

山域	番号	ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合計 コース タイム	ルート 長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	掲載県
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
北アルプス	63	【周】双六岳→笠ヶ岳(新穂高)<笠新道>	9	C	新穂高	1,091	笠ヶ岳	2,898	新穂高	1,091	21.2	36.6	3.29	3.29	84.0	岐阜県
	64	【縦】双六岳→笠ヶ岳(新穂高・槍見)<小池新道>	9	C	新穂高	1,091	笠ヶ岳	2,898	槍見	968	21.8	32.8	3.11	3.23	82.1	岐阜県
	65	【縦】鹿島槍ヶ岳・爺ヶ岳(大谷原・扇沢)	6	C	大谷原	1,084	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	扇沢	1,338	15.1	19.8	2.40	2.14	58.3	長野県
	66	鹿島槍ヶ岳(大谷原)	6	C	大谷原	1,084	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	大谷原	1,084	14.2	18.4	2.05	2.05	52.7	長野県
	67	鹿島槍ヶ岳(扇沢)	6	B	扇沢	1,338	鹿島槍ヶ岳(南峰)	2,889	扇沢	1,338	14.8	21.2	2.44	2.44	58.8	長野県
	68	【縦】唐松岳・五竜岳(八方池山荘・アルプス平駅)	5	C	八方池山荘	1,835	五竜岳	2,814	アルプス平駅	1,530	12.1	17.1	1.66	1.97	44.7	長野県
	69	黒部五郎岳(新穂高)<小池新道・双六岳経由>	10	C	新穂高	1,091	双六岳	2,860	新穂高	1,091	25.2	44.0	3.67	3.67	97.4	岐阜県
	70	黒部五郎岳(飛越トンネル)※4	7	C	飛越トンネル	1,448	黒部五郎岳	2,840	飛越トンネル	1,448	17.0	28.2	2.40	2.40	64.5	岐阜県
	71	【縦】黒部五郎岳→双六岳(飛越トンネル・新穂高)<小池新道>	8	C	飛越トンネル	1,448	双六岳	2,860	新穂高	1,091	21.4	35.8	2.81	3.17	79.2	岐阜県
	72	五竜岳(アルプス平駅)	5	C	アルプス平駅	1,532	五竜岳	2,814	アルプス平駅	1,532	11.4	15.4	1.62	1.62	42.4	長野県
	73	常念岳(一ノ沢)	4	B	一ノ沢	1,329	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	10.0	12.1	1.53	1.53	37.9	長野県
	74	常念岳(三股)	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	三股	1,359	13.7	10.5	1.53	1.53	44.0	長野県
	75	【縦】燕岳→常念岳(中房温泉・一ノ沢)	7	B	燕岳登山口	1,455	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	16.5	23.0	2.39	2.52	62.0	長野県
	76	【縦】白馬岳→朝日岳(猿倉・蓮華温泉)	8	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	蓮華温泉	1,470	19.7	28.6	2.91	2.68	74.6	長野県
	77	白馬岳(猿倉)	4	C	猿倉	1,242	白馬岳	2,932	猿倉	1,242	9.8	13.2	1.72	1.72	39.9	長野県
	78	白馬岳(樽池)	5	B	樽池自然園	1,842	白馬岳	2,932	樽池自然園	1,842	12.0	17.7	1.50	1.50	42.8	長野県
	79	【周】大キレット(上高地)<北穂→槍>	9	E	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.2	41.7	2.65	2.65	86.0	長野県
