

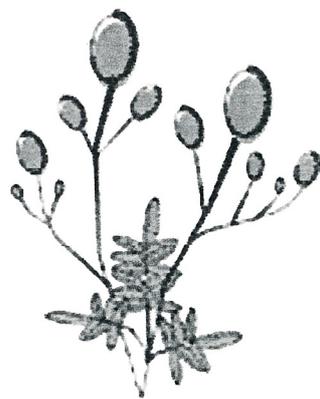
感謝でいっぱい

倉元孝幸

喜美子の

# 夫婦で登る百名山

完登・甲武信岳



2010. 8. 28~29

# 感謝でいっぱい

## 夫婦で登る百名山の完登

倉元孝幸

1996年10月に瑞牆山登山をきっかけにはじめた、「夫婦で登る日本百名山」も甲武信岳を最後に完登となりました。

本日は私たちの百名山登山の完登に当たり、大勢の皆さんに祝福されてとてもうれしく思います。15年間の長い月日と、日本全国を股にかけた登山であったので、感無量の感激でいっぱいです。

百名山登山は、感謝、感謝の登山でした。まず一緒に登った妻に感謝と労いの言葉を贈ります。登山に付き合い、いろいろと支えていただいた仲間みなさんに感謝します。そして、感動をいっぱいもらった宿や地域みなさん、山頂で出会った人たち、大自然の動物たちや草花たち、地上の生けるものすべてに感謝のエールをおくります。ありがとう！

### 日本百名山とは

「日本百名山」は、作家であり登山家であった深田久弥（ふかだきゅうや）氏が大正から昭和のはじめにかけて日本全国の山に登り、100の山を選定して1964年に新潮社から出版した本です。同年に読売文学賞を受賞。その山の持つ歴史、言伝え、人々との係わり合い、山の風格が紹介されています。

日本百名山は公的機関が選定したり、投票を集計したものではなく、作家深田久弥氏が個人的に選定したもので、その点では、独断で選定したものといえます。

北海道に9座、四国2座、中国地方1座、九州6座、残りは本州。名古屋地方では木曾駒ヶ岳、空木岳、御嶽山、恵那山、伊吹山、大台ヶ原山、大峰山があります。平成に入り、中高年者に登山ブームが起こり、百名山登山が話題をよびました。

執筆した深田久弥氏は石川県生まれで、東京帝国大学哲学科に入学（後中退）。1933年に小林秀雄らと「文学界」を創刊。ヒマラヤ研究や山岳紀行で活躍。

### なぜ百名山なの？

20代の頃は、土曜日の仕事が終わってから鈴鹿の山に登っていました。また、「山はアルプスに限る」とばかりに、槍や穂高の岩尾根に登って歓声を上げていました。その山登りも、30歳を過ぎてから止めてしまいました。その後、山のことはずっかり忘れていましたが、40代半ばになってから、会社の先輩の影響を受けて再び登るようにな

りました。

1996年10月に瑞牆山に登った時のこと、ミズナラの紅葉があでやかでありも美しく、中部地方の山ばかり登っているはこの美しさは体験できないと思い、全国の山々に登ることを決意。ただ登るだけでは面白くないので、何か変わった登り方をしようと、「夫婦で登る百名山」をすることに。百名山をめざすには自分の体力だけでなく連れの体力も必要です。体力だけあってもダメで、100座を登りきろうという意志も大切です。幸いにこの2つともクリアできたので始めることができました。

百名山を目指す理由や価値観は人によって違います。ただ100名山のテッペンへ立てばいいというものでもありません。百名山に登るのは100の山のピークハントをするだけのことじゃないかと批判的なことを口にされる方もみえますが、百名山を目指さなければ北海道や九州の山に登ることもないし、行くこともないでしょう。九州の山と北海道・東北の山は植生も違うし、山の個性も違います。また、各地の風景や温泉、その地の人に接することもないでしょう。百名山を目指す意義はここにあると思います。

#### 夫婦で登る百名山

二人一緒に連れ立って登り、山頂三角点にタッチしてはじめてその山に登ったことにしています。一人で登った山はカウントせず、再度二人で登りなおしています。

#### 100名山達成にあたって

夫婦で登る百名山を始めてから15年間がかりで達成することができました。夫婦二人だけで登った山は34座と少なく、残りは仲間たちと登っています。二人だけで黙々と登るよりも、仲間たちと花の名前を言い当てながら、世間話をしながら登るのが楽しいでした。夜は宿で気心知れた仲間との会話がはずみました。

