

目次

発行にあたって	1
安全登山を目指して	2
凡例	3

① 伊豆の山

寝姿山〜高根山	16
高通山	18
暗沢山〜長者ヶ原	20
烏帽子山	22
長九郎山(富貴野コース)	24
猿山(七滝温泉周回コース)	26
丹野平(縦走コース)	28
猫越岳〜三蓋山(縦走コース)	30
三筋山〜ブナの峰(縦走コース)	32
登り尾(縦走コース)	34
青鷲台〜八丁池(寒天橋周回コース)	36
天城山縦走(万二郎岳〜八丁池)	38
皮子平(筏場コース)	40

② 富士山周辺の山

矢筈山	42
古城山〜池ノ峰	44
大平山(伊東駅周回コース)	46
巢雲山(宇佐美駅コース)	48
金冠山〜達磨山	50
発端丈山〜葛城山	52
沼津アルプス縦走(香貫山〜大平山)	54
玄岳	56
岩戸山〜日金山(熱海駅周回コース)	58
湖尻峠〜丸岳	60
金時山(金時神社周回コース)	62
*コラム カワセミ	64
湯船山〜不老山	66
鉄砲木ノ頭〜三国山(縦走コース)	68
位牌岳〜愛鷹山(水神社周回コース)	70
越前岳〜呼子岳(山神社周回コース)	72
越前岳(勢子辻〜十里木コース)	74
幻の滝と小富士	76

二ツ塚(双子山)	78
宝永山	80
富士山新5合目〜御殿庭	82
村山古道Ⅰ(村山浅間神社〜西白塚)	84
村山古道Ⅱ(西白塚〜新6合目)	86
岩本山〜明星山	88
白鳥山	90
白水山(天子湖周回コース)	92
長者ヶ岳〜天子ヶ岳	94
熊森山〜五宗山	96
毛無山〜雨ヶ岳(縦走コース)	98
雨ヶ岳(本栖湖コース)	100
竜ヶ岳(本栖湖周回コース)	102
*コラム ヒル	104

③ 興津川流域と安倍奥の山

平治ノ段〜倉骨山	106
高ドッキョ	108
赤岳〜砂子山	110
杉尾山	112

富士見岳	114
真富士山(平野〜俵沢コース)	116
真富士山(河内コース)	118
第二真富士山〜浅間原	120
青笹山〜浅間原 (大平口周回・興津川側コース)	122
細島峠〜青笹山(奥山温泉周回コース)	124
青笹山〜地藏峠	126
地藏峠〜十枚山	128
十枚山〜下十枚山(中の段周回コース)	130
十枚山〜大光山	132
一本杉山(周回コース)	134
大笹ノ頭〜大光山 (安倍の大滝〜ワサビ沢〜草木コース)	136
安倍峠〜バラの段	138
八紘嶺〜七面山	140
八紘嶺〜大谷崩ノ頭	142
山伏〜大谷崩ノ頭	144
小河内山(大笹峠起点)	146
山伏(牛首峠コース)	148

笹山(井川峠く牛首峠)……………	150
井川峠(大代コース岩崎起点)……………	152
込岳く二王山……………	154
八森山く三星峠……………	156
見月山(縦走コース)……………	158
大日峠く大日山(口坂本起点)……………	160
大日峠(井川宮向登山口コース)……………	162
*コラム ニホンカモシカ……………	164

④ 静岡市周辺と志太の山

大丸山く野田山(蒲原駅周回コース)……………	166
浜石岳く薩埵峠(由比駅から周回)……………	168
帆掛山く梶原山……………	170
大道山(山原山)……………	172
檮立山く高山……………	174
竜爪山(平山牛妻コース)……………	176
福成山く賤機山……………	178
谷津山……………	180
日本平(有度山)……………	182
洞慶院く安倍城跡……………	184

高山(牛ヶ峰)……………186

突先山く大山(口長島周回コース)……………188

突先山く大山(愛郷の道コース)……………190

大棚山く中村山……………192

中村山・夕暮山く天狗岳(樫ノ木峠起点)……………194

徳願寺山く梵天山……………196

丸子城址く駿河嶺……………198

鳶の細道く宇津ノ谷峠……………200

朝鮮岩く満観峰……………202

花沢山(用宗駅くかんぼの宿)……………204

高草山(坂本く花沢周回コース)……………206

花倉城址く烏帽子形山……………208

清水山(蓮華寺池公園起点)……………210

石谷山(ビク石)……………212

ダイラボウ……………214

双子山……………216

高尾山く菩提山(滝ノ谷周回コース)……………218

高根山(蔵田く宇嶺の滝周回コース)……………220

高根山(大久保く二俣コース)……………222

*コラム ウリンボウ……………224

⑤ 大井川流域の山

千葉山(尾川く伊太和里の湯)……………	226
八高山く前山……………	228
夕日峠(サブコース朝日段公園)……………	230
京柱峠く水の口山……………	232
無双連山(本城山)……………	234
智者山……………	236
天狗石山く猿見石山……………	238
七ッ峰く天狗石山(接岨峡コース)……………	240
七ッ峰く三ッ峰……………	242
辻ヶ峰(土本く兎辻)……………	244
栗代山(西三ッ峰)(栗代林道起点)……………	246
卯山(田代く井川松山段コース)……………	248
朝日岳……………	250
大札山……………	252
蕎麦粒山く高塚山……………	254
房小山……………	256
八丁ノ頭く沢口山……………	258
沢口山……………	260
前黒法師岳……………	262

⑥ 遠州の山

*コラム ツキノワグマ……………	264
火剣山(金谷駅く小夜の中山周回)……………	266
粟ヶ岳く岳山……………	268
小笠山(愛野駅から周回)……………	270
大尾山……………	272
春埜山く大日山……………	274
本宮山……………	276
光明山……………	278
秋葉山……………	280
岩岳山く入手山……………	282
岩岳山く竜馬ヶ岳……………	284
ボンジ山く京丸山……………	286
竜頭山……………	288
大洞山……………	290
常光寺山……………	292
矢岳山……………	294
熊伏山く観音山……………	296
朝日山……………	298

白倉山……………300

鳶ノ巣山……………302

観音山……………304

三岳山……………306

城山ノ浅間山……………308

富幕山

(陣座峠周回コース)・(往復コース)……………310

尉ヶ峰……………312

坊ヶ峰ノ富士見岩(三ヶ日アルプス)……………314

神石山……………316

*コラム サンショウウオ……………318

黒法師岳ノ丸盆岳……………334

不動岳……………336

黒沢山……………338

中ノ尾根山……………340

池口岳……………342

登山時の問い合わせ先……………344

登山口周辺の日帰り温泉……………348

あとがき……………351

著者紹介……………352

7 深南部と熟達者向きの山

毛無山ノ五老峰……………320

小笹平ノ青笹山……………322

青薙山……………324

無岳山……………326

毛無山……………328

小無間山ノ大無間山……………330

麻布山ノバラ谷ノ頭……………332