	80	【縦】蝶ヶ岳・常念岳(上高地・一ノ沢)<長堀尾根>	6	B	上高地	1,504	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	15.0	22.8	1.90	2.07	54.0	長野県
	81	【縦】蝶ヶ岳・常念岳(三股・一ノ沢)	5	B	三股	1,359	常念岳	2,857	一ノ沢	1,329	11.8	15.8	1.96	1.99	46.7	長野県
	82	【縦】乗鞍岳(鈴蘭橋・畳平)	4	B	鈴蘭橋	1,570	剣ヶ峰	3,025	畳平	2,700	7.0	10.8	1.52	0.39	31.2	長野県
	83	乗鞍岳(阿多野郷)※4※5	5	B	阿多野郷	1,462	乗鞍岳(剣ヶ峰)	3,026	阿多野郷	1,462	10.8	16.9	1.67	1.67	42.2	岐阜県
	84	【縦】乗鞍岳(青屋・畳平)※5	5	C	青屋	1,029	乗鞍岳(剣ヶ峰)	3,026	畳平	2,702	10.7	16.8	2.17	0.50	46.3	岐阜県
	85	乗鞍岳(畳平)※5	2	B	畳平	2,702	乗鞍岳(剣ヶ峰)	3,026	畳平	2,702	2.7	6.2	0.41	0.41	11.0	岐阜県
	86	【縦】乗鞍岳(乗鞍青少年交流の家・畳平)※5	5	C	乗鞍青少年交流の家	1,512	乗鞍岳(剣ヶ峰)	3,026	畳平	2,702	10.8	19.4	2.02	0.83	45.9	岐阜県
	87	乗鞍岳(平湯温泉スキー場)※5	7	C	平湯温泉スキー場	1,311	乗鞍岳(剣ヶ峰)	3,026	平湯温泉スキー場	1,311	14.4	26.3	2.49	2.49	60.2	岐阜県
	88	焼岳(新中ノ湯登山口)※5	2	B	新中ノ湯登山口	1,600	焼岳(北峰)	2,444	新中ノ湯登山口	1,600	5.0	6.4	0.86	0.86	20.0	長野県
	89	【縦】西穂高岳→焼岳(新穂高ロープウェイ・中尾)	5	D	新穂高ロープウェイ	2,142	西穂高岳	2,909	焼岳中尾登山口	1,154	13.2	17.2	1.72	2.72	47.7	岐阜県
	90	焼岳(中尾登山口)※5	4	C	焼岳中尾登山口	1,154	焼岳(北峰)	2,444	焼岳中尾登山口	1,154	7.7	10.9	1.45	1.45	32.5	岐阜県
	91	【縦】裏銀座(高瀬ダム・上高地)	10	C	高瀬ダム	1,271	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	32.3	47.8	3.84	3.60	113.1	長野県
	92	【縦】表銀座(中房温泉・上高地)	9	C	燕岳登山口	1,455	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	25.3	37.5	3.07	3.02	89.2	長野県
	93	槍ヶ岳(上高地)	8	C	上高地	1,504	槍ヶ岳	3,180	上高地	1,504	20.0	39.1	2.13	2.13	70.3	長野県
	94	【周】双六岳→槍ヶ岳(新穂高)<飛騨乗越>	8	C	新穂高	1,091	槍ヶ岳	3,180	新穂高	1,091	22.2	32.7	2.73	2.73	78.7	岐阜県
	95	槍ヶ岳(新穂高)<飛騨乗越>	7	C	新穂高	1,091	槍ヶ岳	3,180	新穂高	1,091	17.0	26.4	2.41	2.41	64.0	岐阜県
	96	槍ヶ岳(新穂高)<南岳新道・千丈分岐>	8	D	新穂高	1,091	槍ヶ岳	3,180	新穂高	1,091	19.8	28.5	2.74	2.74	73.2	岐阜県
	97	【周】槍ヶ岳→奥穂(新穂高)<飛騨乗越>	10	E	新穂高	1,091	奥穂高岳	3,190	新穂高	1,091	27.0	29.6	3.37	3.37	93.2	岐阜県
ハケ岳とその周辺	98	赤岳(杣添登山口)	4	C	杣添登山口	1,760	赤岳	2,899	杣添登山口	1,760	8.2	11.5	1.45	1.45	33.5	長野県
	99	赤岳(美濃戸)<南沢・文三郎>	3	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	7.3	10.6	1.23	1.23	29.4	長野県