私たちは車で登山口まで行くいわゆるマイカー登山が基本でした。それは電車・バスなどの交通費用を削減するためと、電車やバスの運行時間に制限されることなく柔軟に登山口にアプローチし山行計画を円滑に進めるためです。マイカー登山のマイナス点は車を取りに戻らねばならず、縦走には向かないことです。また、カーナビを利用することで迷うことなく登山口までたどり着けました。

北海道、東北、四国、九州の山はワゴン車1台に5名が同乗して、北海道は24日間かけて、東北は3回に分けてそれぞれ10日間前後、四国と大山は1週間、九州は10日間で移動しました。

山へ登ったら必ず温泉に入ったので、全国の秘湯や郷土料理も数多く体験することができました。

100の山には100の楽しみがあるといいますが、やはりどれも個性を持った山ばかりでした。「何でこんな山が百名山なのだ」と思った山も幾つかありましたが、それでも個性を持った山には違いありません。人によってはその山が「たまらなく好きだ」という方もいらっしゃると思います。色々と個性を持った100の頂きへ登るということは、それだ

けで充分価値があると思います。ブナ林が美しい山もあれば、紅葉が美しい山もあり、山の魅力は四季によっても大きく変わるので、その山の本当の良さを知るには四季ごとに登って見ないと分かりません。たった一度登っただけでその山を評価するのは余りにも酷です。

幌尻岳は山小屋が満員で確保が難しかったので、普通2泊して登るところを、朝2時に出発し、額平川の徒渉を片道18回繰り返して、14時間かけて往復しました。苦勞して登った山は記憶に残るものです。

利尻岳は海拔ゼロメートルから海拔1700mを一気に往復。

浅間山は今でも入山禁止になっており、対岸の黒斑山に登って代わりとしました。雌阿寒岳は入山禁止で深田久弥でも登れず、雄阿寒岳に登っており、私たちもそうしました。

登ったというよりも、「行ってきた」という山も数座ありました。八幡平や草津白根山、霧ヶ峰は頂上駐車場まで車で行って山頂を往復。美ヶ原は駐車場がすでに山頂の一角にあると言ってもいいようなところですが、ここは山麓から登りました。

深田氏は「日本百名山」の「後記」で「機会があれば、若干の山の差し替えをするつもりである」といっています。御在所岳が「遊園地化していた」ため百名山に選ばれなかったように、あまりに開発が進んで登る山としての魅力がなくなった山として、八幡平、蔵王山、美ヶ原、霧ヶ峰、草津白根山、赤城山、筑波山、丹沢山、伊吹山があげられません。

### 忘れられない思い出

北海道の山は熊の恐怖でいっぱい。羅臼岳登り口で熊が出たとの証言。熊の好きな蟻がいっぱいの場所があり、そこを通過する時は注意するよう看板。下山するまでの長かったこと。

トムラウシ登山での出来事。

トムラウシでは二人きりで山中会う人もなく、熊に注意の看板が恐怖をあおり、鈴を鳴らさばなしでした。

北海道の山は蚊が多いから、対策をしておいた方が良く書いてあったので、ナイロン製のメッシュを用意しました。先が見えないほどの蚊の大群です。注意していないと、手袋の上にも4,5匹の蚊がとまっています。本州の蚊のように血を吸われると痒くなるようなことはありませんが、吸われると痛い。笹やぶの湿った所は特に蚊が多く、3時間ほど蚊に悩みながら歩きました。

道標が少なく、いけど行けど行きかう人もみえず心配の連続でした。分岐からヒサゴ沼へ向かう途中大きな雪渓あり、ガスが濃く先が全く見えません。消えそうな人の踏み後を見失いように進みますが、途中で足跡が消えてしまい、あたりは何も見えず不安は募ります。方向的に感覚的に下の方へ下りていけば、目的のヒサゴ避難小屋はありそうで、途中で踏み跡が見つかった時のうれしかったことこの上ありませんでした。

