タツナミソウ5.6月)、金峰山(シャクナゲ5.6月)、石割山(オオバギボウシ6.7月)、赤城山地蔵岳(アツモリソウ6.7月)、赤城山黒松山(クサタチバナ6.7月)、鷄頂山(ショウジョウバカマ6.7月)、大菩薩峠(ギンバイソウ7.8月)、高水山(ツルリンドウ8.9月)、高鈴山(センブリ9. 11月)、大楠山(フユノハナワラビ11.12月)						
※関東の三山	※奥多摩三山 三頭山(1531m)・御前山(1405m)・大岳山(1267m)		※飯能三山 多峯主山(271m)・龍崖山(246m)・柏木山(303m)		※戸倉三山(五日市) 刈寄山(687)・市道山(795)・臼杵山(842)		
※藤野町十五名山	1 茅丸 1019m 2 生籐山 990.3m 3 陣馬山 857m 4 明王峠 738.9m 5 石老山 694.3m 6 吉野矢の音 633m 7 石砂山 578m 8 峰山 570m 9 鷹取山 472.4m 10 鉢岡山 460m 11 名倉金剛山 456.4m 12 日連金剛山 410m 13 岩戸山 377m 14 京塚山(石山) 358.7m 15 小淵山 350m						