	100	【周】赤岳・横岳・硫黄(美濃戸)	4	C	美濃戸	1,690	赤岳	2,899	美濃戸	1,690	9.8	15.3	1.48	1.48	37.9	長野県
	101	赤岳(美し森)<県界尾根>	4	D	美し森	1,474	赤岳	2,899	美し森	1,474	9.1	15.2	1.43	1.43	36.1	山梨県
	102	赤岳(美し森)<真教寺尾根>	4	D	美し森	1,474	赤岳	2,899	美し森	1,474	9.3	13.4	1.43	1.43	35.9	山梨県
	103	【周】美ヶ原(三城牧場)<ダテ河原→塩くれ場・広小場>	2	B	三城牧場	1,420	王ヶ頭	2,034	三城牧場	1,420	4.4	8.3	0.66	0.66	17.5	長野県
	104	【周】霧ヶ峰(八島湿原)<鷲ヶ峰→蝶々深山・車山肩>	3	A	八島湿原	1,640	車山	1,925	八島湿原	1,640	6.2	13.3	0.62	0.62	21.7	長野県
	105	蓼科山(大河原峠)	2	B	大河原峠	2,090	蓼科山	2,530	大河原峠	2,090	4.0	5.4	0.51	0.51	14.2	長野県
	106	蓼科山(女神茶屋)	2	B	女神茶屋	1,720	蓼科山	2,530	女神茶屋	1,720	5.0	6.0	0.81	0.81	19.4	長野県
奥秩父・富士EJの周辺	107	【周】天城山(天城高原ゴルフ場)	2	B	天城高原ゴルフ場	1,040	万三郎岳	1,406	天城高原ゴルフ場	1,040	4.3	7.4	0.59	0.59	16.1	静岡県
	108	【縦】金峰山・甲武信ヶ岳(廻り目平・毛木平)<十文字峠>	7	B	廻り目平	1,567	北奥千丈岳	2,601	毛木平	1,433	17.1	28.3	2.39	2.52	64.6	長野県
	109	金峰山(廻り目平)	3	B	廻り目平	1,567	金峰山	2,599	廻り目平	1,567	6.0	12.0	1.08	1.08	25.9	長野県
	110	金峰山(瑞牆山荘)	4	C	瑞牆山荘	1,510	金峰山	2,599	瑞牆山荘	1,510	8.2	11.3	1.13	1.13	30.1	山梨県
	111	金峰山(大弛峠)	2	A	大弛峠	2,365	金峰山	2,599	大弛峠	2,365	4.5	8.2	0.37	0.37	14.5	山梨県
	112	雲取山(後山林道片倉谷ゲート)<三条の湯>	4	B	後山林道片倉谷ゲート	650	雲取山	2,017	後山林道片倉谷ゲート	650	8.7	19.2	1.60	1.60	38.4	山梨県
	113	雲取山(鴨沢)	5	B	鴨沢	550	雲取山	2,017	鴨沢	550	9.7	23.7	1.67	1.67	42.3	山梨県
	114	【周】甲武信ヶ岳(毛木平)<甲武信ヶ岳→十文字峠>	4	B	毛木平	1,433	三宝山	2,483	毛木平	1,433	8.9	15.4	1.37	1.37	35.2	長野県
	115	甲武信ヶ岳(西沢渓谷入口)<徳ちゃん新道>	4	B	西沢渓谷入口	1,110	甲武信ヶ岳	2,475	西沢渓谷入口	1,110	10.3	14.8	1.56	1.56	39.5	山梨県
	116	甲武信ヶ岳(大弛峠)	4	B	大弛峠	2,365	国師ヶ岳	2,592	大弛峠	2,365	12.0	19.7	0.84	0.84	36.4	山梨県
	117	【周】大菩薩嶺(ロッジ長兵衛)<大菩薩峠・唐松尾根>	2	A	ロッジ長兵衛	1,580	大菩薩嶺	2,057	ロッジ長兵衛	1,580	3.5	7.4	0.53	0.42	14.1	山梨県
	118	富士山(スバルライン五合目)※1※5	5	B	スバルライン五合目	2,305	富士山	3,776	スバルライン五合目	2,305	11.0	16.1	1.71	1.71	42.7	山梨県
	119	富士山(馬返)※1※5	6	B	馬返	1,433	富士山	3,776	馬返	1,430	14.1	22.7	2.45	2.45	58.1	山梨県
	120	富士山(御殿場口<開山期のみ>)※1	7	B	御殿場口新五合目	1,440	富士山剣ヶ峰	3,776	御殿場口新五合目	1,440	15.4	21.1	2.45	2.45	60.1	静岡県