翌朝、沼の淵からいきなり 500m 雪渓を登ります。固く締まった雪は滑りやすく、3m 程の雪の断層があり恐怖と緊張がはしります。30 分くらいで雪渓を抜け出、急登を登りつめると、そこは岩と湿地とお花の楽園が果てしなく広がる雲上の楽園。春と夏が同居し、これまで体験したことのない規模と美しさでした。

鹿島槍から五竜岳への縦走で大キレットを通過するとき、切り立った崖を 10m 程通過する場所があります。幅 10cm 位の砂道は谷側へ傾斜して滑りやすく非常に危険です。う回路をあちこち探せど見つからず、そこを通過するしかありません。キャンプ用の大きなリュックを背負っているのが不安定です。滑れば 100m 下へ真っ逆さま。手をかける岩でもあればそんなに恐れることもない箇所ですが、岩は握れるようなものはありません。滑らないよう、指に渾身の力を込めて一步一步進みました。その場所に鎖が設置されたか分かりませんが、今でも思い出したくない場所です。

### これからの山登り

日本百名山の山行を終え、何か大きなものを山からいただいたような気がします。これからの我人生の大きな支えを得た思いです。

私自身、百名山は一つの通過点にすぎず、これからは「人生の山」のピークに向け花々を眺めながら、これまで登った山も季節を変えて、ゆっくり山行をしていきたいという心境です。無理をせず、下山した後の風呂とビールをもとめて、可能な限り四季を通じて、美しい日本の山旅を楽しみたいと思っています。

2010. 8. 28

## 夫婦で登る百名山

倉元 喜美子



先日99座目を終えてホッとしたような、嬉しさと一抹の寂しさと複雑な心境です。この10年ほど山登りが生活の真ん中にあり、ジムに行くのも、趣味の写真も山を意識している。

結婚してしばらく過ぎ、彼は職場の環境を良くするための活動で、毎日帰りは10時、11時。私は子育て、家事、仕事は子供の成長とともに増やし毎日が忙しく過ぎる。二人の子供が親の手から離れようとした頃、気がつく二人が別々の方向を向いていて、言葉が通じなくなっている。時間のゆとりも少しできたので、少しでも時間を共用しようと歩き始める。

最初は二人で春と秋日帰りの低山ハイク、夏山は2泊でアルプス(穂高岳、常念岳、焼岳、仙丈岳、甲斐駒ヶ岳など)などとてもきつい登山である。(彼は毎月歩いている) 特に夏山はゆっくりとした時間がながれ、筋肉痛に悩まされながらも3000m級の高山植物に心癒される。毎回なぜこんな苦しい登山をするのかと思いつつもタカネビランジを見た、それだけで幸せな気分になれ、次の登山が楽しみになる。

最初100名山は知らなかったが、何座か登った後これも一つの方法かなと思い10年ほど前から意識して登るようになる。山と温泉の仲間との同行も増え、二人からグループ登山に変わる。年間10座位は登っても100名山に数えられるのは2~3座の時もありゆっくり登山である。

97年、黒部五郎岳、薬師岳は梅雨明けすぐの夏山の美しさが印象的。朝日をあびて日本庭園のような山景のなか一面にイワイチョウ、ハクサンイチゲ、コバイケソウなどが咲いている。今までコバイケソウを美しいと思うことはなかったが瑞々しい花々に心奪われる。

96年、初めてテントを担いで登った蝶、常念岳は体力の限界で力が抜け遅々として進まず、転び

遭難しそうになったこともある。まだ年の2~3回しか登っていない時で、仕事は病院の受付。月始めは医療事務で10日間休みなし、必死に仕事を終え疲れた体で重いリュックを背負い山に登った結果である。

97年8月に鹿島槍ヶ岳から五竜岳にテントを担いで縦走する。8峰キレットでは足場が悪く、リュックが大きいので岩場から体が離れ、安定した手の持ち場がない。短い距離だがとても恐ろしい思いをする。あの8峰キレットは現在でもそのままの状態か気になる。

### 冬山、5月の連休

94年から正月に北八ヶ岳に樹氷ウォッチング登山、その後5月に槍ヶ岳、穂高岳に登るようになる。

95年5月に残雪の赤岳に登る。途中登山道で雪に大きな亀裂が入っている。今にも雪崩が起きそうである。連休なのに人気はなくビクビクしながら登る。赤岳展望荘の登山客は5人。大歓迎の拍手で迎えられる。小屋の支配人が面倒見がよく家族のような雰囲気。手作りのバイキング形式のお総菜、自家製の割梅などが出され楽しい一夜を過ごす。約10年後の夏山は人でごった返しテントに押し込まれる。

