

○北上・阿武隈山地

No	山名	読み仮名	標高	標高差	歩行時間（休憩時間は含まない）	歩行距離	体力度（10段階）	登山口（登山コースが複数あるものについては主なもの）	備考
1	徳仙丈山	とくせんじょうさん	710m	189m	2時間25分	4.3 k m	1	気仙沼側登山口	花期には全山真紅に染まるツツジの名山
2	翁倉山	おきなくらやま	531m	463m	2時間20分	6.1 k m	2	林道終点登山口	宮城県の北上山地で最も高く、四季を通して登れる山
3	硯上山	けんじょうさん	519m	167m	1時間40分	4.1 k m	1	石巻市真野から雄勝へ通じる県道の雄勝峠の北東約1 k mで、「ふるさと緑の道、硯上山」の大きな看板あり	よく整備されたファミリー向けの展望の山
4	石投山	いしなげやま	456m	447m	4時間5分	8.4 k m	2	女川駅から日蕨を経て山神碑へ	漁師が海に出たとき、山アテにしていた端正な三角形の山
5	金華山	きんかさん	444m	444m	3時間20分	5.1 k m	2	金華山港船着場	全島が黄金山神社の特異な景観の島山
6	深山	しんざん	287m	259m	2時間20分	4.5 k m	1	深山山麓少年の森登山口	鎮魂の鐘が設置された阿武隈山地北端の里山
7	鹿狼山	かろうさん	429m	271m	5時間30分	10.3 k m	3	小斎峠登山口	低山なのにハードな縦走が楽しめる達成感抜群のコース
8	岩岳	いわだけ	430m	157m	1時間50分	3.0 k m	1	第一登山口	展望台巡りと岩巡りが楽しめる花崗岩の里山
9	鎌倉山（丸森）	かまくらやま	340m	280m	1時間45分	2.5 k m	1	南平登山口	羽山神社が祀られた展望の良い典型的な里山