	121	富士山(須走口<開山期のみ>)※1	6	B	須走口五合目	1,960	富士山剣ヶ峰	3,776	須走口五合目	1,960	14.0	15.4	1.92	1.92	50.2	静岡県
	122	富士山(富士宮口<開山期のみ>)※1	5	B	富士宮口五合目	2,390	富士山剣ヶ峰	3,776	富士宮口五合目	2,390	11.8	10.8	1.53	1.53	40.7	静岡県
	123	瑞牆山(瑞牆山荘)	2	C	瑞牆山荘	1,510	瑞牆山	2,230	瑞牆山荘	1,510	5.0	5.8	0.79	0.79	19.1	山梨県

山城	番号	ルート名称	体力度 レベル	難易度 レベル	スタート地点		ルート中の最高地点		終了地点		合計 コース タイム	ルート 長 (km)	累積登り 標高差 (km)	累積下り 標高差 (km)	ルート 定数	掲載県
					地名	標高(m)	地名	標高(m)	地名	標高(m)						
中央 アルプス・ 御嶽山・ 白山	124	空木岳(駒ヶ根高原)	6	C	駒ヶ根高原	860	空木岳	2,864	駒ヶ根高原	860	12.8	19.7	2.05	2.05	50.8	長野県
	125	【周】空木→越百(今朝沢橋)	7	D	今朝沢橋	1,080	空木岳	2,864	今朝沢橋	1,080	17.7	25.0	2.50	2.50	65.8	長野県
	126	恵那山(峰越林道ゲート)＜広河原登山口＞	3	B	峰越林道ゲート	1,135	恵那山	2,191	峰越林道ゲート	1,135	6.0	11.8	1.17	1.17	26.7	長野県
	127	恵那山(黒井沢登山口)	4	B	黒井沢登山口	1,175	恵那山	2,191	黒井沢登山口	1,175	7.5	15.0	1.33	1.33	32.0	岐阜県
	128	恵那山(前宮登山口)	5	B	前宮登山口	740	恵那山	2,191	前宮登山口	740	11.4	13.3	1.53	1.53	40.7	岐阜県
	129	恵那山(神坂峠登山口)	4	B	神坂峠登山口	1,567	恵那山	2,191	神坂峠登山口	1,567	8.7	12.6	1.34	1.34	33.6	岐阜県
	130	御嶽山(飯森高原駅)※5	3	B	飯森高原駅	2,120	御嶽山	3,067	飯森高原駅	2,120	4.5	7.7	0.95	0.95	20.4	長野県
	131	御嶽山(田の原)※5	3	B	田の原	2,200	御嶽山	3,067	田の原	2,200	5.0	7.2	0.93	0.93	21.0	長野県
	132	御嶽山(チャオ御岳スノーリゾート)	5	C	チャオ御岳スノーリゾート	1,797	御嶽山(剣ヶ峰)	3,067	チャオ御岳スノーリゾート	1,797	12.8	15.8	1.63	1.63	45.0	岐阜県
	133	御嶽山(濁河)	4	B	濁河	1,780	御嶽山(剣ヶ峰)	3,067	濁河	1,780	10.8	12.9	1.41	1.41	38.2	岐阜県
	134	木曾駒ヶ岳(アルプス山荘)＜上松A＞	5	C	アルプス山荘	1,080	木曾駒ヶ岳	2,956	アルプス山荘	1,080	11.6	17.5	2.25	2.25	49.9	長野県
	135	木曾駒ヶ岳(コガラ)＜木曾福島B＞	5	B	コガラ	1,360	木曾駒ヶ岳	2,956	コガラ	1,360	11.8	13.1	1.78	1.78	44.1	長野県
	136	木曾駒ヶ岳(千畳敷)	2	B	千畳敷	2,650	木曾駒ヶ岳	2,956	千畳敷	2,650	3.7	3.8	0.43	0.43	12.3	長野県
	137	【縦】木曾駒→空木(千畳敷・駒ヶ根高原)	6	C	千畳敷	2,650	木曾駒ヶ岳	2,956	駒ヶ根高原	860	16.2	21.3	1.36	3.15	51.0	長野県
138	白山(石徹白登山口)＜南縦走路＞※5	9	C	石徹白登山口	960	白山(御前峰)	2,702	石徹白登山口	960	21.5	34.8	3.57	3.57	86.9	岐阜県	
139	白山(大窪)＜北縦走路＞※4 ※5	10	C	大窪	722	白山(御前峰)	2,702	大窪	722	27.7	41.1	4.11	4.11	105.7	岐阜県	