96年5月ゴールデンウィークに二人で槍ヶ岳に登る。山小屋開きすぐの4月28日は今より雪が多く、膝まで沈みそうな靴跡をたどって歩く。穂高岳に登る人は多いが槍ヶ岳へ行く人は2割ほど。小さな雪玉が落ちるたびに、雪崩が起きそうと心配する。山頂ではロープで結びあったツアー客が降りた後は私たち二人のみ。風もなく春の柔らかな日射しのなか30分ほどのんびりする。一概には言えないが、5月の連休までにはほぼ雪崩は終わっているようである。翌年にはみんなで穂高に登り現在まで5月の雪山登山は続いている。



### 南アルプスの山

南アルプスは雄大な景色とお花畑に誘われて2度行った山も多い。南アルプスのタカネピランジは花の期間は短く見ることができると幸せ。仙丈岳の馬の背小屋周辺の一面のシナノキンバイは2度目、6年後、00年に行った時には随分少なくなっている。仙丈小屋が出来たこともあり山容が変わる。

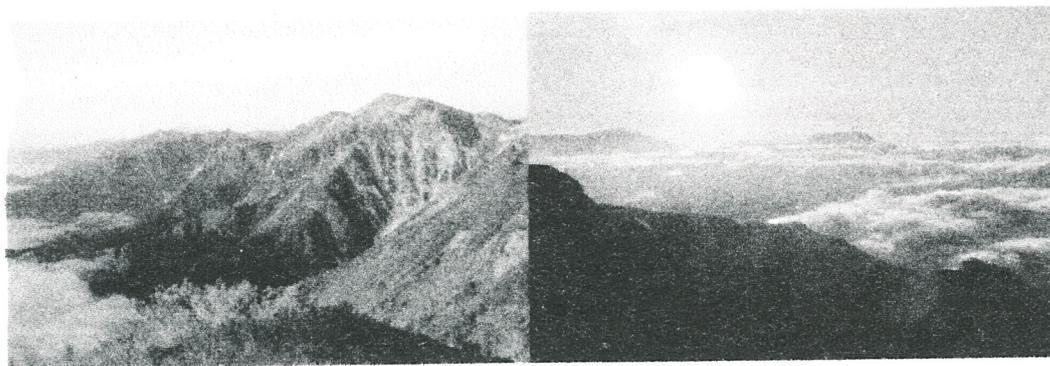
荒川岳から赤石岳一帯は花々が咲き見られる高山植物の楽園である。荒川前岳南斜面はシナノキンバイ、ハクサンイチゲなど南ア最大のお花畑が足元から深い谷に向かって続く。

南アルプス南部は特に雨が多い。荒川岳と聖岳は激しい雨に襲われる。下山すると下界は晴天で山頂のみに雲がかかっている。98年赤石岳、荒川岳はテント泊で大きなリュックを背負い、激しい雨に吹き飛ばされないように山側に寄って歩く。尾根歩きは下から吹き上げてくる風の合間に進む。山小屋の主の言葉によれば日本中全部晴れていても九州の端に低気圧があればここは雨が降る。

### 九州の山

05年連続登山は九州から始まる。藤原岳に日帰りに登るだけで充分と思うのに連続して5座も登れるか心配していたが、日を重ねるごとに体調が良くなり、体が軽くなる。

山全体がピンクに染まったミタマキリシマ、憧れの湯布院散策、黒川温泉を楽しみ地元の健さん紹介の宿と美味しい料理を満喫する。この山行で体力に自信がつき、以後山と温泉の5人で年一度10日間位の山行が定例となる。心おきなく山、花、温泉、観光を満喫するようになる。



### 北海道の山

06年車を持って24日間、前半、後方羊蹄山、利尻岳、旭岳、十勝岳、トムラウシ岳、後半11日間は3人と合流して黒岳、斜里岳、羅臼岳、雌阿寒岳、幌尻岳に登る。どの山も高度差1500mほどあり、大変だが、日帰り登山して移動、温泉、富良野や旭山動物園などを楽しむ充実した毎日。

名古屋に住んでいるの私たちの独身時代からの友人のひとりは、夏の間北海道名寄市(中央辺り)の妻の実家で米作りの手伝いをしている。その家に一泊する。友人の義父夫婦は北海道の真ん中で10町歩の米作りに励んでいる。自らの手で開墾した農地、跡継ぎもなく80代の二人で必死に守っている。義母は長年の体の酷使で今では身の回りのことしか出来ない。義母はその後なくなり義父は離農する。

利尻の鴛泊港に着いた時は、夏なのに涼しく曇空でうすら寂しい、港の土産物屋も人はまばら。頬に当たる風が北の果てに来たことを教えてくれる。しかし宿の海鮮丼(ウニ、イクラ)は美味しい。島の朝は早い。3時に薄明るくなり宿の主人に登山口まで送ってもらう。3時間かけて長官山に着く。雄大な山頂が目前に迫り、振り返れば鴛泊港、町が模型のように見える。ここから急登が続く。登山道に一輪のリシリヒナゲシが咲いている。山頂から谷間を覗くと黄色のボタンキンバイ、エゾハクサイチゲ、チシマフウロなどに一面覆われている。2山を一度に登ったようなハードな山である。

印象に残っているには天上の楽園と言われるトムラウシ。神々が遊ぶといわれる広大な大地に見渡す限りツガサクラ、チングルマ、ハクサンイチゲなどが咲く。残雪が残る雄大な眺めのなかヒサゴ避難小屋まで一日15km歩く。避難小屋しかないこの山域は数えるほどの人しか逢わない。標識の数が少なく地図を片手に歩く。小屋近くで雪渓になり、ガスのなか踏み跡が確認できず方向を見失いそうになる。小屋の周辺は雪渓で夜間、夜明けは寒い。天候次第でかなり悪条件になることは考えられる。

日高山脈はごく一部しか入山できない原始の森が残っている山域である。その最高峰が幌尻岳である。幌尻岳登山ツアーは普通3日間の計画をたてる。この日もいくつかのツアーが入っていて、山小屋の予約が取れなく一日で登る計画を立てる。まだ暗い2時15分、熊対策に鈴を意識して鳴らしながら歩く。額平川は十数回の徒渉がある。地下足袋を履き、水量も膝程度で難なく過ぎる。山頂近くのカールに沿ってのお花畑ではツアーの人たちが花を楽しみながら歩いている。15時30分駐車場着。今までで一番長い13時間余の登山となる。このハードな山のために今回の北海道の登山は意識して速度を速め、毎回走るように下山する。今年この山域、戸蔭別岳の沢で増水による遭難事故が起き死亡者が出る。

#### 東北地方の山

07年から今夏まで青森から新潟まで4回に分けて、年一度夏か秋に10日間登る。秋は08年東北北部にブナを主とした紅葉を楽しみに行く。世界遺産の白神山は静かな人を包み込むような山。ゆるやかな草原のような八甲田山と八幡平。秀麗で見ているだけで拝みたくなるような岩木山と岩手山。カメラを持って歩き通した奥入瀬渓谷。岩木山の麓で買ったりんごを山頂でかじりながら心ゆくまで秋を楽しむ。

夏は鳥海山と月山は花の山としても有名。月山は古くから山岳信仰の対象となり、今でも家族連れで白装束に身を包み参詣している。羽黒三山5重塔ではホラ貝に山伏姿の僧を先頭に白装束の信者が裸足で長い石段を登っていく。若い女性の白い足が印象的。

今年の山は稜線上に高層湿原が広がる会津駒ヶ岳、平が岳など。池塘周辺にワタスゲ、イワイチヨウが咲き、360度の展望の良さを静かに楽しむ。

100山の登山の宿は麓の温泉を利用することが多い。今回の宿も小さな旅館、民宿に泊まる。値段、料理、部屋どれも良くなっている。日本には日本一貧しいと言われる町が沢山ある。一年の半分雪に降られ、農地もなく米も取れない。(蕎麦が美味しい)現在では道路はどこへ行っても整備されている。しかし過疎の町には医療機関が整ってなく、医者通いのため隣町まで一日かけて行く。そんな町で家族で頑張って民宿を運営している。地方特有の美味しい料理を食べながら、夏の短期間のみで採算が取れるか心配になる。