140	白山(大白川温泉)※5	4	C	大白川温泉	1,256	白山(御前峰)	2,702	大白川温泉	1,256	8.2	14.2	1.65	1.65	36.5	岐阜県	
141	白山(三方岩駐車場)＜北縦走路＞※4※5	10	C	三方岩駐車場	1,461	白山(御前峰)	2,702	三方岩駐車場	1,461	25.7	41.1	3.66	3.66	97.3	岐阜県	
142	白山(ホワイトロード料金所)＜北縦走路＞※4※5	10	C	白山白川郷ホワイトロード料金所	772	白山(御前峰)	2,702	白山白川郷ホワイトロード料金所	772	31.4	46.0	4.36	4.36	116.5	岐阜県	
南 アルプス	143	間ノ岳(広河原)＜草すべり＞	6	C	広河原	1,520	北岳	3,193	広河原	1,520	16.0	19.1	2.06	2.06	56.3	山梨県
	144	【縦】赤石岳→聖岳(榎島・聖沢)	9	D	榎島ロッジ	1,120	赤石岳	3,121	聖沢登山口	1,140	22.9	28.2	3.78	3.76	89.8	静岡県
	145	赤石岳(榎島)	6	D	榎島ロッジ	1,120	赤石岳	3,121	榎島ロッジ	1,120	14.8	16.9	2.55	2.55	58.7	静岡県
	146	【縦】荒川岳(前岳)→荒川岳(東岳)(鳥倉・榎島)	9	D	越路	1,630	荒川東岳	3,141	榎島ロッジ	1,120	20.5	32.4	3.20	3.71	80.8	長野県
	147	【周】千枚岳・荒川岳(二軒小屋)	5	D	二軒小屋ロッジ	1,390	荒川東岳	3,141	二軒小屋ロッジ	1,390	12.5	14.7	1.97	1.97	47.8	静岡県
	148	【周】千枚岳→荒川岳→赤石岳(榎島)	8	D	榎島ロッジ	1,120	荒川東岳	3,141	榎島ロッジ	1,120	19.8	27.4	3.29	3.29	78.8	静岡県
	149	甲斐駒ヶ岳(北沢峠)※3	3	C	北沢峠	2,030	甲斐駒ヶ岳	2,967	北沢峠	2,030	7.2	6.8	1.11	1.11	26.7	長野県
	150	【周】甲斐駒ヶ岳(北沢峠)＜仙水峠・双児山＞※3	3	C	北沢峠	2,030	甲斐駒ヶ岳	2,967	北沢峠	2,030	7.2	8.4	1.17	1.17	27.9	山梨県
	151	甲斐駒ヶ岳(竹宇駒ヶ岳神社)	6	D	竹宇駒ヶ岳神社	770	甲斐駒ヶ岳	2,967	竹宇駒ヶ岳神社	770	15.0	17.3	2.32	2.32	56.8	山梨県
	152	北岳(広河原)＜草すべり＞	5	B	広河原	1,520	北岳	3,193	広河原	1,520	10.7	11.5	1.73	1.73	41.0	山梨県
	153	【縦】北岳→農鳥岳(広河原・奈良田)	7	C	広河原	1,520	北岳	3,193	奈良田	830	18.3	25.3	2.55	3.25	67.9	山梨県
	154	【縦】北岳→塩見岳(広河原・鳥倉)	9	D	広河原	1,520	北岳	3,193	鳥倉	1,630	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7	山梨県
	155	【縦】塩見岳→北岳(鳥倉・広河原)	9	D	越路	1,630	北岳	3,193	広河原	1,520	23.3	31.8	3.21	3.32	85.7	長野県
	156	塩見岳(鳥倉)	7	D	越路	1,630	塩見岳(東峰)	3,052	越路	1,630	16.3	25.7	2.51	2.51	63.5	長野県
	157	【縦】塩見岳→間ノ岳→農鳥岳(鳥倉・奈良田温泉)	10	D	鳥倉林道ゲート	1,630	間ノ岳	3,189	奈良田温泉	830	25.5	39.1	3.59	4.43	96.2	静岡県
	158	編蝠岳・塩見岳(二軒小屋)※2	8	E	二軒小屋ロッジ	1,390	塩見岳	3,047	二軒小屋ロッジ	1,390	20.8	28.4	2.82	2.82	75.9	静岡県
	159	仙丈ヶ岳(北沢峠)※3	3	C	北沢峠	2,030	仙丈ヶ岳	3,033	北沢峠	2,030	7.6	9.5	1.12	1.12	28.3	長野県