100山を目指して北は北海道から南は屋久島まで、山に登らなかつたら行かない土地に行った。礼文島で花のなかを歩き、ウニを堪能する。屋久杉の威風堂々とした姿に歓声をあげる。観光バス

が山頂まで入るような場所では花の減少、鹿の食害も各地に見られ尾瀬のニッコウキスゲも随分少なくなっている。

仕事を辞めた頃から毎年10日間ほど山と温泉の仲間と一緒に登れたことがたのしかった。一度の怪我も病気もなく、どんな計画を立てても、行動になっても心配することなく過ぎた。この経験は私たち夫婦にとっても財産です。今度の甲武信岳登山計画ありがとうございます。

## 日本百名山登頂記録

	山の名前	読み	標高		登頂日
1	利尻岳	りしりだけ	1721m	北海道	06.7.5
2	羅臼岳	らうすだけ	1660m	北海道	06.7.17
3	斜里岳	しゃりだけ	1545m	北海道	06.7.18
4	阿寒岳	あかんだけ	1499m	北海道	06.7.19
5	大雪山	たいせつざん	2290m	北海道	06.7.9
6	トムラウシ	とむらうし	2141m	北海道	06.7.11
7	十勝岳	とちかだけ	2077m	北海道	06.7.13
8	幌尻岳	ぼろしりだけ	2052m	北海道	06.7.21
9	後方羊蹄山	しりべしやま	1898m	北海道	06.7.3
10	岩木山	いわきさん	1625m	青森	08.10.16
11	八甲田山	はっこうださん	1584m	青森	08.10.17
12	八幡平	はちまんたい	1613m	秋田・岩手	08.10.19
13	岩手山	いわてやま	2038m	岩手	08.10.20
14	早池峰山	はやちねさん	1917m	岩手	08.10.22
15	鳥海山	ちょうかいさん	2236m	秋田・山形	09.7.27
16	月山	がつさん	1984m	山形	09.7.26
17	朝日岳	あさひだけ	1870m	山形	09.7.24
18	蔵王山	ぞおうさん	1841m	宮城・山形	09.7.23
19	飯豊山	いいでさん	2128m	福島	07.7.3
20	吾妻山	あづまやま	2035m	山形・福島	07.6.30
21	安達太良山	あだたらやま	1709m	福島	07.7.1
22	磐梯山	ばんだいさん	1819m	福島	07.7.4
23	会津駒ヶ岳	あいづこまがたけ	2133m	福島	10.7.27
24	那須岳	なすだけ	1917m	福島・栃木	05.7.6
25	燧ヶ岳	ひうちがたけ	2356m	福島	98.10.10 99.7.24
26	至仏山	しぶつさん	2228m	群馬	98.10.9 99.7.23
27	武尊山	ほたかやま	2158m	群馬	10.7.30
28	男体山	なんたいさん	2484m	栃木	05.10.13
29	奥白根山	おくしらねさん	2578m	栃木	05.10.12
30	皇海山	すかいさん	2144m	栃木	05.10.11
31	赤城山	あかぎやま	1828m	群馬	05.10.10
32	筑波山	つくばさん	877m	茨城	05.10.9
33	両神山	りょうかみさん	1723m	埼玉	10.7.23
34	雲取山	くもとりやま	2017m	埼玉・東京	98.5.4
35	甲武信岳	こぶしがたけ	2475m	埼玉・山梨・長野	10.8.28
36	金峰山	きんぶさん	2599m	山梨・長野	96.10.20
37	瑞牆山	みずがきやま	2230m	山梨	96.10.19
38	大菩薩嶺	だいぼさつれい	2057m	山梨	98.5.3
39	丹沢山	たんざわさん	1673m	神奈川	01.5.4
40	富士山	ふじさん	3776m	山梨・静岡	08.7.17
41	天城山	あまぎさん	1406m	静岡	01.5.3 03.4.29
42	谷川岳	たにがわだけ	1977m	群馬・新潟	06.8.5
43	草津白根山	くさつしらねさん	2578m	群馬	00.8.14
44	四阿山	あずまやさん	2354m	群馬・長野	00.8.13
45	浅間山	あさまやま	2568m	群馬・長野	00.8.15
46	魚沼駒ヶ岳	うおぬまこまがたけ	2003m	新潟県	10.7.25
47	平ヶ岳	ひらがたけ	2141m	群馬・新潟	10.7.26
48	巻機山	まきはたやま	1967m	群馬・新潟	10.7.24
49	雨飾山	あまかざりやま	1963m	新潟・長野	97.10.18 03.10.12

50	苗場山	なえばさん	2145m	新潟・長野	06.8.6
51	妙高山	みよこうさん	2454m	新潟	98.7.20
52	火打山	ひうちやま	2462m	新潟	98.7.19
53	高妻山	たかつまやま	2353m	新潟・長野	98.7.18
54	白馬岳	しろうまだけ	2932m	長野・富山	84.8.15
55	五竜岳	ごりゆうだけ	2814m	富山	97.8.18
56	鹿島槍ヶ岳	かしまやりがたけ	2889m	長野・富山	97.8.17
57	劔岳	つるぎだけ	2998m	富山	04.8.8
58	立山	たてやま	3015m	富山	04.8.9 09.5.5
59	薬師岳	やくしだけ	2926m	富山	97.7.21
60	黒部五郎岳	くろべごろうだけ	2840m	富山・岐阜	97.7.20
61	黒岳	くろだけ	2986m	富山	96.8.17
62	鷲羽岳	わしばねだけ	2924m	長野・富山	96.8.16
63	槍ヶ岳	やりがたけ	3180m	長野	96.4.28 01.8.3 04.5.3 08.5.3
64	穂高岳	ほたかだけ	3190m	長野・岐阜	97.5.4 02.5.5
65	常念岳	じょうねんだけ	2857m	長野	96.7.21
66	笠ヶ岳	かさだけ	2897m	岐阜	01.10.8
67	焼岳	やけだけ	2455m	長野・岐阜	95.7.30
68	乗鞍岳	のりくらだけ	3026m	長野・岐阜	97.7.22
69	御嶽山	おんたけさん	3067m	長野	96.9.23
70	美ヶ原	うつくしがはら	2034m	長野	01.8.15
71	霧ヶ峰	きりがみね	1925m	長野	01.8.16
72	蓼科山	たてしなやま	2530m	長野	94.10
73	八ヶ岳	やつがたけ	2899m	長野・山梨	95.5.1 04.7.17
74	木曾駒ヶ岳	きそこまがたけ	2956m	長野	09.9.26
75	空木岳	うつぎだけ	2864m	長野	01.9.23
76	恵那山	えなさん	2191m	長野・岐阜	94.9.15 09.9.22
77	甲斐駒ヶ岳	かいこまがたけ	2967m	長野・山梨	00.7.22
78	仙丈ヶ岳	せんじょうがたけ	3033m	長野・山梨	00.7.21
79	鳳凰山	ほうおうさん	2840m	山梨	95.10.14~15
80	北岳	きただけ	3192m	山梨	02.7.21
81	間ノ岳	あいのだけ	3189m	静岡・山梨	02.7.22
82	塩見岳	しおみだけ	3052m	静岡・長野	94.8.28 01.9.8
83	悪沢岳	わるさわだけ	3141m	静岡	98.8.17
84	赤石岳	あかいしだけ	3120m	静岡・長野	98.8.16
85	聖岳	ひじりだけ	3013m	静岡・長野	99.8.15 01.7.21
86	光岳	てかりだけ	2591m	静岡・長野	01.7.20
87	白山	はくさん	2702m	石川・岐阜	06.10.7
88	荒島岳	あらしただけ	1523m	福井	96.9.15
89	伊吹山	いぶきやま	1377m	滋賀	95.3.19 04.2.8
90	大台ヶ原山	おおだかはらやま	1695m	奈良・三重	08.6.7
91	大峰山	おおみねさん	1915m	奈良	08.6.8
92	大山	だいせん	1729m	鳥取	06.10.26
93	剣山	つるぎさん	1955m	徳島	06.10.22
94	石鎚山	いしづちさん	1982m	愛媛	06.10.24
95	九重山	くじゅうさん	1791m	大分	05.5.28
96	祖母山	そぼさん	1756m	大分・宮崎	05.5.30
97	阿蘇山	あそさん	1592m	熊本	05.5.29
98	霧島山	きりしまやま	1700m	鹿児島・宮崎	05.5.31
99	開聞岳	かいもんだけ	924m	鹿児島	05.6.1
100	宮之浦岳	みやのうらだけ	1936m	鹿児島	06.6.13~14