	160	【周】仙丈ヶ岳(北沢峠)＜小仙丈ヶ岳＞※3	3	C	北沢峠	2,030	仙丈ヶ岳	3,033	北沢峠	2,030	7.2	9.2	1.12	1.12	27.6	山梨県
161	光岳(易老渡)	6	B	易老渡	880	光岳	2,591	易老渡	880	13.8	16.4	2.07	2.07	51.6	長野県	
162	茶臼岳・光岳(畑薙大吊橋)	7	D	畑薙大吊橋	960	茶臼岳	2,604	畑薙大吊橋	960	10.5	29.3	3.25	3.25	62.2	静岡県	
163	【縦】聖岳→赤石岳(聖光小屋・榎島)＜兎岳・大沢岳・小赤石岳往復＞	10	D	聖光小屋	970	赤石岳	3,120	榎島ロッジ	1,120	24.2	29.8	4.17	4.02	96.5	長野県	
164	聖岳(聖光小屋)	6	C	聖光小屋	970	聖岳	3,013	聖光小屋	970	12.9	18.3	2.37	2.37	53.8	長野県	
165	聖岳(聖沢)	7	C	聖沢登山口	1,140	前聖岳	3,013	聖沢登山口	1,140	15.6	20.8	2.64	2.64	62.3	静岡県	
166	【縦】聖岳・茶臼岳(聖沢・畑薙大吊橋)	8	C	聖沢登山口	1,140	前聖岳	3,013	畑薙大吊橋	960	19.9	25.6	3.20	3.38	77.5	静岡県	
167	鳳凰山(夜叉神峠)	6	B	夜叉神峠	1,380	観音岳	2,841	夜叉神峠	1,380	13.1	24.5	1.85	1.85	50.5	山梨県	
168	【周】鳳凰山(青木鉱泉)＜地藏岳・中道＞	5	C	青木鉱泉	1,090	観音岳	2,841	青木鉱泉	1,090	12.6	15.8	2.09	2.09	49.5	山梨県	
石 鎚 山 系	169	石鎚山(梅ヶ市)＜堂ヶ森＞	5	B	梅ヶ市	785	石鎚山・弥山	1,972	梅ヶ市	785	12.8	18.7	1.64	1.64	45.9	石鎚山系
	170	石鎚山(河口)＜今宮＞	5	B	河口	268	石鎚山・弥山	1,972	河口	268	11.3	18.6	1.95	1.95	46.6	石鎚山系
	171	石鎚山(成就(ロープウェイ))	3	B	成就(ロープウェイ)	1,280	石鎚山・弥山	1,972	成就(ロープウェイ)	1,280	5.3	8.5	1.10	1.10	23.8	石鎚山系
	172	【縦】石鎚山(成就(ロープウェイ)・土小屋)	2	B	成就(ロープウェイ)	1,280	石鎚山・弥山	1,972	土小屋	1,495	4.7	8.8	0.83	0.62	19.7	石鎚山系
	173	石鎚山(土小屋)	2	B	土小屋	1,495	石鎚山・弥山	1,972	土小屋	1,495	3.8	9.2	0.84	0.84	18.6	石鎚山系
	174	【周】石鎚山(土小屋)＜十字分岐・御塔谷・夜明峠＞	4	C	土小屋	1,495	石鎚山・弥山	1,972	土小屋	1,495	5.8	14.3	1.48	1.48	30.4	石鎚山系
	175	【縦】石鎚山(西之川・成就(ロープウェイ))＜天柱石＞	4	B	西之川	462	石鎚山・弥山	1,972	成就(ロープウェイ)	1,280	7.7	15.2	1.66	1.66	35.9	石鎚山系
	176	【周】石鎚山(八丁坂)＜御塔谷・夜明峠＞	3	C	八丁坂	1,314	石鎚山・弥山	1,972	八丁坂	1,314	4.7	12.4	1.39	1.39	26.9	石鎚山系
	177	石鎚山(保井野登山口)＜堂ヶ森・天狗岳＞	5	C	保井野登山口	571	天狗岳	1,982	保井野登山口	571	11.8	18.1	1.93	1.93	47.1	石鎚山系
	178	【縦】石鎚山→瓶ヶ森(成就(ロープウェイ)・瓶ヶ森駐車場)	4	B	成就(ロープウェイ)	1,280	石鎚山・弥山	1,972	瓶ヶ森駐車場	1,710	8.3	16.4	1.77	1.18	38.3	石鎚山系
	179	【縦】面河溪・石鎚山(面河・土小屋)	4	C	面河(関門)	648	石鎚山・弥山	1,972	土小屋	1,495	7.5	12.8	1.49	0.64	32.6	石鎚山系
	180	【縦】堂ヶ森・石鎚山(保井野・土小屋)	5	B	保井野(バス停)	415	石鎚山・弥山	1,972	土小屋	1,495	8.4	17.2	2.12	1.00	42.0	石鎚山系